

РУССКАЯ ХРИСТИАНСКАЯ ГУМАНИТАРНАЯ АКАДЕМИЯ ИМ. Ф.М. ДОСТОЕВСКОГО



PSYCHOLOGICAL RESEARCH:
CURRENT TRENDS AND PERSPECTIVES

№ 4, 2023

Science articles and practical research of young scientists

РУССКАЯ ХРИСТИАНСКАЯ ГУМАНИТАРНАЯ АКАДЕМИЯ ИМ. Ф.М. ДОСТОЕВСКОГО

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ:

**АКТУАЛЬНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ
И ПЕРСПЕКТИВЫ**

Выпуск № 4, 2023

Сборник научно-практических исследований молодых ученых

Издается с 2020 года

Издательство РХГА
Санкт-Петербург
2023

УДК 159.9
ББК 88
П86

Главный редактор
Вахрушева И. А.

Отв. секретарь редколлегии:
Галат А. А.

Редакционная коллегия:
Гаврилина А. А.
Голуб Н. В.
Королёва А. А.
Крылова Л. В.
Троицкая И. В.
Энгельке М. М.

П86 Психологические исследования: актуальные направления и перспективы: Сборник научно-практических исследований молодых ученых. Вып. № 4, 2023. – СПб.: Изд-во РХГА, 2023. — 99 с.

ISBN 978-5-907613-68-3

Кафедральный 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 978-5-907613-68-3

© Коллектив авторов, 2023
© Издательство РХГА, 2023

СОДЕРЖАНИЕ

Теоретические исследования

| | |
|---|----|
| <i>Аношкина Ж. А.</i> Негативные эмоции женщин, имеющих детей дошкольного возраста..... | 9 |
| <i>Гракова Е. В.</i> Любовь в философско-психологическом контексте..... | 12 |
| <i>Климова А. В., Джумагулова А. Ф.</i> Взаимосвязь субъективного благополучия и целеполагания, основанного на ценностях в работах современных психологов: теоретический обзор..... | 19 |
| <i>Роговик И. Ю.</i> Взаимосвязь эмоций и произвольной регуляции..... | 24 |
| <i>Роговик И. Ю.</i> Личностные факторы, влияющие на стресс..... | 30 |
| <i>Ульянова С. А., Вахрушева И. А.</i> Изучение поведения жертвы психологического насилия..... | 37 |

Методический инструментарий

| | |
|---|----|
| <i>Медведева А. Д., Карачковская Е. А., Исаев В. О.</i> Надежда как психическое состояние человека..... | 43 |
|---|----|

Эмпирические исследования

| | |
|--|----|
| <i>Вознесенская Е.С., Бардиер Г.Л., Комова О. В.</i> Социальные представления об отчужденном родительстве как компонент обыденного сознания..... | 46 |
| <i>Гостева Е.Г.</i> Значимые для работы эмоционально-личностные особенности и копинг-стратегии тьюторов, работающих с людьми с рас..... | 54 |
| <i>Палина К. А.</i> Специфика адаптации первокурсников в военных высших учебных заведениях..... | 56 |

Практическая психология

| | |
|---|----|
| <i>Гракова Е. В.</i> Утрата и патологическое горе как необходимость экзистенциального моделирования человеком своей картины мира..... | 58 |
| <i>Дементьева К. А.</i> Психологическое консультирование семей, имеющих родственника с аддикцией..... | 75 |
| <i>Пожарская А. С.</i> Психологические особенности реагирования на онкологический диагноз и важность психокоррекции онкобольных..... | 79 |

Психологический постскриптум

| | |
|---|----|
| <i>Алексеева К. П.</i> Культурный аспект формирования расстройства пищевого поведения..... | 85 |
| <i>Вознесенская Е. С., Комова О. В., Бардиер Г. Л.</i> Отражение социальных представлений о синдроме отчужденного родительства в современном кинопрокате..... | 95 |

CONTENTS

Theoretical research

| | |
|---|----|
| <i>Anoshkina Z. A.</i> Negative emotions of women with pre-school children..... | 9 |
| <i>Grakova E. V.</i> Love in psychophilosophical context..... | 12 |
| <i>Klimova A. V., Dzhumagulova A. F.</i> Goal-setting based on values in the works of modern psychologists: theoretical overview..... | 17 |
| <i>Rogovik I. U.</i> Interrelation of emotions and voluntary regulation..... | 22 |
| <i>Rogovik I. Yu.</i> Personal factors that affect stress..... | 28 |
| <i>Ulyanova S. A. Vakhrusheva I. A.</i> Study of the behavior of a victim of emotional violence.. | 29 |

