

РУССКАЯ ХРИСТИАНСКАЯ ГУМАНИТАРНАЯ АКАДЕМИЯ



PSYCHOLOGICAL RESEARCH:
CURRENT TRENDS AND PERSPECTIVES

№ 3, 2022

Science articles and practical research of young scientists

РУССКАЯ ХРИСТИАНСКАЯ ГУМАНИТАРНАЯ АКАДЕМИЯ

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ:

**АКТУАЛЬНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ
И ПЕРСПЕКТИВЫ**

Выпуск № 3, 2022

Сборник научно-практических исследований молодых ученых

Издается с 2020 года

Издательство
Русской христианской гуманитарной академии
Санкт-Петербург
2022

УДК 159.9
ББК 88
П86

Главный редактор
Преображенская К. В.

Отв. секретарь редколлегии:
Кулиев О. И.

Редакционная коллегия:
Бардиер Г. Л.
Вахрушева И. А.
Голуб Н. В.
Крылова Л. В.
Троицкая И. В.
Энгельке М. М.

П86 Психологические исследования: актуальные направления и перспективы: Сборник научно-практических исследований молодых ученых. Вып. № 3, 2022. — СПб.: Изд-во Русской христианской гуманитарной академии, 2022. — 164 с.
ISBN 978-5-907505-60-5

Кафедра́льный сборник теоретических, исследовательских и научно-практических работ включает статьи аспирантов, магистрантов, студентов старших курсов, выпускников РХГА — молодых ученых, специализирующихся в различных областях психологической науки. Сборник ориентирован на специалистов-психологов и специалистов смежных профессий, интересующихся психологией.

УДК 159.9
ББК 88

ISBN 978-5-907505-60-5

© Коллектив авторов, 2022
© Издательство РХГА, 2022

СОДЕРЖАНИЕ

Теоретические исследования

<i>Преображенская А. В., Комова О. В.</i> Восприятие собственного тела как психологический феномен	9
<i>Доренская Н. А.</i> Психологические особенности феномена дружбы	15
<i>Стодольская Я. В.</i> Психологические особенности детей с расстройством аутистического спектра и их родителей	22
<i>Маркман Е. В.</i> Переживание утраты как процесс трансформации связи с ушедшим	38

Методический инструментарий

<i>Большаков С. А.</i> Методы духовно-психологической помощи прихожанам в преодолении внутриличностных конфликтов	46
<i>Берсенева Е. С.</i> Культурный ассимилятор «Россия-Италия»	52
<i>Селецкий А. М.</i> Культурный ассимилятор «Россия-Финляндия»	68

Эмпирические исследования

<i>Астаева А. С.</i> Сравнительный анализ психологических особенностей менталитета носителей киргизской и казахской национальных культур	77
<i>Калинина О. А.</i> Исследование адаптационных механизмов в формировании зависимого поведения	87
<i>Бардиер Г. Л., Захарова Е. В.</i> Психологические механизмы воздействия product placement как вида скрытой рекламы	99

Практическая психология

<i>Попова А. В.</i> Психологический стресс: его причины, последствия и способы совладания с ним	109
<i>Берсенева Е. С.</i> Микстовый российско-итальянский двуязычный тренинг социокультурной адаптации «Argiscatole»	124
<i>Фонькин В. С.</i> Сравнительный анализ групп само- и профессиональной помощи в условиях психокоррекции аддикций	135
<i>Куанчалиева В. А.</i> Созависимость: основные причины ее возникновения, диагностика и психотерапевтическая помощь	144

Психологический постскриптум

<i>Комова О. В.</i> Влияние изучения иностранного языка на эмоциональное состояние личности	151
<i>Корюка В. А.</i> Роль психологии в профессии переводчика	155
<i>Бардиер Г. Л.</i> Художественный фильм об эксперименте Филиппа Зимбардо как инструмент профессионального становления будущих психологов	159

CONTENTS

Theoretical research

<i>Preobrazhenskaya A. V., Komova O. V.</i> Perception of one's own body as a psychological phenomenon	9
<i>Dorenskaya N. A.</i> Psychological features of the phenomenon of friendship	15
<i>Stodolskaya Ya. V.</i> Psychological characteristics of children with autism spectrum disorder and their parents	22
<i>Markman E. V.</i> The experience of loss as a process of transformation of connection with the departed	38

Methodological tools

<i>Bolshakov S. A.</i> Methods of spiritual and psychological assistance to parishioners in overcoming intrapersonal conflicts	46
<i>Berseneva E. S.</i> The cultural assimilator Russia-Italy	52
<i>Seletsky A. M.</i> Cultural assimilator «Russia-Finland»	68

Empirical study

<i>Astaeva A. S.</i> Comparative analysis of psychological features of the mentality of the carriers of Kyrgyz and Kazakh national cultures	77
<i>Kalinina O. A.</i> The study of adaptive mechanisms in the formation of dependent behavior	87
<i>Bardier G. L., Zakharova E. V.</i> Psychological mechanisms of product placement impact as a type of hidden advertising	99

Practical psychology

<i>Popova A. V.</i> Psychological stress: its causes consequences and ways of coping with it	109
<i>Berseneva E. S.</i> The mixed Russian-Italian bilingual training of sociocultural adaptation «Apriscatole»	124
<i>Fon'kin V. S.</i> Comparative analysis of self- and professional help groups in the conditions of psychocorrection of addictions . .	135
<i>Kuanchalieva V. A.</i> Codependency: the main causes of its occurrence, diagnosis and psychotherapeutic assistance	144

Psychological post scriptum

<i>Komova O. V.</i> The influence of learning a foreign language on the emotional state of the individual.	151
<i>Koryuka V. A.</i> The role of psychology in the translator's profession . .	155
<i>Bardier G. L.</i> A feature film about Philip Zimbardo's experiment as a tool for the professional development of future psychologists . .	159

Преображенская Ангелина Владимировна
бакалавр факультета психологии РХГА
angelinpis@gmail.com

Комова Олеся Владимировна
доцент кафедры психологии РХГА
komolesya@mail.ru

ВОСПРИЯТИЕ СОБСТВЕННОГО ТЕЛА КАК ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ФЕНОМЕН

Аннотация. В статье проводится сравнительный анализ различных концепций телесности и образа тела, анализируется феноменология как психологического искажения образа тела, так и физического, проявляющегося в виде мускульных зажимов.

Ключевые слова: телесность, образ тела, искажения образа тела, мускульные зажимы.

Preobrazhenskaya A. V., Komova O. V.

PERCEPTION OF ONE'S OWN BODY AS A PSYCHOLOGICAL PHENOMENON

Annotation. The article provides a comparative analysis of various concepts of physicality and body image, analyzes the phenomenology of both psychological distortion of the body image and physical, manifested in the form of muscular clamps.

Keywords: physicality, body image, body image distortions, muscle clamps.

В двадцать первом веке, во времена высокоразвитых технологий не только в сфере коммуникаций, но и индустрии красоты, все чаще поднимается вопрос об идеале красоты.

Появляется все больше «критериев», противоречащих друг другу, вследствие чего навязываются нереалистичные требования к внешнему облику как мужчин, так и женщин.

При этом идеалы женской красоты более изменчивы, и с каждым годом критериев красоты становится всё больше.

В эпоху Возрождения, в расцвет моды и красоты, были популярны женщины с пышными формами и маленькими ступнями.

Времена Барокко можно назвать периодом «осиной» талии и пышных бёдер. Это то время, когда женщины носили пышные наряды вместе с утягивающими корсетами, отбеливали кожу и носили высокие прически.

В 19 веке, в эпоху стиля ампир, была популярна «болезненная» красота: стройные девушки с белоснежной кожей. Именно в этот период девушки падали в обморок, чувствовали слабость и выглядели бледными.

В начале 20 века в моду вошла андрогинная внешность: мальчишеские фигуры и короткие стрижки. В 50-х годах, когда идеалом красоты являлась Мэрилин Монро, снова вернулась в моду женственность и фигура «песочные часы». Давно известные параметры «90–60–90» стали идеалом уже в 90-е годы, годы супермоделей, когда все стремились к худобе, позже в моду снова вернулась болезненная худоба и бледность. Однако спустя 30 лет вместе с популярностью Ким Кардашьян в моду снова вернулись пышные формы. При этом фигура должна выглядеть не объемной, а упругой и подтянутой, и иметь ярко выраженную тонкую талию.

Сейчас телесная красота варьируется от стройного, упругого тела, имеющего общий здоровый вид, до фактических критериев оценки — это плоский живот, упругие и большие ягодицы, большая грудь. Такого внешнего результата добиться очень сложно, а порой — даже невозможно. Это может обуславливаться индивидуальным строением тела, типом фигуры и недостатком времени.

Сейчас всё больше набирают популярность курсы с удовлетворением таких запросов: «Как стать женственной?», «Как выглядит идеальная женщина и как ею стать?», «Как полюбить себя?», «Как похудеть?», «Идеальная фигура за 50 дней». Женщины прибегают к широкому спектру косметологических процедур — ринопластика, контурная пластика лица и шеи, прошивка нитями, липопластика, установки имплантов, ботокс губ и лица, химический пилинг

(ожог лица), наращивание ресниц и так далее. Отказаться от таких процедур очень сложно, ведь образ «идеала» очень размыт.

Последствия бесконечной гонки за несуществующим идеалом могут выражаться в чрезмерной озабоченности и беспокойстве по поводу своей внешности, обнаружении незначительных недостатков, преследующем ощущении того, что окружающие замечают эти «дефекты внешности».

Отношение женщин к своему телу можно охарактеризовать как «нестабильное». В связи с этим, женщины могут чувствовать пониженное настроение, частое раздражение и тревогу. Также, такое стремление к «идеалу» может привести к развитию расстройств пищевого поведения.

Негативное восприятие собственного тела и общая неудовлетворенность внешностью негативно влияют на все сферы жизнедеятельности, на качество жизни и психическое здоровье личности.

Восприятие собственного тела «как внешнего объекта» имеет основополагающее значение для развития каждого человека и формируется с самого детства. Ведь первичное понимание самого себя младенец получает путём установления различия между тактильными ощущениями при прикосновении к собственному телу и тактильными ощущениями при прикосновении к другим предметам. Именно на этом этапе происходит различение себя от объектов внешнего мира [6]. У ребёнка формируется телесный образ, в который входит не только ощущение положения тела в пространстве, но и внешние характеристики.

Исследованиями телесности и образа тела занимались Генри Хэд, Пауль Шильдер, Вильгельм Райх, Александр Лоуэн, Дмитрий Агланов и другие. В нашей работе мы рассмотрим научные разработки всех вышеперечисленных научных деятелей.

В начале 20 века тело рассматривалось исключительно с точки зрения физиологии. По Генри Хэдусхема тела — это некий трехмерный образ, который каждый человек создает о себе сам. Английский невролог и нейропсихолог назвал эту схему тела — постуальной; она играет важную роль в организации управления действиями, она организует и изменяет «впечатления, производимые входящими сенсорными импульсами таким образом, что окончательное ощущение положения тела или местность поднимается в сознание, заряженное связью с чем-то, что произошло

раньше» [цит. по: 4]. То есть, схема тела регистрирует положение тела и его частей в пространстве, и существует для ощущения изменений в положении тела в пространстве.

В 1935 году австрийский невролог и психоаналитик Пауль Шильдер ввел понятие «образ тела», и описал его в своей книге «Образ и внешний вид человеческого тела» (The Image and Appearance of the Human Body). Шильдер рассматривает и определяет это понятие как «картину собственного тела, какой она представлена индивиду в его сознании» [цит. по: 4]. В сравнении с предыдущим исследователем, у Шильдера прослеживается идея субъективности картины собственного тела.

Идея Шильдера приводит к выводу о том, что индивидуальный взгляд человека на собственное тело может отличаться от реальных показателей. Такое несоответствие может проявляться в различных случаях. Например, больная анорексией девушка видит лишний вес, когда смотрит в зеркало, хотя сама при этом находится на грани истощения. На ее субъективной схеме тела действительно присутствует «лишний вес», в то время как реальная схему больше похожа на живой скелет.

Рассматривая пример несоответствия субъективного восприятия собственного тела с реальным положением, возникают мысли о том, что системы «психика» и «тело» взаимосвязаны, а психическое может проецироваться на тело [6].

Уже в середине XX века Вильгельм Райх выявил связь между мускульными зажимами и подавлением чувственных порывов. Он назвал этот феномен телесным панцирем человека. По Райху, блокирование страстей приводит к возникновению болезней тела. Следовательно, его терапия была направлена на освобождение эмоций посредством работы с телом [5].

Александр Лоуэн продолжил исследования Вильгельма Райха, выявил новое понятие — «субъективное ощущение здоровья», и объяснил его, как чувство удовольствия, получаемое от тела. Телесным выражением эмоционального здоровья, по Лоуэну, является грация движений, хороший мышечный тонус, мягкий приятный голос и ясный «сияющий» взгляд. Это фактически указывает на символическое психическое отражение человеком своего физического облика [3].

Подтверждение вывода о том, что внешний вид человека может отражать его психические особенности, можно проследить в ци-

тате Ральфа Вальдо Эмерсона: «Мудрые люди прочитают твою прошедшую жизнь по твоему внешнему виду, походке, поведению. Свойство природы — самовыражение. Даже самая маленькая деталь тела что-нибудь показывает. Лицо человека как зеркало отражает то, что делается внутри» [цит. по: 3]. Не случайно, именно с этой цитаты начинается первая глава книги А. Лоуэна «Психология тела. Биоэнергетический анализ тела».

В книге Дмитрия Атланова, написанной в рамках системной телесно-ориентированной терапии, автор говорит о том, что «образ тела (телесность), как свойство психики, будет отражать возможные дефекты и искажения психики, нести на себе отражения, проекции травм, напряжений и переживаний присущих индивиду» [цит. по: 1].

Подытожив всё вышесказанное, можно говорить о том, что в связи с индивидуальным развитием психики, где в течение жизни могут присутствовать блокирование чувственных порывов, деструктивные переживания, психологические травмы и другие разрушительные события, есть возможность как психологического искажения образа тела, так и физического, проявляющегося в виде мускульных зажимов, нарушении свободного дыхания и так далее.

Образ тела можно понимать как картину собственного тела, какой она представлена индивиду в его сознании, при этом субъективный взгляд человека на собственное тело может отличаться от реальных показателей.

Рассмотрение научных подходов с точки зрения телесно-ориентированной терапии позволяет выявить взаимосвязь двух систем: «психика» и «тело».

Установлено, что разрушительные события, которые могут встретиться в жизни человека, с большой вероятностью ведут к искажениям как психологического, так и физического образа тела.

ЛИТЕРАТУРА

1. Атланов Д. Ю. СТОП-диагностика. Системная Телесно-Ориентированная Психо-диагностика. ИИС Ridero, 2021. 280 с.
2. Каминская Н. А., Айламазян А. М. Исследования образа физического «Я» в различных психологических школах // Национальный психологический журнал. 2015. № 3 (19). С. 45–55.

3. Лоуэн А. Психология тела. Биоэнергетический анализ тела. [Изд-во: Институт общегуманитарных исследований], 2007. 224 с.
4. Татаурова С. С. Актуальные проблемы исследования образа тела // Психологический вестник Уральского государственного университета. Вып. 8. Екатеринбург: [Изд-во Урал. ун-та], 2009. С. 143.
5. Фейдимен Д., Фрейгер Р. Вильгельм Райх и психология тела // Adiman J., Frager R. Personality and Personal Growth. New York, London, 1976. Перевод: М. П. Папуша.
6. Хирш М. Тело как объект психоанализа // Доклад на конференции: «Тело в психоанализе: история и перспектива». М., 2016.

Доренская Наталья Александровна
магистрант кафедры психологии РХГА,
бухгалтер в ООО «Научно-производственный центр
«Судовые электротехнические системы»
millis-2006@yandex.ru

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ФЕНОМЕНА ДРУЖБЫ

Аннотация. В статье рассматриваются психологические особенности феномена дружбы и его понимание с точки зрения различных подходов и направлений в психологии, в том числе психоанализа, социальной психологии и когнитивной психологии. Раскрывается влияние дружеских отношений на формирование личности. Обсуждаются феномены аттракции и привязанности.

Ключевые слова: дружба, ценности, аттракция, привязанность.

Dorenskaya N. A.

PSYCHOLOGICAL FEATURES OF THE PHENOMENON OF FRIENDSHIP

Annotation. The article deals with the psychological features of the phenomenon of friendship and its understanding from the point of view of various approaches and trends, including psychoanalysis, social psychology and cognitive psychology. The influence of friendly relations on the formation of personality is revealed. The phenomena of attraction and attachment are discussed.

Keywords: friendship, values, attraction, attachment.

В нашей статье мы затронем очень тонкую и деликатную тему «Дружба». Дружба способна вызывать восхищение и неспроста. Ее ценность и уникальность заключается в бескорыстии и разумном подходе; общности интересов и социально значимой деятельности; интимности и избирательности; душевной и взаимной близости, доверия и равенства, принятия и уважения. Кто только на тему

дружбы не рассуждал: Платон и Аристотель, Феофраст и Эпикур, Цицерон и Сенека, Августин и Дунс Скотт, М. Монтень и Ф. Бэкон и многие другие.

С раннего возраста дети находят общий язык и испытывают притяжение друг к другу; у подростков усиливается значимость дружеских отношений в связи с их ведущей деятельностью; у более зрелых людей понятие дружбы наполнено ценностными и моральными аспектами.

Дружба — один из видов межличностного общения. Кон И. С. выделяет дружбу как самую «чистую» и идеальную форму общения [2]. Философы рассуждали о дружбе как о моральном, ценностном и разумном явлении.

Дружба — это один из видов межличностных отношений между отдельными людьми с соответствующими эмоциями и переживаниями. В чем же ее ценность? Каково ее значение?

Развитие межличностных отношений в дружеской сфере способствует личностному росту участников, обретению жизненных смыслов и ценностей; удовлетворению потребности в общении и других личных потребностей, имеет психотерапевтический эффект: сопереживание, эмпатия, взаимовыручка, поддержка и прочее; самовыражению и социализации.

Дружба имеет свою структуру, в которой выделяются в первую очередь ее элементы, — это сами участники и их взаимоотношения [1].

Участники — это личности со своим мировоззрением, мышлением, поведением и индивидуальными особенностями психологического развития. Сюда можно добавить и основные негласные правила дружбы: обмен (информацией, поддержкой, помощью, возврат долгов и стараться, чтобы другу было приятно в твоём обществе), интимность (доверие, отношение к третьим лицам, защита друга в его отсутствии), координация (не быть назойливым, уважение к внутреннему миру и его автономии).

Знакомясь с различными представлениями о дружбе, попробуем сформулировать свое видение друга, его функции. Друг в первую очередь сопричастен.

Сопричастность — значит быть «за одно» в общем деле, иметь общий интерес и цели, а значит «чувство локтя» другого и эмпатию. Быть причастными к чему-то, предполагает и разделение ответственности. Защитная функция обеспечивает надежный

«тыл» другого, что, как следствие, повышает уровень доверия и ценности отношений.

Через дружеские связи легче социализироваться и адаптироваться в новых условиях. Друзья делятся своим опытом, дают собственные оценки ситуациям и событиям, могут участвовать в решении трудных задач друга, тем самым задавая вектор для движения в нужном направлении или «указывая на свет в конце тоннеля». Появляется выбор, но не регламент. Ибо дружба подразумевает свободу выбора в отношениях.

Терапевтическая функция дружеских отношений хорошо реализуется среди женщин. У некоторых обнаруживается буквально дар, а уместное слово, житейская мудрость и доброжелательность являются ее прекрасными инструментами.

Ценности. Согласно выдающемуся отечественному психологу А. Н. Леонтьеву, ценности — это та точка опоры, которая позволяет личности занять независимую позицию по отношению к внешнему миру. Через совместный опыт с другими людьми личность может принять ту или иную ценность за свою, что складывает представление об истинно должном, как источнике смысла [3].

Говоря о смысле, необходимо сказать о В. Франкле и введенном им понятии «духовное бессознательное». «Именно любовь — личностный образ бытия, ценность, способная проявиться и сделать человека буквально зрячим». Любовь и самоотдача — одна из сфер проявления духовного бессознательного.

Проявление такой творческой ценности как «служение людям» позволяет идти по пути к достижению наивысшего смысла [5]. И, кстати, не эти ли составляющие являются неотъемлемыми компонентами дружеских отношений? Я — для друга или мой друг — для меня. Разве не усматривается здесь служение? «Друзья должны помогать друг другу!» — это всем известная фраза и негласное правило дружбы. Помощь — это облегчение и упрощение чего-либо, содействие. Она важна для нас, и мы ищем ее, изначально, у близкого дружественного круга людей.

Получается, что, сопровождая друга в его жизненном пути, относясь к нему с любовью, человек упрощает и облегчает трудную «ношу» реализации и познания жизненных смыслов.

Вникая в особенности дружеских отношений стоит обращать внимание и на такие их составляющие как: зависть (ревность), одиночество, альтруизм / эгоизм и др.

Аттракция. Учитывая такое немаловажное обстоятельство дружбы, как избирательность, необходимо сказать о феномене аттракции. Ведь, что-то заставляет нас сделать выбор в сторону конкретного человека.

В 30-х годах прошлого столетия началось изучение дружбы в психологии, тогда же в социальной психологии появляется понятие «межличностной аттракции».

Аттракция (от франц. attraction — притяжение, привлечение, тяготение) — обозначает процесс взаимного тяготения людей друг к другу, механизм формирования привязанностей, дружеских чувств, симпатий и любви.

«Межличностная аттракция» (МА) понимается, как когнитивный (познавательный) компонент эмоционального отношения к другому человеку, или как некоторую социальную установку, или, наконец, как эмоциональный компонент межличностного восприятия (социальной перцепции). Важным аспектом аттракции является именно положительное эмоциональное восприятие другого человека [8].

Таким образом, феномен МА задает темп в развитии дружеских отношений, позволяя не заострять внимание на незначительных для двух людей деталях разговора. Стоит также упомянуть о том, что в поведенческой модели аттракции важным условием партнерского взаимодействия является обмен вознаграждениями и издержками. Тогда отношения приобретают больше значение делового партнерства, где партнер выступает как средство удовлетворения потребностей [7].

Психоанализ (З. Фрейд). В данном подходе все человеческие влечения и привязанности имеют инстинктивную природу. Человек в первую очередь воспринимается в биологическом контексте.

Дружбы между мужчиной и женщиной или дружбы между женщинами в данной парадигме не существует. В дополнение можно сказать о детерменизмтеории З. Фрейда. Она не предусматривает свободы выбора, личной ответственности, спонтанности и самоопределения, которые в свою очередь являются неотъемлемыми частями дружбы [6].

Теория привязанности (Дж. Боулби). Благодаря механизмам феномена привязанности люди выстраивают свои межличностные отношения в зависимости от соответствующего типа привязанности.

Различают четыре типа привязанности: надежный, избегающий, амбивалентный, хаотический. Привязанность подразумевает устойчивую эмоциональную связь в долгосрочных межличностных отношениях (детско-родительские отношения, связь между взрослыми людьми, друзьями, партнерами, супругами).

Более того Боулби сделал вывод о том, что привязанность представляет собой эмоциональную основу всей жизни до глубокой старости. Потребность в «надежном» человеке сохраняется в течение всей жизни [4].

Определенный тип привязанности с соответствующими паттернами поведения и чертами личности, играют не маловажную роль в определении проблематики межличностных отношений, в том числе и дружеских. Надежная связь будет щедро одаривать друзей взаимной поддержкой, помощью и утешением.

Напротив, ненадежная, сулит отчужденность, неуверенность, конфликт и выяснение отношений. Такие люди будут демонстрировать, например, зависимое, склонное к одиночеству или агрессивное поведение, тягостно и разрушительно сказывающееся на дружеских отношениях в целом и самой личности в частности.

Когнитивная психология анализирует информационную и процессуальную сторону общения, пытаясь ответить на вопрос, как именно происходит межличностная коммуникация (Ф. Хайдер, Т. Ньюком, Л. Фестингер, и др.). А. Бандура говорит о значении когнитивных и саморегуляционных способностях (самонаблюдение, самооценка, самоотчет), которые позволяют людям формировать адаптивные паттерны поведения [6]. Друзья не редко призывают друг друга разобраться в сложной ситуации, посмотреть на себя со стороны. При раскручивании последовательности произошедшего, становятся видны ошибочные действия, которые и привели к нежелательным последствиям.

Общую причину плохой социальной адаптации Дж. Роттер видит в сильной фрустрации двух компонентов потребности: ценности потребности и свободы деятельности. Сочетание высокой ценности потребности и низкой свободы деятельности не дает индивиду быть эффективным в достижении важных целей. Какую потребность реализовывает индивид, какие стратегии поведения выбирает, безусловно будет сказываться на межличностных отношениях. Тема взаимодействия человека со значимым для него окружением глубоко заложена в роттеровском видении личности [6].

Интересен центральный конструкт теории социального научения — локус контроля. Предполагается, что друг с экстернальным локусом контроля успехи и неудачи связывает с внешними факторами (судьба, удача, счастливый случай и т. д.), что делает его заложником обстоятельств судьбы.

Напротив, друг с интернальным локусом контроля будет верить в собственные способности и действия, от которых и зависит успешность или неудача в жизненных сферах. Согласно исследованиям, дети, чьи родители были щедры на поощрения проявляли склонность к интернальности. Интерналы более активны в поиске решений своих проблем, у них реже встречаются психологические проблемы, и они менее подвержены социальному воздействию, чем экстерналы [6].

Социальная психология предоставляет достаточно много исследований, касающихся феномена дружбы. И. С. Кон в своей работе «Дружба» приводит примеры исследований А. Тофлера, Ф. Тенниса, Г. Зиммеля, И. Коэна и др. [2].

Теннис разграничил и противопоставил два типа социальных отношений: «община» — отношения, основанные на эмоциональной близости людей и «общество», в основе которого лежат рациональный расчет и разделение труда.

Интересные факты отношения к дружбе приведены на примере различных племен и народов, где «заключение дружбы совпадало с обрядом инициации и отношения предусматривают взаимную помощь и поддержку во всем», а институт дружбы рассматривается в контексте эволюции родственных отношений, т. е. друг — это «свой» и т. д. [2].

Социологи выработали два вида типологических моделей дружбы: ценностно-мотивационные и структурно-функциональные.

Под ценностно-мотивационным типом подразумевается классификация отношений по их мотивам и ценностям, а в структурно-функциональном подходе важными составляющими выступают социальные функции дружбы, ее соотношение с другими общественными институтами, а также собственная ролевая структура дружеских отношений (являются они добровольными или обязательными, равными или неравными и т. д.) [2].

Мы рассмотрели понятие «дружба» в различных контекстах его понимания.

Взгляд теоретиков на нее представлен через их отношение к личности. В любом акте дружеского взаимодействия можно рассмотреть и поведенческие процессы, и соотношение двух субъективных картин мира со своими ценностями, моралью и нравственностью, и возможности влияния личных особенностей на жизненные перспективы друг друга. Богатство дружеских отношений проявляется в обретении людьми в первую очередь положительных эмоций, воодушевления, уверенности, чувства удовлетворения и гармонии с окружающим их миром.

В заключение хочется сказать о том, что в современном мире в эпоху урбанизации и научно-технического прогресса, когда виртуальное общение становится более доступным и зачастую предпочитается личным контактам, дружеские отношения не теряют своей актуальности. Дружба по-прежнему вызывает восхищение, а желание иметь друзей сильнее, чем заинтересованность в материальной выгоде.

ЛИТЕРАТУРА

1. Ильин Е. П. Психология общения и межличностных отношений. Питер, 2009. 930 с.
2. Кон И. С. Дружба – Этико-психологический очерк. М.: Политиздат, 1980. 255 с.
3. Леонтьев Д. А. Психология смысла. Природа, строение и динамика смысловой реальности. М.: Смысл, 2019. 860 с.
4. Рюгаард Н. П. Дети с нарушением привязанности. Изд: МтуИгалеЛапселе Пере, 2016. 312 с.
5. Франкл В. Э. Человек в поисках смысла: пер. с англ. и нем. М.: Прогресс, 1990. 367 с.
6. Хьелл Л., Зиглер Д. Теории личности. 3-е изд. СПб.: Питер, 2019. 608 с.
7. Смолова Л. В. Смысл дружбы. 2021. <https://www.youtube.com/watch?v=ZfnkOH3JYoo>
8. Урманчиева Д. Р. Межличностная аттракция: дружба, любовь, взаимопонимание. Реферат. 2012. <https://www.freepapers.ru/18/mezhlichnostnaya-attrakciya-druzhba-ljubov-vzaimoponimanie/218798.1412643.list1.html>

Стодольская Яна Владимировна
выпускница факультета психологии РХГА,
клинический психолог
yana.2@mail.ru

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ДЕТЕЙ С РАССТРОЙСТВОМ АУТИСТИЧЕСКОГО СПЕКТРА И ИХ РОДИТЕЛЕЙ

Аннотация. В статье рассматриваются психологические особенности детей с синдромом расстройство аутистического спектра в контексте возможностей их адаптации и интерграции в обычную социальную среду. Особое внимание уделяется анализу возможностей помощи таким «особенным» детям со стороны их близкого социального окружения, в первую очередь — семейного.

Ключевые слова: расстройство аутистического спектра, социальная адаптация, близкое социальное окружение.

Stodolskaya Ya. V.

PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF CHILDREN WITH AUTISM SPECTRUM DISORDER AND THEIR PARENTS

Annotation. The article examines the psychological characteristics of children with sidroma autism spectrum disorder in the context of the possibilities of their adaptation and integration into the usual social environment. Particular attention is paid to the analysis of the possibilities of helping such “special” children from their close social environment, first of all — family.

Key words: autism spectrum disorder, social adaptation, close social environment.

В наше время ребёнок с расстройством аутистического спектра (РАС) имеет возможность максимально интегрироваться в общество, не так давно принят закон об инклюзивном образовании,

и это ещё только начало пути. Общество пришло к тому, что изолировать людей с ограниченными возможностями — негуманно.

Но ещё далеко до того, чтобы оно было готово в полной мере принять «особого» ребенка и его ближайшее семейное окружение, отнестись к ним так, чтобы они почувствовали себя равными и свободными, а не отверженными этим обществом. И если сегодня внимание специалистов всё-таки хоть немного уделяется «особым» детям, то социальные и психологические потребности их семей практически не учитываются, хотя именно люди из ближнего семейного окружения ребёнка с РАС могут и должны создавать среду принятия и возможностей для своих детей, братьев, сестёр, племянников, внуков.

Психологические особенности детей с РАС

Много вопросов возникает в семье, где ребенку поставлен диагноз РАС (расстройство аутистического спектра). Как с ним общаться? Каким образом воспитывать? В какой школе ему лучше учиться? Такими вопросами задаются члены семьи, где появляется такой ребёнок (примерно 20 из 10 000 детей).

Так часто проявляется детский аутизм и сходные с ним нарушения психического развития — эти случаи требуют единого образовательного подхода как в обучении, так и в воспитании.

Специалисты, изучающие особенности нарушения в развитии, среди других проявлений психической дефицитарности детей с аутизмом отдельно выделяют особенности формирования у таких детей аффективной сферы, отмечаемые уже на ранних этапах развития [14, 15].

Аутизм и расстройства аутистического спектра (далее РАС)

К РАС относят отклонения в психическом развитии, которые влекут за собой нарушение способностей к социальной коммуникации, формирование стереотипного поведения и ограничение круга интересов. Главной отличительной чертой аутизма являются трудности при установлении социальных контактов.

По данным Международной классификации болезней (МКБ-10), к аутизму и РАС относятся:

- Детский аутизм (ранний аутизм, синдром Каннера)
- Синдром Аспергера (аутистическая психопатия)

- Синдром Ретта
- Атипичный аутизм
- Ранний детский аутизм (синдром Каннера)

Для синдрома Каннера (РДА) характерны невозможность устанавливать полноценные отношения с окружающими людьми на ранних этапах жизни, отказ от использования речи для коммуникации, игнорирование внешних раздражителей (пока те не станут невыносимыми), ограничение зрительного контакта, задержка в развитии «Я», эхолалия, склонность к стереотипным движениям. Признаки РДА проявляются не позже 2–3 лет.

При синдроме Аспергера (в отличие от РДА) способность к коммуникации сохраняется на интеллектуальном уровне, но эмоциональный контакт для таких пациентов невозможен.

Для диагностики синдрома Аспергера необходимо, чтобы пациент демонстрировал затруднения при невербальной коммуникации (жестикуляция, мимика, прямой зрительный контакт), не испытывал потребности делить чувства и эмоции с другими. При синдроме Аспергера наблюдаются такие признаки аутизма, как поведенческая ригидность, шаблонность в повседневных действиях, стереотипные интересы, стереотипии в движениях рук.

Синдром Ретта незаметен от рождения примерно до полугода. В возрасте 0,5–2 лет ребенок становится немного отрешенным, в моторных навыках и речи наблюдается регресс. Приобретенные навыки утрачиваются настолько заметно, что появляется риск развития мышечной атрофии и дистонии, сколиоза. Возможно возвращение сосательного рефлекса, возникновение расстройств дыхательной системы.

К дошкольному возрасту симптомы могут стать менее заметными, но со взрослением двигательные навыки почти полностью утрачиваются, наступает глубокое слабоумие.

Атипичный аутизм в отдельных симптомах схож с обычным, но в его случае отсутствует один или несколько признаков, присущих синдрому Каннера.

При атипичном аутизме признаки заболевания проявляются в 3 года или позже, поведение ограничено и построено на стереотипах, коммуникация с другими людьми нарушена.

Атипичный аутизм характерен для детей с умственной отсталостью и тяжелыми расстройствами речи.

Расстройства аутистического спектра (РАС) характеризуются тремя признаками: трудностями в области социального взаимодействия, невозможностью невербальной коммуникации, отсутствием воображения, существенным ограничением интересов.

Рассмотрим основные психологические особенности развития ребёнка с РАС.

Особенности воображения

Ребенок с РАС неспособен понимать действия, требующие интерпретации слов и осознания подтекста и ассоциаций. Для них представляется невозможным вникнуть в социальную беседу или литературное произведение, оценить вербальный юмор, если это только не самая примитивная шутка.

Следовательно, они не испытывают потребности в подобном общении, хотя и могут при необходимости выработать необходимые для этого навыки.

Часто аутичные дети располагают лишь ограниченным запасом действий, которые они способны воспроизвести или имитировать — ориентиром для них может служить поведение взрослых или героев телепередачи. Но внести какие-либо изменения в эти действия они не могут.

Для детей с РАС характерна заикленность на мелких, незначительных деталях окружающей обстановки вместо целостного восприятия происходящего — вместо того чтобы изучать игрушечный поезд, ребенок все внимание сосредотачивает на его колесике.

Также аутичный ребенок не в состоянии применять воображение в игре с вещами, игрушками или другими людьми.

Особенности развития речи

Речевые расстройства у детей с РАС заметно проявляются по достижении 3 лет. В некоторых случаях задержка речевого развития сохраняется на всю жизнь. Если же речь развивается, она зачастую остается аномальной, что выражается в навязчивом повторении одних и тех же выражений вместо формулирования оригинальных высказываний.