Methodological tools

| | |
|--|----|
| <i>Medvedeva A. D., Karachkovskaya E. A., Isaev V. O.</i> Hope as a mental state of a person ... | 28 |
|--|----|

Empirical study

| | |
|---|----|
| <i>Voznesenskaya E. S., Komova O. V., Bardier G. L.</i> Social ideas about alienated parenthood as a component of everyday consciousness of russians..... | 33 |
| <i>Gosteva E. G.</i> EMOTIONAL AND PERSONALITY AND COPING STRATEGIES OF TUTORS WORKING WITH PEOPLE WITH ASD..... | 34 |
| <i>Palina K. A.</i> Specifics of first-year students' adaptation in the military higher universities..... | 31 |

Practical psychology

| | |
|---|----|
| <i>Grakova E. V.</i> Loss and pathological grief as necessity of existential modelling of a griever's world picture..... | 34 |
| <i>Dementyeva K. A.</i> Psychological counseling for families with the addicted family members..... | 51 |
| <i>Pozharskaya A. S.</i> Psychological features of response to oncological diagnosis and the importance of psychocorrection of cancer patients..... | 55 |

Psychological post scriptum

| | |
|--|----|
| <i>Alekseeva K. P.</i> The Cultural Aspect of formation an eating disorder | 61 |
|--|----|

Voznesenskaya E. S., Komova O. V., Bardier G. L. Reflecting social perceptions about alienated parenthood syndrome in modern cinema.....

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ

Аношкина Жанна Алексеевна,
студентка факультета психологии и философии человека РХГА,
hrrmdza@gmail.com

НЕГАТИВНЫЕ ЭМОЦИИ ЖЕНЩИН, ИМЕЮЩИХ ДЕТЕЙ ПРЕДШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Аннотация. В статье раскрывается феномен негативных эмоций, их классификация и проблемы их исследования. Описывается феномен материнства и особенности влияния эмоциональных состояний женщин имеющих детей предшкольного возраста. Психологическое здоровье женщин, имеющих детей предшкольного возраста, напрямую связано с уровнем психоэмоционального благополучия ребенка во время его взросления.

Ключевые слова: материнство, негативные эмоции, классификация эмоций, дети предшкольного возраста.

Anoshkina Z.A.

NEGATIVE EMOTIONS OF WOMEN WITH PRE-SCHOOL CHILDREN

Annotation. The article reveals the phenomenon of negative emotions and the problems of their research. The phenomenon of motherhood and the peculiarities of the study of the emotional states of women with children of pre-school age are described. The psychological health of women with children of pre-school age is directly related to the level of psychoemotional of children's well being during the growing.

Keywords: motherhood, negative emotions, classification of emotions, pre-school children.

В статье рассматривается одна из актуальных проблем в психологии, особенности негативного эмоционального состояния женщины, имеющей ребенка предшкольного возраста. В нашей культуре принято поощрять положительные эмоции и отвергать негативные эмоции, несмотря на то, что у человека есть и те и другие эмоциональные состояния, которые являются базовой частью личностного развития. Проблема заключается в том, что изучение природы возникновения негативных эмоций и методов работы с ними исследованы мало, т.к. культурные нормы уделяют внимание только положительным эмоциональным состояниям, формируя при этом идеальный образ матери, которому очень трудно соответствовать [12]. Рассмотрим шире понятие эмоций и их классификации.

Эмоции человека - субъективное переживание самого себя, в результате которого проявляется или подавляется мотивация к деятельности, организуются и направляются основные психические функции. По мнению Л.М. Веккера, эмоции- это психическое отражение в форме пристрастного переживания жизненного смысла явлений и ситуаций. [1, с. 18]. По описанию Б.Д. Карвасарского переживание событий которые произошли с

человеком в реальной жизни вырабатывает определенное эмоциональное состояние, формируют ощущения человека, влияют на коммуникацию и социальную реакцию с другим человеком, а так же на самого себя и продуктивность деятельности. [8, с. 9] Б.И. Додонов считает, что эмоциональные составляющие отличаются гибкостью, изменчивостью, интенсивностью протекания и скоростью смены. [3, с. 143].