Характерны отсроченные или непосредственные эхолалии, которые в сочетании со стереотипиями вызывают грамматические

феномены. Часто наблюдается перестановка звуков в словах, некорректное употребление предложенных конструкций. Понимание чужой речи также затруднено.

В возрасте около года, когда ребенку интересен и приятен звук обращенной к нему речи, аутичные дети реагируют на речь как на любой посторонний шум. Долгое время они не могут выполнять простые инструкции и не реагируют на собственное имя.

Тем не менее, у некоторых аутичных детей наблюдается раннее и весьма активное развитие речи: они охотно слушают чтение вслух, запоминая почти дословно большие фрагменты текста. Их речь содержит большое количество заимствований из «взрослых разговоров».

Но все же вести полноценный диалог они неспособны. Кроме того, дети с РАС не понимают метафор, сарказма, не видят в речи подтекста. Это во многом отличает детей с синдромом Аспергера.

Еще одну трудность представляют для детей с РАС интонации — из-за интонационной нечуткости они часто перестают контролировать уровень громкости своего голоса, а их речь звучит безлико, как речь робота. Тон и ритм не соблюдаются.

Ребенок с РАС, таким образом, способен различать, усваивать, воспроизводить и понимать речь на самом простом уровне, но для общения ею пользоваться практически не может.

Невербальная коммуникация

Как правило, у здоровых детей уже в возрасте 9–15 недель движения рук в определенной последовательности связаны с другими установками поведения.

Например, сжимание и разжимание пальцев во время вокализации. Развитие жестикуляции у младенцев напрямую связано с развитием речи. Для этого необходимы также попытки вокализации и зрительный контакт с другими людьми, что отсутствует при аутизме.

Из-за этого «пробела» при аутизме в более старшем возрасте возникают затруднения при невербальной коммуникации. Дети с РАС практически не используют указательные жесты, их мимика может быть неадекватна.

Исследователи психологии аутичных детей К. С. Лебединская и О. С. Никольская [18] называют несколько важных особенностей восприятия в случаях заболевания РАС:

Зрительное восприятие

Аутичные дети смотрят как будто сквозь предметы, не следят за их движением глазами. Часто взгляд сосредоточен на чем-то беспредметном, например, на пятне света или тени, солнечном блике, рисунке обоев. Характерна задержка на этапе разглядывания собственных рук.

Любят рассматривать и перебирать собственные или материнские пальцы, настойчиво ищут конкретные зрительные ощущения. Испытывают тягу к ярким, пестрым, мелькающим предметам. Свойственно рисование повторяющихся орнаментов, поиск стереотипных ощущений.

Зрительная гиперчувствительность: пугаются при включении света или раздвигании штор.

Слуховое восприятие

На внешние шумы практически не реагируют, но испытывают страх перед определенными звуками. К пугающим шумам не привыкают даже если те регулярно повторяются.

Для детей с РАС характерна склонность к звуковой ауто-стимуляции. В качестве таковой выступает сминание бумаги, шуршание пакетом, скрип двери. Предпочитают тихие звуки, проявляют любовь к музыке и демонстрируют хороший музыкальный слух.

Музыка играет большую роль в совершении ритуалов, соблюдении графика, компенсации поведения.

Тактильная чувствительность

Нетипичная, по сравнению со здоровыми детьми, реакция на купание, стрижку ногтей, расчесывание волос и прочие «вмешательства». Испытывают дискомфорт от одежды и обуви и часто стремятся их с себя снять. Детям с РАС нередко доставляет удовольствие разрывание ткани, бумаги, пересыпание песка или крупы.

Вкусовая чувствительность

Избирательны в еде вплоть до полного отказа от некоторых блюд. При этом часто стремятся употребить в пищу что-то несъедобное.

Одно из проявлений этого стремления — посасывание предметов или ткани. С помощью вкусовых рецепторов получают дополнительную информацию об окружающей обстановке.

Обонятельная чувствительность

Дети с РАС проявляют сверхсильную чувствительность к запахам. Обнюхивание может служить им важным источником информации о новом окружении.

Проприоцептивная чувствительность

Дети с РАС, как правило, склонны к аутостимуляции посредством напряжения мышц всего тела или отдельных конечностей.

Могут бить себя по ушам, зажимать их, биться головой о твердые поверхности. Любят игры со взрослыми, которые их кружат или подбрасывают.

Интеллектуальное развитие

В возрасте до полугода дети с РАС кажутся особыми, одаренными из-за необычно осмысленного взгляда. В ходе дальнейшего развития начинают производить впечатление замедленных, «тупых», не понимают простых просьб и инструкций. Не умеют сосредотачиваться, внимание отличается сверхизбирательностью — могут надолго заикнуться на конкретном объекте без понятной окружающей причины.

В бытовых вопросах дети с РАС демонстрируют беспомощность, им трудно привить навыки самообслуживания. Сами они учиться у других не склонны. Не проявляют интереса к практическому предназначению предметов, но демонстрируют нетипично обширные для своего возраста знания в отдельных областях.

Отдельные свойства предметов для них представляют больший интерес, чем предметы в целом. Определенные области знаний могут быть для них сверхценными. Отличаются экстраординарной слуховой и зрительной памятью — с первого раза детально запоминают сложные маршруты и большие тексты.

Особенности игровой деятельности

Игра чрезвычайно важна для психического развития ребенка, особенно если речь идет о сюжетно-ролевой игре в возрасте

до 6–7 лет. Аутичные дети ни в каком возрасте не участвуют в ролевых играх ровесников и не склонны в игровой форме воспроизводить характерные жизненные ситуации (рабочие, семейные и т. д.). Стороннего интереса к подобным играм они тоже не проявляют.

Резюмируя перечисленные особенности детей с РАС, можем сделать ряд выводов.

1. Особенности, характерные при диагнозе РАС, проявляются у ребенка в очень раннем возрасте.
2. Эти особенности затрагивают все сферы деятельности ребенка: игру, обучение, исследование окружающего мира, коммуникацию с другими людьми, рутинные бытовые действия, самообслуживание и т. д.
3. РАС в подавляющем большинстве случаев не диагностируется во время беременности или сразу после рождения ребенка,
4. Какое-то время после рождения ребенка родители пребывают в заблуждении относительно его психического здоровья и оказываются не готовы к тому, что и имеют дело с РАС.
5. Дезадаптивные характеристики детей с расстройствами аутистического спектра неизбежно провоцируют психологические проблемы у их родителей.

Психологические особенности родителей детей с РАС

Семья — это начальный источник социализации ребенка и самый мощный психический фактор, влияющий на него и определяющий его жизнь.

По мнению многих исследователей в области психологии, само появление ребенка с психическими отклонениями становится испытанием для родителей, а его воспитание вводит семью в состояние длительного стресса. Факторами стресса становятся как сами трудности в развитии ребенка, так и господствующие в социуме стереотипы по отношению к людям с ограниченными психическими и физическими возможностями.

Психологические аспекты семей, где воспитываются дети с расстройствами аутистического спектра, изучены на сегодняшний день недостаточно.

Редкие издания по вопросам аутизма, которые есть в России, в основном, делают акцент на обучении и социализации данной категории детей [17].

Так, например, О. С. Никольская и соавторы [25] приводят достаточно подробную характеристику семей, воспитывающих детей с аутизмом и аутистическими расстройствами, сообщая о большей ранимости родителей аутистов, по сравнению с родителями, детей, имеющих иные диагнозы.

Н. О. Керре [16] пишет о специфических личностных чертах родителей аутистов. Длительные наблюдения позволяют автору сделать вывод о вторичности этих черт.

А. В. Рязанова [31] указывает на большую закрытость и изолированность родителей детей с РАС, на боязнь довериться специалистам, страх за будущее ребенка и неверие в то, что можно что-то изменить.

Л. М. Феррои и Т. Д. Панюшина [34] сообщают об ощущениях безысходности и родительской несостоятельности, которые усугубляются недостаточной информированностью взрослых о проблеме аутизма и неготовностью общества принять ребенка-аутиста.

Социальная адаптация ребенка с расстройством аутистического спектра — процесс, успешная реализация которого определяет психотерапевтическую атмосферу в семье и потенциальную положительную динамику в его развитии.

Как отмечает И. Б. Карвасарская в работе «В стороне. Из опыта работы с аутичными детьми», «аутизм ребенка можно воспринимать как «крест», а можно и как стимул к собственному развитию, необходимому для того, чтобы как можно лучше помочь ребенку на его нелегком жизненном пути.

Помогая совершенствоваться ему, приходится совершенствоваться самому. Можно всю жизнь страдать, можно смириться и принять ситуацию как неизменную, можно не оставлять усилий. И этот выбор каждый родитель делает сам». [15, с. 10]

В исследованиях ряда специалистов [6, 35] говорится, что отношение родителей к ребенку является фундаментом его психического развития. При этом поведение и отношение к ребенку отца и матери различны.

Так, Э. Фромм называл материнскую любовь лишенной условий и связи с достоинствами ребенка, ориентированную на самоотдачу.

Отец, напротив, оценивает в основном то, в какой мере ребенок оправдывает его ожидания. Отцовскую любовь можно заслужить, но ее можно и лишиться. При этом Э. Фромм отмечает, что «речь здесь идет не о конкретном родителе, а о материнском и отцовском началах, которые в определенной степени представлены в личности матери и отца» [35, с. 347].

Этим различием определяется, например, что матери в своих отзывах о ребенке с РАС чаще упоминают его эмоциональные характеристики: «безобидный», «милый», «добрый»; а в словах отцов преобладают поведенческие: «неопрятен», «много шумит», «часто бегают» и пр.

А. Адлер [6] подчеркивал, что кроме безусловного эмоционального принятия ребенка мать демонстрацией заботы о других подталкивает его к проявлению дружеских интересов за пределами семьи. При этом важно, чтобы она не замыкалась только на ребенке. И все же у многих матерей заметно почти полное эмоциональное замыкание на проблемах аутичного ребенка, последствием которого часто оказываются уход в себя, изоляция от социума, отказ от работы со специалистами.

Ребенок с РАС или иным ментальным расстройством, как правило, первый, а часто и единственный в семье.

По причине отсутствия опыта родители долго не замечают отклонений в развитии ребенка, которые становятся очевидными только на третий год его жизни.

В этот момент их реакция выражается в подавленности, растерянности перед неконтактностью ребенка, в комплексе собственной неполноценности, в полном отказе от себя во имя ребенка, в тревожных опасениях в связи с предполагаемой ролью «плохой наследственности» [23].

На этом фоне развивается напряженность между членами семьи, учащаются конфликты и взаимные обвинения родителей.

Исследователи отмечают большой процент разводов в семьях с такими детьми. Постоянное беспокойство матери за особого ребенка, ее полное переключение только на проблемы ребенка, сниженный фон настроения отражаются на эмоциональном состоянии отца, приводя его к высокой тревожности и фрустрированности.

Переживание семейного стресса, связанного с проблемами в воспитании аутичного ребенка, условно можно разделить

на несколько этапов: острый (аффективный), гностический и поведенческий [22]. Продолжительность каждого из них зависит от степени аффективной патологии у ребенка, специфики защитных механизмов отца и матери, а также особенностей взаимоотношений в семье.

Аффективный период, как правило, проявляется после консультации у психиатра, который рекомендует оформить ребенку инвалидность. Члены семьи ощущают безысходность и отчаяние. Родители могут задействовать разные пути выхода из стрессовой ситуации, которые зависят не только от степени тяжести сложившегося положения, но и от особенностей их собственной личности. Бессознательное стремление избавиться от неприятных эмоций, связанных с инвалидностью ребенка, включает защитные механизмы.

В ряде основанных на экспериментальной работе исследований отмечено, что у родителей здоровых детей проявляются как компенсаторные, так и пассивные защитные механизмы, а у родителей детей-инвалидов доминируют деструктивные способы защиты (реактивные образования, проекция и так далее). К такой пассивной защите склонны и родители детей с РАС.

У многих родителей детей с РАС, особенно у отцов, наблюдается такой защитный механизм, как *отрицание*. Они нивелируют проблемы ребенка и отказываются верить в серьезность возникающей угрозы.

Одна из наиболее распространенных форм поведения родителей — неприятие, отрицание диагноза. Впрочем, это может иметь и позитивную сторону: родители активно занимаются ребенком, верят в его потенциал, ищут альтернативные способы лечения.

Проекция — еще один пассивный защитный механизм, при котором человек приписывает наделяет окружающих собственными желаниями, неприемлемыми для его сознания. Подобное поведение помогает родителям самоутвердиться, однако такой способ защиты нужно признать неконструктивным: часто он провоцирует конфликты с другими людьми и эмоциональное отчуждение от ребенка.

Реактивные образования как защитный механизм могут выражаться в том, что бессознательная неприязнь к больному ребенку трансформируется в повышенное внимание к его трудностям. Такой родитель может, например, активно заниматься обществен-

ной работой и благотворительностью, но полностью игнорировать собственного ребенка, не проводить с ним время.

На втором этапе семейного стресса — гностическом — отец и мать стараются здраво оценить состояние ребенка и найти альтернативные пути решения этой проблемы.

Наряду с этим родители оценивают собственные возможности и ищут сторонние ресурсы (родственников, друзей, специалистов).

Здесь зачастую у родителей появляется чувство вины.

Родители опасаются будущего, страшатся грядущих испытаний, ищут способы смягчить переживаемую вину. Самый простой — найти виновных (друг друга или других членов семьи). Поэтому вина может сочетаться с агрессией по отношению друг к другу и самому ребенку.

Поведенческий этап начинается, когда позиция по отношению к заболеванию ребенка у родителей уже выработана. Они устанавливают стратегические и тактические задачи помощи ребенку. Зачастую в числе стратегических — подготовка к поступлению в школу.

Отдавая много сил достижению этой цели, они активно обучают ребенка, водят на занятия с педагогами и логопедом. Однако для детей с РАС такая политика не подходит, так как они остаются лишены главного фактора подготовки — общения со сверстниками.

Многие исследователи, затрагивая тему взаимоотношений родителей с особым ребенком, отдельно рассматривают психологические характеристики матери, поскольку опыт показывает, что она сильнее включена в переживание болезни ребенка (а зачастую и вовсе воспитывает его одна). Ее связь с ребенком нередко носит симбиотический характер, она отождествляет себя с ребенком и его неудачи переживает как собственные. Эта идентификация рождается на бессознательном уровне и ведет к снижению самооценки у матери, выработке у нее протестных реакций, повышению уровня психологических защит [37].

Серьезно влияет на психическое состояние родителей взросление ребенка с РАС, его превращение в подростка.

В случае со здоровым ребенком на этом этапе происходит сепарация, которая дает родителям определенную степень свободы.

В случае с аутичным ребенком это разделение сильно замедляется, а часто и вовсе не происходит. У родителей это может

вызвать противоречивые ощущения: с одной стороны, они (особенно мать) страшатся «потерять» ребенка, ставшего центром их жизни, а с другой — ощущают при этом раздражение и неудовлетворенность, вызванные затянувшейся ролью родителя маленького ребенка.

Эта амбивалентность чувств приводит к внутренним конфликтам и невротизации. Невротические проявления становятся важной частью поведения матери. Среди них выделяют следующие:

- снижение регулирующего самоконтроля;
- затруднения в речевом общении со значимыми людьми и незнакомыми в непривычных ситуациях;
- избирательность контактов;
- сильные перепады самооценки при общении со значимыми людьми.

Учитывая важность личностей матери и отца для социальной адаптации ребенка, можно судить о том, насколько сильно затрудняет его развитие тревожный и невротичный родитель с острым ощущением вины и заикленностью на ребенке.

Чтобы упрочить связь «мать — ребенок со сниженным интеллектом», необходима поддержка психолога. Она требуется и матери, и ребенку, но для матери она важна в первую очередь. Ей предстоит при поддержке специалиста начать по-другому воспринимать ребенка и его заболевание, перешагнуть через давление социальных стереотипов, перестать бояться за ребенка и начать доверять себе.

Когда родитель психологически грамотен и адекватно настроен, ребенку с ментальным отклонением легче дается процесс социальной адаптации.

Ощущение непохожести ребенка на обычных людей экстраполируется матерями на себя и других членов семьи, в результате чего на уровне социальных отношений эти люди чувствуют стыд и собственную ненужность. Реакция таких родственников может быть двоякой — отдалиться от ребенка с РАС, чтобы «спастись», или ради него ограничить внешние контакты.

Помощь особому ребенку может быть эффективна только в том случае, если одновременно проводится работа с его ближним семейным окружением.

Сегодня психологическое сопровождение сосредоточено на личности самого ребенка и как бы оставляет на периферии родителей,

а тем более других родственников. При этом мало учитывается состояние внутрисемейного коммуникативного пространства и контактов семьи с обществом.

Очевидна необходимость расширения работы с усилиями по обучению ребенка к решению личностных и психологических проблем родителей и других членов семьи.

Тем не менее, вопрос специфики социального окружения ребенка с РАС остается малоизученным.

Находясь в тесном контакте и проживая на одной территории, имея общие или пересекающиеся интересы, родители и их дети с РАС выстраивают свои уникальные отношения, будучи членами одной семейной системы. Дети и родители, а так же их БСО (ближнее семейное окружение) являются участниками взаимозависимых отношений и напрямую влияют друг на друга. Старшее поколение БСО, будучи включенными в семейную систему, несомненно, также влияет на детско-родительские отношения.

ЛИТЕРАТУРА

1. Bank S. P., Kahn M. D. The Sibling Bond. USA: Basic Books, 1982. 363 p.
2. Bowen M. Family Therapy in Clinical Practice. New York: Jason Aronson, 1978. 584 p.
3. Gallagher P. A., Thomas H. Powell. Brothers & Sisters. A Special Part of Exceptional Families. USA: Paul H. Brookes Publishing Company, 1993. 226 p.
4. Kornhaber A., Woodward K. L. Grandparents/Grandchildren: The Vital Connection, 2nd edition. New Brunswick: Transaction Publishers, 1985. 279 p.
5. Waisbren S. E. Parents' reactions after the birth of a developmentally disabled child. USA: American Journal of Mental Deficiency, 1980. P. 45–51.
6. Адлер А. Воспитание детей. Взаимодействие полов. Ростов н/Д.: Феникс, 1998. 416 с.
7. Адлер А. Наука жить. Комплекс неполноценности и комплекс превосходства. Киев: Port-Royal, 1997. 288 с.
8. Бажанова Н. Исследование психологических детерминант «ожидания». Дипломная работа. РХГИ, СПб, 2004, (н. рук. канд. психол. н. Г. Л. Бардиер). 90 с.
9. Бардиер Г., Ромазан И., Чередникова Т. Я хочу!: Психологическое сопровождение естественного развития маленьких детей. Кишинев: ВИРТ, 1993. 91 с.
10. Большаков В. Ю. Психотренинг. Социодинамика. Упражнения. Игры. СПб.: Социально-психологический центр, 1996. 384 с.

11. Выготский Л. С. Развитие высших психических функций. М.: Эксмо-Пресс: Смысл, 2003. 519 с.
12. Грановская Р. М. Элементы практической психологии. СПб.: Речь, 2007. 656 с.
13. Евтихов О. В. Практика психологического тренинга. СПб.: «Речь», 2005. 256 с.
14. Карвасарская Е. Осознанный аутизм, или Мне не хватает свободы / Е. Карвасарская. М.: Генезис, 2010.
15. Карвасарская И. Б. В стороне. Из опыта работы с аутичными детьми. М.: Теревинф, 2003. 70 с.
16. Керре Н. О. О специфике семей, имеющих детей с аутизмом // Аутизм и нарушения развития. 2011. №2 (33). С. 56–61
17. Керре Н. О. Проблемы внеучебного функционирования аутичного ребенка в семье // Аутизм и нарушения развития. 2012. №2 (37). С. 31–37.
18. Лебединская К. С., Никольская О. С. Вопросы дифференциальной диагностики раннего детского аутизма // Диагностика и коррекция аномалий психического развития у детей / Под ред. Мастюковой Е. М. М.: АПНСССр, 1988. 107 с.
19. Левин К. Динамическая психология: Избранные труды / Под общ. ред. Д. А. Леонтьева и Е. Ю. Патяевой; [сост., пер. с нем. и англ. яз. и науч. ред. Д. А. Леонтьева, Е. Ю. Патяевой]. М.: Смысл, 2001. 568 с.
20. Лишин О. В. Педагогическая психология воспитания. М.: ИКЦ «Академкнига», 2003. 332 с.
21. Магомед-Эминов М. Ш. Трансформация личности. М.: Психоаналитическая Ассоциация, 1998. 496 с.
22. Мамайчук И. И. Помощь психолога детям с аутизмом. СПб.: Речь, 2007. 336 с.
23. Мастюкова Е. М., Московкина А. Г. Семья аутичного ребенка. Цит. по: Психология семьи и большой ребенок. Учебное пособие: Хрестоматия. СПб.: Речь, 2007. 478 с.
24. Мельник С. Н. Теоретические и методические основы социально-психологического тренинга: Учебное пособие. Владивосток: ТИДОТ ДВГУ, 2004. 229 с.
25. Никольская О. С. Аутичный ребенок. Пути помощи / О. С. Никольская, Е. Р. Баенская, М. М. Либлинг. М.: Теревинф, 2005. 288 с.
26. Ожегов С. И. Словарь русского языка: Ок. 53 000 слов / Под общ. ред. проф. Л. И. Скворцова. 24-е изд., испр. М.: Оникс, Мир и Образование, 2007. 890 с.
27. Осухова Н. Г. Психологическое сопровождение личности в период адаптации к жизненным изменениям. ПрофорIENTATION и психологическая поддержка — новые возможности занятости: Тез. докл. межрегиональной научно-практической конференции. М.: Красная площадь, 1996. С. 82–87.

28. Петровская Л. А. Теоретические и методические проблемы социально-психологического тренинга. М.: Изд-во Моск. Ун-та, 1982. 168 с.
29. Практикум по психодиагностике и исследованию толерантности личности. Под ред. Г. У. Солдатовой, Л. А. Шайгеровой. М.: МГУ им. М. В. Ломоносова, 2003. С. 61–63.
30. Рудестам К. Э. Групповая психотерапия. М.: Прогресс, 1990. 368 с.
31. Рязанова А. В. Семья с особым ребенком: внутренние процессы и социальные отношения // Аутизм и нарушения развития. 2011. №2 (33). С. 38–44.
32. Селигман М., Дарлинг Р. Б. Обычные семьи, особые дети. Системный подход к помощи детям с нарушениями развития. М.: Теревинф, 2013. 368 с.
33. Стодольская Я. В. Эффективность проведения микстовых СПТ-групп в работе с родителями детей с РАС (анализ случая). Курсовая работа. РХГА, 2016. 110 с.
34. Феррой Л. М. Понять, чтобы помочь (Из опыта работы с родителями) / Феррой Л. М., Панюшева Т. Д. // Аутизм и нарушения развития. 2011. № 3 (34). С. 30–39.
35. Фромм Э. Душа человека. М.: АСТ, 1998. 345 с.
36. Шахматов Н. Ф. Психическое старение: счастливое и болезненное. М.: Медицина, 1996. 304 с.
37. Шипицына Л. М. «Необучаемый» ребенок в семье и обществе. Социализация детей с нарушением интеллекта. 2-е изд., перераб. и дополн. СПб.: Речь, 2005. 477 с.
38. Эйдемиллер Э. Г. Методы семейной диагностики и психотерапии. М.: Фолиум, 1996. 45 с.

Маркман Елена Валерьевна
аспирант кафедры психологии РХГА
lev195197@gmail.com

ПЕРЕЖИВАНИЕ УТРАТЫ КАК ПРОЦЕСС ТРАНСФОРМАЦИИ СВЯЗИ С УШЕДШИМ

Аннотация. В современном мире каждый из нас на протяжении своей жизни неизбежно сталкивается с утратами. Процесс переживания утраты — это естественное переживания для человека. Утраты разделяют на физические (смерть) или символические (потеря дружбы, работы и т. д.). Любая утрата — это лишение, лишение чего-то значимого для человека. Каждая физическая утрата необратима и невозвратна. В работе с переживанием физической утраты психолог опирается на четыре значимых фактора, от которых зависит интенсивность и длительность протекания процесса горя: эмоциональное состояние горюющего; специфическая природа отношений, значимость утраченного объекта; обстоятельства утраты: «тяжелая» или «внезапная» утрата; запрет на выражение печали и других поведенческих реакций на утрату [5, с. 15] Субъективный характер отношения человека к ситуации утраты определяет значимость, ценность и близость утраченного объекта именно для него. Значимость утраты оказывает влияние на поведенческие и эмоциональные реакции человека при прохождении процесса горевания.

Ключевые слова: горе, утрата, процесс горевания, трансформация связи с ушедшим, скорбь, психологическое консультирование.

Markman E. V.

THE EXPERIENCE OF LOSS AS A PROCESS OF TRANSFORMATION OF CONNECTION WITH THE DEPARTED

Annotation. In moderns world, each of us inevitably faces losses throughout our lives. The process of experiencing loss is a natural experience for a person. Losses are divided into physical (death) or symbolic

(loss of friendship, job, etc.). Any loss is a deprivation, a deprivation of something meaningful for a person. Every physical loss is irreversible and irreversible. In working with the experience of physical loss, the psychologist relies on four significant factors that determine the intensity and duration of the grief process: the emotional state of the grieving person; the specific nature of the relationship, the significance of the lost object; circumstances of loss: “heavy” or “sudden” loss; the prohibition on the expression of sadness and other behavioral reactions to loss [5, p. 15] The subjective nature of a person’s attitude to the situation of loss determines the significance, value and proximity of the lost object for him. The significance of the loss affects a person’s behavioral and emotional responses during the mourning process.

Keywords: grief, loss, mourning process, transformation of connection with the departed, grief, psychological counseling.

Горе — это глубоко личный процесс, который, тем не менее, следует довольно предсказуемому течению. Реакции на потерю значимого человека часто включают временное нарушение повседневных функций, уход от социальной активности, навязчивые мысли и чувство тоски и онемения, которые могут продолжаться в течение различных периодов времени. Хотя горе — естественное, непатологическое явление, оно может привести к осложненному или патологическому горю, где симптомы более разрушительны, распространены или продолжительны, чем при нормальной реакции на горе. Каждое горе уникально и неповторимо, в каждом отдельном случае горе, имеются относительно общие этапы (стадии, фазы)[1; 2; 5; 11] переживания утраты; для завершения работы горя необходимо время. «Без учета периодичности невозможно глубокое понимание горя» (Хаас Э., 2000) [16, с. 13].

Новое осмысление понятия «горе», отводит важную роль индивидуального стиля протекания данного процесса; комплексности, включающую в себя ряд факторов, таких как: опыт, личностные особенности и др. Соответственно, процесс горевания содержит различные реакции на утрату, основанных на индивидуальных различиях [1, с. 26].

В своей работе «Скорбь и меланхолия» (1917) З. Фрейд положил начало научного исследования феномена «горе». Разделяя понятия «скорбь» и «меланхолия» он выделяет два состояния: первое, скорбь — присуща всем людям и является нормальной реакцией на утрату значимого объекта; второе, меланхолия — носит

патологический характер протекания и «вносит тяжелые отклонения от нормального образа жизни» [18, с. 22].

Термин «работа горя» впервые упоминаемый Фрейдом, описывает необходимый процесс горевания, задача которого состоит в том, чтобы оторвать либидо от значимого умершего человека и переместить его на другую сферу жизни или другого человека, таким способом происходит разрыв связи с умершим, что дает возможность достигнуть здорового разрешения горя, и возможности начать жизнь заново. По существу, «работу горя» можно расценивать как эмоциональное очищение и освобождение от своего горя.

Концепция горя Фрейда оказала существенно влияние на психологию горя, тем не менее современное понимание проживания утраты показывает, что отдельные люди эффективнее справляются с горем через подавление эмоций и применение стратегий отвлечения. Симптоматика «патологического горя» описываемая Фрейдом -агрессия, глубокая удрученность страданием, плохое самочувствие, снижение самооценки, упреки в свой адрес и др., во-первых, зависит от интенсивности и длительности переживаний; во-вторых, может быть отнесена к нормальной «работе горя». Фокус концепции горя З. Фрейда направлен на забывание утраченного объекта, на отрыв либидонозной энергии от него, в то же время не решался вопрос о сохранении памяти об утраченном объекте. Фрейд первым указывает, что работа горя имеет определенную задачу, и только при ее успешном разрешении, наступает облегчение и улучшение состояния горющего.

Внутрипсихический процесс работы скорби, по Фрейду, состоит в необходимости осознать: готово ли «Я» разделить судьбу значимого утраченного объекта или с помощью различных нарциссических проявлений, порвать связь с утраченным объектом. Смысл работы скорби — «убить смерть» [13, с. 406]. Утрата другого, как значимого объекта, составляет психологический смысл утраты. Поведенческие и аффективные симптомы только внешняя характеристика глубинных процессов. Задачей работы скорби является трансформация отношений с умершим и нахождение нового смысла жизни без него.

Утрата как динамический процесс рассматривается в теории привязанности Дж. Боулби [3]. Привязанность — одна из форм биологического инстинктивного поведения, развивающегося

у людей в младенческий период целью который является близость к материнской фигуре. Привязанность естественное поведение, развиваясь в первые годы жизни, она направлена на стремление ребенка вернуть себе безопасность.

Д. Боулби на основе исследований К. Паркса, выделяет три фазы горевания: протеста, отчаяния и отчуждения, сопровождающиеся специфическими эмоциональными и поведенческими реакциями свойственными для каждой фазы. В дальнейшем Боулби добавляет четвертую фазу горевания — реорганизацию.

По мнению Боулби проявление гнева не является патологической реакцией горя, такая эмоциональная реакция «интегральная часть переживания горя» [4]. Потерпев поражение бесполезных попыток вернуть утраченный объект, человек способен переориентировать себя на восприятие окружающего мира без утраченного лица и смириться с безвозвратностью потери. Интенсивность переживаний в процессе работы горя зависит от степени эмоциональной привязанности к утраченному объекту и отражает переживания горющего. Патологической реакцией в концепции Боулби является отсутствие проявления гнева на утраченный объект и окружающих. Граница патологического протекания горя определяются существовавшими отношениями с утраченным объектом: зависимыми, амбивалентными, конфликтным поведением и др. [20; 21].

Несомненно, большинство людей реагируют эмоциональным и физиологическим расстройством после потери. В. Ворден акцентирует внимание, что в психологическом консультировании необходимо идентифицировать группы горюющих, рассматривая особенности привязанности по отношению к умершему, так как «тревожно-цепляющийся» тип привязанности способен привести к хроническому горю [8, с. 24].

Ф. Е. Василюк также не разделяет взгляд психоаналитического подхода к «забвению» и отрыву от себя образа умершего. Предлагаемая им фазовая модель процесса переживания схожа с традиционной моделью Э. Кюблер-Росс: шок и оцепенение, поиск, острое горе, страдание и дезорганизация, остаточные толчки и реорганизация, завершение. При этом переживание горя рассматривается с точки зрения деятельностного подхода, где процесс работы горя — необходимая деятельность для примирения двух миров: мира, в котором умерший присутствовал, и мира, где его

больше нет. «Парадигма памяти», выступает альтернативой «парадигме забвения»: процесс, когда необходимо переконструировать прошлые отношения с умершим и сформировать новый «образ памяти». «Хоронить не значит забыть и отбросить, это означает найти новое место для умершего. Человеческое горе не деструктивно (забыть, оторвать, отделиться), а конструктивно, оно призвано не разбрасывать, а собирать, не уничтожать, а творить — творить память» [6, с. 232].

Утрата рассматривается Ф. Е. Василюком, как одно из самых таинственных переживаний душевной жизни. Переживание — особый процесс внутренней деятельности, внутренней работы, с помощью которой, человек способен справиться и перенести тяжелые жизненные события, восстановить утраченное душевное равновесие и справиться с кризисной ситуацией [7, с. 12].

Утрата близкого — тяжелое событие, влияющее на всю жизнь, затрагивающее все уровни телесного, душевного и социального существования человека. Уникальность горя зависит от конкретных обстоятельств жизни и смерти, воспоминаний, взаимных планов и надежд [8].

Реакция на тяжелую утрату, приводящая к осложненному или патологическому горю, напрямую зависит от степени привязанности к утраченному объекту [19; 21].

Т. Уолтер считает, что поддержание смысла жизни после утраты связано с памятью об ушедшем. Память создает уверенность в завтрашнем дне, дает опору, позволяет создать модель, где умерший выступает в качестве советчика и наставника, символизирующий базовые жизненные ценности и установки [23; 24].

Т. Уолтер и Ф. Е. Василюк считают, через поиск новых ролей и нового смысла происходит переживание утраты, требующее активной внутренней проработки прошлых отношений с ушедшим.

Дж. Самюэль отмечает, что когнитивный процесс адаптации к реальности, где нет умершего, состоит в необходимости пройти через боль утраты, которая «инициирует перемены».

Через траурные ритуалы происходит «чувство отпускания» умершего и формирование новых отношений с ним через воспоминания. «Воспоминания становятся частью нас и нашими проводниками в жизни» [15, с. 18].

Такой подход в концепции Ф. Е. Василюка и Т. Уолтера очень важен, так как выделяет два взгляда на отношения с ушедшим:

ролевой и смысловой. В первом, переживается потеря собственной роли относительно ушедшего, и роли, ушедшего в жизни утратившего. Во втором, происходит параллельный процесс переживания утраты как смысла определенных жизненных составляющих [11].

Очевидно, что проживание горя происходит на уровне чувств, а не разума, признание реальности горя позволяет пройти процесс трансформации через встраивание утраты в новую жизнь, нахождение новых ролей и смыслов позволяющих двигаться дальше [9]. Тем не менее, по нашему мнению, поиск смысла необходимо рассматривать как динамический процесс, а не как результат психологического консультирования.

Дж. Холлис считает, что переживание потери становится острым, как ценность утраты становится частью жизни. При потере важно оплакать утрату, таким образом признавая ее ценность, осознавая вклад в нашу жизнь, того кто покинул ее. Испытывать печаль — значит переносить тяжелое состояние потери, ощущая ее глубину, это происходит только при осознании ценности. Отрицание потери не способствует облегчению переживаний. Трансформация связи с ушедшим состоит в нахождении «золотой середины» между болью и разумом. «Энергия необходимая для утверждения ценности во время печали, становится источником глубокого смысла» [17, с. 57].

Постмодернистский подход к работе горя М. Магомед-Эминова предлагает не разделение или сохранение дихотомии «память-забвение»; а единство, «сочетающее в себе одновременно два движения: и сохранение и разрыв» [14]. Соглашаясь с экономической направленностью работы горя по Фрейду, признавая концепцию Ф. Е. Василюка автор создает новую модель переживания горя через личностную трансформацию, имеющую как боль утраты, так и смысловой продукт работы личности. Работа горя не ограничена совладанием с утратой, она представляет широкий горизонт решения задач: трансформации самоидентичности, самоотношения к смерти, небытию, забвению. В утрате существует прошлое и будущее, их соединяет конструктивная работа личности «в виде трансформации триады: самоидентичности — идентичности личности Другого — структуры привязанности». Пережить горе — значит расстаться со своим прошлым Я, отделиться от него, и встретиться со своим новым трансформированным Я. Трансформация представляется круговым движением выходящим

на новый качественный путь личности: «утрата(страдание) — разлука и пребывание с Другим (стойкость) — возвращение к себе и миру с новой самоидентичностью (рост).