В многообразии классификации эмоциональных состояний, эмоции подразделяют на положительные (позитивные) и отрицательные (негативные) эмоции. Положительные (позитивные) эмоции способны вызывать положительные переживания и приятные чувства, а отрицательные (негативные) вызывают неприятные ощущения и деструктивно влияют на многие сферы жизни человека. [10]. Вопрос о классификации эмоций обсуждался давно. Аристотель распределял эмоции на любовь и ненависть, желание и отвращение, надежду и отчаяние, робость и смелость, радость и печаль. Философская школа стоицизма утверждала, что эмоции имеют в своем основании два блага и два зла и делятся на основные четыре страсти: желание, радость, печаль и страх и 32 дополнительные страсти. Р. Декарт выделял шесть страстей: радость, печаль, любовь, ненависть, желание, удивление. [6, с.54] Современные научные теории рассматривают эмоции более шире, рассматривая их через процессы и характер взаимодействия.

Теория К.Э.Изарда определяет эмоции, как сложный процесс который включает нейрофизиологические, нервно-мышечные и чувственно-переживательные аспекты.[7] В. Вунд считал, что число оттенков эмоционального тона настолько велико, что превышает больше 50 000, но в контексте ассоциативной теории В. Вундт предлагает различать три главных направления чувствования: удовольствие-неудовольствие; напряжение - расслабление; возбуждение-подавленность. [6] П.В. Симонов предложил классификацию эмоций исходя из характера взаимодействия живых существ с объектами, способными удовлетворить возникшую потребность. [11, с 14]. Б.И. Додонов разделяет эмоции в зависимости от их субъективной ценности для человека. [3]. Разнообразие классификаций эмоций позволяют глубже изучить процесс возникновения негативные эмоции.

С негативными эмоциями нас знакомят отечественные и зарубежные теории. Однако В.К. Вилюнас утверждает, что негативных эмоций не существует [2, с 21]. Он убежден, что существуют негативно окрашенные эмоции, которые наделены только субъективным характером. Негативно окрашенная эмоция выделяет обозначение того, что определенная ситуация, поведение, характер действий не соответствуют представлениям личности. Н.В. Елфимова определяет негативную эмоцию, как ответную реакцию отрицательного характера в отношении определенной ситуации, которое частично, либо полностью противоречит внутренним установкам человека, который испытывает данную эмоцию [5, с. 24]. Среди негативных эмоций стоит выделить несколько основных негативных эмоций: гнев, презрение, вина, отвращение, страх, стыд, печаль [3, с. 288] Важно обратить внимание на то, что негативные эмоции испытывают и дети и родители и это влияет на формирование личности ребенка в одном из важнейших периодов его жизни.

Таким периодом, является дошкольный возраст ребенка - это уникальная фаза в эмоциональном развитии и формировании личности. Ребенок пытается излить свое раздражение и недовольство и часто объектом становится самое близкое и доступное лицо. Ребенок может щипаться, кусаться, угрожать, выражать обиду криком и плачем. Эти аффекты быстро проходят и не будут оставлять негативного отношения, если мать сможет не заострять внимание на них, ведь они являются нормой разностороннего развития ребенка и формой утверждения его волевых сторон. [4, с 269]. Самосознание, мироощущение и личность ребенка формируется именно в дошкольном периоде. В этом возрасте процессы обусловлены общим психическим развитием, формированием системы

психических функций, основой для которых является мышление и память ребенка. Ребенок тесно связан с матерью и особенно с ее эмоциональным состоянием.

Эмоциональное состояние матери влияет на то, как эффективно она сможет взаимодействовать с ребенком, как она его воспринимает, интерпретирует его поведение, контейнирует его эмоции, пока он не справляется самостоятельно. Материнство - жизненно важное событие в жизни любой женщины. В этот период активизируются самые разные, в том числе и бессознательные, старые, нерешенные скрытые проблемы и конфликты. Динамический процесс родительства наполнен постоянно меняющимися эмоциями [12]. Неразрешенные конфликты мешают женщине испытывать положительные эмоциональные состояния. В связи с этим женщине очень важно вернуть себе стабильное позитивное состояние, без подавления и отрицания негативных эмоций, а умением управлять своим эмоциональным состоянием для благополучного развития ребенка и семьи в целом.