На наш взгляд недостатком этого подхода является то, что в нем не предусмотрен диагностический инструментарий; отсутствуют критерии оценки травматического переживания; оценки соматического и психологического состояния; и другие важные функциональные критерии для проведения практической психотерапевтической работы.

Преимущество данного подхода к изучению переживания утраты через процесс трансформации связи с умершим, состоит в том, что значение имеет не только процесс адаптации к ситуации утраты, но и процесс серьезной психологической переработки и переосмысления отношений с умершим.

Универсальность проблем, сохранение связи с образом умершего, поиск ответов на актуальные вопросы об утрате, представляют собой основу психологического консультирования при переживании горя.

ЛИТЕРАТУРА

1. Баканова А. А. Психотерапия горя: история становления и текущая практика // Консультативная психология и психотерапия. 2017. Т. 25. № 4. С. 23–41.
2. Бурина Е. А. Основные подходы к изучению утраты // Интерактивная наука. 2016. № 6. С. 54–56.
3. Боулби Дж. Привязанность. М.: Гардарики, 2003.
4. Боулби Дж. Создание и разрушение эмоциональных связей: пер. с англ. М.: Академический проект, 2004.
5. Волкан В., Зинтл Э. Жизнь после утраты. Психология горевания / Пер. с англ. 2-е изд. М.: Когито-Центр, 2014.
6. Василюк Ф. Е. Пережить горе // О человеческом в человеке / Под общ. ред. И. Т. Фролова. М.: Политиздат, 1991. С. 230–247.
7. Василюк Ф. Е. Психология переживания (анализ преодоления критических ситуаций). М.: Изд-во Моск. ун-та, 1984.
8. Ворден В. Консультирование и терапия горя. Пособие для специалистов в области психического здоровья. М.: Центр психологического консультирования и психотерапии, 2010.
9. Девайн М. Поговорим об утрате: Тебе больно, и это нормально / Меган Девайн [пер. с англ. С. Лосевой]. М.: Олимп-Бизнес, 2020.

10. Дейтс Б. Жизнь после потери / Пер. с англ. В. Челноковой. М.: ФАИР – ПРЕСС, 1999.
11. Заманаева Ю. В. Утрата близкого человека – испытание жизнью / Ю. В. Заманаева. СПб.: Изд-во СПбГУ, 2007.
12. Кюблер-Росс Э. О смерти и умирании. К.: София, 2001.
13. Лапланш Ж., Понталис Ж.-Б. Словарь по психоанализу / Пер.с франц Н. С. Автономовой. М.: Высш. шк., 1996.
14. Магомед-Эминов М. Возвращение самоидентичности личности при горе: авторский постмодернистский подход // Развитие личности. 2009. № 1. С. 110–120.
15. Самюэль Дж. История жизни, смерти и спасения. СПб.: Питер, 2019.
16. Хаас Э. Ритуалы прощания. Антропологические и психоаналитические аспекты работы с чувством утраты // Московский психотерапевтический журнал, 2000. Т. 8. № 1. С. 5–28.
17. Холлис Дж. Душевные омуты: Возвращение к жизни после тяжелых потрясений (Пер. сангл.). М.: Когито – Центр, 2014.
18. Фрейд З. Семейный роман невротиков: сборник / Зигмунд Фрейд; пер. с нем. СПб.: Азбука, Азбука-Аттикус, 2015.
19. Ягнюк К. В., Калинин В. К., Автономов Д. А. Ежегодник по психотерапии и психоанализу. 2014. Вып. 11. М.: Изд-во Когито-Центр, 2015.
20. Bowlby J. Loss: Sadness and depression. Attachment and Loss Series, vol. 3 in Social Work, 1980.
21. Prigerson H. G., Maciejewski P. K., Newsom J. The inventory of complicated grief: A scale to measure maladaptive symptoms of loss // Psychiatry Research. № 59. 1995. P. 65–79.
22. Prigerson H. G., Bierhals A. J., Kase S. V. et al. Traumatic grief as a risk factor for mental and physical morbidity // Am. J. Psychiat. 1997. Vol. 154. P. 616–623.
23. Walter T. Modern Death: Taboo or not Taboo? // Sociology. 1991. № 25 (2). P. 293–310.
24. Walter T. The Revival of Death. London & New-York, Routledge, 1994.

МЕТОДИЧЕСКИЙ ИНСТРУМЕНТАРИЙ

Большаков Сергей Александрович
магистрант кафедры психологии РХГА
sergey.w8@yandex.ru

МЕТОДЫ ДУХОВНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ ПРИХОЖАНАМ В ПРЕОДОЛЕНИИ ВНУТРИЛИЧНОСТНЫХ КОНФЛИКТОВ

Аннотация. Внутриличностный конфликт — сложное психологическое явление, который может выступать и как источник развития и как фактор неуверенности личности, неустойчивости поведения, неспособности добиваться сознательно поставленных целей, проблем личностного развития, изменения отношения к себе, нездорового взаимодействия с социумом. В попытках разрешения внутриличностных конфликтов люди часто обращаются к Богу. Церковь говорит о вероучительных истинах, о необходимости молитвенного общения с Богом, участия в церковных Таинствах, о жизни по вере и борьбе с грехом и научает, указывает пути осуществления, передает опыт веры. На помощь священнослужителям приходит практическая психология. Психологические методы, соотнесенные с актуальными задачами пастырского служения, дают возможность действовать более гибко, находить индивидуальный подход к каждому человеку, которого Господь привёл в Церковь.

Ключевые слова: внутриличностный конфликт, прихожане, методы духовно-психологической помощи.

Bolshakov S. A.

METHODS OF SPIRITUAL AND PSYCHOLOGICAL ASSISTANCE TO PARISHIONERS IN OVERCOMING INTRAPERSONAL CONFLICTS

Annotation. Intrapersonal conflict is a complex psychological phenomenon that can act both as a source of development and as a factor of personal insecurity, unstable behavior, inability to achieve consciously

set goals, problems of personal development, changes in attitude to oneself, unhealthy interaction with society. In attempts to resolve intrapersonal conflicts, people often turn to God. The Church speaks about the doctrinal truths, the need for prayerful communion with God, participation in the sacraments of the church, life by faith and the struggle against sin, and teaches, points out the ways of realization, transmits the experience of faith. Practical psychology comes to the aid of the clergy. Psychological methods, correlated with the current tasks of pastoral ministry, make it possible to act more flexibly, to find an individual approach to each person whom the Lord has brought to the Church.

Key words: intrapersonal conflict, parishioners, methods of spiritual and psychological assistance.

На протяжении многих веков до наших дней ученые размышляют о внутриличностных конфликтах. Древние философы пытались понять природу душевных страданий человека, приписывали их причины внешним обстоятельствам. В эпоху возрождения философы склонялись к пониманию внутренних конфликтов как противоречий человеческой души.

Современные философы понимают под внутриличностным конфликтом состояние души, возникающее в результате неадекватных оценок самого себя, семейного, временного, постоянного или любого другого союза, противоречий между целями и возможностями, между ожидаемым и реальностью.

В. Архипов отмечает, что внутренний конфликт возникает от нечетко поставленной цели жизни, от неблагодарности, от неумения познать и принять себя, от завышенной или заниженной самооценки, от жалости к себе. Причиной является нарушенная или вовсе утраченная связь с абсолютным, живым «эталоном» смысла жизни, разума, духа [2].

Богословы считают, что жизнь многих современных людей далека от христианского благочестия, от Христа Спасителя и Его святой Церкви, что зачастую приводит к душевному разладу. Греховные страсти находятся во взаимном влиянии друг на друга: гордость и тщеславие «поддерживаются» чревоугодием, блудом, сребролюбием, а уныние и печаль хозяйничают в душе отвергающих Небесное, накрепко прилепившихся к земному [1]. Протоиерей Анатолий Гармаев пишет, что одной из основных причин внутреннего конфликта является жизнь вне Бога [9].

В стремлении обрести внутреннюю гармонию люди хотят преодолеть свои внутренние противоречия. На пути их преодоления

огромную роль играет духовно-психологическая поддержка, главной целью которой является практическая помощь прихожанам в переходе от телесного к душевному (жертвенному) состоянию.

Сложность этого процесса, как отмечает К. Яцкевич, в том что этот переход сопряжён с ослаблением рефлексии эго (Я), которая связана с действием соответствующих страстей тела, души и духа (гордость, тщеславие, уныние, печаль, гнев, сребролюбие, похоть, чревоугодие и др.) [14]. Именно поэтому работа духовного наставника с внутренними конфликтами и соответствующими конфликтными состояниями лежит в основе духовно-психологической поддержки прихожан в период воцерковления.

Преодоление внутренней конфликтности осуществляется на постулате о том, что человек — существо не только биологическое и социальное, но и духовное, Божественный смысл существования которого уже задан Творцом по Образу и Подобию Божию [7].

Общая задача священнослужителей — оказание помощи прихожанам в преодолении нарушенной целостности в связи с падшей природой; подведение к осознанию страстных механизмов, приведших к болезни или возникновению внутриличностного конфликта. Следовательно, духовный наставник помогает прихожанам исцелиться, прийти к внутренней свободе и радости, осуществить себя в полную меру. Это работа, которая обязательно затрагивает уровень подструктур личности: мотивов, целей, смыслов и ценностей.

Частная задача духовного наставника — оказание помощи конкретному человеку в решении его жизненных ситуаций и внутренних конфликтов. Наряду с процессом познания Бога здесь используются и допускаются психотерапевтические методы и техники. Соответственно, чем большим «арсеналом» техник и приемов владеет наставник-священнослужитель, тем эффективней его помощь [13].

Т. П. Гаврилова отмечает, что многие душевные конфликты у верующих компенсируются чрезмерным тщанием в исполнении церковных предписаний, молитвы, поста, посещения святынь. «Компенсаторная религиозность» находит выход в особых переживаниях, которые помогают верующему в преодолении внутренних противоречий [4].

Опыт работы с верующими, представленный священнослужителем В. В. Стома, интересен тем, что он работает в традициях

клинической психотерапии [10]. Ф. Е. Василюк рекомендует психодраматические методы, однако могут быть использованы и иные, если они помогают клиенту [3].

К *основным* методам работы священнослужителей по преодолению внутренних конфликтов верующих П. В. Добросельский относит *самонаблюдение (интроспекции) и диалог*.

Далеко не все люди обладают врожденной способностью к самонаблюдению.

Одной из задач духовно-психологической помощи является пробуждение интереса к этому процессу.

Это объясняется тем, что познание своего *внутреннего мира* приводит к пониманию, что это *место основного приложения сил человека*. Все остальное уже существует как проекция внутренних состояний. Чтобы исцелить человека, приблизить его к своей целостности, надо помочь ему преодолеть в себе психологическую расщепленность.

Метод диалога основан на том, что созданный по образу и подобию Святой Троицы, человек всегда пребывает в общении. Оно происходит с самим собой, посредством диалога с другими людьми или с Богом. Более того, в общении одновременно могут присутствовать все три его формы. Истинное исцеление человека не может происходить отдельно от процесса общения с Богом и познания Бога. Возможный полный ответ на духовно-психологические проблемы находится не в плоскости земного бытия, а в вертикали духовности [5].

Т. А. Флоренская предлагает использовать духовно-ориентированный диалог с аппеляцией к совести, приводящий человека к раскаянию, к катарсису, открытию другого содержания и возможностей решать свои проблемы. Она назвала данный метод пастырским консультированием [12].

Для разрешения внутриличностных конфликтов и движения к смирению и бесстрастию человека важно четко и верно формулировать проблему, отыскивать смысл происходящего. На это указывает Митрополит Иерофей.

Неверное определение смысла приводит к заблуждениям, т. е. блужданию вдалеке от Истины. Для психотерапии внутренних конфликтов выйти на верное обозначение проблемы — это уже половина совершившейся работы. Исходя из смыслового обозначения проблемы, т. е. смыслового содержания, принимается

решение о путях и методах ее разрешения. Если духовный наставник стоит на позиции фрейдизма и видит в неврозе только вытесненную сексуальность, то и решаться эта проблема будет соответственно [8].

Итак, методы работы подбираются духовным наставником индивидуально и в соответствии с обстоятельствами и личностью прихожан. Основной путь — помощь в преодолении личностной дезинтеграции, обретении цельности, открытости, готовности к рефлексии. Человек с интегрированной личностью способен соотносить содержание своих переживаний, направленность своих мотиваций с Божьими заповедями, поучениями Святых Отцов, войти в диалог с Богом. Он хочет и может услышать голос своей совести, покаяться в своих грехах и идти навстречу Богу [11].

При использовании правильных методов духовно-психологической помощи происходит постепенное очищение от греха, уменьшаются внутренние противоречия, человек становится более гармоничным [6]. Постепенно человек от духовной смерти, одержимости и страсти движется к бесстрастию, Богообщению, смирению, которые неравносильны внешнему самоуничтожению и становятся источником возможности действия, в том числе возможности спокойно и терпеливо выносить скорби.

Это истинный момент веры, когда вся забота о себе перекладывается на Бога в полном доверии Его промыслу. И в какой-то момент для человека верующего открываются новые возможности, до этого для него сокрытые: появляется свобода выбора, наполненность энергией, что уводит от невротической беготни по кругу, давая возможность начать поступательное движение к Цели (целостности). Смирением, Богообщением человек приходит к своему исцелению от страстей (внутренних конфликтов) [7].

Таким образом, основной целью духовно-психологической помощи прихожанам является преодоление страстей (различных внутренних конфликтов).

Духовный наставник может при этом использовать различные психологические методы (психодрама, клинические методы, самонаблюдение, диалог и др.), сочетая их с актуальными задачами папского служения и приобщения человека к Богу.

Духовно-психологическая помощь со стороны Церкви позволяет прихожанам в процессе познания Бога на основе Христианских канонов увидеть и осознать свои внутренние противоречия,

понять их абсурдность, осознать свое предназначение, искренне поверить и принять Бога как Творца

ЛИТЕРАТУРА

1. Авдеев Д. А. Нервность. Ее духовные причины и проявления [Электронный ресурс]. 2011. URL: <https://angelov.su/book/nervnost-ee-duhovnie-prichini-i-proyavleniya>
2. Архипов, В психологии. М.: Смысл, 2009.
3. Васильюк Ф. Е. Типология переживания различных критических ситуаций // Психологический журнал. 1995. Т. 16. № 5. С. 104–114.
4. Гаврилова Т. П. Интеграция личности как цель психотерапевтической помощи верующим // Московский психотерапевтический журнал. 2007. № 3. С. 110–128
5. Добросельский П. В. Взгляд на конфликты и их разрешение с христианской точки зрения // Философия и методология Общие аспекты психики или введение в Православную психологию. М.: Благовест, 2008.
6. Зенько Ю. М. Основы христианской антропологии и психологии. СПб.: Речь, 2007. 912 с.
7. Легостаева М. В. О месте православной психотерапии в преодолении невротических расстройств // Консультативная психология и психотерапия. 2011. Т. 19. № 3. С. 67–96.
8. Митрополит Иерофей (Влахос). Православная психотерапия: Святоотеческий курс врачевания души [Электронный ресурс] – URL: https://azbyka.ru/otechnik/Ierofej_Vlahos/pravoslavnaja-psihoterapija-svjatootcheskij-kurs-vrachevanija-dushi/
9. Протоирей Анатолий Гармаев. Основные этапы воцерковления современного человека [Электронный ресурс] // Доклад на открытом православном семинаре 2001 г. URL: https://sobor.de/index.php?option=com_content&view=article&id=131:hauptetappen-der-verkirchlichung-des-heutigen-menschen&catid=44:artikel&Itemid=59&lang=ru
10. Св. Евгений Левченко, св. Стома В. В. Некоторые подходы к построению православной психологии и психотерапии // Московский психотерапевтический журнал. 2006. № 3. С. 16–44.
11. Св. Иоанн Лествичник. Лествица. СПб., 1996. С. 243–244.
12. Флоренская Т. А. Святоотеческое учение о страстях // Московский психотерапевтический журнал. 2003. № 3. С. 104–113.
13. Шеховцова Л. Ф. Христианское мировоззрение как основа психологического консультирования и психотерапии // Московский психотерапевтический журнал. 2009. № 3. С. 97–118.
14. Яцкевич К. О некоторых аспектах психологии воцерковления [Электронный ресурс] // Психологи на b17ru <https://www.b17.ru>. – URL: blog/o_nekotoryh_aspektah_psychologii_voserkov/

Берсенева Екатерина Сергеевна
магистрант кафедры психологии РХГА
morimela@mail.ru

КУЛЬТУРНЫЙ АССИМИЛЯТОР «РОССИЯ-ИТАЛИЯ»

Аннотация. В статье представлен культурный ассимилятор для знакомства с культурой России для итальянцев и культурой Италии для россиян и для помощи адаптации к иной среде. Данный культурный ассимилятор был составлен на основе большого эмпирического исследования среди носителей российской и итальянской культур.

Ключевые слова: кросс-культурный исследования, культурный ассимилятор, тренинг, социокультурный тренинг, адаптация, психология, культура.

Berseneva E. S.

THE CULTURAL ASSIMILATOR RUSSIA-ITALY

Annotation. The article presents a cultural assimilator for acquaintance with the culture of Russia for Italians and the culture of Italy for Russians and for helping to adapt to a different environment. This cultural assimilator was compiled on the basis of a large empirical study among the carriers of Russian and Italian cultures.

Keywords: cross-cultural research, cultural assimilator, training, socio-cultural training, adaptation, psychology, culture.

Данный культурный ассимилятор был составлен на основе результатов исследования, в котором описаны итальянцами, россиянами и жителями постсоветского зарубежья (белорусами, украинцами) ситуаций культурного шока, который случался с ними в стране с иной культурой.

Планируется проведение этого ассимилятора в формате тренинга для смешанных групп итальянцы и русские: одним предлагаются ситуации с вариантами ответов, а вторые подсказывают и объясняют почему правильно поступить так или иначе.

Культурный ассимилятор — одна из кросс-культурных техник повышения культурной восприимчивости, является методом когнитивного ориентирования.

Первые культурные ассимиляторы были разработаны психологами университета штата Иллинойс в начале 60-х гг. под руководством Г. Триандиса [2, 3]. Они предназначались для американских граждан, взаимодействующих с арабами, иранцами, греками, тайцами. Создатели модели ставили своей целью за короткое время дать обучаемым как можно больше информации о различиях между двумя культурами и остановились на программированном пособии с обратной связью, позволяющем сделать его читателя активным участником процесса обучения.

Данный ассимилятор был разработан с опорой на модель культурного ассимилятора, приведенную в книге А. Н. Татарко, Н. М. Лебедевой [4] с учетом данных о психологических особенностях россиян и итальянцев, подученных в нашем эмпирическом исследовании.

Целью использования культурного ассимилятора является научение человека видеть ситуацию с точки зрения членов другой культуры, понимать и принимать их *видение мира*.

Задачами культурного ассимилятора являются: 1) Освоение способов интерпретации поведения людей представителями чужих культур; 2) Переживание своих эмоциональных реакций в обстоятельствах межэтнического взаимодействия и их корректировка; 3) Формирование установок на толерантное поведение в другой культурной среде.

Культурные ассимиляторы состоят из описаний ситуаций, в которых взаимодействуют персонажи из двух культур, и четырех интерпретаций поведения персонажей каждой ситуации (каузальных атрибуций о наблюдаемом поведении).

При подборе ситуаций учитываются взаимные стереотипы, различия в ролевых ожиданиях, обычаи, особенности невербального поведения и многое другое. Особое внимание уделяется ориентированности культуры на коллективизм или индивидуализм.

Многолетнее использование культурных ассимиляторов показало, что они являются эффективным средством уменьшения применения негативных стереотипов, передачи информации о различиях между культурами, облегчение межличностных контактов в другой культурной среде [4].

Данный культурный ассимилятор был составлен на основе данных этого исследования, особенно, описанных респондентами ситуаций культурного шока.

Проводится в формате тренинга для смешанных групп итальянцы и русские. Одним предлагаются ситуации с вариантами ответов, а вторые подсказывают и объясняют почему правильно поступить иначе.

Ситуации для ассимилятора «Итальянцы в России»

Ситуация 1. Русская свадьба, традиции и русское застолье.

Ситуация знакомит с особенностями русского быта и традициями. Помогает увидеть важность традиционных обрядов и празднеств для россиян.

Марко и Андрей дружат несколько лет. Познакомились во время стажировки Андрея в Риме, обнаружили общие интересы по путешествиям и программированию и стали дружить. И однажды Андрей и его девушка Лена, с которой Марко уже был знаком ранее, решили пожениться и ребята пригласили Марко приехать на их свадьбу и заодно увидеть Россию. Марко приехал в Петербург, Андрей его встретил и привез на квартиру, где ребята жили. Свадьба была на следующий день и невеста Андрея - Лена по традиции была дома у родителей. Утром ребята проснулись и поехали на выкуп невесты, а потом в загс, на прогулку и в ресторан, где у ребят был заказан банкет на 50 человек. Марко удивленно наблюдал за происходящим и у него было много вопросов по тому, что он видел. И он пытался разобраться в происходящем.

Варианты ответов:

1. Все россияне — очень богатые и могут тратить большие деньги на свадьбу.
2. Так принято и многие семьи берут кредиты, чтобы сделать свадьбу и не упасть лицом в грязь.
3. Россияне очень любят любые праздники и всегда гуляют с размахом. Свадьба — это особенный праздник и на него тратятся особо.
4. Российское государство выдает приличную материальную помощь для будущей семьи на свадьбу, поэтому все так богато отмечают.

Объяснения:

1. Это неверный ответ. В России есть и богатые и бедные, на свадьбу детей родители часто копят деньги годами или зарабатывают сами молодые. Иногда берут кредит.
2. Это возможный вариант, но в описании ситуации это не написано. И в последние годы молодые больше рассчитывают на себя и свои силы.
3. Это верный ответ. Для россиян праздники важны, это помогает снять напряжение, пообщаться с близкими и получить положительные эмоции. Свадьба — это особый праздник, важный для соединения двух семей. Хотя в последнее время все меньше молодых хотят официально зарегистрировать брак, но для Андрея и Елены традиции важны, и их родители хотели свадьбу, и они решили пожениться.
4. Это неверный ответ. Люди отмечают на свои. Иногда в кредит. Но государство денег на свадьбу не дает. Дает материнский капитал за рождение детей, но его нельзя получить наличными и потратить как хочешь.

Ситуация 2. Визит в государственное учреждение, чтобы получить гос. регистрацию.

Ситуация помогает решить проблемы и недоразумения со структурами власти, то есть имеет отношение к дистанции власти и помогает справиться с ситуацией неопределенности.

Роберта приехала в Москве, чтобы работать преподавателем итальянского языка в языковой школе. И столкнулась с некоторыми трудностями в оформлении официальных документов. Роберта была удивлена тем, что офисные служащие недружелюбно настроены и ей все время казалось, что она что-то делает не так. Также её постоянно отвлекали в другие офисы и постоянно не хватало каких-то документов, но то что оформление документов долгий процесс, она знала по опыту в Италии, но вот такое недружелюбие ее удивило. Она решила, что это направлено в ее сторону и работницы в паспортном столе ее просто невзлюбили. Документы Роберта оформила, но с ужасом думает о том, что их скоро продлевать и спрашивает, что поможет решить эту ситуацию.

Варианты ответов:

1. Россияне вечно всем недовольны и на их работе это тоже отражается. И получить документы это целый квест. И кто-то не выдерживает и ругается.
2. Офисные служащие не любят иностранцев, считают, что они все понаехали и отбирают рабочие места у местного населения.
3. Офисным служащим не понравилось, что Роберта такая расслабленная и счастливая и он специально ее гоняли и злили.
4. У россиян не принято на работе улыбаться. Считается, но на официальной должности лицо должно быть серьезным. Также россияне редко улыбаются без причины.

Объяснения:

1. Это неверный ответ. Жизнь в России часто непростая, но много довольных людей, любящих свою работу. Просто на работе нужно держать строгое лицо и часто следовать бессмысленным алгоритмам, поэтому людей гоняют по отделам собирать бумажки.
2. Это неверный ответ. Россия интернациональная страна и у нас любят иностранцев. Правда, в последнее время в крупных городах много мигрантов из стран Средней Азии, которые действительно занимают рабочие места и не уважают традиции и уклад российского народа, и этим вызывают много раздражения.
3. Это неверный ответ. Вряд ли кто-то специально будет издеваться над человеком, устраивая проверку на прочность. Хотя часто для общения с гос. структурами нужно иметь стальные нервы.
4. Это правильный ответ. У россиян действительно не принято улыбаться просто так. Есть даже поговорка: «Смех без причины - признак дурачины» И никто не хочет показаться несерьезным на рабочем месте.

Ситуация 3. В гостях (русское гостеприимство и тапки).

Ситуация направлена на решение вопросов межкультурного взаимодействия и знакомства с повседневной культурой.

Стефано пригласили в гости его друзья - Саша и Маша, с которыми он познакомился в Риме. И вот однажды, когда он приехал

в Петербург, он пришел к ним домой. И ему предложили снять обувь и выдали странные домашние тапки, явно не новые. Стефано растерялся и все же надел тапки, хотя до сих пор не понимает для чего это нужно. Ведь в Италии все проходят в дом в том, в чем пришли.

Варианты ответов:

1. Это дать традиции. В России во всех городах и домах нужно одевать при входе тапки, чтобы дух дома не серчал.
2. На улице очень грязно и когда на входе снимают обувь, меньше грязи попадает в дом.
3. Россиянки не любят уборку и таким образом меньше убираются.
4. Это был намек, что ему тут не очень рады.

Объяснения:

1. Возможно это и дать традициям, но это не совсем правильный ответ, посмотрите более подходящий вариант.
2. Это правильный ответ. В России достаточно холодно и в городах много грязи, поэтому россияне на входе в квартиру всегда переобуваются.
3. Это неправильный ответ. Обычно россиянки содержат дом в чистоте и помимо работы, много сил тратят на домашний быт.
4. Это неправильный ответ. Россияне очень любят гостей, особенно тех, кого позвали сами в гости.

Ситуация 4. Свидание.

Ситуация направлена на работу с гендерными ролями и межполовыми отношениями, повышение роли традиционных ценностей и снижение ситуативной тревожности, так как в начале отношений все чувствуют смущение.

Мартина приехала на стажировку в Санкт-Петербург из Триеста. Она учит русский и у нее семестр обучения в питерском вузе. И вот однажды она познакомилась с молодым человеком, которого зовут Артем и он пригласил ее на свидание. Они встретились в центре города и молодой человек подарил ей цветы, а потом молодые люди пошли в кафе, где мило пообщались и молодой

человек был удивлен ее готовностью заплатить за себя, он настаивал чтобы оплатить счет, оставил чаевые и проводил до метро. Он бы и до дома проводил, но Мартина не разрешила. И у нее вопрос: Почему он подарил цветы и был так настойчив? В Италии цветы дарят только по большим праздникам, да и на свиданиях часто каждый за себя платит.

Варианты ответов:

1. Артему понравилась Мартина, и он решил ее завоевать.
2. В России мужчины всегда дарят цветы и платят за девушек. Так принято.
3. Артем решил, что она бедная студентка и у нее нет денег и ее нужно поддержать.
4. Он просто маньяк и от него нужно держаться подальше.

Объяснения:

1. Это правильный ответ, цветы и поход в кафе — это ритуал ухаживания в России, так же, как и провожание девушки до дома.
2. Не совсем так. Очень часто так ухаживают мужчины, но сейчас общество меняется и часто мужчины не дарят цветов и счета предлагают разделить поровну или заплатить за себя.
3. Это неверный ответ. В России не принято помогать бедным студентам.
4. Это неверный ответ. Скорее, поведение Артема говорит о его серьезных намерениях и хорошем воспитании.

Ситуация 5. Уступить место в транспорте.

Ситуация направлена на решение проблем взаимодействия и показывает традиционные повседневные ритуалы и правила.

Андреа приехал в гости в Москву к своему другу Дмитрию. Они познакомились на торговом конгрессе в Париже несколько лет назад и периодически вместе путешествовали по разным городам и странам. И вот Андреа приехал в Москву, раньше он здесь не был, но очень хотел. И они гуляли в центре на Красной площади и по Арбату. Нагулялись и усталые поехали на метро домой к Дмитрию. Сели в вагон метро на свободные места. И тут вошла

девушка и Дмитрий встал и уступил ей место. Андреа не понял зачем Дмитрий это сделал.

Варианты ответов:

1. Дмитрий понял, что стоять ему нравится больше и решил ехать стоя.
2. В России принято так, что мужчины как сильный пол уступают места девушкам как слабому полу.
3. Дмитрию очень понравилась девушка и поэтому он уступил место.
4. В присутствии женщин сидеть неприлично.

Объяснения:

1. Это неверный ответ. Дмитрий устал от прогулок, но он хорошо воспитан и с детства привык уступать места женщинам.
2. Это правильный ответ. В России до сих пор считается хорошим тоном уступить место женщине.
3. Возможно, и так, но об этом в истории ни слова, скорее всего, он просто поступил вежливо.
4. Это неверный ответ. В России нет такого правила.

Ситуация 6. Улыбаться и смотреть в глаза.

Ситуация направлена на снятие тревожности при взаимодействии и для помощи в контактах с государственными структурами и людьми, которые так работают.

Итальянец Маттео приехал в Москву на экскурсию. Он расслабленно гулял по улицам, улыбался прохожим и искал контакт глазами. Но москвичи показались очень странными. Они отводили глаза и побыстрее отходили в сторону и не улыбались в ответ. И Маттео спросил у Ивана- своего русского друга почему в Москве люди ведут себя так странно. Почему москвичи не улыбались?

Варианты ответов:

1. Россияне никогда не улыбаются и не смотрят в глаза.
2. Россиянки решили, что он к ним пристает и поэтому напрягались и отходили.

3. Россияне не были рады его видеть.
4. У россиян не принято улыбаться, тем более, незнакомым людям.

Объяснения:

1. Это неверно. Россияне, как и остальные люди улыбаются.
2. Возможно, но об это ничего нет в описании истории. Посмотрите более подходящий вариант.
3. Это неверно. Россияне гостеприимны и всегда рады гостям и туристам.
4. Это правильный ответ. У россиян нужна причина, чтобы улыбаться.

Ситуации для ассимилятора «Россияне в Италии»

Ситуация 1. Покупка билетов на поезд.

Ситуация направлена на снятие тревожности в ситуациях неопределенности и принятие особенностей другой культуры.

Елена приехала в Милан на несколько дней отдохнуть. И решила съездить посмотреть озеро Комо. Она купила билет на поезд онлайн и приехала на вокзал. На вокзале на табло она своего поезда не увидела. Спросила полицейского, стоящего рядом, и он сказал, что поезд отменен и нужно идти в кассу и менять билет или возвращать деньги. Она взяла талончик и отстояла очередь и на английском объяснила кассиру свою ситуацию и ей поменяли билет, но она не могла найти платформу откуда ее поезд отправляется. И опять пришлось просить о помощи. Еще и ее поезд опаздывал на 20 минут, что тоже неприятно удивило Елену и она решила, что итальянцы хоть и очень дружелюбные, но странные и очень необязательные и даже расписание поездов нормально сделать не могут.

Варианты ответов:

1. Итальянские поезда часто отменяют или они задерживаются. Все уже к этому привыкли. Зато сами поезда очень комфортные.
2. Елене просто не повезло. С ней это могло случиться в любой стране мира.

3. Никто не использует поезд как средство передвижения, предпочитают автобусы.
4. В тот день была забастовка работников железной дороге, и ей вообще повезло, что она уехала.

Объяснения:

1. Это верный ответ. Действительно по всей Италии поезда приходят с опозданием и часто отменяются, но итальянцы с их темпераментом воспринимают это позитивно, для них часто это лишний повод посидеть в кафе с чашечкой эспрессо и поболтать с соседями.
2. Это возможно. Но об этом в тексте ничего не написано, но у каждого из нас бывают неудачные дни. Посмотрите более подходящий вариант.
3. Это неверный ответ. Поезда в Италии, особенно на севере, используют как удобное средство передвижения. Автобусы и троллейбусы тоже опаздывают и отменяются.
4. Это неверный ответ. В период забастовки отменяют все поезда и об этом сообщают заранее. Елена не смогла бы уехать.

Ситуация 2. Поход в дорогой ресторан на отдыхе.

Ситуация помогает увидеть важность традиционных семейных ценностей в культуре итальянцев и их традиции.

Игорь и Ольга поехали в Италию в отпуск. И в один из вечеров ребята решили устроить романтическое свидание в дорогом ресторане и забронировали столик. Время позднее, красивая обстановка, вкусная еда, но вокруг постоянно бегали и шумели дети, чем Игорь и Ольга были очень недовольны, и о чем сказали официанту. На что получили ответ они же дети, что им еще делать? Ребята не смогли нормально расслабиться и ушли возмущенные считая, что их свидание испорчено, что детям в это время спать нужно и нечего их брать в приличные места и нечего мешать взрослым отдыхать.

Варианты ответов:

1. Официант не прав. Он должен был успокоить детей или сказать их родителям, чтобы они занимались своими детьми.

2. Детям действительно не место в дорогих ресторанах по ночам. Дети должны спать.
3. В Италии очень любят детей и всегда в любом месте рады родителям с детьми, Ребенку принесут бесплатное угощение и закроют глаза на шалости. Другие гости тоже очень снисходительны к детям, потому что в Италии семья важна и важно отдыхать всем вместе.
4. Ребята выбрали неправильный ресторан. Нужно было заранее поинтересоваться, семейный он или нет.

Объяснения:

1. Это неверный ответ. Официант не вправе заниматься детьми, у него другая работа. И не может говорить родителям, что их дети шумят. Для итальянцев дети и шум в ресторане — это нормально. Там и смеются, и ругаются. Итальянцы очень экспрессивная нация.
2. Это неверный ответ. Итальянцы считают, что время нужно проводить в семье и в разные места ходят всей семьей. У итальянцев нет представления, что от детей нужно отдыхать.
3. Это правильный ответ. Итальянцы помешаны на детях. И в любом месте будут рады родителям с малышами. И найдут что сказать, и принесут угощений. Причем в итальянских ресторанах нет игровых комнат для детей. Считается, что детям с родителями лучше. Дети — это важная часть жизни итальянцев.
4. Это неверный ответ. В Италии нет ресторанов, куда не пускают с детьми, потому что они могут помешать взрослым. Детей пускают везде.

Ситуация 3. Поиск еды, когда голоден, а все рестораны и кафе работают только после 7ми вечера.

Ситуация помогает справиться с неопределенностью, которая часто возникает в другой стране и знакомит с укладом жизни итальянцев.

Никита и Алина приехали на пару недель посмотреть Италию. И для них стало неприятным сюрпризом, что днем невозможно

нормально перекусить. Все кафе и рестораны закрыты и что делать непонятно. Потом ребята поняли, что у итальянцев есть свое расписание дня и все кафе подстраиваются под это привычное расписание. Утром можно перекусить кофе и чем-нибудь сладким, днем до 13.00 съесть ланч из салата или горячего. А потом до 7ми вечера все закрыто и можно найти только фокаччу, пиццу кусками и мороженое. Странные эти итальянцы. Вот у нас в России можно есть в любое время, когда захочется.

Варианты ответов:

1. У итальянцев культ еды. Они любят местную качественную еду и четко следуют привычному расписанию питания. Также работа официанта стоит дорого, и их предпочитают нанимать только по вечерам, чтобы не платить за целый день.
2. Власти запрещают ресторанам работать днем.
3. Итальянцы считают, что есть днем — вредно для здоровья.
4. Итальянцы очень экономные и жадные, поэтому пропускают один прием пищи, чтобы сэкономить.

Объяснения:

1. Это верный вариант. Действительно для итальянцев еда очень важна и есть определенные ритуалы, связанные с приемами пищи. Утром в кафе проболтать с друзьями, на ланч с коллегами по работе, обедать пойти домой, а на ужин собраться всей семьей дома или пойти в ресторан. И в самом деле, обычно официанты работают по вечерам. Днем обслуживает сам хозяин или кто-то из семьи.
2. Это неверный ответ. Такого запрета властей не существует.
3. Это неправильный ответ. Итальянцы обедают, но чаще всего, дома.
4. Это неправильный ответ. Возможно, итальянцы экономные и считают деньги и предпочитают выбирать качественные продукты. Но они не пропускают прием пищи ради экономии. Итальянцы в основном ведут здоровый образ жизни и едят здоровые свежие продукты и много зелени.

Ситуация 4. Странная любовь к домашним животным в Италии.

Ситуация помогает разобраться с каждодневными и семейными привычками итальянцев и их модели взаимодействия друг с другом.

Мария приехала в Италию на учебу в университет. И какое-то время живет в Милане. И ее очень удивило отношение итальянцев к собакам. Они их одеваю в разные одежды, на улице сажают на скамейку, общаются с ними, ну и само собой, убирают за ними на улице. Причем, часто это совсем не породистые собаки. А обычные дворняжки. На улице не встретишь бродячих собак, ощущение, что всех дворняжек разобрали по домам. И собачники встречаются, общаются, обсуждают своих животных. Почему итальянцы так носятся со своими собаками?

Варианты ответов:

1. Правительство строго контролирует всех собак и их хозяев.
2. Итальянцы очень любят общаться, поэтому заводят одну или несколько собак, чтобы было с кем общаться. И собачка — это возможность пообщаться с другими людьми.
3. Итальянцы заводят собак вместо детей, потому что содержать ребенка очень дорого, а правительство не выделяет денег на поддержку молодых семей.
4. Есть такая традиция, что всегда в каждой семье должна быть собака. А лучше несколько.

Объяснения:

1. Это неверный ответ. Правительство не контролирует всех собак и их хозяев. Но есть службы, которые занимаются случаями жестокого обращения. И если собачку оставили одну, и она воеет, соседи могут пожаловаться и к ним придут разбираться.
2. Это верный ответ. Итальянцы часто заводят по несколько собак, чтобы общаться с другими собачниками и с самими собачками, чтобы не чувствовать себя одиноко.
3. Это возможный ответ. Но в описании ситуации об этом не написано. Посмотрите более подходящий вариант.

4. Это неверный ответ. Такой традиции в Италии нет, там просто любят собак.

Ситуация 5. Жить вместе с родителями.

Ситуация помогает разобраться в традиционных семейных ценностях итальянцев, которые очень важны для итальянцев.

Светлана приехала учиться в Италию и в Перудже сдружилась с местными ребятами и образовалась компания друзей из 6 человек. Всем в компании 30–35 лет. И Светлана была удивлена, что все ее друзья до сих пор в их-то годы живут с родителями и не собираются жить отдельно. Их все устраивает. Как же так? Была удивлена Светлана, она сразу после школы уехала поступать в Москву, там училась, потом работала, а потом поступила в университет Перуджи. И с родителями не живет с 16 лет. Почему так происходит в Италии?

Варианты ответов:

1. Итальянцы немного инфантильные, очень любят свою маму и готовы до пенсии жить с родителями и мужчины даже жену могут привести в семейный дом.
2. В Италии такие зарплаты, что невозможно купить свое жилье и жить отдельно.
3. Это давняя традиция. В Италии принято жить с родителями, а не отдельно.
4. Итальянцы настолько экономные, что не готовы тратить деньги на съемное жилье.

Объяснения:

1. Это правильный ответ. Многие итальянцы в самом деле избалованы мамой и не готовы от нее отделяться. С мамой гораздо удобнее. И еда и чистота и за жилье платить не надо.
2. Это неверный ответ. Зарплаты в Италии разные и если есть мотивация, то можно и накопить на жилье и взять кредит в банке.
3. Это неверный ответ. В Италии нет такой традиции, но мамы плохо отпускают своих сыночков во взрослую жизнь.

4. Это неверный ответ. Итальянцы считают свои деньги, но не настолько, что не готовы их тратить на жилье. Просто с мамой комфортнее.

Ситуация 6. Забастовка в Италии.

Ситуация помогает разобраться с отношениями людей и власти. И показывает забастовку как способ такого взаимодействия при большой дистанции власти.

Виктор приехал в Италию на бизнес встречу. И неожиданно в отеле ему сказали, что после завтра будет забастовка работников транспорта для требования повышения зарплаты и публичный транспорт работать не будет. И предложил Виктору услуги такси от отеля. Виктор был удивлен, что так можно весь город без транспорта оставить. Как же так?

Варианты ответов:

1. В Италии забастовки идут каждую неделю. Это такая традиция.
2. Это нелегальное мероприятие и государство будет принимать меры.
3. Это чрезвычайная мера, работники транспорта получают очень мало и устали ждать повышения.
4. В Италии есть профсоюзы, которые официально устраивают забастовки. И это разрешено правительством. И многие люди выходят на забастовки.

Объяснения:

1. Это неверный ответ. В Италии нет такой традиции и все забастовки строго согласованы с правительством.
2. Это неверный ответ. В Италии забастовки — это легальное мероприятие, и народ активно пользуется своим правом высказать свое мнение.
3. Возможно, но это не точно. В описании ничего про это не написано. Выберите другой ответ.
4. Это правильный ответ. В Италии действительно официально можно устраивать забастовки.

ЛИТЕРАТУРА

1. Живулин В. П. Межкультурное общение: преподаватель и студент в условиях интеркультурного взаимодействия // Международное сотрудничество в образовании: Материалы научно-практической конференции. СПб.: СПбГТУ, 1998. С. 15–16.
2. Стефаненко Т. Г. Методы подготовки к межкультурному взаимодействию // Стефаненко Т. Г., Шлягина Е. И., Ениколопов С. Н. Методы этнопсихологического исследования. М., 1993. 79 с.
3. Триандис Г. К. Культура и социальное поведение. М.: Инфра_М, 2007. 382 с.
4. Татарко А. Н., Лебедева Н. М. Методы этнической и кросскультурной психологии. М.: Изд-во Дом высшей школы экономики, 2011. 236 с.

Селецкий Алексей Михайлович
выпускник факультета психологии РХГА
a.seletskiy@gmail.com

КУЛЬТУРНЫЙ АССИМИЛЯТОР «РОССИЯ-ФИНЛЯНДИЯ»

Аннотация. Культурный ассимилятор — это метод, используемый в качестве инструмента подготовки людей к межкультурному общению, социокультурной адаптации, пополнению своих знаний в области регионоведения, этнологии, этнической и культуральной психологии. В статье предлагается метод такой подготовки россиян по отношению к близкой жителям Санкт-Петербурга Финляндии. Текст культурного ассимилятора в статье предваряется общей информацией и интересными фактами о Финляндии.

Ключевые слова: культурный ассимилятор, межкультурное общение, социо-культурная адаптация.

Seletsky A. M.

CULTURAL ASSIMILATOR «RUSSIA-FINLAND»

Annotation. Cultural assimilator is a method used as a tool for preparing people for intercultural communication, socio-cultural adaptation, and replenishment of their knowledge in the field of regional studies, ethnology, ethnic and cultural psychology. The article suggests a method of such preparation of Russians in relation to Finland, which is close to the residents of St. Petersburg. The text of the cultural assimilator in the article is preceded by general information and interesting facts about Finland.

Keywords: cultural assimilator, intercultural communication, socio-cultural adaptation.

Возможности применения разнообразных культурных ассимиляторов безграничны. Как методический инструмент [4, 5, 6] этот метод активно изучается в рамках учебных курсов по различным дисциплинам, связанным с межкультурным и межэтническим взаимодействием.

Как метод обучения, он используется в составе различных вариантов тренинга межкультурного общения [2].

Как ориентационная технология или как техника повышения межкультурной компетентности, метод применяется в ситуациях социо-культурной адаптации — как мигрантов, выезжающих на ПМЖ, так и временно посещающих страну туристов [1, 3, 7].

Мы полагаем, что, приступая к применению данного метода, полезно подготовить дополнительную информацию о стране, в нашем случае — о Финляндии.

С одной стороны, это должна быть официальная информация — о столице, государственных языках, политическом режиме, климате, связях с другими странами.

С другой стороны, мы считаем полезным и привлекательным до начала работы с культурным ассимилятором предоставить обучаемым своеобразный перечень интересных фактов о конкретной стране, которые, например, Интернет предлагает принять во внимание потенциальным туристам.

Общие сведения удобно подавать в виде таблицы, которую можно во время занятия прикрепить к стене — для всеобщего обозрения.

Таблица 1

Общие сведения о Финляндии:

Информация	
Местоположение	Север Европы, 25 % территории находится за Северным полярным кругом.
Столица	Хельсинки
Государственные языки	Финский, шведский
Сообщение с другими странами	На суше граничит со Швецией (586 км), Норвегией (716 км) и Россией (1265 км), морская граница с Эстонией проходит по Финскому заливу, со Швецией — по некоторым местам Ботнического залива Балтийского моря. Железнодорожное сообщение есть только с Россией, сообщение с другими странами автомобильное, а с континентальной Европой через море.
Климат	Средняя температура февраля на юге Финляндии — -6°C , в Лапландии — -14°C . В июле, соответственно, — $+17$ на юге и до $+14$ на севере. Климат умеренный, переходный от морского к континентальному, а на севере континентальный. Самая низкая температура на территории Финляндии наблюдалась в 1999 году: $-51,5^{\circ}\text{C}$, самая высокая — 2010 год: $+37,2^{\circ}\text{C}$.
Политический режим	Унитарная страна с республиканской формой правления, законодательная власть принадлежит президенту и парламенту страны, а исполнительная власть — президенту и Государственному совету.

Интересные факты о Финляндии:

1. Территория Финляндии увеличивается каждый год примерно на семь квадратных километров из-за таяния ледника. Ледник медленно тает и перестаёт «давить» на материковую плиту, в результате чего она постепенно поднимается.
2. В Лапландии живёт тот самый Санта-Клаус, где у него есть свой офис и почта, которые работают круглый год. У него даже есть финский паспорт. Где в графе «Год рождения» написано: «Давным-давно».
3. Финляндия единственная страна, где собственные деньги появились раньше независимости. В 1860 году по указу императора Александра II, в Финляндии была введена собственная валюта — марка, в 1917 году Финляндия получила свою независимость.
4. В среднем на трёх человек в Финляндии приходится одна сауна, насчитывается более 2 млн саун, при населении более 5 млн.
5. Финны занимают первое место по потреблению кофе; по статистике финны потребляют 14 кг молотого кофе в год на человека — это 9 чашек в день, что делает Финляндию страной с самым большим потреблением кофе в мире.
6. Чемпионат мира по переносу жен проходит каждый июль в Сонкаярви и представляет собой прохождение экстремальной полосы препятствий. Супруги участников должны весить не менее 49 килограммов и быть старше 17 лет.
7. Другие экзотические виды спорта с ежегодными чемпионатами мира в Финляндии представлены охотой на комаров, метанием мобильных телефонов, болотным футболом, метанием резиновых сапог и чемпионатом мира по игре на воздушной гитаре.

Культурный ассимилятор «Россия-Финляндия»

Ситуация 1. Инициативная помощь.

Сергей пересёк границу и быстро направился в Хельсинки. Подъезжая к пункту назначения, увидел на обочине человека, возившегося с автомобилем. Сергей остановился, предложил свою помощь, финн согласился. Сергей помог справиться с неполадкой.

Финн сухо сказал «спасибо» и поехал. Сергею стало обидно за потраченное на «хама» время. Почему благодарность финна была исключительно формальной?

Варианты ответов:

- A. *Большинство финнов невоспитанные.*
- B. *Финны не считают необходимостью вести себя вежливо с русскими.*
- C. *Сергея не поблагодарили, так как он сам предложил помощь.*
- D. *Сергея приняли за механика, который исполнил свои проф. обязанности.*

Комментарии:

- A. Неверно. Водитель поблагодарил за услугу.
- B. Неверное. В ситуации не сказано, интересовался ли водитель национальностью Сергея, к тому же, он мог бы вообще не благодарить за услугу в таком случае.
- C. В Финляндии не придаётся особого значения эмоциональной стороне благодарности, поэтому простого слова «спасибо» достаточно, особенно в ситуации, когда Вы сами предложили помощь. В этом случае финн понимает, что если Вы помогаете, значит, у Вас есть возможность, и это не доставляет большого неудобства.
- D. Неверно. Сергей никак не обозначил свою профессиональную принадлежность и не стал требовать деньги за работу.

Ситуация 2. Случайная гостья.

Елена решила прогуляться по городу, и так получилась, что оказалась у дома своей коллеги Эмилии, которая была в декретном отпуске. Елена решила навестить подругу, выпить чаю. Ей открыла удивлённая Эмилия. После обмена дежурными приветствиями, Эмилия заметила, что Елена не собирается уходить, поэтому без особого удовольствия ей пришлось впустить визитёршу в дом. Почему Эмилия не была рада гостье?

Варианты ответов:

- A. *Финны негостеприимный народ.*
- B. *Елена пришла без приглашения.*

- С. Финны не впускают к себе домой иностранцев.*
- Д. Финны впускают в дом только близких друзей.*

Комментарии:

- А. Неверно. Финны хорошо относятся к гостям.*
- В. Финны гостей любят, но по-своему. В финском обществе неприлично приходить без предварительного звонка или приглашения. Для финнов оскорбительны такие визиты, так как они нарушают личный покой. Хороший друг ценит спокойствие своего приятеля и всегда предупредит о приходе. Они ходят в гости попить кофе или пива, закусить бутербродом и поговорить. Финны вообще предпочитают встречаться за пределами своего жилища. Им совсем не интересно знать, в какой спальне спит его знакомый или как выглядит его туалетная комната.*
- С. Неверно. Финны могут пригласить в гости в независимости от этнической принадлежности.*
- Д. Неверно. Необязательно быть в очень близких отношениях с хозяином, чтобы быть приглашённым.*

Ситуация 3. Финские младенцы спят в коробках.

Эмилия решила показать Елене новорождённого. Эмилия осторожно открыла дверь в детскую, так как ребёнок спал. Елена увидела ребёнка лежащим в коробке. Почему ребёнок Эмилии спит в коробке?

Варианты ответов:

- А. Финны экономны.*
- В. В Финляндии не покупают детские товары, так как обычно они не экологичные.*
- С. Финны не любят детей.*
- Д. По традиции, воспитание должно происходить в суровых условиях.*

Комментарии:

- А. Государство высылает картонную коробку родителям новорожденного, в которой лежит вся необходимая одежда*

на первые дни: ползунки, прогулочные комбинезоны, пеленки и т. д. Если вам не нужна подобная помощь, вы можете забрать 140 евро, но все финские семьи предпочитают первый вариант — это уже традиция, которая началась еще в 1937 году. Саму тару многие используют как кровать на первое время, она удобна и мобильна. С 2012 года она имеет дизайнерское оформление.

- В. Неверно. Не все детские товары не экологичные.
- С. Неверно. Финны относятся к детям так же как и все другие народы.
- Д. Неверно. Стереотипная эмоциональная холодность финнов не предполагает некомфортных условий для детей.

Ситуация 4. Семейный альбом.

Эмилия, угощая Елену кофе с бутербродом, рассказала ей про «детскую коробку». Елена начала рассуждать про социальную политику государств, беседа затягивалась. Тогда Эмилия достала семейный фотоальбом, завела беседу о родственниках. Зачем Эмилия достала фотоальбом?

Варианты ответов:

- А. Эмилии неприятны разговоры про политику, она решила сменить тему.
- В. Эмилия решила намекнуть гостье, что пришло время уходить.
- С. Эмилия захотела ближе познакомиться с Еленой, для чего решила рассказать про семью.
- Д. Финны любят рассматривать семейные фотографии.

Комментарии:

- А. Неверно. Если тема неприятна, а Эмилия хотела бы продолжить разговор, она поменяна бы тему на другую интересную обеим.
- В. Финны говорят, что если вам в гостях предлагают посмотреть семейный альбом, значит, от вас хотят поскорее избавиться. Вполне достаточно показать фотографии в рамочках на стенах или полках, сопроводив это действие краткими комментариями.

- C. Неверно. Финны принадлежат к индивидуалистическим культурам, они не стали бы представлять себя через родственников.
- D. Неверно. Хотя финны печатают очень много фотографий в год, они не интересуются чужими фотографиями.

Ситуация 5. Закрытие аптеки.

Андрей в воскресенье гулял по Хельсинки, но, так как весь день было очень жарко у него заболела голова. Он решил зайти в аптеку, купить анальгин. Подходя к аптеке, Андрей увидел, что аптекарь закрывает жалюзи на окнах аптеки. Андрей на английском просит аптекаря открыть заведение и продать ему лекарство. Но финн оказывается, говоря, что рабочий день окончился. Андрей не понял, почему аптека закрывается в середине дня.

Варианты ответов:

- A. *У финнов есть сиеста.*
- B. *Финны не продают лекарства без рецепта.*
- C. *По выходным магазины/аптеки работают по особенному графику.*
- D. *Русские подозрительно выглядят в аптеке.*

Комментарии:

- A. Неверно. Сиеста свойственна народам южной Европы, к которым финны не относятся.
- B. Неверно. В ситуации аптекарь не спрашивал рецепта.
- C. В Финляндии большинство магазинов не работает вовсе или работает по сокращённому графику в выходные дни, так как в трудовое законодательство прописаны соответствующие нормы. Однако крупные гипермаркеты могут работать и круглосуточно.
- D. Неверно. Подозрительным мог бы быть заказ, но не человек.

Ситуация 6. Помощь даме.

Сергей, воспитанный парень из Санкт-Петербурга, впервые приехал Хельсинки. Заходя в музей искусства Атенеум, он увидел, что ко входу направляется финка. Он решил поступить, как по-

ложено культурному человеку и придержал дверь. Женщина, проходя мимо Сергея, бросила на него злой взгляд. Что не понравилось финке в поступке Сергея?

Варианты ответов:

- A. В услуге Сергея она увидела отношение к себе как к представительнице слабого пола.
- B. Она приняла Сергея за привратника музея, а у Финов презрительное отношение к лицам низкого положения.
- C. В действиях Сергея усматривает элемент ухаживания, а Сергей был в не её вкусе.
- D. Финнам не нравятся русские.

Комментарии:

- A. Женщин в Финляндии (как и во многих других странах западного мира) оскорбляет отношение к себе как к слабому полу. Оказывать помощь принято, если об этом была просьба.
- B. Неверно. У финнов нет презрительного отношения к нижестоящим в социальной иерархии.
- C. Неверно. Сергей не проявлял никакой активности для знакомства.
- D. Неверно. Не все финны имеют негативные убеждения против русских.

Ситуация 7. Чаевые.

Ольга работает официанткой в хорошем ресторане Санкт-Петербурга довольно недолго. И, вот, за её столик сели финские туристы. Ольга честно, хорошо обслуживала столик, почти не отходила от него, поэтому рассчитывала получить хорошие чаевые. Но гости ушли, ничего не оставив. Почему гости из Финляндии не оставили чаевые?

Варианты ответов:

- A. Все финны — скряги.
- B. Финнам не понравилась «назойливость» Ольги.
- C. У финнов не принято платить чаевые.
- D. Финны не хотят финансово помогать русским.

Комментарии:

- A. Неверно. Хотя финны и экономны, они не будут держаться за каждую копейку.
- B. Неверно. Ольга только выполняла свою работу.
- C. Это так. В Финляндии высокий уровень обслуживания и заработной платы. Во многих заведениях чаевые включены в счет вашего заказа, как правило, это 10 %. Находясь в чужой стране, могут не оставлять чаевых по традиции.
- D. Неверно. Чаевые это не помощь, а только плата за работу.

ЛИТЕРАТУРА

1. Берри Дж. Как мы будем жить все вместе? Альтернативное видение межкультурных отношений // Кросс-культурная психология: актуальные проблемы. Сборник статей; под ред. Л. Г. Почебут, И. А. Шмелевой. СПб.: Изд-во СПбУ, 2005. 377 с.
2. Грушевицкая Т. Г., Попков В. Д., Садохин А. П. Основы межкультурной коммуникации: Учебник для вузов. М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2003. 352 с.
3. Питерова А. Ю. Культурный шок: особенности и пути преодоления // Наука. Общество. Государство. 2014. № 4 (8). С. 159–172.
4. Почебут Л. Г. Кросс-культурная и этническая психология. СПб.: Питер, 2012. 336 с.
5. Стефаненко Т. Г. Этнопсихология. М.: Аспект Пресс, 2004. 368 с.
6. Стефаненко Т. Г. Методы подготовки к межкультурному взаимодействию // Стефаненко Т. Г., Шлягина Е. И., Ениколопов С. Н. Методы этнопсихологического исследования. М., 1993.
7. Триандис Г. Культура и социальное поведение. М.: Форум, 2007. 384 с.

Астаева Алина Станиславовна
бакалавр, выпускница факультета
психологии человека РХГА
astayevaa@mail.ru

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ МЕНТАЛИТЕТА НОСИТЕЛЕЙ КИРГИЗСКОЙ И КАЗАХСКОЙ НАЦИОНАЛЬНЫХ КУЛЬТУР

Аннотация. Актуальность исследования определяется тем фактом, что, несмотря на большую схожесть культур двух данных народов, между Кыргызстаном и Казахстаном возникают некие разногласия из-за имеющихся различий в менталитете, которые препятствуют выгодным деловым отношениям между странами, а также нередко вызывают конфликтные ситуации и на бытовом уровне. В работе рассматриваются сходства и различия в менталитете посредством анализа корреляционных связей по киргизской и казахской выборкам. Содержательное наполнение исследования — данные двух культурно-ориентированных и трех личностно-ориентированных психологических тестов.

Ключевые слова: национальные культуры, менталитет, социокультурные, ценностные и личностно-ориентированные компоненты.

Astaeva A. S.

COMPARATIVE ANALYSIS OF PSYCHOLOGICAL FEATURES OF THE MENTALITY OF THE CARRIERS OF KYRGYZ AND KAZAKH NATIONAL CULTURES

Annotation. The relevance of the study is determined by the fact that, despite the great similarity of the cultures of these two peoples, some disagreements arise between Kyrgyzstan and Kazakhstan due to the existing differences in mentality, which hinder profitable business relations

between the countries, and also often cause conflict situations at the household level. The paper examines the similarities and differences in mentality through the analysis of correlations in the Kyrgyz and Kazakh samples. The meaningful content of the study is the data of two culturally-oriented and three personality-oriented psychological tests.

Keywords: national cultures, mentality, socio-cultural, value and personality-oriented components.

Казахстанско-киргизские отношения относятся к двусторонне-дипломатическим. Среди стран СНГ Казахстан является одним из основных торговых партнеров Кыргызстана. Кыргызстан, в свою очередь, занимает четвертое место в структуре основных торговых партнеров Казахстана в СНГ.

Но Кыргызстан и Казахстан — это два государства, которых объединяет нечто большее, чем просто экономическое сотрудничество.

Эти государства тесно связаны между собой родственными, языковыми, культурными и духовно-нравственными отношениями, что свидетельствует об общности исторических судеб двух народов и что, несомненно, является ключевым фактором в развитии кыргызско-казахстанского сотрудничества в наше время.

При этом между Кыргызстаном и Казахстаном все же возникают некие разногласия из-за имеющихся различий в менталитете, которые препятствуют выгодным деловым отношениям между странами, а также нередко вызывают конфликтные ситуации и на бытовом уровне.

Изучение этих различий должно способствовать укреплению дружественных и деловых связей, развитию умения лучше понимать друг друга и на бытовом уровне.

Цель исследования: провести сравнительный анализ психологических особенностей менталитета носителей киргизской и казахской культур.

Объект исследования: жители Кыргызстана и Казахстана как носители киргизской и казахской культур — 19 человек из Казахстана и 21 из Кыргызстана. Всего участие в исследовании приняло 40 человек в возрасте от 20–30 лет из них 26 мужчин и 14 девушек.

Методы исследования: 1) Методика Дж. Таусенда — 3 уровня развития культур; 2) Методика Г. Хофстеде — 6 межкультурных измерений; 3) Методика Ш. Шварца — «ценностные ориентации»;

4) Методика К. Томаса — «стиль поведения в конфликтной ситуации»; 5) Методика Холла — «уровень эмоционального интеллекта».

В целях выявления сходств и различий между рассматриваемыми носителями киргизской и казахской культур, был проведен корреляционный анализ по коэффициенту Спирмена отдельно по первой и второй группе.

Корреляционные плеяды по каждой из групп интерпретировались как психологические портреты менталитета носителей киргизской и казахской национальных культур. В качестве основных обобщенных показателей в процессе интерпретации рассматривались культурно-ориентированные и ценностно- и лично-ориентированные компоненты менталитета.

В корреляционной плеяде киргизской группы (см. рис 1) удалось выделить следующие значимые взаимосвязи:

1) по социокультурному (культурно — ориентированному) компоненту во взаимодействие с обратной связью вступают:

- «традиционная культура» с «избеганием»;
- «избегание неопределенности» с «самостоятельностью»;
- «маскулинность/феминность» с «универсализмом»;
- «краткосрочная/долгосрочная ориентация» с «приспособлением»;
- «потворство желанием» с «компромиссом».

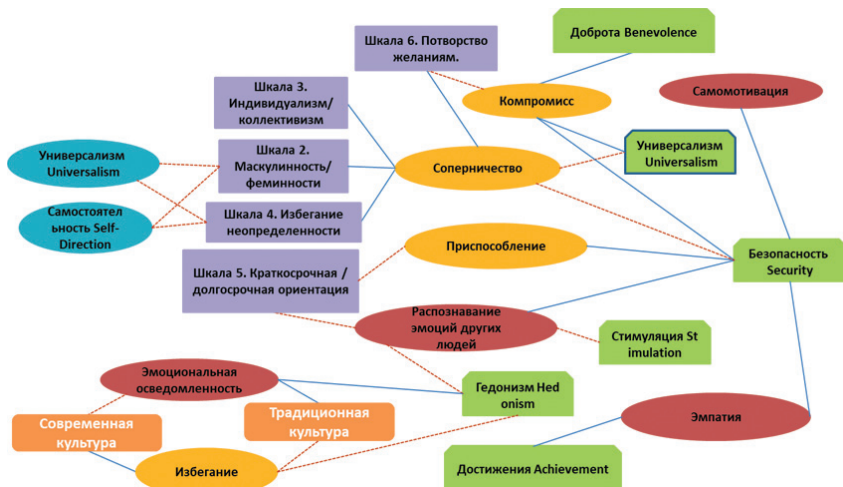


Рис. 1. Корреляционная плеяда по киргизской группе

Данные показатели говорят о том, что чем выше значимость «традиционной культуры», тем ниже фактор «избегания». Это указывает на то, что для носителей киргизской культуры важно отстаивать свою точку зрения, данное поведение характерно их преданности традиционной культуре, избегание не подходит для них как способ решения проблемы.

В случае с современной культурой наоборот проходит прямая связь с избеганием. Рассматривая корреляционные связи по шкалам Хофстеде, мы видим обратную связь «маскулинности/феминности» с «универсализмом», то есть, чем выше маскулинность, тем ниже универсализм. Для маскулинности характерны такие качества как уверенность в себе, целеустремленность, для феминности же больше свойственны почитания взаимоотношений и забота о качестве жизни так же, как и для универсализма.

Далее мы видим обратную связь между «краткосрочной/долгосрочной ориентацией» и «приспособлением» — чем выше краткосрочная ориентация на будущее, тем ниже умение приспосабливаться к новым событиям.

Также отметим возникшую обратную связь между «потворствам желаниям» и «компромиссам», что вновь подтверждает обратную связь, о которой говорилось изначально. Чем выше потворство своим желаниям, тем ниже желание идти на компромисс.

2) по компонентам ценностным и личностно-ориентированным мы видим уже большинство прямых связей, таких как: компромисс с ценностями — доброта, безопасность, универсализм; безопасность дает прямую корреляцию с приспособлением, распознаванием эмоций других людей и эмпатией.

Данные связи говорят нам о том, что для психологических особенностей менталитета носителей киргизской культуры характерны такие черты как: избегание неоднозначных и неизвестных ситуаций, понимание своих эмоций, желаний и чувств других людей, умение отстаивать свою точку зрения наряду с умением сопереживать людям и поддерживать их.

Рассматривая плеяду казахской группы (см. рис. 2) по трем выделенным нами компонентам, мы можем обратить внимание на следующие значимые для нашего сравнительного анализа взаимосвязи:

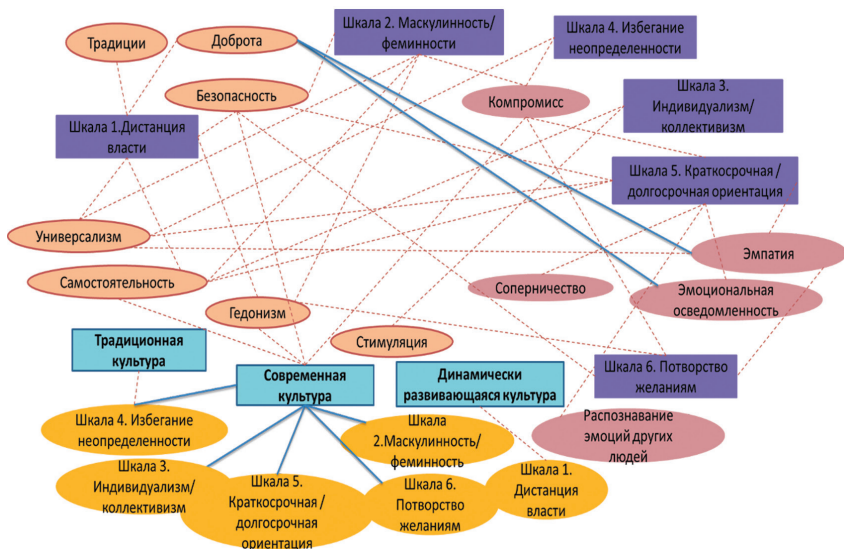


Рис. 2. Корреляционная плеяда по казахской группе

1) по социокультурным (культурно – ориентированным) компонентам в обратную связь друг с другом вступают «традиционная культура» с «избеганием неопределенности», «динамически развивающаяся культура» с «дистанцией власти» «индивидуализм/коллективизм» с «самостоятельностью», «избегание неопределенности» с «компромиссом», «краткосрочная/долгосрочная ориентация» с «безопасностью». Наибольшее количество прямых связей возникло между показателями «современной культуры» с «избеганием/неопределенности», «индивидуализмом/коллективизмом», «потворствам желаниям» и «маскулинностью/феминностью».

2) по ценностным и личностно-ориентированным компонентам прямые связи можно увидеть между «добротой» и «эмпатией», также между «добротой» и «эмоциональной осведомленностью».

Интересные для нашего исследования обратные связи возникли между показателями «безопасность» и «потворство желаниям», «компромисс» и «краткосрочная/долгосрочная ориентация» и «дистанция власти» с «безопасностью».

Данные результаты показывают, что в психологических особенностях менталитета носителей казахской культуры существуют некоторые противоречия между культурными и личностно-ценностными ориентациями.

Оценивая свою культуру как «современную», носители казахского менталитета все же придерживаются традиционных ценностей, не принимая те ценности, которые относятся к новым и современным. Формы поведения, ценностные ориентации людей не передаются генетически, их передача происходит в результате культивирования в воспитании и социализации личностей в обществе. Казахи, желая оставаться такими же, как и их предки, прилагают определенные усилия для сохранения традиционных ценностей. В этом они и находят себя, свой народ, свое место в нем и связь с ним. Они стоят за развитие своей материальной и духовной культуры, во взаимодействии с другими, но при этом следуют они по этому пути «по-своему» — сохраняя традиционную культуру, и в то же время стремятся к современной.

Сравнивая полученные нами данные по корреляционным плеядам киргизской и казахской групп, мы можем увидеть большое количество сходств и некоторые различия в рассматриваемых нами компонентах.

Так, по культурно-ориентированному компоненту сходства между группами возникают в их привязанности и уважению к традициям. А различие проявляется в том, что, как упоминалось ранее, казахская группа при всем своем уважении к традиционности в культуре, больше ориентирована на современную культуру, тогда как киргизская группа не видит в современно-развивающейся культуре «безопасности», тем самым они «избегают неопределенных ситуаций». Также сходство имеется в потребности к «коллективизму» в обеих группах.

Несмотря на стремление к самобытности и независимости, носители казахской культуры, так же, как и носители киргизской культуры испытывают нужду в принадлежности коллективу.

В ценностных и личностно-ориентированных компонентах выявлено больше сходств, чем различий. Как киргизская, так и казахская группа выбирают почти одинаковые важные для них ценности в жизни, такие как: доброта, универсализм, гедонизм и самостоятельность.

Можно отметить, что и первой, и второй группе не свойственно такое качество как «соперничество», но наряду с этим при затрагивании их «личных интересов» они не готовы идти на компромисс.

В эмоциональных проявлениях имеются сходства в проявлении чуткости и сопереживанию окружающим.

Однако имеется и различие — в управлении своими чувствами. Носители казахской культуры менее терпимы и отходчивы, чем носители киргизской культуры.

Полученные в нашем исследовании эмпирические данные позволяют сформировать ряд практических рекомендаций, направленных на налаживание взаимовыгодных отношений между носителями сравниваемых культур, для выстраивания желаемых связей, формирования благоприятной психологической атмосферы и сотрудничества.

В число таких рекомендаций мы включаем:

- Рекомендации для психологов, сопровождающих межкультурные контакты (переговоры, развитие совместного проектирования, проведение совместных мероприятий и др.);
- Для педагогов и психологов учебных заведений;
- Для административных работников, политиков, представителей органов государственной власти.

Исходя из полученных нами данных, можно выделить основные факты при выполнении этих рекомендаций делать акценты на сходство культур, но при этом понимать, что носители киргизской культуры могут оказаться более традиционно-ориентированы в определенных условиях.

1. Рекомендации для психологов, сопровождающих межкультурные контакты:

- проведение серии межкультурных тренингов, направленных на развитие взаимопонимания и межкультурной толерантности
- издание методических брошюр, буклетов, пособий по межкультурному взаимодействию.
- подготовка видеоматериалов, демонстрирующих возможные психологические проблемы и пути их решения, которые могут возникнуть в процессе ведения межкультурных переговоров.

2. Для педагогов и психологов учебных заведений:
 - повысить этнопсихологическую компетентность учителей с помощью проведения тренингов
 - создание внеурочных встреч для обучения детей средней и старшей школ межкультурной коммуникации в игровой или тренинговой форме.
3. Для административных работников, политиков, представителей органов государственной власти:
 - подготовка и проведение лекционного цикла об исторических истоках сродства
 - приглашать в совместные проекты
 - включение в рабочие планы межкультурных тренингов или тренингов межкультурного научения

Необходимо также разработать ряд психологических тренингов, направленных на развитие толерантности на основе полученных нами результатов по сходствам и различиям.