ЛИТЕРАТУРА

1. Веккер Л.М. Психика и реальность. Единая теория психических процессов. -М.: Смысл, 1998,-679 с.
2. Вилюнас В. К. Психология эмоций. – СПб.: Питер, 2006, - 496с
3. Додонов Б.И. Эмоция, как ценность. - М.: Политиздат, 1978, -272с.
4. Дрейкурс, Р., Золц, В. Д. Манифест счастливого детства. Основные идеи разумного воспитания- Е.: Рама Паблишинг, 2015, - 296 с.
5. Елфимова Н. В. Диагностика и коррекция мотивации учения у дошкольников и младших школьников М. : Изд-во МГУ, 1991,-108с.
6. Ильин, Е. П. Эмоции и чувства. – М.: Психологос, 2001, - 375 с.
7. Изард К. Э. Психология Эмоций.- СПб.: Питер, 2012,-464с.
8. Клиническая психология/ под ред. Карвасарского Б.Д.-СПб.: Питер, 2018, -896 с.
9. Психология эмоций. Тексты. / под ред. В.К. Вилюнаса, Ю.Ю. Гиппенрейтер. – М.: Изд-во Моск.ун-та, 1984,-288с.
10. Левитов Н. Д. О психических состояниях человека – М.: Медицина, 1964. – 476 с.
11. Симонов П.В. Эмоциональный мозг.-СПб.: Питер, 2021.- 288с.
12. Филиппова Г. Г. Психология материнства— М.: Изд-во Института Психотерапии, 2002, - 213с.

Гракова Евгения Вячеславовна,
Магистрантка 2 курса кафедры психологии РХГА,
ieugeniak@gmail.com

ЛЮБОВЬ В ФИЛОСОФСКО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОМ КОНТЕКСТЕ

Аннотация. В статье представлен краткий обзор-исследование развития осмысления понятия «любовь» в философском и психологическом контекстах, дается авторское определение любви.

Ключевые слова: любовь.

Grakova E.V.

LOVE IN PSYCHOPHILOSOPHICAL CONTEXT

Annotation. The article presents a brief review of comprehension of love in philosophical and psychological contexts. In addition, it introduces the author's definition of love.

Keywords: love.

Любовь – понятие сложное и многогранное. Любовь была и остается предметом человеческого интереса и исследования. Теме любви посвящено бесчисленное множество философских и научных трудов, а также популярных книг.

Говоря о любви, мы, как правило, имеем ввиду ряд сильных эмоциональных и психических состояний, от самой возвышенной добродетели до самого простого удовольствия. Чаще всего любовь характеризуется как чувство сильного влечения и эмоциональной привязанности. Согласно Толковому словарю русского языка С. И. Ожегова [10], любовь – это чувство, свойственное человеку, глубокая привязанность и устремленность к другому человеку или объекту, чувство глубокой симпатии. Чувство, противоположное любви, называется ненавистью; с другой стороны, любви противопоставляется равнодушие. Любовь включает в себя различные смысловые значения: любовь взрослого сильно отличается от любви ребенка, любовь матери отличается от любви супруга, любовь к человеку отличается от любви к еде или любви к Родине. Любовь выступает одной из трех главных добродетелей в христианстве наряду с верой и надеждой. Большое разнообразие смысловых оттенков в сочетании со сложностью эмоционально-переживаемых состояний, сопровождающих это чувство, говорит о том, что любовь является необычайно трудным для определения понятием.

В поиске **истоков философского осмысления любви** отправимся в Древнюю Грецию, колыбель философии, науки и культуры. В Древней Греции любовь называли разными словами [6, с. 74-75; 18, с. 44, 45, 53]:

- ❖ эрос – романтическая, половая любовь, любовь-страсть, стихийная, восторженная влюбленность;
- ❖ филия – нежная привязанность, дружеская любовь, обусловленная социальными связями и личным выбором;
- ❖ сторге – семейная любовь, нежная любовь между членами семьи;

- ❖ агапэ – жертвенная любовь, мягкая и нежная любовь высшего порядка, позже под влиянием христианства приобретает значение любви Богочеловека ко всем людям, безусловная любовь;
- ❖ людус – любовь-игра до первых проявлений скуки, основанная на половом влечении и направленная на получение удовольствий, флирт, любовь без обязательств;
- ❖ мания – болезненная любовь-одержимость, основа которой – страсть и ревность;
- ❖ прагма – рассудочная любовь, когда переживание этого чувства связано не с сердечной привязанностью, а с корыстными интересами.

С этих времен устанавливается традиция подразделять любовь на виды. Древнегреческая классификация видов любви остается актуальной и на сегодняшний день.