Также важно создание новых проектов, для совместной деятельности, что не только укрепит дружественные отношения, но и повлияет на процветание экономики обеих стран. И главное внимание в процессе этой работы должно уделяться проблемам сознания и понимания интересов другой культуры, усилению психологического чувства межкультурной близости и расширению общих семантических межкультурных зон, формированию адекватных и позитивных образов друг друга.

ЛИТЕРАТУРА

1. Ачкасов В. А. Этническая идентичность в ситуациях общественного выбора // Журнал социологии и социальной антропологии. 1999. Т. 2. Вып. 2. С. 56–68.
2. Акопов Г. В., Иванова Т. В. Ментальность: понятие, проблемы и решения (аналитический обзор) // Менталистика: проблемы, решения, перспективы исследований (ментальность поволжского социума в научных проектах). Самара, 2001.
3. Бостонкулова М. Т. Развитие дипломатических отношений Кыргызстана и Казахстана в период социально-политических перемен // Наука, новые технологии и инновации. 2015. № 3. С. 193.
4. Байбурун А. К. Некоторые вопросы этнографического изучения поведения // Этнические стереотипы поведения / Под ред. А. К. Байбурина: Наука, 1985. С. 7–21.

5. Вальцев С. В. Факторы формирования национальной психологии // Проблемы современной науки и образования. 2012. № 2 (2). С. 20–22.
6. Вальцев С. В. Национальный менталитет как предмет этнопсихологического исследования // Проблемы современной науки и образования. 2012. № 9 (9). С. 22–25.
7. Вальцев С. В. Социально-психологический анализ функций национальной психологии // Проблемы современной науки и образования. 2012. № 4 (4). С. 53–55.
8. Введение в этническую психологию. Учеб. пособие / Под ред. Платонова Ю. П. СПб., 1995. 200 с.
9. Вундт В. Проблемы психологии народов // Преступная толпа. М.: Институт психологии РАН, Изд-во «КСП+», 1998. С. 195–308.
10. Дорфман Л., Леонтьев Д., Петров В. Неклассический подход в эмпирических исследованиях искусства // Творчество в искусстве — искусство творчества. М., 2000.
11. Диагностика «эмоционального интеллекта» (Н. Холл) / Фетискин Н. П., Козлов В. В., Мануйлов Г. М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. М., Изд-во Института Психотерапии. 2002. С. 57–59.
12. Дюркгейм Э. Социология и теория познания // Хрестоматия по истории психологии. М., 1980. С. 213.
13. Егенисова А. К., Ерубаева А. Р. Психологические особенности национального менталитета казахского народа // Международный журнал экспериментального образования. 2015. № 4–2. С. 371–376.
14. Иконникова С. Н. Диалог о культуре. Л.: Лениздат, 1987. 205 с.
15. Кравцова Е. Е. Неклассическая психология Л. С. Выготского // Национальный психологический журнал-2012. № 1 (7). С. 61–66.
16. Кессиди Ф. К. Глобализация и культурная идентичность // Вопросы философии. 2003. № 1. С. 78–86.
17. Кондаков И. В. Архитектоника русской культуры // Общественные науки и современность. 1999. № 1.
18. Карандашев В. Н. Методика Шварца для изучения ценностей личности: концепция и методическое руководство / В. Н. Карандашев. СПб.: Речь, 2004. 70 с.
19. Кукушкин В. С., Столяренко Л. Д. Этнопедагогика и этнопсихология. Ростов-на-Дону, 2000.
20. Латова Н. В. Этнометрические измерения: теория и практика // Социология 4М. 2003. № 17. С. 142–166.
21. Ломов Б. Ф. Методологические и теоретические проблемы психологии. М., 1984. С. 96.
22. Михайлова М. А. Этнокультурная идентичность в условиях культурной глобализации // Вестник Бурятского государственного университета. 2013. № 14. С. 191–196.

23. Маршак А. Л., Заклинский П. А. Целостное осмысление социального многообразия культуры // Социально-гуманитарные знания. 2000. № 2.
24. Монаков А. М. Этнос и этническая идентичность // Вестник Московского университета. Сер. 12. Философия. 2008. № 1. С. 84–92.
25. Попова М. К. Национальная идентичность и ее отражение в художественном сознании. Воронеж: Воронежский гос. ун-т, 2004. 169 с.
26. Русак А. А. Ценностно-смысловые установки городских жителей России. 2011. С. 9–10.
27. Семенов В. Е. Искусство как межличностная коммуникация. СПб., 1995.
28. Стефаненко Т. Г. Этнопсихология: Учебник для вузов. М., 2003.
29. Тест культурно-ценностных ориентации (Дж. Таусенд, вариант Л. Г. Почебут) / Сонин В. А. Психодиагностическое познание профессиональной деятельности. СПб., 2004. С. 212–215.
30. Флиер А. Я. Культура как смысл истории // Общественные науки и современность. 1999. № 6.
31. Хармз В. Психологическая адаптация эмигрантов. СПб., 2002.
32. Хофстеде Г. Межкультурное сотрудничество: культуры, организации, менеджмент. М., 1997.
33. Hall E. T. Beyond Culture. N. Y.: Anchor Press, 1976.

Калинина Ольга Александровна
психолог, аддиктолог
Центра Реабилитаций
Школа Независимости В. Новиковой
olia.bystrova2015@yandex.ru

ИССЛЕДОВАНИЕ АДАПТАЦИОННЫХ МЕХАНИЗМОВ В ФОРМИРОВАНИИ ЗАВИСИМОГО ПОВЕДЕНИЯ

Аннотация. Исследование доказывает необходимость пересмотра программ реабилитации зависимых в соответствии с их опытом воспитания в родительской семье, показателями алекситимии, используемыми адаптационными механизмами и личностными особенностями.

Ключевые слова: адаптационные механизмы, зависимое поведение, адаптационные возможности, потенциал.

Kalinina O. A.

THE STUDY OF ADAPTIVE MECHANISMS IN THE FORMATION OF DEPENDENT BEHAVIOR

Annotation. This work is aimed at studying the mechanisms of adaptation of addicts in the process of rehabilitation and further socialization in society, which increases its practical significance.

Keywords: adaptive mechanisms, dependent behavior, adaptive capabilities, potential.

Данная работа направлена на изучение механизмов адаптации зависимых в процессе реабилитации и дальнейшей социализации в обществе, что повышает ее практическую значимость.

Использование методик «Патохарактерологический диагностический опросник» Леонгарда-Шмишека, «Торонтская Алекситимическая Шкала (TAS)» Дж. Тэйлора, «Опросник социально-психологической адаптации (СПА)» в адаптации А. К. Осницкого, «Тест на химическую зависимость» в адаптации В. Н. Васильева,

В. В. Новиковой, а также применение опроса, рисуночной пробы и наблюдения показали, что у всех участников исследуемой группы минимум один родственник имел синдром зависимости, наблюдался семейный деструкт в ранний период жизни, средний возраст начала употребления совпадал с пубертатным периодом, удалось вычислить средний стаж употребления более 10 лет.

Также все участники исследуемой группы отмечали ярко выраженную алекситимию, которая обнаруживалась в двух предыдущих поколениях.

Респонденты отмечали ощущения своей ущербности, неприятие себя и отличия себя в худшую сторону от всех остальных людей, в том числе по отношению друг к другу внутри терапевтической группы.

У обследуемых была выявлена безынициативность и сниженный интерес к любой деятельности, эмоциональный и организационный хаос.

Несмотря на то, что абсолютно все участники исследуемой группы испытывали чувства вины перед родственниками за свою болезнь зависимости, стыд за отсутствие желаемой самореализации, все отмечали, что употребление веществ выступало:

- Протестом против деструктивных порядков семейной системы;
- Сопротивлением против невозможности противостоять последствиям плохого к себе отношения из-за изменений в личности испытуемого, без которых достичь удовлетворения иногда даже жизненно важных потребностей в ранней семейной группе не представлялось возможным;
- Снятием колоссального напряжения, вызванного системой постоянных стрессов в семье, где рос и развивался с детства;
- Способом справиться с невыносимыми чувствами гнева (чаще к матери);
- Попыткой изменить хоть что-то в деструктивном устое семьи.

На основании полученных данных можно говорить о том, что для человека, склонного к зависимости, употребление веществ больше, чем просто импульсивное повторение разрушительных привычек.

Несмотря на распространенное общественное мнение о том, что с зависимостью возможно справиться волевым усилием, ме-

дики и ученые смежных областей подтверждают практикой необходимость ее комплексного лечения.

Проблема изучения психологических аспектов аддиктивного поведения подтверждает актуальность исследования, в частности раскрытие роли адаптационных механизмов в формировании зависимости, уточнение соотношения психологического и физиологического компонентов.

Особую актуальность приобретает исследование адаптационных возможностей зависимых, которые напрямую влияют на процесс реабилитации. В данной работе представлено исследование механизмов адаптации людей, имеющих алкогольную и/или наркотическую зависимость.

Для обследования были отобраны пациенты реабилитационных центров с актуальным диагнозом «синдром зависимости от психоактивных веществ» в соответствии с МКБ-10. В исследовании были отобраны участники реабилитационной программы, состоящей из 2-х месяцев закрытого стационара, 2-х месяцев амбулаторной части, тренингов по профилактике срыва и асертивного поведения.

В исследовании приняло участие 20 человек, из них 14 мужчин и 6 женщин. Возраст участников от 19 до 37 лет. Стаж употребления химических веществ от 10 лет. Выборка определена случайным образом. Все участники исследуемой группы находятся на поздней стадии зависимости, все поступили в первый день трезвости, детокс не проходили, имеют созависимых родственников, все выросли в деструктивных семьях.

Черты личности, объединяющие исследуемую группу: высокая чувствительность, ранимость, мнительность, импульсивность, компульсивность, инфантилизм, эгоцентризм, эгоизм, повышенная тревожность, депрессивность, негативный опыт адаптации в прошлом, низкая самооценка, несоответствующая фактическому возрасту личность, подавленное настроение, негативное восприятие реальности, ментальная заторможенность, снижение волевых способностей, трудности в концентрации и принятии решений, иллюзия контроля над собой, ситуацией, реакциями окружающих, гневливость, агрессивность, трудности в контроле над эмоциями, резкая смена настроения, неадекватные реакции (слишком сильно или наоборот недостаточно), повышенная утомляемость, забывчивость, нарушение концентрации внимания, в большинстве

случаев избегание социальных контактов, замкнутость, уход от общения, отказ от выполнения социальных обязательств, конфликтность, изолированность, асоциальное поведение.

Целью исследования было изучение адаптационных механизмов в формировании зависимого поведения.

Предполагалось, что зависимое поведение взаимосвязано с адаптационными возможностями пациентов с аддикцией.

Было доказано, что индивиды, имеющие в семейном анамнезе алкоголизм у родственников, имеют большую предрасположенность к проявлению различных форм аддикций, которых известно более двухсот видов.

При этом процент устойчивой ремиссии у пациентов дольше 3–5 лет не высок. Одна из причин этого связана с использованием устаревших, неэффективных методов работы. Существует острый дефицит в знаниях о механизмах адаптации пациентов, успешно завершивших начальный этап реабилитации и помогающих в выздоровлении другим.

Особый научный интерес представляют социальные проблемы в поведении зависимой личности, такие как утрата работоспособности, высокая конфликтность, агрессивное поведение, совершение преступлений и склонность к риску людей, прошедших курс реабилитации.

В статье анализируются способы адаптации зависимых, что раскрывает практическую значимость работы для повышения эффективности выздоровления зависимых.

К таким адаптационным механизмам относятся различные жизненные события, в результате которых у человека снижается способность анализировать, оценивать, понимать мотивы, адаптироваться к переменам, к которым человек без подобного нарушения может приспособиться легко и в гораздо более краткие сроки. Кроме того, учитывались индивидуальные особенности нервно-психического реагирования человека.

Исследование основывалось на субъектно-деятельностном подходе А. Н. Леонтьева в понимании адаптации: человек изучался с позиции субъекта, воспринимающего, принимающего, усваивающего традиции, нормы, роли, созданные обществом [24, с. 91]. Недостаточное количество «степеней свободы» в адекватном реагировании и целенаправленных действиях индивида в условиях стрессовой ситуации из-за сложившегося «адапта-

ционного барьера» оценивалось как показатель дезадаптации [32, с. 91].

Барьеры изучались с точки зрения биологических и социальных предикторов. Если использовались одновременно и хаотично слишком много «степеней свободы», то это выступало предиктором образования расстройств невротического спектра.

В беседе с зависимыми рассматривалась динамика изменений их мировосприятия под воздействием болезни, специфика адаптации как во время болезни, так и в процессе выздоровления, а также образование новых механизмов адаптации в период трезвости.

Одним из показателей адаптационных механизмов у обследованных рассматривалась выраженность алекситимии, проявляющаяся в трудностях распознавания своих мотивов, эмоций и действий. Часто они носили прямо противоположный характер. Как оказалось, у 100 % есть направленность на алекситимию. Индивиды с этим расстройством часто путали эмоциональные тревоги и телесные ощущения.

Анализ содержания рисунков зависимых показал, что в отношении болезни и трезвости наблюдается ряд отличительных черт, главная из них — это своеобразные, укоренившиеся паттерны поведения, необходимые индивиду для выживаемости.

В рамках теста на химическую зависимость участникам исследуемой группы было предложено нарисовать свою зависимость.

Большинство участников выразили страх перед выполнением этой работы, вызванный неуверенностью в своих навыках рисования. Наблюдались низкая мотивированность к выполнению задания, незаинтересованность.

Поскольку участники использовали шариковые ручки для выполнения задания, несмотря на наличие карандашей и фломастеров, были сделаны выводы о снижении инициативности, воображения, коммуникативных качеств. Как правило, в деструктивных семьях есть внегласный запрет на эти проявления, в последствии они подкрепляются симптомами болезни зависимости.

В последующей беседе задавались вопросы: «Кто изображен на рисунке?», «Как он себя чувствует?», «Какое у него настроение?», «В какой момент времени мы его застали, какие у него перспективы?»

Большинство участников изображало себя на краю обрыва, летящим в пропасть, в маленькой клетке, некоторые изобразили монстров и чудовищ с большими зубами. В исследуемой группе у 100 % участников наблюдался такой результат.

В пояснениях авторы рисунков сообщили, что именно так себя и чувствуют, как изобразили себя на рисунке.

При пояснении оказалось, что рисунки нарисованы на момент пребывания на лечении, но никто не рисовал рисунок в текущем моменте времени, потому что хотелось отразить самый яркий момент болезни.

На вопрос о выборе рисовать рисунок ручкой, которая всегда с собой, а не цветными карандашами, участники пояснили, что никто не предупредил их о том, что можно использовать все карандаши и фломастеры в кабинете, а проявить инициативу взять или спросить побоялись и постеснялись.

Пример рисунка испытуемого приведен ниже (рис. 1).

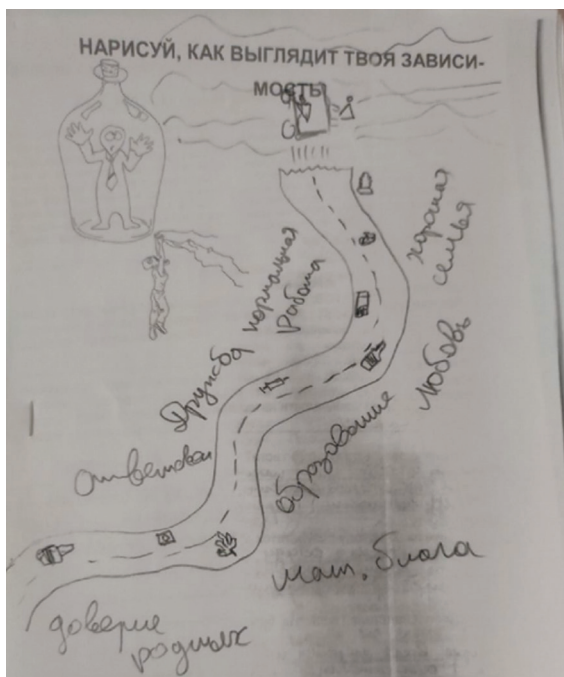


Рис. 1. Пример рисунка обследуемого на тему «Моя зависимость»

Далее, в завершающей амбулаторной части (3,5 месяца реабилитации) участникам предлагалось сделать коллаж на тему «я и моя трезвость». Для выполнения были выданы глянцевые журналы, клей, ножницы, ватман, фломастеры, также присутствовали в комнате цветные карандаши.

В группе наблюдалось явное оживление от предстоящей работы, участники задавали большое количество уточняющих вопросов о процессе, способе выполнения, времени отведенном на работу, участники договаривались о взаимопомощи и тишине во время процесса, необходимой для концентрации на выполнении работы.

Пример выполнения коллажа приведен ниже (рис. 2).



Рис. 2. Пример коллажа обследуемого на тему «Я и моя трезвость»

Были сделаны выводы о большей живости участников, наблюдалось большее количество радостных чувств. Улучшились организационные способности, взаимовыручка, групповая сплоченность и поддержка. По выполненным работам участники друг другу давали обратную связь, состоящую из рефлексии собственных чувств относительно работы, делились предположениями о том, что пытался сообщить автор каждой работы, узнаваема ли работа автора.

Такой результат наблюдался у 100 % испытуемых. Были заданы следующие вопросы: «насколько комфортно чувствует себя человек в этой ситуации?», «что ему больше всего хочется сделать?», «к чему готовится этот человек, чем ему можно помочь, что сам человек может сделать, чтобы помочь себе?»

Исследование социально-психологической адаптации обнаружило, что зависимые часто испытывают стыд и ощущают себя иными (хуже) условно независимых индивидов — в 100 % случаев. Сравнение результатов с контрольной группой подтвердило значимые статистические различия (при $p \leq 0,05$). Это идентичное у всех зависимых самоощущение, связанное с разочарованием в выбранном способе жить.

Однако в исследуемой группе были сделаны выводы участниками о том, что зависимость — лекарство, без которого справиться с ситуацией, в которой они пребывали до начала употребления, не представлялось возможным в виду отсутствия данных о зависимости. Участники проявили живой интерес к самопознанию, духовному развитию и трезвости, осознавая, что привычные методы адаптации, равно как и употребление веществ исчерпало себя как механизм адаптации и способ выживания.

На основании полученных данных можно говорить о том, что для человека, склонного к зависимости, употребление веществ больше, чем просто компульсивное повторение разрушительных привычек.

Исследование характерологических особенностей зависимых показало, что в исследуемую группу входят участники с выраженными тревожными, экзальтированными, возбудимыми акцентуациями, а также по с чертами застревания, циклотимности, демонстративности, эмотивности (эмоциональность, сверхчувствительность), гипертимности, экстернальности (предрасположенность индивида к сверхконтролю).

Эти показатели передают общие значения состава группы и отражают трудности, которые участники описывали при поступлении на лечение.

Также важно отметить, что описываемые участниками в первую неделю проблемы им удалось более четко формулировать при дальнейшем самонаблюдении. Исследуемая группа с большей глубиной прочувствовала предыдущие трудности и лучше смогла

понять, благодаря работе с чувствами, тот уровень стресса в котором пребывали участники.

Несмотря на всё еще явные трудности, вызванные алекситимией, участники выражали общее ощущение облегчения и интерес к дальнейшей работе над собой. В исследуемой группе участникам требовалось дополнительное время на понимание сути некоторых вопросов.

Также важно отметить, что описываемые участниками в первую неделю проблемы им удалось более четко формулировать при дальнейшем самонаблюдении. Исследуемая группа с большей глубиной прочувствовала предыдущие трудности и лучше смогла понять, благодаря работе с чувствами, тот уровень стресса, в котором пребывали участники. Несмотря на всё еще явные трудности, вызванные алекситимией, участники выражали общее ощущение облегчения и интерес к дальнейшей работе над собой. В исследуемой группе участникам требовалось дополнительное время на понимание сути некоторых вопросов.

На основании психодиагностического метода были проведены следующие исследования: тест на стадию зависимости (Ранняя стадия, начальная средняя, средняя, поздняя средняя, поздняя стадия), который показал у исследуемой группы позднюю стадию. По описываемой участниками истории их химической зависимости были сделаны выводы о деструктивности семейной системы, отсутствию подготовки, со слов испытуемых, их родителей к родительской функции и недостатке знаний и навыков межличностной коммуникации.

Все участники указывали, что в семье был минимум 1 зависимый родственник, с которым участник исследуемой группы с детства тесно контактировал. Было сделано наблюдение о природе влияния взаимодействия с активно зависимым человеком в период от полугода и развитие созависимости у родственников зависимых, что в последствии, вместе с биологической предрасположенностью ведет к зависимости младшего поколения семьи. Все участники исследуемой группы отмечали созависимость у родственников, как правило у матери, замороженность чувств у участников семейной системы, тотальный контроль, гиперопеку, ригидные правила, не основанные на логике.

При прохождении теста на зависимость, участники исследуемой группы отмечали у себя желание исказить (преуменьшить или

приукрасить) некоторые ответы на вопросы. Они также отмечали у себя неверие в то, что человек без зависимости не сможет выявить хоть немного похожие показатели и были фрустрированы, обнаружив себя на поздней стадии, искренне веря в то, что их положение дел не так плохо, хотя примеры из их описаний говорили об обратном.

На основании этих данных удалось сделать выводы о том, что исследуемая группа имеет среди участников большое количество девиантов, которые не в состоянии реально оценивать истинное положение дел, склонны подолгу пребывать в плохих жизненных условиях и крайне деструктивных и опасных ситуациях, не осознавая боли и плохое к себе отношение. Многие выделяли параллельные зависимости аддикции. Многие зависимые, имея вещество выбора из группы наркотических веществ, отмечали, что осознали алкогольную зависимость или зависимость от аптечных препаратов, которые до этого были им неочевидны.

По данным, в начале исследований зависимые были полностью дезорганизованы, была нарушена координация, память, наблюдались сложности в усидчивости. Большие трудности вызывало соблюдение правила чистоты речи, самонаблюдения, выполнение письменной работы в 100 % случаев.

Максимальное время концентрации внимания 30 минут, после истечения этого времени участники либо засыпали, либо явно нервничали, вставали, просились выйти, начинали рисовать в тетрадах для записей, громко вздыхать. Было замечено, что основная трудность в работе над собой это проработка укоренившегося паттерна нечестного, манипулятивного поведения.

Через две недели наступал кризис, в процессе преодоления которого большинство участников хотело прервать лечение, но оставшись переночевать с этой мыслью, утром отмечали противоположное стремление. Часто участники с удивлением могли обнаружить своё сопротивление говорить правду. Абсолютно все участники демонстрировали привычное поведение в группе. При работе с этими паттернами было выявлено, что часто нечестное поведение настолько устоялось, что индивид сам не понимает где правда, а где нет. Состояние усиливалось механизмами защиты, в особенности проявлялись отрицание, проекции, интроекции и регресс.

При работе с этими личностными искажениями участники могли идентифицировать влияние деструктивной семейной группы на формирование их личности. Это доказывает влияние семьи на адаптивные механизмы человека и влияние зависимости, усиливающее эти механизмы. В результате такого влияния становится очевидно как участники исследуемой группы были вынуждены адаптироваться под такие условия жизни.

На основе рисунков зависимых, как они видят болезнь и трезвость, описательного анализа семьи, тестовой системы на стадию зависимости, сравнительном анализе показателей алекситимии, сравнительном анализе показателей социально-психологической адаптации, наличия личностных особенностей в виде своеобразных акцентуаций характера, отсутствующих у контрольной группы удалось установить, что у исследуемой группы зависимых наблюдается ряд отличительных черт и своеобразных, укоренившихся и, до определенного времени работающих в помощь выживаемости индивида, паттернов поведения.

Так же было замечено, что зависимые часто испытывают стыд и ощущают себя иными (хуже) условно не зависимых индивидов. Это идентичное у всех зависимых самоощущение, связанное с разочарованием в выбранном способе жить.

Однако, в исследуемой группе были сделаны выводы участниками о том, что зависимость — лекарство, без которого справиться с ситуацией в которой они пребывали до начала употребления не представлялось возможным. Так же, по мнению участников исследуемой группы, они не могли поступить иначе, нежели начав употребление по причине отсутствия данных о зависимости. Они имели опыт родительской семейной системы также с зависимым, полагая, что так у всех. У них отсутствовали знания о том, что можно предпринять в таком случае, и навыки здоровой адаптации: удовлетворения своих потребностей, умения отличать сиюминутные желания от потребностей, обращения за помощью и т. д.

Также было выявлено, что участники проявили живой интерес к самопознанию, духовному развитию и трезвости, осознавая, что привычные методы адаптации, равно как и употребление веществ исчерпало себя как механизм адаптации и способ выживания.

Применение механизмов адаптации — важный процесс выживаемости человека как вида.

Необходимо понимание и развитие соответствующих навыков у людей, участвующих в реабилитации зависимых.

В данном исследовании отражена роль этих механизмов. Предпринята попытка раскрыть их сложность и неоднозначность, вместе с пониманием того, что это интересный и захватывающий процесс, дающий надежду в формировании целого поколения здоровых, коммуникабельных, центрированных на духовное развитие, заботящихся о своем психоэмоциональном состоянии и состоянии своих близких, людей.

Формирование здоровых механизмов адаптации зависимых — залог успеха их трезвости и демонстрации радости и свободы жизни выздоравливающего зависимого тем индивидам, которые всё еще страдают от активной фазы болезни.

ЛИТЕРАТУРА

1. Леонтьев А. Н. Методологические тетради. 1994. С. 194.
2. Биографический метод исследования (ru.wikipedia.org/wiki/Биографический_метод_в_социологии)
3. Гулина М. А. Психология социальной работы. Учебник для вузов. 2017.
4. Джеллинек Е. М. Тест на химическую зависимость. 1960 (в адаптации В. Н. Васильева, В. В. Новиковой 1995 г., Мичиганский университет).
5. Дильтей В. Описательная психология. Описательный метод. СПб.: Алетейя, 1996.
6. Леонгард Шмишек К. Опросник («Акцентуированные личности» https://psytests.org/result?v=lnhA2Ve_5J46, опубликован в 1970 г.)
7. Метод психологического рисунка (ru.wikipedia.org/wiki/Проективный_рисунок_человека)
8. Наблюдение ([www.ru.wikipedia.org/wiki/Наблюдение_\(психология\)](https://www.ru.wikipedia.org/wiki/Наблюдение_(психология)))
9. Роджерс К., Даймонд Р. Опросник СПА (Psychotherapy and Personality Change: Coordinated Research Studies in the Client-Centered Approach, 1954).
10. Taylor G. J. Торонтская Алекситимическая Шкала (TAS). 1985.

Бардиер Галина Леонидовна
доктор психологических наук,
профессор кафедры КТ и СО
Невского института языка и культуры
galinabardier@yandex.ru

Захарова Екатерина Владимировна
студентка V курса
Невского института языка и культуры
grifon3022@mail.ru

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ МЕХАНИЗМЫ ВОЗДЕЙСТВИЯ PRODUCT PLACEMENT КАК ВИДА СКРЫТОЙ РЕКЛАМЫ

Аннотация. В статье обсуждаются определения product placement и приводятся данные опроса потенциальных потребителей об их отношении к product placement в кинематографе, мультипликации и литературе.

Ключевые слова: реклама, скрытая реклама, product placement, произвольное и непроизвольное внимание, бренд, эксклюзивные товары и товары широкого потребления.

Bardier G. L., Zakharova E. V.

PSYCHOLOGICAL MECHANISMS OF PRODUCT PLACEMENT IMPACT AS A TYPE OF HIDDEN ADVERTISING

Annotation. The article discusses the definitions of product placement and provides data from a survey of potential consumers about their attitude to product placement in cinema, animation and literature.

Keywords: advertising, hidden advertising, product placement, arbitrary and involuntary attention, brand, exclusive goods and consumer goods.

Во времена технического прогресса всё чаще появляются и оформляются новые инструменты, которые призваны помочь продвижению товаров и услуг.

По мере развития инструментов рекламы и PR развивается и репертуар их применения. Одним из таких инструментов является product placement, приобретающий всё большее значение в сфере продвижения товаров и услуг [7, 10, 12, 17, 20].

В переводе с английского product placement означает «размещение продукта». При этом он позволяет не только демонстрировать товар, но и акцентировать внимание на его возможностях, фишках. Считается, что главное в продакт плейсмент — это правильно выбрать место, время, когда этот продукт показать аудитории, и создать нужные ассоциации.

При этом его значимость измеряется не только в контексте развития инструментов рекламы и PR — product placement сегодня можно назвать отдельной частью современной культуры — преимущественно за счёт его проникновения в сферу культуры и медиа [1, 4, 5, 9, 15, 19].

Примеры применения product placement в этих сферах уже многочисленны:

- *литературные произведения* («Филе из золотого петушка» Д. Донцовой, «The Bulgari Connection» Ф. Уэлдон);
- *произведения изобразительного искусства* (творчество художников Энди Уорхола и Pокрас Лампас)
- *произведения кинематографа* («Меркурий в опасности», «Разрушитель», «Индиана Джонс и последний крестовый поход», «Завтра не умрёт никогда»);
- *мультипликация* (мультсериалы «The Simpsons», «The Flintstones»);
- *телевизионные сериалы и ситкомы* («Виола Тараканова. В мире преступных страстей», «Маргоша», «Моя прекрасная няня», «Вороныны»).

Специальной литературы, целиком посвященной продакт плейсмент, понимаю его сущности и обсуждению его определений, пока мало [6, 8, 13, 16].

Литература по применению продакт плейсмент на отечественном рынке еще беднее [14].

Определяя продакт плейсмент как инструмент продвижения товаров и услуг, его чаще соотносят не с ПР-инструмен-

том, а с инструментом или формой скрытой рекламы [2, 3, 11, 25, 27].

Есть и более широкие трактовки — плейсмент рассматривается как социально-коммуникативная технология [23] или как технология взаимодействия между людьми в блогосфере и социальных сетях [28].

Приведем для ясности несколько наиболее ярких определений продакт плейсмент. Все определения взяты с разных сайтов из Интернета

«Продакт плейсмент (англ. — Product placement) — это размещение или упоминание различных брендов, торговых марок в художественных произведениях. Это могут быть книги, журналы, фильмы, спектакли и так далее» [24].

«Продакт-плейсмент (англ. *product placement*, дословный перевод *размещение продукции*) — приём неявной (скрытой) рекламы, заключающийся в том, что реквизит, которым пользуются герои в фильмах, телевизионных передачах, компьютерных играх, музыкальных клипах, книгах, на иллюстрациях и картинах, имеет реальный коммерческий аналог. Может проявляться в демонстрации непосредственно самого рекламируемого продукта, его логотипа, а также упоминания продукта в положительном смысле. В профессиональной литературе product placement принято обозначать аббревиатурой PP» [25].

«Продакт-плейсмент — это показ или упоминание конкретно предмета, бренда в фильме, сериале, видеоролике, картине, посте в Инстаграме, играх» [26].

Из этих определений выводим, что предметом продакт плейсмент могут являться: бренды, торговые марки, продукты, логотипы, предметы.

И вот еще характерный ряд определений.

«Продакт плейсмент — это прием скрытой рекламы, при котором в фильмах, сериалах, телепередачах, музыкальных клипах, блогах, компьютерных играх, книгах и других медиа размещаются брендированные продукты или логотипы» [27].

«Продакт-плейсмент считается очень эффективным рекламным инструментом, хотя точными цифрами компании не делаются. Подсчитать увеличение продаж после выхода того или иного фильма довольно сложно из-за того, что это непрямая реклама» [27].

«Product placement на данный момент является одним из наиболее эффективных инструментов в мире для продвижения своей продукции» [29].

Из этих определений делаем два вывода:

- каналы распространения продакт плейсмент многообразны, это, в частности, фильмы, сериалы, телепередачи, музыкальные клипы, блоги, компьютерные игры, книги и другие медиа,
- продакт плейсмент — это эффективный рекламный инструмент продвижения, увеличивающий продажи и приносящий значительную прибыль.

Как мы видим, так или иначе, определения product placement схожи и говорят о том, что технология реализуется через каналы, которые причастны к демонстрации медиа-продуктов или произведений культуры [13].

В 2013 году А. Б. Базаров и Е. С. Борзенкова исследовали product placement в кинематографе и на телевидении и в своем исследовании выделили основные области медиа-пространства, где product placement может быть реализован: это кинематограф, телевидение, радио, пресса, художественная литература, Интернет, видеоигры, шоу-бизнес [2].

Применительно к каждой из областей авторы приводят конкретные примеры.

Цель нашего исследования — выявление отношения целевой аудитории к product placement в кинематографе, мультипликации и литературе.

Метод исследования — опрос.

Для исследования было отобрано несколько примеров продакт плейсмент.

Каждый из примеров был визуализирован и предложен респондентам для определения их отношения и оценки.

Инструкция звучала так:

Рассмотрите, пожалуйста, предлагаемый Вам фрагмент художественного произведения или кадр из фильма и ответьте на четыре вопроса (по каждому фрагменту).

Ко всем примерам респондентам были заданы одинаковые вопросы:

1. Очевидна ли скрытая реклама в этом фрагменте?
2. Как Вы думаете, эффективна ли эта скрытая реклама?
3. Считаете ли Вы эту скрытую рекламу навязчивой?
4. Привлекает ли Вас данное упоминание бренда товара или продукта в тексте (в кадре)?

Фрагментов для оценки (примеров продакт плейсмент) было предложено пять:

1. *из числа литературных произведений:*
 - фрагмент из «Филе из золотого петушка» Д. Донцовой (в тексте упоминается пищевой продукт – цыпленок в панировке),
2. *из числа литературных произведений*
 - «The Bulgari Connection» Ф. Уэлдон (в тексте упоминается товар – ожерелье Булгари),
3. *из мультипликации:*
 - кадр из мультсериала «The Simpsons» (у мультяшного персонажа в руках пачка сигарет Винстон),
4. *из телевизионных сериалов:*
 - «Виола Тараканова. В мире преступных страстей» (героиня в упор разглядывает находящуюся в холодильнике упаковку сыра Виола),
5. *из ситкомов:*
 - «Моя прекрасная няня» (за спиной у героини на стене висит постер, рекламирующий продукцию фирмы Фруттис).

В опросе приняли участие 20 человек от 16 до 60 лет – 12 женщин, 7 мужчин, 1 гендерно-нейтральный человек.

Из них десять человек рассказали о том, как относятся к product placement, 10 человек привели свои примеры.

Большинство из числа опрошенных подтвердили эффективность всех примеров product placement, включенных в анкету и отметили очевидность product placement в этих примерах. Полный вариант анкеты приводится в Приложениях 11–15.

Результаты опроса в виде диаграмм также представлены в Приложениях 11–15.

Интересно отметить, что проценты ответов на представленные фрагменты оказались различными.

По фрагменту о «Золотом петушке» на вопрос о том, является ли скрытая реклама очевидной, «да» ответили 85 % респондентов, по фрагменту с ожерельем — 75 %, по сигаретам — 90 %, по сыру — только 60 % и по Фруттису — 80 %.

Наиболее очевидной респонденты признали рекламу сигарет, наименее очевидной — рекламу сыра. Это и понятно, поскольку в кадре у героя в руках кроме сигарет ничего нет, сигареты в этом кадре не могут не привлечь внимание. А кроме сыра в холодильнике есть и другие предметы, которые отвлекают произвольное внимание зрителей от рекламируемого продукта и стимулируют внимание непроизвольное.

Соответственно, так и оценили респонденты эффективность этой скрытой рекламы: по Петушку — 60 %, по ожерелью — 80 %, по сигаретам — 75 %, по сыру — 65 % и по Фруттису — 70 %.

Наиболее эффективной они оценили рекламу ожерелья, на котором акцентирует внимание и автор произведения. Наименее эффективной — рекламу сыра, которая, возможно, и оказала на них воздействие на неосознаваемом уровне.

По вопросу о навязчивости рекламы проценты распределились следующим образом: навязчивость Петушка — 60 %, ожерелья — всего 35 %, сигарет — 55 %, сыра — всего 20 % и Фруттиса — 45 %.

Как видно из ответов респондентов, в целом они скрытую рекламу не считают чрезмерно навязчивой. И наименее навязчивой для них оказалась реклама сыра, которая, как мы предположили, воспринималась преимущественно на неосознаваемом уровне, и реклама ожерелья, которое помимо упоминания в тексте, получает еще и негласное одобрение самого автора.

Вопрос о том, привлекает ли респондента данное упоминание бренда товара или продукта в тексте (в кадре) были получены ответы, которые целесообразно отдельно прокомментировать.

Так, бренд «Золотого Петушка» привлек лишь 35 % респондентов.

Мы объясняем это тем, что речь идет о товаре широкого потребления, продуктов питания, в состав которых входит куриное мясо, на рынке довольно много, поэтому можно не отдавать предпочтение именно Золотому Петушку. Но вполне возможно, что на продукты из куриного мяса читатели все же будут обращать после прочтения произведения Д. Донцовой больше внимания.

Брендовое ожерелье «Булгари» привлекло 70 % респондентов. Мы объясняем это эксклюзивностью самого товара и, конечно, отношением к нему самого автора произведения.

Торговая марка и тренд «Винстон» привлекли 65 % потенциальных потребителей. И это несмотря на то, что процент курящих людей в нашей выборке не отмечался. Важно отметить, что это происходит при 90 %-ной очевидности скрытой рекламы. И при этом довольно высокой (75 %) оценке эффективности этой рекламы и относительно низкой (55 %) оценке ее навязчивости.

Брендовый сыр Виола привлек 50 % респондентов. С одной стороны, это можно объяснить тем, что восприятие продукта происходит не вполне осознанно — ответ 50/50 обычно дают люди, которые с ответом не определились. С другой стороны, как и в случае с Петушком, рынок продуктов данного типа переполнен и не факт, что реклама не приведет респондента все-таки к покупке сыра, хотя, возможно, и другого бренда.

Этот момент важно подчеркнуть, поскольку, рекламируя бренды товаров широкого потребления, рекламодатель может привлечь внимание потребителя к самому товару, а не к его бренду. И таким образом его реклама может оказаться весьма полезной не ему, а его конкурентам.

Наконец, бренд Фруттис. Демонстрация этого бренда привлекла 65 % респондентов. Это при ее высокой очевидности и эффективности (80 % и 70 %). И при относительно низкой навязчивости (45 %).

Мы этот факт объясняем тем, что в кадре потребитель видит персонаж, который несомненно и привлекает его внимание, и вызывает одобрение (это Анастасия Воротнюк в роли прекрасной няни). Получается, что, как и в случае с ожерельем, на рекламируемый продукт (товар) распространяется влияние в первом случае — персонажа ситкома, во втором — автора художественного произведения.

Вероятно, эти два случая и отражают принципиальное отличие продакт плейсмент от обычной рекламы.

В какой-то мере это относится и к рекламе сигарет Винстон. Хотя мультяшный персонаж в этой рекламе не просто держит в руках сигареты, а явно демонстрирует их. Это и отметили респонденты, 90 % из которых посчитали эту рекламу очевидной.

Во фрагментах с «Золотым Петушком» и сыром «Виола» дополнительного влияния на потребителя не ощущается. Его и нет. И такая реклама тоже будет относиться к категории скрытой. Но можно ли ее в полной мере считать продакт плейсмент — это вопрос.

Все приведенные в Анкете фрагменты подходят под общее определение продакт плейсмент (компания платит за словесное или визуальное представление бренда в художественном текстовом или визуальном произведении).

Но согласно нашему алгоритму анализа (интеграции с сюжетом, ненавязчивость, грамотное вплетение в сюжет, привлекательность) получается, что компоненты этого алгоритма в разных образцах продакт плейсмент могут быть отражены по-разному.

Основываясь на этом, вероятно, можно говорить о некоторой классификации видов продакт плейсмент, а в качестве критериев классификации использовать компоненты нашего алгоритма.

В целом, проведенное исследование позволяет сделать ряд выводов:

1. Если помимо рекламируемого на первом плане продукта или товара в соответствующих кадрах фильма присутствует только один персонаж, то это скорее не продакт плейсмент, а открытая реклама.
2. Если персонаж находится на первом плане, а рекламируемый продукт или товар образует фон, то такая реклама соответствует механизму воздействия продакт плейсмент.
3. Если привлекательность персонажа фильма или отношение автора художественного произведения к рекламируемому продукту (товару) ощутимы, то это положительно влияет на эффективность рекламы.
4. Если в кадре помимо рекламируемого продукта (товара) на переднем плане присутствуют другие продукты, то восприятие и запоминание рекламируемого продукта потребителем может происходить неосознанно, в этом случае эффективность рекламы следует оценивать не по опросам, а по поведению респондента как потенциального покупателя.
5. Рекламируя бренды товаров широкого потребления, рекламодатель может привлечь внимание потребителя к самому товару, а не к его бренду. И таким образом его реклама может оказаться весьма полезной не ему, а его конкурентам.

ЛИТЕРАТУРА

1. Андреева А. Н., Овчинникова А. Ю. Продакт плейсмент для люксовых брендов: контент-анализ эффективности размещений в мировом кинематографе // Бренд-менеджмент. 2007. №4 (35). С. 213.
2. Базаров А. Б., Борзенкова Е. С. Product placement как инструмент рекламы и пиара в кинематографе и на телевидении [Электронный ресурс] / А. Б. Базаров, Е. С. Борзенкова // PR и реклама: традиции и инновации. 2013. № 5–8. С. 124–126.
3. Березкина О. П. Product placement. Технологии скрытой рекламы [Текст] / О. П. Березкина. СПб.: Питер, 2009. Т. 208. С. 224.
4. Бункин Н. Любишь Бонда — купи БМВ! Понятие «продакт плейсмент» в современном кино // Петербургский рекламист №56 от 01.11.2000.
5. Галисиан М.-Л., Бурдо П. Г. Эволюция практики Product Placement в Голливуде: воплощение идеи торговой марки в образе «привлекательного героя» // Product placement в средствах массовой информации / Под ред. М.-Л. Галисиан. Пер.с англ. М.: Эт Сеттера Пабблишинг, 2004.
6. Герасименко Н. М., Король А. Н. Продакт плейсмент: теория и практика развития [Электронный ресурс] / Н. М. Герасименко, А. Н. Король // Вестник ТОГУ. 2015. № 3 (38).
7. Земко М. А. Product placement: сближение коммерции и культуры в современном российском кино // Экономическая социология. 2010. № 1. С. 84–110.
8. Иванова А. А. Трактовка термина product placement [Электронный ресурс] / А. А. Иванова // Медиаскоп. 2011. № 4. С. 12–18.
9. Киселева П. А. Product placement по-русски. Product placement: в кинофильмах, в телевизионных программах, в песнях, в книгах, в играх. М.: Вершина, 2008. С. 11.
10. Киселева П. А. Product placement — эффективный инструмент маркетинга в эпоху кризиса и недоверия к традиционной рекламе / П. А. Киселева // Бренд-менеджмент. 2010. № 4 (53).
11. Коро Н. «Скрытая реклама» и «продакт плейсмент» в своей прагматике являются реальными синонимами [Текст] / Н. Коро // Маркетинг и реклама. 2014. № 8. С. 16–17.
12. Пашутин С. Б. Использование product placement в маркетинговых коммуникациях /С. Б. Пашутин // Маркетинг в России и за рубежом. № 5.
13. Ромат Е. Продакт плейсмент: Основные подходы к пониманию [Текст] / Е. Ромат. Киев: МАРКЕТИНГ в Україні, 2016. С. 4–16.
14. Рудая Е. Российский продакт-плейсмент: вчера, сегодня, завтра // Бренд-менеджмент. № 4. 2008.
15. Уэннер Л. Об этике product placement в развлекательных жанрах медиа // М.: Эт Сеттера Пабблишинг, 2004. С. 61–64.
16. Фадеев П. Product Placement под грифом “секретно” // PR в России, изд. М., “Третий печатный дом”, №5 (69) /06, с. 6.

17. Хохлова Т. П., Назаретян П. В. Product placement как глобальная стратегия продвижения товаров и услуг: проблемы и пути их решения // Маркетинг в России и за рубежом . 2011. № 2.
18. Чумиков А. Н., Бочаров М. П. Актуальные связи с общественностью: сфера, генезис, технологии, области применения, структуры [Текст] / Чумиков А. Н., Бочаров М. П. 2009. С. 363.
19. Юшкова Д. Р. Product placement в кинематографе / Д. Р. Юшкова. Текст: непосредственный // Молодой ученый. 2017. № 2 (136). С. 768–771.
20. Jean-Marc Lehu. Branded entertainment: product placement and brand strategy in the entertainment business // Kogan Page. 2009.
21. Алексеева О. // <http://www.prstudent.ru/teoria/pr-instrumenty>
22. Виды и инструменты рекламы // https://studwood.ru/899586/marketing/vidy_instrumenty_reklamy
23. Фомин И. Product placement как социально-коммуникативная технология <http://www.product-placement.ru/lib/>
24. Стадник Д. Продакт плейсмент что это такое простыми словами // <http://yourselfbranding.com/prodakt-pleysment-hto-eto-takoe-prostymi-slovami/>
25. Продакт плейсмент // <https://ru.wikipedia.org/>
26. Большаков Н. Что такое продакт-плейсмент и эффективно ли его использовать // <https://blog.calltouch.ru/hto-takoe-prodakt-pleysment-i-effektivno-li-ego-ispolzovat/>
27. <https://sendpulse.com/ru/support/glossary/product-placement>
28. Рыжкина Г. Ю. Product Placement в блогосфере и социальных сетях // <https://pandia.ru/text/77/311/45028.php>
29. https://zakon.ru/blog/2019/08/07/product_placement

Попова Анастасия Владимировна
магистр богословия в области Нового завета (МА)
студентка 4 курса бакалавриата РХГА
byfaith@mail.ru

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ СТРЕСС: ЕГО ПРИЧИНЫ, ПОСЛЕДСТВИЯ И СПОСОБЫ СОВЛАДАНИЯ С НИМ

Аннотация. В статье рассматриваются особенности понятия психологического стресса в отличие от других видов стресса, объективные и субъективные причины его возникновения, последствия и способы совладания с ним, включающие в себя психологические защиты, копинг-стратегии и прогностическую компетентность в разных сочетаниях. Обсуждаются разные модели оценки степени адаптивности способов совладания.

Ключевые слова: психологический стресс, психологические защиты, копинг-стратегии, прогностическая компетентность, совладающее поведение.

Popova A. V.

PSYCHOLOGICAL STRESS: ITS CAUSES CONSEQUENCES AND WAYS OF COPING WITH IT

Annotation. The article considers the distinctive features of the concept of psychological stress in contrast to other types of stress, objective and subjective causes of its occurrence, consequences and ways of coping with it, including psychological defenses, coping strategies and predictive competence in various combinations. Different models for assessing the degree of adaptability of coping methods are discussed.

Keywords: psychological stress, psychological defenses, coping strategies, predictive competence, coping behavior.

В современном мире повсюду слышится слово «стресс». Его считают причиной появления различных сложностей в жизни людей, ослабления их здоровья и снижения благополучия.

Стресс всегда присутствовал в жизни человека, но с изменением условий его жизни стал меняться и характер самого стресса. Если раньше человеку приходилось сталкиваться в основном с физиологическим стрессом, с необходимостью выжить, испытывая угрозу со стороны каких-то внешних факторов, то сегодня стрессоры все больше и больше переходят во внутренний план человека, и он больше страдает от психологического стресса, чем от других его видов.

Тема стресса активно изучается представителями разных направлений: медиками, социологами, психологами, — но не перестает быть актуальной.

Несмотря на появление огромного количества тренингов, посвященных тому, как справляться с разного вида стрессами, велика потребность не только в научении людей каким-то техникам совладания, но и в более глубоком изучении самого явления психологического стресса, его причин и последствий.

Это необходимо сделать для создания комплексного подхода к данной проблеме и поиска наиболее эффективных способов ее решения.

И начинать надо с определений.

Начиная разговор о психологическом стрессе, необходимо сначала определить, что мы имеем в виду, говоря о стрессе вообще, чтобы потом рассматривать особенности одного из его видов — психологического стресса.

1. Понятие стресса. Психологический стресс

Основоположником учения о стрессе считают канадского физиолога Ганса Селье, который в 1936 году обнаружил общую неспецифическую реакцию организма на повреждение и назвал ее общим адаптационным синдромом, или стрессом (от англ. stress — давление, напряжение) [11, с. 10; 17, с. 21].

Важно отметить, что Г. Селье сразу ввел понятия стресса полезного (эустресса) и вредного (дистресса).

Эустресс тонизирует работу организма и способствует мобилизации его защитных сил.

Дистресс возникает тогда, когда воздействие стрессора слишком сильное и/или слишком длительное, — тогда силы организма истощаются, и начинаются разрушительные процессы. Об этом важно помнить, потому что некоторые исследователи под стрессом

имеют в виду только дистресс [13, 3, 7], с чем невозможно согласиться.

Теория Г. Селье является базовой для дальнейших исследований в этой области. Понятием «стресс» сегодня обозначают, в основном, три явления: ситуацию или присущие ей факторы, требующие дополнительной мобилизации сил и изменения в поведении человека; состояние, характеризующееся специфическими физиологическими и психологическими проявлениями; отсроченные негативные последствия острых переживаний, нарушающие дееспособность и здоровье человека [10, с. 6].

Психические проявления адаптационного синдрома стали называть психологическим стрессом. Психологический стресс, как и любой другой, возникает при взаимодействии индивида и среды.

Психика человека выступает в качестве посредника в этом взаимодействии, что определяет основные отличия психологического стресса от биологического [20, с. 24–27]: причиной стресса выступает социальное взаимодействие или даже собственные мысли индивида; опасность, вызывающая стрессовую реакцию, может быть как реальной, так и виртуальной (предполагаемой, воображаемой); при этом реальная угроза жизни и здоровью отсутствует; стрессор может отстоять по времени от настоящего момента (воспоминания о прошлом, тревога за будущее); личностные качества человека оказывают огромное влияние на возникновение и переживание стресса.

Поясним последний пункт. Одна и та же ситуация может вызвать сильнейший стресс у одного человека, и никакого — у другого. Например, вызов к доске для одного ученика станет причиной паники, а для другого не будет иметь особого значения или даже может вызвать удовольствие.

Таким образом, основной особенностью психологического стресса является субъективный компонент восприятия среды человеком и его существование в социальной среде.

2. Причины психологического стресса

Реан А. А. [15, с. 110] подчеркивает, что «адекватное понимание психического состояния личности вне конкретной жизненной ситуации невозможно», и под «жизненной ситуацией» он понимает как «внешние условия протекания жизнедеятельности личности на определенном этапе», так и «систему субъективных

и объективных элементов, объединяющихся в жизнедеятельности». Поэтому мы будем рассматривать причины психологического стресса как объективные, то есть существующие вне сознания человека, хотя сознание может их модифицировать, так и субъективные, то есть существующие только в пределах психики человека.

К объективным причинам развития психологического стресса относятся, например, условия жизни и работы человека; люди, с которыми взаимодействует человек; социальные факторы среды; чрезвычайные обстоятельства [20, 15].

Самое важное, что нужно отметить по поводу объективных причин, что человек может эти условия изменить: переехать, сменить работу, круг общения и т. п.

Разные авторы подчеркивают разные субъективные причины. Щербатых Ю. В. [20, с. 101–117] выделяет две группы субъективных причин, вызывающих стресс: первая связана с длительно действующими программами, вторая — с динамически меняющимися программами поведения. При этом стресс может вызываться несоответствием ожидаемого реальности.

К первой группе относятся:

Генетические программы: их несоответствие современным условиям. Выработанные программы «бей/беги/замри» не дают рефлекторной защиты от социальных факторов [11, с. 65–69].

Негативные родительские программы: неосознаваемые установки, жизненные принципы и сценарии, внушенные в детстве, но мешающие взрослым людям.

Установки личности: когнитивный диссонанс, психологические защиты, акцентуации личности, мировоззренческие установки, модели реальности («карты мира»).

«Высшие» потребности по А. Маслоу: самореализация, уважение и престиж, принадлежность и любовь, безопасность и стабильность. Невозможность реализации актуальной потребности приводит к фрустрации (в любой ее форме). «Эмоции есть следствие рассогласования между нашими ожиданиями и реальностью. При этом величина эмоции пропорциональна силе потребности, которая преобладает в данный момент» (согласно информационной гипотезе возникновения эмоций П. В. Симонова) [цит. по: 20, с. 110]. Сюда же относятся конфликты (стресс, связанный с неправильной коммуникацией).

Ко второй группе относятся:

Условные рефлексy: их неадекватная реализация, которая может стать патологической (например, клаустрофобия).

Ошибки мышления: мысленное «прокручивание» прошлых или будущих событий; неумение эффективно использовать время и наслаждаться им; неверная оценка подконтрольности стрессора. «Физиологические» потребности по А. Маслоу.

3. Последствия психологического стресса

Поскольку стресс — это адаптационный синдром, то последствиями психологического стресса будет, соответственно, адаптация или дезадаптация личности в определенных общественных условиях. Еще раз подчеркнем, что понятие «стресс» указывает не только на дистресс, приводящий к дезадаптации, но и эустресс, который, в своем роде, является «двигателем прогресса», побуждая организм к развитию через его преодоление. Поэтому последствия имеют два вектора: положительный и отрицательный.

Психологический эустресс приводит к мобилизации сил личности для самореализации в учебной, профессиональной, социальной деятельности [7, с. 93]. Например, помогает студенту собраться перед экзаменом или спортсмену поставить рекорд. Поэтому идеальное соответствие личности и среды (полное отсутствие стресса) также пагубно, поскольку приводит к стагнации и отсутствию стимулов к развитию [10, с. 20].

Психологический дистресс, безусловно, может привести к ряду нарушений психического и психосоматического характера.

Механизм развития стресса оказывает сильное влияние, прежде всего, на сердечно-сосудистую систему. Резкая активизация симпатно-адреналовой и гипоталамо-гипофизарно-надпочечниковой систем реакций (SAM и HPA) сопровождается повышенным выбросом гормонов, от чего ускоряется кровоток, повышается частота сердечных сокращений, что часто приводит к сердечно-сосудистым заболеваниям.

Хотя обе системы были созданы для осуществления атаки или бегства, они могут «запускаться» чисто психическими стрессорами [3, с. 70–81].

Также нарушаются функции иммунной системы. Стресс часто является одной из основных причин проблем с ЖКТ и заболевания

раком. Негативные эмоции нередко препятствуют восстановлению организма («Раны победителей заживают быстрее, чем раны побежденных.» [11, с. 76]). Впрочем, и сильные положительные эмоции могут привести как к внезапной смерти, так и к угасанию человека, достигшего успеха [там же, с. 78].

Психологический стресс может также быть одним из факторов, способствующих возникновению некоторых психических расстройств, депрессии, ПТСР, но его нельзя однозначно достоверно назвать их основной причиной [3, с. 82–121]. Могут развиваться такие качества личности как тревожность, агрессивность, снижение самооценки.

4. Средовая теория стресса

На наш взгляд, средовая теория стресса дает очень логичное комплексное объяснение причин и последствий психологического стресса. Теория соответствия личности и среды была сформулирована в организационной психологии Дж. Эдвардсом, Р. Капланом и Р. Харрисоном в конце XX века [10, с. 18–20; 15, с. 97]. И личность, и среда рассматриваются как состоящие из двух компонентов — субъективного и объективного.

Объективная личность — это человек как он есть в реальности, со своими индивидуальными особенностями.

Субъективная личность — это восприятие человеком себя, его Я-концепция. Точно так же объективная среда состоит из физических и социальных аспектов как они есть, независимо от восприятия человека, а субъективная — как они воспринимаются человеком.

Таким образом, возможны не два, а четыре пласта взаимодействия человека и среды [10, с. 19]:

Объективное соответствие личности и среды отражает степень сходства между объективными свойствами индивида и его объективной средой.

Субъективное соответствие личности и среды будет состоять в соответствии Я-концепции субъективному восприятию ситуации.

Контакт с реальностью отражает соответствие субъективного восприятия среды ее объективно существующим характеристикам, свободу от ошибок и иллюзий.

Точность самооценки отражает соответствие самовосприятия человека его реальным качествам, внутриличностную компетентность.

Тогда «стресс — это состояние, возникающее, когда, во-первых, окружающая среда не обеспечивает достаточных, по мнению человека, ресурсов для удовлетворения его потребностей или, во-вторых, способности человека, по его мнению, не отвечают требованиям, необходимым для получения этих ресурсов» (Р. Харрисон, [цит. по: 10, с. 19]).

Такой подход снимает вопрос о враждебности человека или среды.

Стресс — это некое целостное явление, возникающее в пространстве их взаимодействия. Следовательно, не существует однозначно неблагоприятных сред для всех людей. Далее, несоответствие между давлением среды и способностями человека не является стрессом само по себе.

Чрезмерное давление приводит к стрессу только при нарушении контакта с реальностью.

И, в-третьих, не объективные, а субъективные несоответствия приводят к чрезмерному напряжению и стрессу (и тогда включаются механизмы психологической защиты).

А в пласте взаимодействия объективной личности с объективной средой срабатывают механизмы взаимного приспособления (копинг-поведения): среду можно преобразовать, свои состояния и переживания — переосмыслить и изменить. И только субъективное несоответствие личности и среды без коррекции способно приводить к чрезмерному напряжению и психосоматическим заболеваниям.

5. Способы совладания с психологическим стрессом

Когда человек испытывает стресс, перед ним стоит одна задача: выжить и сохранить свою целостность. Сегодня есть два направления в исследовании совладающего поведения: одно относит к нему только активные осознаваемые стратегии (копинги), другое включает в него и пассивные неосознаваемые механизмы (психологические защиты). Также к системе стабилизации личности относят прогностическую компетентность — способность предвидеть стрессовые ситуации и не попадать в них.

Отечественные исследователи относятся, в основном, к первому направлению.

Вот как они определяют совладающее поведение: «Совладающее поведение — особый вид социального поведения человека,

обеспечивающего или разрушающего его здоровье и благополучие. Оно позволяет субъекту справиться со стрессом или трудной жизненной ситуацией с помощью осознанных действий и направлено на активное взаимодействие с ситуацией — ее изменение (когда она поддается контролю) или приспособление к ней (в случае, когда ситуация не поддается контролю)» [18, с. 8].

Ярким представителем второго направления является Р. Лазарус, сторонник ситуативного подхода: «Совладание со стрессом — это динамический процесс, посредством которого индивид в одних случаях, главным образом, использует одну форму совладания, скажем, защитные стратегии, а в других — прибегает к стратегиям решения проблемы путем изменения отношения «личность — окружающая среда» [цит. по: 3, с. 191].

Поскольку выживать человеку помогают все системы — и осознаваемая, и неосознаваемая, — мы рассмотрим каждую из них подробнее. Это тем более обосновано, что с точки зрения средовой теории стресса эти механизмы могут проявляться параллельно при несоответствии в разных пластах взаимодействия человека со средой: копинг-стратегии при объективном, а психологические защиты при субъективном несоответствии личности и среды.

5.1. Психологические защиты

«Психологическая защита — система механизмов, направленных на минимизацию отрицательных переживаний, связанных с конфликтами, которые ставят под угрозу целостность личности. Подобные конфликты могут провоцироваться как противоречивыми установками в самой личности, так и рассогласованием внешней информации и сформированного у личности образа мира и образа Я» [1, с. 7].

О психологических защитах говорили еще Зигмунд и Анна Фрейд в конце XIX столетия [3, с. 180]. Были выявлены такие свойства системы психологической защиты [1, с. 17]:

Функционирует бессознательно, не поддается контролю.

Срабатывает сразу же после стрессогенного события.

Временно снижает уровень тревоги.

Формируется в раннем детстве.

Практически не поддается коррекции у взрослого человека.

Несмотря на то, что самочувствие человека временно улучшается, психологические защиты не помогают ему решать стоящие

перед ним внешние проблемы. Форм психологической защиты много, перечислим лишь наиболее изученные [по 6]: отрицание, вытеснение, подавление, регрессия, компенсация, рационализация, проекция, идентификация, отчуждение, замещение, сублимация, реактивные образования, катарсис.

Мы не будем подробно рассматривать их в данной статье, так как они подробно описаны во многих работах, а нас сейчас интересует только их роль в совладающем поведении.

И. Р. Абитов пишет [1, с. 11], что «нормальная», развитая система психологической защиты должна характеризоваться адекватностью, гибкостью и зрелостью защиты.

То есть, после срабатывания бессознательной реакции человек должен быть в состоянии восстановиться, быть способным ее обсуждать, использовать разные виды защит в зависимости от характера угрозы и пользоваться зрелыми механизмами защиты. К относительно зрелым защитам он относит механизмы интеллектуализации (умствования), рационализации, сублимации, подавления, антиципации (настроения на худшее), юмора и альтруизма.

5.2. Копинг-стратегии

«Копинг-поведение — это стратегии действий, предпринимаемые человеком в ситуации психологической угрозы физическому, личностному и социальному благополучию, осуществляемые в когнитивной, эмоциональной и поведенческой сферах функционирования личности и ведущие к более или менее успешной адаптации» [1, с. 20].

В настоящее время выделяют три основных теоретических модели копинг-поведения [5, с. 214–218; 1, с. 20]:

Эгопсихологическая модель: копинг рассматривается как эго-процессы, направленные на успешную адаптацию личности в затруднительных ситуациях.

Модель личностных черт: копинг определяется как качества личности, обеспечивающие относительно постоянные виды реагирования на стрессовые ситуации (Р. Моос).

Контекстуальная модель: копинг выступает как динамический процесс, определяющийся субъективным переживанием ситуации (Р. Лазарус, С. Фолкман).

В последнем подходе разработана двухфазная теория «когнитивной оценки». Первичная оценка — оценка ситуации. Она может

быть нейтральной, слегка позитивной или стрессовой, если определяется вред-потеря (уже состоявшаяся потеря), угроза (потенциальная потеря) или потенциальный рост. При вторичной оценке определяется, что можно предпринять в данной ситуации и какие ресурсы для этого имеются.

Таким образом, структура копинг-процесса представляется следующей схемой: восприятие ситуации — ее оценка — копинг-действия — новая оценка.

Р. Лазарус и С. Фолкман обозначают два типа копинга: сфокусированный на проблеме (копинг-стратегии) и сфокусированный на эмоциях (психологические защиты). Ими были выделены следующие копинг-стратегии [12, с. 154]: конфронтация, дистанцирование, самоконтроль, поиск социальной поддержки, принятие ответственности, бегство-избегание, планирование решения проблемы, положительная переоценка.

Главная характеристика копинг-стратегий состоит в том, что это осознанные целенаправленные ситуативно обусловленные действия.

5.3. Прогностическая компетентность

Проактивноеовладающее поведение, в отличие от реактивного, направлено на будущее и состоит в развитии ресурсов личности, способствуя повышению ее потенциала и стрессоустойчивости. Теория проактивного преодоления была построена на теории когнитивной оценки Р. Лазаруса [1, с. 22–23].

Прогностическая компетентность включает в себя следующие элементы:

Проактивное преодоление — комплекс усилий по формированию общих ресурсов, что облегчает достижение целей и помогает личностному росту.

Рефлексивное преодоление — перспективная рефлексия: оценка возможных стрессоров и ресурсов, разработка предполагаемого плана действий.

Стратегическое планирование — процесс разработки продуманного, ориентированного на цель плана действий.

Превентивное преодоление — предвосхищение потенциальных стрессоров и подготовка действий по нейтрализации возможных негативных последствий (требуется привлечения широкого набора копинг-стратегий).

Поиск инструментальной поддержки — получение информации, советов от непосредственного социального окружения.

Поиск эмоциональной поддержки — регуляция эмоционального дистресса через разделение чувств с ближайшим социальным окружением.

5.4. Адаптивность совладающего поведения

В настоящее время в качестве критериев эффективности преодоления стресса выдвигаются психическое благополучие, снижение уровня невротизации, уязвимости к стрессам. Эффективность оценивается с использованием двух моделей: «модели результата» и «модели хорошего соответствия» [5, с. 219, 225].

«Модель результата» оценивает воздействие процесса преодоления стресса на его результат (на работоспособность, например). В «модели хорошего соответствия» большее значение придается самому процессу преодоления стресса, чем результату: насколько выбранная стратегия преодоления стресса соответствует реальным требованиям и ограничениям ситуации.

В 1980-х Е. Хейм выделил 26 ситуационно-специфических проявлений копинг-механизмов, регулирующих когнитивную, эмоциональную и поведенческую сферы, и распределил их по степени адаптивности на три группы: адаптивные, неадаптивные, относительно адаптивные.

Интересно, что в разных сферах один и тот же человек может использовать стратегии с разной степенью адаптивности (подробнее см. 12, с. 121–125].

И. Р. Абитов [1, с. 38–39] выделяет 3 стиля совладающего поведения:

Адаптивный стиль. Механизмы психологической защиты, копинг-стратегии и составляющие прогностической компетентности взаимосвязаны друг с другом, совладание со стрессом с опорой на «опережающее совладание» (прогностические способности) и копинг-стратегии «оптимизм» и «сохранение самообладания». Данный стиль совладающего поведения характерен для здоровых испытуемых.

Деадаптивный стиль. Механизмы психологической защиты, копинг-стратегии и составляющие прогностической компетентности не взаимосвязаны друг с другом, отмечаются тесные взаимосвязи между копинг-стратегиями, совладание со стрессом

с опорой на механизмы психологической защиты «проекция» и «рационализация», копинг-стратегии «растерянность» и «протест». Данный стиль совладающего поведения характерен для испытуемых, страдающих невротическими расстройствами.

Дефицитарный стиль. Между составляющими прогностической компетентности и механизмами психологической защиты существуют обратные связи.

Большая представленность в структуре совладающего поведения прогностических способностей, чем в группе лиц, страдающих невротическими расстройствами, совладание со стрессом с опорой на механизм психологической защиты «проекция» и копинг-стратегии «растерянность» и «эмоциональная разрядка».

Отмечается, что в группах лиц, страдающих невротическими и психосоматическими расстройствами, чаще применяется копинг-стратегия «растерянность». Эту особенность больных автор связывает с феноменом «выученной беспомощности».

5.5. Основные методы коррекции уровня психологического стресса

Человек представляет собой целостный организм, и психологический стресс затрагивает не только его психику, но все системы. Поэтому корректировать уровень стресса тоже необходимо на всех уровнях: на уровне тела, души и духа. Комплексный подход даст лучшие результаты.

При формировании комплекса мер необходимо учитывать индивидуальные особенности конкретного человека и его специфическую ситуацию.

Начинать коррекцию рекомендуется с той системы организма, которая страдает более других.

Методы антистрессового воздействия подробно описаны во многих пособиях по психологии стресса, практических рекомендациях для снижения учебного и профессионального стресса [2, 3, 6, 8, 11, 12, 13, 14, 21].

Приведем наиболее часто встречающуюся классификацию методов антистрессорного воздействия:

Физические методы: баня, сауна, бассейн, закаливание, солнечные ванны (воздействие разных температур и света разного спектра).

Биохимические методы: фармакологические препараты, лекарственные растения, ароматерапия (ароматические лампы,

ванны и массаж с добавлением ароматических масел, обладающих седативным и антистрессорным действием), наркотические вещества, алкоголь.

Физиологические методы: массаж, акупунктура, физические упражнения, мышечная релаксация, дыхательные техники (непосредственное воздействие на физиологические процессы в организме).

Психологические методы: аутотренинг, рациональная терапия, визуализация, диссоциирование от стресса, совершенствование поведенческих навыков, эффективное целеполагание, музотерапия, арт-терапия, психотерапия.

Некоторые исследователи относят такие методы, как молитва и чтение Священного Писания, к психологическим методам, но я с этим не согласна.

Я предлагаю относить их к духовным методам, и по двум причинам.

Во-первых, душа и дух — не одно и то же, и разница между ними внутренне ощущается (не всеми, но все же).

Во-вторых, это процесс общения с Высшим Существом, которому доступны свои методы влияния, которые нередко необъяснимы с человеческой точки зрения (чудеса, например).

Этот аспект практически не поддается научному исследованию, но феноменологически существует много примеров его действенности.

Другая классификация методов нейтрализации стресса по способу применения антистрессорного воздействия [20, с. 158] разбивает все методы на следующие группы:

Средства самопомощи: аутотренинг, дыхательные практики, физические упражнения, сауна и т. п.

Технические средства: аудиозаписи, обучающие компьютерные программы, метод БОС (биологической обратной связи).

Методы, требующие участия другого человека: психотерапия, дружеское общение, секс, командные виды спорта.

Все вышеперечисленные методы — это лишь способы снижения уровня напряженности при психологическом стрессе.

В большинстве своем они укрепляют ресурсы организма и повышают стрессоустойчивость личности. Их следует использовать в системе и в сочетании с другими элементами совладающего поведения.

Выводы

Стресс — это адаптационная реакция для восстановления гомеостаза между организмом и средой его обитания. Он неизбежен. Он необходим, как агент развития личности, хотя при определенных условиях может переходить в дистресс. Нужно учиться не избегать стрессов, а справляться с ними.

Стрессы бывают физиологическими, эмоциональными, информационными, посттравматическими; острыми и хроническими.

Психологический стресс отличается от других видов стресса опосредованностью восприятия стрессорных факторов через психику человека. При этом отсутствует реальная угроза жизни и здоровью человека. Субъективное восприятие стрессора — ключевой фактор понятия. Биологический и психологический стресс взаимосвязаны.

Объективные причины психологического стресса лежат в условиях жизни и деятельности человека в социуме, а субъективные определяются внутренними установками и оценками человека. Основной конфликт заключается в несоответствии ожиданий и реальности.

Средовая теория стресса показывает пласты взаимодействия, в которых могут проявляться эти несоответствия. Только субъективные несоответствия приводят к стрессу. Психологический эустресс способствует личностному развитию, психологический дистресс может приводить к формированию негативных личностных качеств, снижению самооценки и психосоматическим заболеваниям, вплоть до терминальной стадии.

Совладающее поведение, призванное помочь человеку справиться с возмущениями среды и восстановить гомеостаз, проявляется в виде психологических защит (неосознаваемые механизмы), копинг-стратегий (осознаваемые действия) и прогностической компетентности (проактивно-совладающее поведение).

Соответствующее их сочетание составляет стиль совладающего поведения, который может быть адаптивным, дезадаптивным, относительно адаптивным/дефицитарным.

Существует много методов для комплексной регуляции уровня напряженности при стрессе на всех уровнях человеческого существования. Применять их надо в комплексе, при индивидуальном подборе для каждого человека в каждой ситуации.

ЛИТЕРАТУРА

1. Абитов И. Р. Психология стресса. Казань, 2011. 49 с.
2. Бодров В. А. Психологический стресс: развитие и преодоление. М.: ПЕР СЭ, 2006. 528 с.
3. Брайт Д., Джонс Ф. Стресс. Теории, исследования, мифы. СПб.: Прайм-Еврознак, 2003. 352 с.
4. Василенко Е. А. Проблема сущности и функций социального стресса в психологии // Вестник Южно-Уральского государственного гуманитарно-педагогического университета. 2019. № 3. С. 299–319.
5. Водопьянова Н. Е. Психодиагностика стресса. СПб.: Питер, 2009. 336 с.
6. Грановская Р. М., Никольская И. М. Защита личности: психологические механизмы. СПб.: Знание, 1999. 352 с.
7. Гринберг Дж. Управление стрессом. 7-е изд. СПб.: Изд-во «Питер», 2002. 496 с.
8. Китаев-Смык Л. А. Психология стресса. М.: Наука, 1983. 368 с.
9. Леонова А. Б., Кузнецова А. С. Психологические технологии управления состоянием человека. М.: Смысл, 2009. 380 с.
10. Нартова-Бочавер С. К. Жизненная среда как источник стресса и ресурс его преодоления: возвращаясь к психологии повседневности // Психологический журнал. 2019. Т. 40. № 5. С. 15–26.
11. Панченко Л. Л. Стресс: Хрестоматия. Владивосток: Мор. гос. ун-т, 2003. 120 с.
12. Психодиагностика стресса. Практикум / Сост. Р. В. Куприянов, Ю. М. Кузьмина. Казань: КНИТУ, 2012. 212 с.
13. Психология стресса и методы его профилактики: учебно-методическое пособие / Сост. В. Р. Бильданова, Г. К. Бисерова, Г. Р. Шагивалеева. Елабуга: Изд-во ЕИ КФУ, 2015. 142 с.
14. Психология стресса. Учебное пособие / Сост. О. А. Ахвердова, Э. М. Козлова. Ставрополь: Изд-во СГУ, 2007. 357 с.
15. Реан А. А., Кудашев А. Р., Баранов А. А. Психология адаптации личности. Анализ, теория, практика. СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2006. 479 с.
16. Саенко Ю. В. Регуляция эмоций: тренинги управления чувствами и настроениями. СПб.: Речь, 2010. 222 с.
17. Селье Г. Стресс без дистресса. М.: Наука, 1978. 121 с.
18. Совладающее поведение: Современное состояние и перспективы / Под ред. А. Л. Журавлева, Т. Л. Крюковой, Е. А. Сергиенко. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2008. 474 с.
19. Судаков К. В. Системные основы эмоционального стресса. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2010. 112 с.
20. Щербатых Ю. В. Психология стресса и методы коррекции. СПб.: Питер, 2006. 256 с.

Берсенева Екатерина Сергеевна
магистрант кафедры психологии РХГА
morimela@mail.ru

МИКСТОВЫЙ РОССИЙСКО-ИТАЛЬЯНСКИЙ ДВУЯЗЫЧНЫЙ ТРЕНИНГ СОЦИОКУЛЬТУРНОЙ АДАПТАЦИИ «APRISCATOLE»

Аннотация. В статье предлагается программа тренинга социокультурной адаптации, составленная на основе проведенного эмпирического исследования среди носителей российской и итальянской культур.

Ключевые слова: кросс-культурный исследования, адаптация, культура, тренинг социокультурной адаптации, программа тренинга.

Berseneva E. S.

THE MIXED RUSSIAN-ITALIAN BILINGUAL TRAINING OF SOCIOCULTURAL ADAPTATION «APRISCATOLE»

Annotation. The article proposes a training program for sociocultural adaptation, compiled on the basis of an empirical study conducted among carriers of Russian and Italian cultures.

Key words: cross-cultural research, adaptation, culture, sociocultural adaptation training, training program.

Программа микстового российско-итальянского тренинга была составлена на основе предварительно проведенного большого эмпирического исследования, целью которого было выявление психологических различий между россиянами и итальянцами как носителями российской и итальянской культур.

В исследовании были выявлены различия на двух уровнях — индивидуально-личностном и социокультурном.

В соответствии с полученными в исследовании результатами были сформированы два пакета рекомендаций, направленных на повышение межкультурной компетентности и формирование

личностной готовности к межкультурному общению, культурным обменам, социокультурной адаптации — для итальянцев в России и для россиян в Италии.

Социокультурная составляющая программы, в целом направленная на повышение межкультурной компетентности, включает обсуждение культурных ориентаций, гендерных аспектов власти и культуры, толерантности к неопределенности.

Для работы с социокультурной составляющей разработан культурный ассимилятор — для россиян в Италии и для итальянцев в России.

Психологическая составляющая тренинговых упражнений направлена на снижение личностной и ситуативной тревожности и акцентированно в итальянскую сторону — на повышение самоуважения.

Для психологической составляющей как наиболее подходящие подобраны упражнения, направленные на групповую сплоченность, упражнения в смешанных итало-российских диадах, арт-терапевтические методы [4]. Тренинговая программа включает в себя теоретическую и практическую части.

Теоретическая часть направлена на понимание культурных особенностей, которые отражены в традициях, ритуалах, обычаях, обрядах страны. Обнаружение своих стереотипов и этнических установок, которые мешают формированию этнокультурной компетентности — это приоритетная составляющая рефлексии и завершающего задания анализа того, что показалось легким, а что трудным при выполнении заданий [1, 2, 3].

Практическая часть программы направлена на развитие этнокультурной чувствительности, повышении межкультурной компетентности в межкультурном общении, работу с негативными этническими установками, отработку и закрепление навыков, успешного межкультурного взаимодействия.

Важным моментом в этой части тренинга является возможность комментария к заданиям и итальянской, и российской стороной.

Методические инструменты тренинга — это традиционные процедуры групповой работы: упражнения, арт-терапевтические задания, культурный ассимилятор, рефлексия опыта, групповые дискуссии.

Длительность программы 3 дня по 6 часов.

Помещение для тренинга должно быть оборудовано плакатами с фразами на итальянском и русском языках и фотографиями из разных туристических уголков России и Италии, столами, стульями, флипчартом и маркерами, принадлежностями для творчества — карандаши, краски, бумага, ручки для записи.

Программа тренинга

Цель программы: подготовка участников программы к взаимодействию с другой культурой и адаптации к ней.

Задачи

- Познакомить с культурными нормами, ценностями и традициями Италии и России;
- Научить понимать, чувствовать и анализировать собственное поведение и поведение носителей другой культуры;
- Показать проявления культурных разнообразий в позитивном ключе;
- Сформировать позитивное отношение к установкам, культуры;
- Способствовать повышению межкультурной компетентности;
- Снизить уровень стресса от взаимодействия с другой культурой.

По дизайну программы — это микстовый двуязычный межкультурный тренинг для смешанной русско-итальянской группы.

День первый

Цель: Знакомство участников с целями тренинга, создание доверительной атмосферы, формирование коммуникативных навыков.

Тренинг начинается с введения групповых правил, а также с создания условий для знакомства тренера с участниками группы и участников между собой. В первый день формируются навыки установления контакта, невербального общения, группового взаимодействия.

1. *Знакомство.* Процедура знакомства проходит с фокусировкой на межкультурном аспекте. Для этого участники выбирают фото-

графию на стене или фразу и рассказывают о себе в контексте этой фотографии или фразы. Поясняют, чем понравилось, как связано с собственной личностью. При знакомстве участники называют свое имя и что-то про себя рассказывают. При этом можно использовать и русский, и итальянский языки, учитывая, что, если тренинг проводится в России, итальянские участники, как правило, владеют русским языком, то есть, могут сами перевести с итальянского на русский и наоборот. Лучше всего, если участники при этом рассаживаются по кругу и могут видеть друг друга.

2. Правила группы

Тренер помогает группе выработать свои правила тренинга, предлагая примеры:

- Уважение к другим участникам группы
- Активность
- Конфиденциальность
- Говорим «Я -предложениями»
- Двуязычность — если не знаешь, как сказать — покажи, телефоном и переводчиком пользоваться нежелательно. В крайнем случае обратиться за переводом к тренеру или двуязычному участнику тренинга.

Тренер приводит примеры, а уже далее группа дополняет их, и создает правила и потом вся группа коллективно их принимает для данной группы. Правила группы тренер записывает на флипчарте и вывешивает для всеобщего обозрения с тем, чтобы участники могли апеллировать к этим правилам по ходу всего тренинга.

3. Практические упражнения, направленные на знакомство и создание более доверительной атмосферы.

1. **Упражнение: «Мы с тобой похожи тем, что...»** Нужно продолжить фразу. Упражнение помогает познакомиться поближе, увидеть свои сходства, установить контакты для дальнейшего общения по интересам и дружбы.

Ход упражнения: Участники выстраиваются в два одинаковых по количеству участников круга- один внешний, другой- внутренний и направлены лицом друг к другу. Участники внешнего круга говорят тем, кто стоят внутри фразу: «Мы с тобой похожи тем, что...» и находят сходства по одежде, цвету волос, поведению и т. д.

И в ответ участник из внутреннего круга находит какое-то свое сходство. Потому по команде ведущего участники внутреннего круга делают шаг вправо к следующему партнеру. И весь процесс происходит до тех пор, пока не пройден будет полный круг. Можно также искать различия.

Также это упражнение можно продолжить в контексте межкультурного взаимодействия «Итальянцы и россияне похожи тем, что...» и поискать в группе, чем похожи россияне и итальянцы.

Потом обсуждение сходств и различий и возможность поделиться своими впечатлениями.

2. Упражнение «Пожмите руки те, кто...»

Ведущий называет разные действия и характеристики. И предлагает тем участникам, кто это делал, или к кому названные характеристики относятся, выходить в круг и пожимать друг другу руки. Потом происходит обсуждение процесса.

Варианты предложений для личного знакомства и создания безопасной атмосферы:

- Кто много путешествует
- Кто любит играть на музыкальных инструментах
- Кто одет в синее/белое/серое
- Кто имеет темные волосы
- Кто любит учить иностранные языки
- Кто любит рано вставать
- Кто любит вкусно покушать
- Кто любит общаться с другими людьми и т. д.

Для межкультурного взаимодействия добавляем фразы:

- Кто живет/жил в Италии,
- Кто живет/жил в России,
- Кто работает(-ал) в Италии,
- Кто работает(-ал) в России,
- Кто учится(-лся) в Италии,
- Кто учится(-лся) в России,
- Кто любит Италию,
- Кто любит Россию.

В обсуждении после упражнения можно уточнить, как каждый участник себя чувствовал в процессе, что нового для себя узнал,

насколько ему было комфортно в круге, хотелось ли выходить в круг.

3. *Интервью (20 минут в обе стороны).*

Нужно найти себе иноязычного партнера и за 10 минут узнать у него максимум информации про его жизнь.

Потом меняемся местами. Тот, кто был интервьюером, становится тем, с кем проводят интервью.

Интервью о жизни, о хобби и интересах, о важных жизненных событиях, о семье, о традициях, о городе и стране, откуда человек приехал/живет, о том, что нравится, что любит и что, наоборот, не нравится.

4. *Визитка «Я тебя представляю».* Выполняется на основе предыдущего упражнения. Нужно представить своего партнера группе.

После происходит обсуждение в круге о том, что вызвало интерес, трудности, что понравилось и нашло отклик.

Перерыв на чай и свободное общение.

Арт-терапевтические упражнения:

5. *Упражнение «Рисунок вдвоем»* + обсуждение

Участникам нужно выбрать иноязычного партнера.

Каждой паре выдается лист бумаги, и ручка или карандаш и нужно не договариваясь одновременно держаться за ручку и рисовать.

Задание: молча, не договариваясь нарисовать сюжетный рисунок.

По окончании работы нужно дать название выполненной работе, поблагодарить своего партнера за совместное творчество.

Затем идет показ работ группе и обсуждение. Есть ли сходства у рисунков? Какие эмоции и чувства вы испытываете после этого упражнения? Что помогало и что мешало вам выполнять задание? Как вы распределяли функции в паре? Кто из вас был лидером? Похоже ли ваше поведение сейчас на то, что обычно происходит с вами в группе? Какие собственные качества удалось реализовать, а какие нет.

6. Упражнение «Мое состояние»

Участникам предлагается нарисовать свое состояние в виде рисунка для выражения своих переживаний. Важно отметить, что умение рисовать не важно. Потом можно поделиться своими осознаниями и своими рисунками

4. Рефлексия по первому дню проводится в виде шерринга — завершающего день обсуждения, акцентирования фактов сходства и взаимодополнения.

Участники делятся своим впечатлением, что было важно, что нового узнали, насколько изменилась по их мнению атмосфера в группе.

День второй

Цель — повышение культурной восприимчивости и знакомство с культурой другой страны. Снятие стресса и укрепление самооценки, улучшение межкультурного взаимодействия в группе.

Начинается второй день со сбора группы и шерринга. Затем участникам предлагаются упражнения и арт-терапевтические задания для снятия напряжения, понижения уровня стресса и плавного перехода к освоению культурного ассимилятор. В теории межкультурного взаимодействия отмечено стрессогенное влияние новой культуры на индивидов. Об этом можно судить по названиям таких феноменов, как культурный шок, языковой, ролевой шок. На процесс адаптации к новой культуре влияет много разных факторов — культурная дистанция, степень владения языком, предыдущий опыт пребывания в другой стране и др. [2]

Можно отметить несомненную важность влияния уровня знаний по истории и культуре страны пребывания на бесконфликтное вхождение и более быструю адаптацию к новой культурной среде. Поэтому предлагается несколько практик на снятие стресса и укрепление самооценки.

1. Упражнение «Что меня пугает в другой стране»

Это упражнение поможет снизить личную тревожность перед новыми событиями, снять стресс и проявить ситуации, которые

могут вызвать культурный шок и потом дополнительно разобрать эти ситуации, когда будет работа с культурным ассимилятором.

Проводить упражнение целесообразно в небольших смешанных подгруппах по 4–6 человек.

Ход упражнения: раздать каждому участнику лист бумаги и ручку и попросить выписать свои страхи, волнения и опасения, связанные с жизнью в другой стране. Можно также предложить нарисовать свои страхи в виде линий, клякс, простых произвольных форм. Потом предложить в группе поделиться своими мыслями и переживаниями по этому вопросу.

Для укрепления самооценки, что актуально по результатам нашего предварительного исследования, для итальянцев, да и для россиян не будет лишним. Потому что адекватная самооценка — это опора в адаптации к новым условиям жизни.

В программу тренинга в этой связи включены несколько упражнений на укрепление самооценки: «Я-Портрет», «Я есть», «Мой Герб», они включены в программу тренинга в разные дни.

Перед первым упражнением на самооценку можно немного рассказать участникам о том, что такое самооценка и для чего она нужна. И потом обратить внимание, что будут другие упражнения и практики.

Самооценка — это система представлений человека о себе, своей ценности, своих качествах, особенностях, возможностях. Изначально эта система формируется в детстве под влиянием наших родителей и социума, но даже взрослые, мы можем изменять свое отношение к себе, любить и принимать себя, ценить свои достоинства и недостатки (особенности). Это помогает справляться с жизненными трудностями, ставить цели и их достигать, принимать оптимальные решения. После такого информационного включения можно предложить несколько арт-терапевтических практик:

2. «Я-Портрет» — про свои положительные качества

Предварительно перед рисованием предложить участникам составить список своих качеств, которые они считают положительными и предложить нарисовать собирательный образ этих качеств.

Это может быть человек, может быть какой-то предмет, например гора или солнце, или какой-то герой, например, Винни-пух или Золушка.

Затем обсудить в подгруппах свои рисунки, останавливаясь на пунктах: Насколько нравится то, что получилось, Есть ли что-то, чего бы хотелось добавить, что стало понятнее про самого себя.

3. Культурный ассимилятор

Задание начинается с информационного включения.

Тренер поясняет группе, что культурный ассимилятор — это одна из кросс-культурных техник повышения культурной восприимчивости, это такой метод когнитивного ориентирования.

Задачами культурного ассимилятора являются:

- 1) Освоение способов интерпретации поведения людей носителями иных культур;
- 2) Переживание своих эмоциональных реакций в обстоятельствах межэтнического взаимодействия и их корректировка;
- 3) Формирование толерантного поведения в иной культурной среде [5].

Культурные ассимиляторы — это описания ситуаций, в которых взаимодействуют участники из двух культур, и четырех вариантов интерпретаций поведения персонажей в каждой ситуации. В соответствии с заданием нужно выбрать один из вариантов, а затем обсудить свой выбор с группой.

Далее участникам предлагается культурный ассимилятор, составленный нами на основе ситуаций культурного шока, описанных россиянами, жителями постсоветского зарубежья и итальянцами (текст культурного ассимилятора см. в нашей статье, помещенной в методическом разделе данного сборника).

Рефлексия дня.

Подведение итогов, обратная связь от группы. Что полезно? Что нового узнали?

Дополнительное задание (для желающих): Вспомнить личную историю (ситуацию), которая вызывает культурный шок и непонятно почему так происходит (или произошло). Эти ситуации будем разбирать на следующий день.

День третий

Цель: снятие стресса, поиск ресурса для адаптации к новой культуре, перепросмотр имеющихся ресурсов и изменение отношения

к ним, укрепление самооценки участников, повышение уровня самоуважения и уважение уникальности других.

1. Сбор группы и шерринг, разбор личных ситуаций культурного шока.

2. Арт-терапевтическая техника «Я-есть»

Для укрепления самооценки, повышения самоуважения и снятия стресса предлагаем участникам тренинга нарисовать рисунок в круге: нарисуйте в пространстве круга все, что вам хочется.

Когда начинаем рисовать, думаем о том, что: «Это я. Я — часть этого мира, и я такой, какой я есть».

Далее нужно в иноязычных мини-группах показать свои рисунки.

Обсудить, что нравится, как было в процессе рисования, какие были сложности. Какие ваши личные качества и свойства отражают ваши рисунки?

3. Практика «Хлеба и зрелищ»

Участие в традиционном мероприятии, которое готовит тренер, можно привлечь участников по желанию. Угощение и сценки с каким-либо событием.

Необходимо заранее подготовить несколько национальных блюд (итальянских и российских) и попросить участников поделиться какими-то своими песенками, стихами, историями о том, как у них принято.

Можно проиграть эти сценки о том, как принято «у них и у нас».

4. Арт-терапевтическая техника «Мой личный герб».

Задание: Нарисуйте свой герб, который будет отражать ваши личные качества, ваши достижения, ваши ценности, таланты и цели — все, что для вас важно на данный момент.

Можно также придумать девиз и поместить его на герб.

Данная техника укрепляет не только самооценку, но и границы личности.

В результате при выполнении этого задания приходит понимание своих ценностей и достижений, повышается уровень самоуважения.

После того, как гербы готовы, можно в мини-группах обсудить свой герб — это дает возможность получить опыт символической защиты своих ценностей и обозначения своих личных границ. И полезно для принятия своей личной идентичности и идентичности других людей.

5. Мануал «Советы новичку».

Составление рекомендаций для неопытного адаптанта — человека, который впервые приехал в Россию или в Италию — в виде книги или коллажа (пособия-помощника новичку в стране России и стране Италии).

Задание выполняется в смешанных мини-группах. Потом группы представляют свои проекты.

6. Подведение итогов тренинга.

Обсуждение третьего дня и всего тренинга: что понравилось, чем запомнилось, что было полезно. Сбор обратной связи. Завершение тренинга. Прощание с участниками.

ЛИТЕРАТУРА

1. Живулин В. П. Межкультурное общение: преподаватель и студент в условиях интеркультурного взаимодействия // Международное сотрудничество в образовании: Материалы научно-практической конференции. СПб.: СПбГТУ, 1998. С. 15–16.
2. Стефаненко Т. Г. Методы подготовки к межкультурному взаимодействию // Стефаненко Т. Г., Шлягина Е. И., Ениколопов С. Н. Методы этнопсихологического исследования. М., 1993. 79 с.
3. Триандис Г. К. Культура и социальное поведение. М.: Инфра_М, 2007. 382 с.
4. 18 программ тренингов: руководство для профессионалов. Под редакцией В. А. Чикер. СПб.: Речь, 2007. 368 с.
5. Татарко А. Н., Лебедева Н. М. Методы этнической и кросскультурной психологии. М.: Изд-во Дом высшей школы экономики, 2011. 236 с.

Фонькин Виталий Сергеевич
магистрант кафедры психологии РХГА
nata.zhidkova.1971@mail.ru

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ГРУПП САМО- И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОМОЩИ В УСЛОВИЯХ ПСИХОКОРРЕКЦИИ АДДИКЦИЙ

Аннотация. В статье приводятся результаты сравнительного анализа характеристик организации и процесса работы по психотерапии и коррекции аддикций у реабилитантов в группах само- и профессиональной помощи. Указываются сильные и слабые стороны двух групповых форм реабилитаций.

Ключевые слова: концепция болезни, аддикция, Двенадцатишаговые группы, групповая терапия.

Fon'kin V. S.

COMPARATIVE ANALYSIS OF SELF- AND PROFESSIONAL HELP GROUPS IN THE CONDITIONS OF PSYCHOCORRECTION OF ADDICTIONS

Annotation. The article presents the results of a comparative analysis of the characteristics of the organization and process of work on psychotherapy and correction of addictions among amateurs in self- and professional help groups. The strengths and weaknesses of the two group forms of rehabilitation are indicated.

Keywords: disease concept, addiction, Twelve-step groups, group therapy.

В процесс реабилитации за последние десятилетия активно включились группы, работающие по Двенадцатишаговой программе. Эффективность этих групп подтверждена множеством трезвеющих и сохраняющих себя в чистоте алкоголиков и наркоманов. Мы видим, что группы самопомощи оказывают реальную

поддержку и способствуют обретению трезвости миллионам людей по всему миру, не являясь профессиональной психотерапевтической помощью.

В России уже многие реабилитационные центры совмещают профессиональную психотерапию с группами, работающими по Двенадцатишаговой программе. В данном случае мы сталкиваемся с тем, когда практика опережает теорию.

За последние годы было написано огромное количество литературы посвященной проблеме химической зависимости. Тем не менее, экспериментальных исследований в области профессиональной психотерапевтической помощи и групп самопомощи немного.

Теоретическими основаниями приводимого в статье исследования служили психодинамическая теория личности, дополненная теорией объективных отношений, психологией самости, эго психологией, теорией нормального развития Маргарет Малер, интерперсональная теория психиатрии Саливана, интеграция современного аналитического подхода, модификации интеракционной модели групповой терапии по Ялому И., и психотерапия по Кернбергу О.

В работе мы приходим к следующему теоретическому пониманию химической зависимости. Аддикция (химическая зависимость, в данном исследовании) — это смертельная болезнь, био — психо — социо — духовное заболевание, первичное расстройство, нуждающимся во врачевании в первую очередь. Психологические травмы, аморальное поведение и другие духовно — психологические факторы могут способствовать формированию болезни, но, когда болезнь сформирована они становятся ее симптомами, но не являются главной причиной употребления химических веществ, изменяющих сознание.

Такой подход к заболеванию показывает, что аддикция не является исключительно психологическим феноменом и для ее лечения необходимы комплексные усилия врачей, психологов, священников, социальных работников и мн. др.

Анализ научных источников и обобщение практических наблюдений позволили выделить ряд характеристик, которые определяют основные различия и сходства между группами, работающими по Двенадцатишаговой программе и группами профессиональной психологической помощи.

В Таблице 1 приводятся результаты сравнения между указанными группами по организационно-формальным характеристикам.

Таблица 1

Сравнение организационно-формальных характеристик групп реабилитантов в условиях само- и профессиональной психотерапевтической помощи

Группы / Формы	
Программа «Двенадцать шагов»	Профессиональная психотерапия
Непрофессиональное объединение.	Группу ведет профессиональный психолог — консультант или психотерапевт.
Поддержка.	Психотерапия. По мнению Флореса групповая психотерапия — это не программа АА*. Никогда не следует заменять одно другим [5, с. 21].
Групповой процесс направляется правилами ведения группы.	Процессом управляет психолог — консультант или психотерапевт, имеющий профильную подготовку.
Жесткие правила и отсутствие специалиста сужают возможности использования всего потенциала группы и ограничивают возможность применения многих психотерапевтических методик.	Возможность использования всего потенциала группы и разнообразного набора психологических методик и приемов.
Правила запрещают задавать «перекрестные вопросы».	Общение «здесь и сейчас» управляемое психологом. Возможна обратная связь. Конфронтация. Советы. Более свободное общение. Более широкие возможности использования всего потенциала группы.
Отсутствие навыка ведения группы может приводит к нарушению правил.	Гарантом соблюдения правил группы выступает ведущий психолог.
Отсутствие возможности отследить более «тонкие» групповые процессы.	Профессиональный ведущий группы отслеживает все происходящие в группе процессы, анализирует и направляет их.
Затруднительно, а иногда и не возможно общаться в формате «здесь и сейчас».	Формат «здесь и сейчас», с точки зрения И. Ялома, основное преимущество групп, управляемых профессионалом. Его преимущества: лучшая более глубокая осознанность переживаемого момента, в меньшей степени уход в защиты.

Группы / Формы	
Программа «Двенадцать шагов»	Профессиональная психотерапия
Медленный процесс выздоровления.	Интенсивный процесс выздоровления.
<p>Религиозный характер программы. Программа подразумевает доверие «Высшей силе» и обращение к Ней в молитве. Под Высшей силой многие понимают Бога, атеисты или агностики понимают саму группу или что — то другое превосходящее их самих. В группах могут принимать участие все, кто нуждается в помощи независимо от их убеждений и религиозных взглядов.</p> <p>С психотерапевтической точки зрения этот пункт важен, для сужения Я, через признание силы более могущественной чем я сам. Психотерапевт это делает своими методами.</p>	<p>Группы не религиозны. Основа — общения в группе «здесь и сейчас». В группах, где это бывает уместно, может быть обращение к Богу. Ведущий может предложить обратиться к Богу в молитве если пациент считает себя верующим. В некоторых группах применяется медитация с элементами религиозных практик.</p>
<p>Программа Двенадцать шагов бесплатна. Миллионы людей по всему миру могут получать помощь и поддержку. Это большое подспорье и помощь психологам, психотерапевтам и даже психиатрам, у которых не хватит никаких сил и времени чтобы помочь всем нуждающимся в психологической помощи.</p>	<p>Психотерапия, как правило, платна. Плата повышает ответственность и дополнительно стимулирует клиента. Это положительное явление. Отрицательным является то, что платная психотерапевтическая помощь далеко не всем по карману.</p>

* Группы АА — группы анонимных алкоголиков.

Как и по организационно-формальным характеристикам, группы, осуществляющие реабилитационную работу людей с аддикциями, и использующие Двенадцатишаговую программу, и группы профессиональной психологической помощи имеют ряд различий между собой по воздействиям на психологические структуры реабилитантов.

Различия между группами само- и профессиональной психотерапевтической помощи по характеристикам воздействия на психологические структуры реабилитантов

1. Группу самопомощи сопровождает «спонсор» — человек прошедший Двенадцать шагов и сохраняющий трезвость.

Спонсор — это впереди идущий, человек, который оказывает поддержку, делясь своим опытом трезвости. Он не в коем случае не должен занимать роль психолога. Этот пункт вызывает больше всего опасений у психологов и психотерапевтов, поскольку далеко не всегда сопровождение осуществляет человек имеющий профессиональное психологическое образование.

Участники процесса не всегда четко понимают границы своих компетенций. Если что-то не получается в процессе реабилитации, спонсор не всегда может выяснить почему происходят срывы и неудачи, что блокирует личностный рост, ресоциализацию и мн. др. Спонсоры не участвуют в профессиональных супервизиях, где есть возможность обсудить трудности, связанные с определенным клиентом, и скорректировать психотерапию. Хорошо если и спонсор, и его подопечный ранее прошли через профессиональную реабилитацию и понимают границы своих возможностей, понимают, когда в их взаимоотношениях необходима помощь специалиста.

Важно не забывать, что спонсор не является психотерапевтом, он лишь делится своим опытом трезвости и помогает пройти шаги. Спонсор — это впереди идущий по пути трезвости.

В профессиональной психотерапевтической или психокоррекционной группе сопровождение осуществляет психолог-консультант или специалист-психотерапевт, имеющий профильное образование для работы с определенным видом зависимости. Он дает задания и контролирует их выполнение.

Психолог сам постоянно участвует в профессиональных супервизиях, где может обсудить свои сложности с определенным клиентом, может проверить правильность своих действий.

2. По программе Двенадцати шагов в группе самопомощи каждый участник и даже ведущий группы являются находящимся внутри группового процесса. Каждый участник является «пациентом», решающим свою проблему. Нет того, кто мог бы дать обратную связь находясь вне процесса, наблюдая происходящее со стороны для того, чтобы лучше осознать свои защиты, эмоции и переживания.

В профессиональной психотерапевтической группе психолог или психотерапевт выполняет сложную функцию он находится

и внутри, и снаружи процесса. И это сознательно управляемый процесс. Специалист не является клиентом. Он направляет процесс со стороны. Это дает возможность участникам группы лучше видеть себя со стороны, лучше осознать свои чувства и мысли.

3. В группе самопомощи выступающий озвучивает только то, что лежит на поверхности его сознания. Его не прерывают, не задают вопросы, не критикуют. В профессиональной группе психолог указывает на логические противоречия в речи выступающего, помогая преодолеть защиты и лучше осознать происходящее. Помогает понять сигнал бессознательного.

Психолог может остановить говорящего, попросить не спешить, вернуться к ранее произнесенному, уточнить, может задать проясняющие вопросы, для того, чтобы помочь клиенту глубже проработать проблему, осознать свои чувства и мысли.

4. В условиях группы самопомощи невозможно работать с бессознательным и психологическими защитами. Участник группы «берет» себе только то, что лежит на поверхности то, что отозвалось в рассказах других участников или то, что он сам открыл в себе. Т. е. то, что само по себе вышло на уровень осознания.

В профессиональной группе возможно работать с бессознательным, с психологическими защитами, возможно анализировать мысли, чувства, суждения с помощью психолога и т. д. Процесс в условиях профессиональной психотерапевтической группы управляемый.

Психолог прерывает говорящего, задает вопросы, уточняет, отслеживает сигналы бессознательного, указывает на логические ошибки, применяет приемы, помогающие лучше осознать клиенту то, что от него сокрыто и помогает вывести это на уровень сознания.

5. Выступающий в группе самопомощи может не видеть своей главной проблемы на данный момент, может не осознавать многих своих чувств.

Психолог в профессиональной группе помогает определить клиенту в выборе главной проблемы и в направлении психологической работы. Помогает осознать свои чувства.

6. В условиях группы самопомощи нет возможности произвести анализ эмоциональных состояний. К примеру, разделить чувство вины на реальную вину, нуждающуюся в «отдаче долгов», и аутоагрессию, порождающую внутриличностный конфликт.

В группе с профессиональной психотерапевтической помощью есть возможность производить подробный анализ чувств, разделять слитое в единый внутриличностный конфликт.

Следует заметить, что в Америке многие профессиональные программы реабилитации требуют, чтобы их пациенты непременно посещали занятия АА, и это является обязательной частью лечения [5, с. 21].

Иногда группы по Двенадцатишаговой программе включены в процесс реабилитации для того, чтобы после выхода из реабилитационного центра прошедшие реабилитацию продолжали получать поддержку группы, укрепляясь в трезвости, посещая группы и работая по шагам. Как правило, в реабилитационном центре пациенты прописывают и сдают только первый и второй шаги. Последующие шаги они выполняют под руководством спонсора по выходе из реабилитационного центра.

Вместе с этим отмечают характеристики по Washton, которые присущи только группам профессионально сопровождаемым и отсутствуют в группах самопомощи:

- 1) Ролевое моделирование и проигрывание ситуаций, проверка реальности всего того, что касается приема вещества. Зависимый человек имеет возможность осознать собственные установки в отношении аддикции и те защиты, которые не дают ему отказаться от алкоголя и наркотиков. Это обеспечивается столкновением с подобными же установками и защитами у других пациентов;
- 2) Конфронтация, непосредственная обратная связь и позитивное товарищеское давление в пользу воздержания;
- 3) Обучение более прямому выражению своих чувств;
- 4) Более глубокое прорабатывание внутренних проблем;
- 5) Сопровождение в обращении к самому себе;
- 6) Общение в формате «здесь и сейчас»;
- 7) Выполнение самостоятельных заданий и зачитывание перед группой. [24, с. 201].

Подводя итоги проведенного сравнительного анализа, полагаем, что и группы самопомощи, и профессиональные психотерапевтические группы одинаково значимы в лечебно-реабилитационных задачах и целях.

Важно в дальнейшем исследовать психические преобразования в личности реабилитантов, получающих помощь в группах различных форм.

ЛИТЕРАТУРА

1. Анонимные Алкоголики. 4-е изд. Перевод с англ. Alcoholics Anonymus World Services, Inc. New-York city, 2014.
2. Линде Н. Д. Психологическое консультирование. Теория и практика. 2-е издание. М.: Изд. «Аспект пресс», 2018.
3. Очерки динамической психиатрии. Транскультурное исследование / Под ред. М. М. Кабанова, Н. Г. Незнанова. СПб.: Институт им. В. М. Бехтерева, 2003. 438 с.
4. Риа новости <https://ria.ru/20180510/1520153487.html> (дата обращения: 28.03.2019 г.)
5. Флорес Ф. Групповая психотерапия зависимостей. Интеграция Двенадцати шагов и психодинамической теории. М.: Изд. Институт общегуманитарных исследований, 2016. 736 с.
6. Ялом И., Лесц М. Групповая психотерапия. 5-е изд. СПб.; М.; Екатеринбург; Воронеж; Нижний Новгород; Ростов н/Д; Самара; Минск: Изд. Питер, 2018. 620 с.
7. Райгородский Д. Я. Практическая психодиагностика. М.: Бахрах-М, 2011.
8. Карелин А. А. Большая энциклопедия психологических тестов. М.: Эксмо, 2007. 416 с.
9. Allen M. Group psychotherapy — past, present and guture // *Psychiatric Annals*. 1990. 20(7). P. 358–361.
10. Cummings N. Tyurning bread into stones // *American Psychologist*. 1979. 34 (12). P. 1119–1129.
11. Dies R. R. Models of group psychotherapy: Sifting Through Confusion // *International Journal of Group Psychotherapy*. 1992. 42. P. 1–18.
12. Early P. H. Is everything I do an addiction? // *Ridgeview Insinght*. Atlanta, GA, 1994. 3–7.
13. Emrick C. D. A review of psychological oriented treatment of alcoholism, I: The use and interrelationships of outcome criteria and drinking behavior following treatment // *Quarterly Journal of Studies on Alcohok*. 1974. 36.
14. Ettin M. F. By the crowd they have been, by the crowd they shall be healed: The advent of group psychology // *International Journal of Group Psychotherapy*. 1988. 38 (2). P. 139–168.
15. Festinger L. A theory of social comparison processes // *Human Relations*. 1954. 7.
16. Gartner A., Riessman F. The self-help revolution. NY: Human Sciences Press, 1984.
17. Heyman S. E. What can neuroscience teach us about addiction? Paper presented at workshop, The Addictions, Harvard Medical School, Boston, MA, 1995, March.

18. Matano R. A., Yalom I. Approaches to chemical dependency: Chemical dependency & interactive group therapy – a synthesis // *International Journal of Group Psychotherapy*. 1991. 41 (3).
19. Muus R. E. *Theories of adolescence* (2nd ed.). NY: Random House, 1968.
20. Petterson G. R., Anderson D. Peers as social reinforcers // *Child Development*. 1964. 35.
21. Schatter H. J. A clinical update on addictions. Paper presented at workshop, *The Addictions*. Harvard Medical School, Boston, MA, 1995, March.
22. Vailant G. The natural history of male alcoholism. Is alcoholism the cart or horse to sociopathy? // *British Journal of Addictions*. 1983. 78.
23. Vailant G., Milofsky E. The etiology of alcoholism: A prospective viewpoint // *American Psychologist*. 1982. 37 (5).
24. Wallas J. Behavioral modification methods as adjuncts to psychotherapy // S. Zimberg, J. Wallas, S. B. Blum (Eds.). *Practical approaches to alcoholism psychotherapy*. NY: Plenum Press, 1978.
25. Wallas J. Working with the preferred defense structure of the recovering alcoholic // S. Zimberg, J. Wallas, S. B. Blum (Eds.). *Practical approaches to alcoholism psychotherapy* (19–29). NY: Plenum Press, 1978.
26. Washton A. M. Structure outpatient group therapy with alcohol & substance abusers // J. Lowinson, P. Ruiz, R. Millman (Eds.). *Substance abuse: A comprehensive textbook*. Baltimore, MD: Williams & Wilkins, 1992.

Куанчалиева Виталина Анатольевна
магистрант кафедры психологии РХГА
xvitalinka@gmail.com

СОЗАВИСИМОСТЬ: ОСНОВНЫЕ ПРИЧИНЫ ЕЕ ВОЗНИКНОВЕНИЯ, ДИАГНОСТИКА И ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ

Аннотация. В статье анализируются причины возникновения созависимости. Причины и факторы возникновения созависимости, особенности поведения созависимых людей, диагностика и основные этапы психотерапевтического консультирования.

Ключевые слова: созависимость; причины, факторы, патогенез, диагностика.

Kuanchalieva V. A.

CODEPENDENCY: THE MAIN CAUSES OF ITS OCCURRENCE, DIAGNOSIS AND PSYCHOTHERAPEUTIC ASSISTANCE

Annotation. The article analyzes the causes of codependency. Causes and factors of codependency, features of behavior of codependent people, diagnosis and main stages of psychotherapeutic counseling.

Keywords: codependency; causes, factors, pathogenesis, diagnosis.

Созависимость — это патологическая форма взаимоотношений, характеризующаяся глубокой поглощенностью и всесторонней вовлеченностью в жизнь другого человека, чаще всего зависимо-го от алкоголя, наркотиков, азартных игр. Проявляется эмоциональными и поведенческими отклонениями, нарушениями социальной адаптации.

Созависимые люди имеют заниженную самооценку, склонны к самообвинению, самоуничижению. Подавление гнева, потребностей приводит к депрессии, неконтролируемым вспышкам раздражения, агрессии.

Диагностика созависимости выполняется методом опроса, психологического тестирования. Для лечения используются техники психотерапии, участие в группах поддержки.

Термин «созависимость» означает «совместная зависимость». Впервые он был употреблен в медицине и психологии в конце 1970-х годов, когда начали исследоваться причины высокого уровня рецидивов у пациентов с химической зависимостью. Алкоголики и наркоманы, возвращаясь после терапии и реабилитации в семью, возобновляли пагубные привычки.

Изучение взаимоотношений между близкими родственниками и пациентом выявило феномен созависимости как устойчивой системы установок, стимулов и реакций, поддерживающих употребление наркотиков и алкоголя. Среди близких родственников аддиктивных пациентов распространенность составляет до 80–98%. Созависимыми чаще становятся женщины.

Причины созависимости

Факторы развития созависимого поведения носят социально-психологический характер.

Основным условием его формирования считается наличие близкого родственника, друга, возлюбленного с патологической аддикцией — наркоманией, алкоголизмом, игроманией, трудоголизмом, ипохондрией, зависимостью от секса или еды.

Факторами повышенного риска являются:

1. Близкие отношения с зависимым. Нарушение развивается у жен и матерей. Менее подвержены созависимости отцы, сестры, братья, возлюбленные, дети.
2. Опыт зависимости. Расстройство формируется у лиц, имеющих химическую аддикцию в прошлом. Также к группе риска относятся те, кто находится в пограничном состоянии между нормой и патологической зависимостью.
3. Негативные условия воспитания. Созависимость часто возникает у людей, выросших в эмоционально репрессивных семьях. Их родители и близкие родственники были подвержены страхам, злости, имели зависимость, психическое расстройство, демонстрировали насилие или использовали его как воспитательную меру по отношению к ребенку.

Патогенез

Патогенетической основой созависимости являются непродуктивные способы адаптации к отношениям с патологически измененной личностью. Изначально «спаситель» обладает некоторой неуверенностью в себе, страдает от заниженной самооценки и боязни одиночества, нуждается в одобрении. Через заботу о более уязвимом, несамостоятельном человеке компенсируются собственные недостатки.

Социальным механизмом, поддерживающим созависимость, является культивирование жертвенности, самоотдачи, бескорыстной помощи ближнему.

Элементы такого поведения внедряются в школе, некоторых религиозных организациях, средствами массовой информации.

Роль женщины часто интерпретируется через служение мужу и семье, безграничную преданность и привязанность. При этом продуктивные способы поведения, основанные на силе личности, игнорируются. Чем больше созависимый человек вовлекается в роль спасителя, тем глубже становятся его эмоциональные, поведенческие и личностные деформации. Постепенно они объективируются — теряют связь с конкретным человеком, реализуются во всех сферах жизни.

С другой стороны, чем значительнее становится выраженность созависимости «спасителя», тем больше прогрессирует безынициативность «жертвы» — утрачивается необходимость проявлять самостоятельность и силу воли, бороться с пагубной привычкой.

Симптомы созависимости

У созависимых людей выявляются деструктивные представления о взаимоотношениях, эмоциональные и поведенческие расстройства.

На ментальном уровне доминируют шаблонные убеждения и установки: близким нужно помогать, нельзя бросать друга в беде, слово может излечить, настоящая любовь все стерпит. Они не соответствуют реальности — не учитывают патологические механизмы, являющиеся основой алкогольной, наркотической и других зависимостей. Происходит подмена эффективной помощи чрезмерным сочувствием, жалостью, заботой, повседневным

уходом — отношением, которое удобно аддикту и препятствует его выздоровлению.

Созависимым свойственно отрицание патологической привязанности, преуменьшение проблем. Поведением часто движет боязнь одиночества, осуждения окружающих, страх за жизнь больного, отсутствие собственных ориентиров в жизни. Поэтому такие люди все время находятся рядом, сопровождают на прогулках, походах к врачу, выбирают одежду, готовят еду — организуют быт согласно потребностям партнера, пренебрегая собственным комфортом и желаниями.

У созависимого человека снижена социальная ответственность, все проблемы объясняются заболеванием аддикта.

Отношения реализуются с позиций «родитель» и «ребенок»: один проявляет любовь, заботу, прощение, другой позволяет себе «капризы» — алкоголь, наркотики, безделье, насилие, оскорбления.

Созависимые интерпретируют свое поведение положительно, как способность любить человека со всеми его недостатками и слабостями. Такие отношения могут длиться годами, не делая участников счастливыми.

Для созависимого поведения характерны следующие особенности:

1. Созависимые люди не могут принимать самые простые решения без совета и ободрения со стороны.
2. Они полностью полагаются на других людей в организации важных житейских вопросов, например, в финансовых делах, образовании детей или планировании повседневных обязанностей.
3. Зависимому человеку трудно возражать кому-то, даже если тот неправ.
4. Им трудно самим осваивать новые навыки, если нет помощи со стороны.
5. Созависимые люди часто берут на себя неприятные обязанности, чтобы добиться поддержки или любви других людей или сохранить ее.
6. Такие люди чувствуют себя неуютно, когда остаются одни.
7. Созависимые люди не могут жить без близких отношений: если вдруг одни отношения прекращаются, они сразу ищут им замену.
8. Они боятся, что их бросят и они останутся в одиночестве.

Такие схемы поведения в долговременной перспективе наносят серьезный ущерб отношениям и дорого обходятся самому человеку. Однако в них есть и определенные выгоды, хотя, главным образом, временные.

Легко уходить от ответственности, если все решения принимаете не вы. Тогда последствия неудачного решения — не ваша вина. Можно легко избежать критики: ведь если вы ни за что не отвечаете, тогда вас и ругать не за что.

В близких отношениях зависимые схемы поведения помогают «привязать» к себе других людей. Если вы преданы другому человеку и охотно ему подчиняетесь, то он может считать себя не вправе разорвать отношения.

Таким образом созависимый человек удовлетворяет свою самую насущную потребность: в принадлежности и привязанности. Правда, другие, не менее важные эмоциональные нужды остаются без внимания.

Осложнения

Продолжительная созависимость сопровождается накоплением негативных эмоций, которые отвергаются как неприемлемые. Раздражение, гнев, разочарование, угнетенность и страх подавляются. Растущее напряжение в итоге проявляется неконтролируемыми вспышками ауто- и гетероагрессии, маскированной депрессией.

Созависимые находятся в группе высокого риска по суицидальному поведению, часто оказываются социально дезадаптированными.

Комплексная диагностика включает:

1. Беседу. Психолог собирает анамнестические данные: состав семьи, характер зависимости, продолжительность, участие родственников в реабилитации больного. Характерная особенность ответов пациента: отрицание созависимости, переключение внимания с собственных проблем на состояние и самочувствие зависимого члена, попытки вызвать жалость и сочувствие у специалиста (вовлечь в созависимые отношения).
2. Опросники. Для объективного исследования используются стандартизированные методики, направленные на выявление

- созависимости и сопутствующих состояний — депрессии, тревожности, агрессии. Набор тестов подбирается психологом индивидуально, может включать опросник «Проверка личных качеств на созависимость» Б. Уайнхолда, Д. Уайнхолд, шкалу депрессии Т. Бека, опросник тревожности Спилбергера-Ханина.
3. Проективные методики. В целях диагностики бессознательных эмоциональных компонентов личности созависимых пациентов применяются рисуночные тесты и тесты интерпретации ситуаций. Результаты позволяют получить более достоверную информацию о наличии страха, тревоги, деструктивных отношений.

Психотерапевтическая помощь реализуется в нескольких форматах:

Устранение созависимости проводится методами психотерапии, направлено на восстановление и реконструирование личности. Основными задачами являются повышение уровня эмоциональной чувствительности, формирование и укрепление представлений о границах Я, повышение самооценки.

1. *Индивидуальные сеансы.* Проводится работа с деструктивными установками, искаженным самовосприятием, страхами. Пациентов обучают открыто выражать негативные эмоции, снижать уровень тревоги и напряжения, заботиться о себе. Используются методы когнитивной и поведенческой психотерапии, ауто-тренинги, схема-терапия.
2. *Семейное консультирование.* Членам семьи, не имеющим созависимости, рассказывают о механизмах, лежащих в основе таких отношений. Психолог дает рекомендации о способах поддержки зависимого и созависимого члена семьи, организации их взаимодействия. Иногда может быть необходима временная разлука, перераспределение домашних обязанностей.
3. *Групповые встречи.* На тренингах реализуются различные способы продуктивного взаимодействия. Люди, страдающие созависимостью, начинают чувствовать и понимать собственную значимость, принятие другими людьми. Возникает ощущение безопасности, поддержки, возрастает вера в собственные силы. Формируется образ Я как социально адаптированного, успешного, обладающего личной энергетикой человека.

Прогноз и профилактика

Эффективность лечения во многом определяется своевременностью его начала. Созависимость лучше поддается терапии на ранних стадиях, когда у пациента более сохранены ресурсы для восстановления — сила воли, уверенность, понимание ценности собственной личности.

Основной профилактической мерой является правильное воспитание ребенка — формирование адекватной самооценки, веры в свои силы, умение открыто проявлять эмоции, говорить о желаниях и потребностях.

Если в семье появляется больной с аддикцией, необходимо проконсультироваться с врачом о правилах оказания помощи.

В таких ситуациях на первый план должны выходить волевые качества, готовность противостоять патологическому влечению, а не сочувствие и жалость.

ЛИТЕРАТУРА

1. Айвазова А. Е. Психологические аспекты зависимости. СПб.: Речь, 2003.
2. Битти. Алкоголик в семье, или Преодоление созависимости / Пер. с англ. М.: Физкультура и спорт, 1997.
3. Брыжахина Ж. Д. Организационные аспекты выявления и преодоления созависимости у родственников больных наркоманией. Автореферат диссертации. 2010.
4. Уайнхолд Б., Уайнхолд Д. Освобождение от созависимости. М.: Независимая фирма “Класс”, 2002.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ПОСТСКРИПТУМ

Комова Олеся Владимировна
доцент кафедры психологии РХГА
komolesya@mail.ru

ВЛИЯНИЕ ИЗУЧЕНИЯ ИНОСТРАННОГО ЯЗЫКА НА ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ЛИЧНОСТИ

Аннотация. В статье обосновывается тесная связь обучения иностранным языкам с эмоциональными проявлениями личности, анализируется мотивация к изучению иностранных языков, приводятся рекомендации и обозначаются приемы повышения эффективности самого процесса изучения нового иностранного языка.

Ключевые слова: эмоции, мотивация, целепобудительная функция, музыкально-песенный материал.

Komova O. V.

THE INFLUENCE OF LEARNING A FOREIGN LANGUAGE ON THE EMOTIONAL STATE OF THE INDIVIDUAL

Annotation. The article substantiates the close connection between teaching foreign languages and emotional manifestations of the personality, analyzes the motivation for learning foreign languages, gives recommendations and outlines methods for increasing the efficiency of the process of learning a new foreign language.

Key words: emotions, motivation, goal-stimulating function, musical and song material.

Эмоции — это отдельная большая область состояний и процессов психики. Эмоции — это и проявление внутренних состояний человека, таких как:

- грусть,
- удовлетворение
- радость,

- обида,
- страх

Эмоции отражают наши состояния ожидания и прогноза, наше волнение, отчаяние, разочарование.

Эмоции позволяют нам выразить нашу досаду, наш гнев, исступление. И эмоции — это наша печаль, уныние, тоска и ностальгия.

Эмоции сопровождают такие наши сильные чувства как горе, вина, стыд.

Пользуясь эмоциональными каналами, мы можем во взаимоотношениях с другими людьми выразить наше смятение, презрение, удивление.

Наконец, эмоции — это необходимый «кирпичик» нашего веселья, интереса, чувства юмора, сомнения.

Как всякая деятельность, процесс обучения насыщен не только интеллектуальным содержанием, в нем так же затрагивается и эмоциональная сторона.

Обучение иностранным языкам захватывает не только ум, но и чувства, духовные потребности человека — не исключено, что при этом появляется и положительный эмоциональный подъём, который значительно усиливает мотивацию к выполнению этой деятельности.

Принято считать, что мотивация бывает внешняя (стимуляция) и внутренняя.

Внешняя мотивация изучения иностранного языка — это, например, порадовать родителей (знакомых, коллег), повысить свой авторитет на работе (в институте, в школьном классе), выиграть какой-то конкурс, поучаствовать в олимпиаде, включить знание иностранного языка в свое резюме и акцентировать это при поступлении в специализированную школу, в вуз, на работу.

Внутренняя мотивация — это приобретение возможности общения с иностранными детьми. Это открытие мира путешествий. Это чтение книг и специальной литературы в оригинале. Это и просмотр фильмов, Интернет-роликов, информационных сообщений без обращения к переводчикам.

Наконец, внутренняя мотивация изучения иностранных языков — это возможность участия в учебных обменах и стажировках, это и возможность получения интересной, достойной работы за рубежом. Для некоторых людей — это и возможность реализации планов проживания за границей.

С психологической точки зрения выделяют три базовых мотивационных установки:

- Я ХОЧУ...
- Я МОГУ...
- Я БУДУ...

С этих установок начинается любая деятельность, в том числе и знакомство с тем или иным иностранным языком.

Можно сделать общий вывод, что изучение иностранного языка требует от человека осуществления целостного личностного подхода, поскольку:

1. Изучение любого языка направлено на развитие личности
2. Учитывается мотивация личности
3. Вклад самой личности в освоение иностранным языком.

И, как уже было сказано, этому комплексному подходу в значительной степени способствуют наши эмоции.

В одном из исследований изучалось, какие именно эмоции проявляются у детей и взрослых при изучении иностранного языка. В исследовании приняли участие дети в возрасте от 7 до 16 лет (девочки и мальчики) и взрослые — женщины и мужчины от 18 до 26 и от 40 до 65 лет.

Результаты исследования показали, что желание порадовать родителей проявляется в большей степени у 10–12-ти и 18–26-летних детей и взрослых.

Возможность общения с иностранцами привлекает в большей мере 13–16 и 18–26-летнюю молодежь.

Путешествия привлекают всех, включая 40–65-летних взрослых. Но, что удивительно, в 95 % путешествия привлекают 7–9-летних и в 75 % — 10–12-летних детей.

А чтение книг в оригинале, к сожалению, привлекло только возрастную (40–65 лет) часть выборки, и то лишь на 10 % и чуть менее (на 9 %) молодежную часть (18–26 лет).

Эти две категории респондентов также в наибольшей степени проявили мотивацию к проживанию и работе за границей, что, конечно, и должно быть характерно для взрослого возраста. Но удивительно, что процент выраженности этой мотивации у старшего поколения (40–60 лет) оказался выше (56 %), чем у 18–26-летних (всего 25 %).

Конечно, эти данные необходимо интерпретировать и с учетом времени проведения исследования, и в контексте актуальной

ситуации в мире, и на фоне возрастных особенностей той или иной части выборки. Но общий вывод все же достоин внимания: эмоциональное самочувствие несомненно влияет на процесс обучения. С одной стороны, владение иностранным языком способствует духовному воспитанию и формированию эстетического вкуса. С другой, эмоции выполняют целебную функцию. Поэтому очень важно, чтобы эмоции были в целом положительными. Важно, чтобы такие эмоции базировались на общей удовлетворенности человека своей жизнью.

В качестве хорошей рекомендации для большей эмоциональной насыщенности процесса освоения иностранного языка целесообразно использовать музыкальный и песенный материал.

Давно замечено, что песни являются великолепным педагогическим инструментом при обучении языку. Прослушивание и пение песен на иностранном языке способствует развитию навыков произношения и восприятия на слух. Сами песни формируют фонетические, лексические и грамматические навыки.

С другой стороны, речь и музыка имеют почти одинаковые параметры: интонацию, паузы, ударение, темп, фразовое строение, высоту тона.

По утверждению и наших и зарубежных психологов, музыка — это один из эффективных способов запоминания лингвистического материала, так как это вид деятельности, который вовлекает в работу оба полушария головного мозга и это способствует более быстрому запоминанию и воспроизведению изучаемого материала.

ЛИТЕРАТУРА

1. Катагощина Н. А. История французского языка. Для ин-тов и фак. иностр. яз. Учебник. Изд. 2-е, испр / Н. А. Катагощина, М. С. Гурьчева, К. А. Аллендорф. М.: Высш. школа, 1976. 319 с.
2. Сергиевский М. В. История французского языка. Учебник для высших учебных заведений / М. В. Сергиевский. М.: Государственное учебно-педагогическое издательство, 1938. 290 с.
3. Скрелина Л. М. История французского языка: Учебник / Л. М. Скрелина, Л. А. Становая. М.: Высш. школа, 2001. 463 с.

Корюка Валерия Александровна
студентка факультета «Зарубежное регионоведение»
Невского института языка и культуры
lerakoryuka@mail.ru

РОЛЬ ПСИХОЛОГИИ В ПРОФЕССИИ ПЕРЕВОДЧИКА

Аннотация. В данной статье на теоретическом уровне рассматривается такая проблема, как роль психологии в переводческой деятельности. Этот вопрос актуален, так как эта наука очень важна, она используется во многих профессиях, где необходим контакт с людьми, а значит можно утверждать, что психология является фундаментом в профессиональной деятельности.

Ключевые слова: психология, переводческая деятельность, профессия, психологические особенности.

Koryuka V. A.

THE ROLE OF PSYCHOLOGY IN THE TRANSLATOR'S PROFESSION

Annotation. This article examines such a problem as the role of psychology in translation. This question is relevant, since this science is very important, it is used in many professions where contact with people is necessary, which means that it can be argued that psychology is the foundation in professional activity.

Key words: psychology, translation activity, profession, psychological characteristics.

Обсуждение роли психологии в переводческой деятельности логично начать с определения основных психических процессов, задействованных в этой деятельности. Это, в первую очередь, восприятие (если устный перевод, то слуховое, если письменный, то зрительное). Это также, конечно, внимание и память.

1. Восприятие — это получение информации, в случае с переводчиком — с помощью зрения и слуха. Эти два вида восприятия

обеспечивают чтение и слушание. Вместе с остальными видами восприятия зрение и слух обеспечивают переводчику общее наблюдение за ситуацией.

2. Внимание — оно функционально входит во все психические процессы. У переводчика оно обеспечивает качество всех этапов его работы над текстом: его восприятие, запоминание, сам процесс перевода, осмысление, редактирование и корректирование того, что получилось.

3. Память, как пишут словари, это процесс запечатления, сохранения, изменения, воспроизведения, узнавания и утраты прошлого опыта, то есть, забывания. Память дает возможность, если не активизировалось забывание, использовать в работе весь свой прошлый опыт, накапливать большой словарный запас, быстро распознавать грамматические конструкции иностранного языка.

От восприятия зависит смысл перевода, который хочется донести до читателя или слушателя. Благодаря вниманию и памяти, перевод сохраняет детали и конкретизацию важных аспектов переводимого текста.

Практически все аспекты профессиональной деятельности переводчика связаны с психологией. Психологические механизмы перевода как бы являются базовыми составляющими, которые развивает у себя переводчик на протяжении жизни, в процессе своей деятельности. И эти накопленные механизмы потом составляют важную часть профессиональной компетентности специалиста.

Психологический подход к переводу ориентирует на исследование самого процесса перевода, на изучение «человеческого компонента» в переводе, на анализ психологии выбора переводчиком тех или иных решений в трудных ситуациях. В область психологии перевода, несомненно, входят вопросы типологии двуязычия и роли автоматизмов, проблемы взаимодействия мышления на разных языках, внутренней речи и перевода.

Возможность перевода с одного языка на другой нужно понимать как возможность выражения одних и тех же мыслей средствами двух разных языков. Для процесса перевода с психологической точки зрения характерно переключение мышления человека с одной языковой базы на базу другого языка. А от-

сюда следует, что языковой перевод нужно считать не особым видом речевой деятельности человека, а особым мыслительным процессом, который лишь основывается на речевой деятельности, но особого вида речи не образует.

Решение вопроса о трудностях перевода в психолингвистическом плане непосредственно связано с решением вопроса о взаимодействии языка, мышления и ориентации переводчика. Позиция исследователя в этом важном и сложном вопросе во многом определяет его понимание переводческого процесса и принятие соответствующих решений при столкновении с переводческими трудностями.

Так, например, если исследователь перевода считает, что мышление всех людей имеет универсальный, общечеловеческий характер, то он будет понимать переводческие трудности в одном плане. Если же он будет полагать, что в мышлении людей, пользующихся различными языками, имеются существенные различия, то в работах такого исследователя процесс перевода и проблема трудностей будут освещаться совершенно иначе.

Развивая далее этот тезис, можно утверждать, что суть вопроса упирается не просто во «взаимонепонимание сторон», а в решение проблемы познания мира, связанной с различием мировоззрений. По этому поводу А. В. Федоров в своем труде «Введение в теорию перевода» отмечает, что именно этим и объясняется ожесточенность происходящих споров по вопросам переводимости.

Иными словами, психология определяет человека, его восприятие, процесс работы и результат его деятельности. Помимо трех составляющих, о которых шла речь выше, психологию и деятельность переводчика связывает самопознание и психологическая грамотность человека.

Резюмируя сказанное, можно с уверенностью сказать, что психология играет большую роль и занимает одно из главнейших мест в профессии переводчика.

Если исследователь перевода обладает определенными личностными психологическими особенностями, умеет применять психологические приемы, понимает механизмы работы психических процессов, то он обязательно будет успешен в своей профессиональной деятельности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Малышев К. Б., Малышева О. А. Направленность личности на профессию как одна из проблем общей психологии // Ярославский педагогический вестник. 2019. № 5 (110). С. 112–118.
2. Нуралиева Г. Теоретические основы перевода: понятие перевода, особенности профессии переводчика, функции перевода, роль перевода в современном мире // Вопросы педагогики. 2019. № 5–2. С. 248–251.
3. Полидоро С. Профессия переводчика // Этнодиалоги. 2018. № 2 (56). С. 255–260.

Бардиер Галина Леонидовна
профессор кафедры психологии РХГА
galinabardier@yandex.ru

ХУДОЖЕСТВЕННЫЙ ФИЛЬМ ОБ ЭКСПЕРИМЕНТЕ ФИЛИППА ЗИМБАРДО КАК ИНСТРУМЕНТ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СТАНОВЛЕНИЯ БУДУЩИХ ПСИХОЛОГОВ

Аннотация. В статье анализируется понятие «профессиональное становление психолога», его базовые компоненты, включая профессиональную идентичность, и этико-нормативные границы профессиональной деятельности практикующего психолога. Для формирования профессиональной идентичности будущих психологов предлагается обсуждение художественного фильма о тюремном эксперименте Филиппа Зимбардо с трех точек зрения: искусства постановки и проведения эксперимента, роли экспериментатора и этических границ проведения сложных психологических экспериментов.

Ключевые слова: профессиональное становление, профессиональная идентичность, эксперимент, этические границы деятельности психолога.

Bardier G. L.

A FEATURE FILM ABOUT PHILIP ZIMBARDO'S EXPERIMENT AS A TOOL FOR THE PROFESSIONAL DEVELOPMENT OF FUTURE PSYCHOLOGISTS

Annotation. The article analyzes the concept of “professional formation of a psychologist”, its basic components, including professional identity, and the ethical and normative boundaries of the professional activity of a practicing psychologist. To form the professional identity of future psychologists, a discussion of a feature film about the prison experiment by Philip Zimbardo is proposed from three points of view: the art of staging and conducting an experiment, the role of the experimenter and the ethical boundaries of conducting complex psychological experiments.

Keywords: professional formation, professional identity, experiment, ethical boundaries of the psychologist's activity.

Под профессиональным становлением будущих психологов мы понимаем интегральную составляющую их профессиональной подготовки, включающей три основополагающих (базовых) компонента:

- усвоение общетеоретических знаний
- освоения профессионального методического инструментария
- формирование профессиональной идентичности.

Последний компонент редко акцентируется в учебных планах и программах обучения психологов, тем не менее, для практического психолога этот компонент зачастую оказывается определяющим (ведущим) — будь то психолог-консультант, тренер, коуч, менеджер по персоналу, школьный психолог, психолог, занимающийся экспертной деятельностью. Более того, в литературе отмечается, что и в практической деятельности психолога этому компоненту не уделяют должного внимания: «в настоящее время отмечается недостаточно высокий уровень профессиональной идентичности психологов в различных сферах, что не может не отразиться на качестве оказываемых ими услуг» [1, с. 3].

Наиболее распространенное и подходящее для нашего случая определение идентичности дает Википедия: «**идентичность** (англ. *identity* < лат. *identitās*) — свойство психики человека в концентрированном виде выражать для него то, как он представляет себе свою принадлежность к различным социальным, экономическим, национальным, профессиональным, языковым, политическим, религиозным, культурным, гендерным, расовым и другим группам или иным общностям, или отождествление себя с тем или иным человеком, как воплощением присущих этим группам или общностям свойств» [2].

Из этого определения следует, что профессиональная идентичность — это:

- *осознание человеком своей принадлежности к профессиональной группе,*
- *отождествление себя с человеком, являющимся полноценным (то есть, разделяющим ценности) членом профессионального сообщества, то есть, человеком, которого можно назвать профессионалом.*

С другой стороны, та же Википедия определяет **профессиональную идентичность** как «сложный интегративный психологический феномен, ведущая характеристика профессионального

развития человека, которая свидетельствует о степени принятия избранной профессиональной деятельности в качестве средства самореализации и развития, осознание своей тождественности с группой и оценка значимости членства в ней» [3].

Анализируя это определение, мы видим, что профессиональная идентичность действительно рассматривается в качестве ведущего компонента профессионального развития, как мы это уже отметили ранее.

Из этого же определения следует, что профессиональная идентичность связана с:

- *самореализацией человека, в частности, через принятие им себя как субъекта избранной профессиональной деятельности.*

И далее, поскольку речь заходит о самореализации, логично рассматривать ее как структурную триаду, включающую:

- *самооценку, самоопределение, самоактуализацию.*

Нам представляется, что в процессе подготовки будущих психологов все три компонента важны. Преподаватель, общаясь со студентами, должен обращать внимание на их профессиональную самооценку, по возможности, корректировать, если она оказывается завышенной, или, наоборот, стимулировать ее рост, если она оказывается заниженной.

На старших курсах, когда студент обдумывает стратегию своего дальнейшего жизненного и профессионального пути, он, как правило, чувствителен к советам куратора, научного руководителя.

Но самым труднодоступным для влияния со стороны преподавателя является, на наш взгляд, процесс профессионального самоопределения студента.

В рамках этого процесса студенту предстоит и определиться с направлением своей будущей профессиональной деятельности, и освоить знания, которые будут в дальнейшем необходимы и психологу-ученому, и психологу практику. Еще одним важным компонентом профессионального самоопределения является поиск и обозначение студентом этических границ своей будущей профессиональной деятельности.

Хорошим инструментом для практического решения всех трех задач, как оказалось, может послужить обсуждение фильма о нашумевшем Стэнфордском эксперименте Филиппа Зимбардо «Тюрьма» (американский фильм 2015 года режиссёра Патрика Альвареза).

Суть эксперимента была такова [4]. Эксперимент представлял собой психологическое исследование реакции человека на ограничение свободы, на условия тюремной жизни и на влияние навязанной социальной поведенческой модели.

Добровольцы играли роли охранников и заключённых и жили в условной тюрьме, устроенной в подвале факультета психологии. Заключённые и охранники быстро приспособились к своим ролям, и, вопреки ожиданиям, стали возникать по-настоящему опасные ситуации. В каждом третьем охраннике обнаружились садистские наклонности, а заключённые были сильно морально травмированы, и двое раньше времени были исключены из эксперимента. По этическим соображениям эксперимент был закончен раньше времени.

В рамках занятий по социальной психологии мы предлагали студентам посмотреть этот фильм и написать о нем эссе.

В настоящее время таких эссе от студентов и слушателей курса практической психологии получено более 20.

Поначалу студенты писали эссе в свободной форме, затем мы предлагали им примерный план, состоящий из пяти вопросов:

1. В чем суть эксперимента Зимбардо?
2. Как был построен эксперимент с точки зрения правил подготовки и проведения психологических экспериментов?
3. Какую роль в этом эксперименте выполнял экспериментатор и его помощники?
4. Были ли нарушены этические границы в этом эксперименте? Какие?
5. Как бы Вы себя повели, будь Вы на месте Зимбардо?

Анализ текстов эссе позволяет с уверенностью отметить, что ответы на первые три вопроса значительно повышают уровень знаний студентов о технологии проведения психологического эксперимента и роли в нем самого экспериментатора.

Ответы на четвертый и пятый вопросы нам представляются наиболее важными, поскольку именно они способствуют самоопределению будущих психологов в поле этических границ.

Приведем для примера несколько отрывков из полученных нами эссе.

«Посмотрев данный фильм, я узнала как работает метод стандартизированного интервью при выборе кандидатов на участие в эксперименте и метод непрерывного наблюдения в искусствен-

но созданных условиях, осуществляемого несколькими наблюдателями, среди которых были ассистенты, а также человек (эксперт) побывавший в реальных условиях тюремного заключения».

«Знакомство с экспериментом Филипа Зимбардо оставило во мне двойное чувство. С одной стороны, я понимаю важность изучения влияния власти авторитетов на умы людей, их восприимчивость и покорность, когда присутствует оправдывающая садизм идеология, государство, общество. Но, с другой стороны, к данному эксперименту возникает множество этических вопросов <...> Хотя ученый говорил в последствии, что никто не был серьезно травмирован, но у меня есть стойкое ощущение, что это не так. Травмировались и те, кто был за решеткой, и те, кто их унижал. За эти 6 дней люди узнали о себе такое, о чем могли бы и не узнать за всю свою жизнь. Остается только догадываться, какие последствия эксперимента переживают сейчас испытуемые и как сложилась их жизнь».

«Я готова себя идентифицировать с Кристиной. Мне близка ее позиция: участники эксперимента всего лишь дети и они не совершали преступлений. Они страдали, для них это не имитация тюрьмы, для них это настоящая тюрьма, во главе которой психологи».

«Если бы я была на месте Филлипа Зимбардо, тюремный эксперимент в Стэнфорде послужил бы для меня некоей степенью принятия себя как специалиста в научном сообществе, а также отправной точкой в дальнейшем своём развитии как психолога».

Нам представляется, что аналогичным образом в качестве инструмента профессиональной подготовки будущих психологов могут послужить художественные фильмы, в которых показаны фрагменты консультативных сеансов или иных видов работ опытных психологов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Евтешина Н. В. Профессиональная идентичность психологов: Учебное пособие. Рязань: Ряз. гос. ун-т имени С. А. Есенина, 2012. 106 с.
2. <https://ru.wikipedia.org/wiki/Идентичность>
3. [https://ru.wikipedia.org/wiki/Профессиональная идентичность](https://ru.wikipedia.org/wiki/Профессиональная_идентичность)
4. <https://ru.wikipedia.org/wiki/>

Научное издание

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ:
АКТУАЛЬНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ И
ПЕРСПЕКТИВЫ

Выпуск № 3, 2022 г.

*Сборник научно-практических исследований
молодых ученых*

Директор издательства *А. А. Галат*
Технический редактор *Д. В. Лаптухина*
Дизайн обложки *О. Д. Курта*

Подписано в печать 14.01.2022. Формат 60 × 90^{1/16}.
Усл. печ. л. 10,25. Заказ № 119

Издательство Русской христианской гуманитарной академии
191023, Санкт-Петербург, наб. р. Фонтанки, 15
Тел.: (812) 310-79-29, +7 (981) 699-65-95
E-mail: rhgapublisher@gmail.com, <http://irhga.ru>

Отпечатано в типографии «Поликона» (ИП А. М. Коновалов)
190020, Санкт-Петербург, наб. Обводного канала, д. 134