Среди античных философов первым, кто сделал любовь центральным понятием своей философии, был **Эмпедокл** [11, с. 117] (490-430 до н.э.), в его понимании любовь является глобальной космической силой, сходной с гравитацией, ибо и та, и другая стягивает, сплачивает в одно все вещи, все элементы. Другими словами, любовь мы можем представить как некий космический строительный материал, склеивающий все сущее воедино. **Сократ** [11, с. 117] (469-399 до н. э.) считал, что любовь – это стремление к прекрасному, а также «стремление к вечному обладанию благом». Согласно **Аристофану** [11, с. 101] (446-387 до н. э.), «любовью называется жажда целостности и стремление к ней». Таким образом, любовь можно метафорически определить как космический строительный материал, склеивающий элементы сущего воедино для обретения их индивидуальной и общей вечной целостности.

Фундаментальным является деление любви на платоническую и эротическую. Чувство платонической любви носит имя одного из известных древнегреческих философов **Платона** [цит. по 20, с. 232] (427-347 до н.э.), который говорил о существовании двух Эросов: Эроса Небесного как олицетворения любви небесной, возвышенной, духовной и Эроса Земного как олицетворения любви земной, плотской, низшей. Одновременно с этим, в трудах Платона мы находим теорию об эйдосах, согласно которой эйдосы, или идеи, являются абсолютными вечными неизменными неделимыми сущностями. В диалоге «Государство» [по 20] даётся концепция об идее блага как высшем объекте познания. Благо Платона — это «благо само по себе». Платон уподобляет идею блага Солнцу, которое делает вещи видимыми и дает человеку возможность их видеть и наблюдать. Сократ, в свою очередь, в диалоге «Государство» говорит об идее блага, как о причине знания и познания истинности. В этой связи, мы могли бы возвести любовь в категорию абсолютной вечной неделимой идеи, к которой стремится человек в поиске «солнечного блага», могущего дать возможность видеть и наблюдать мир вещей для познания их истинности. Вместе с тем, Платон пишет о том, что познать сущность блага можно только посредством рассуждения, разума. Соответственно, любовь как «абсолютная вечная солнечная идея блага» дает возможность познавать истинность мира вещей, а человеческий разум становится инструментом этого познания.

В целом мы можем заключить, что именно античные философы и мыслители первыми коснулись глубинного содержания сущности любви и первыми классифицировали виды любви, которые имеют важное значение для развития философии и психологии.

Платон очень близок христианству. Согласно его философской концепции, душа является бессмертной, вечной и неделимой, а главная способность души – это познание истинности вещей, которое, как мы отметили выше, невозможно без любви.

Говоря о любви в концепции христианства, приведем цитату **В. В. Бычкова** [1, с. 68] (род. в 1942): «если сегодня... мы зададимся вопросом, каков же главный вклад христианства в человеческую культуру, то, почти не задумываясь, можем ответить: идеал всеобъемлющей любви как основы человеческого бытия. Российский философ называет любовь основой человеческого бытия. В понимании христианства любовь есть возвышенная, духовная Агапэ.

В Первом послании апостола Петра в главе 4, стих 8 отмечается: «И, прежде всего, сохраняйте непреходящую любовь друг к другу, ибо любовь покрывает множество грехов» (**1 Петр, 4:8**). Источником Любви является Бог. Так в Первом послании Иоанна в главе 4, стихи 7-8 читаем: «Возлюбленные, будем любить друг друга, потому что любовь – от Бога, и всякий любящий рожден от Бога и знает Бога. Кто не любит, тот не познал Бога, потому что Бог есть любовь» (**1 Ин, 4:7-8**). Соответственно, не установив прочную связь с Богом, источником любви, человек не способен полюбить и ближнего своего. Следует отметить, что в христианстве любовь к Богу стоит выше любви к ближнему, но последняя не может существовать без первой: «Кто говорит: «я люблю Бога», а брата своего ненавидит, тот лжец: ибо не любящий брата своего, которого видит, как может любить Бога, Которого не видит?» (**1 Ин 4:20**). Если Господь сотворил все сущее и Господь есть любовь, то все сущее есть любовь и любовь есть все сущее, любовь есть все, что нас окружает, любовь – во всем и во всех, Бог – во всем, во всех и в каждом.

В **Средние века** любовь представляет собой переплетение христианских и платоновских идей об этом предмете. Небывалую высоту и духовность любви мы видим у известного итальянского поэта и мыслителя **Данте Алигьери** [4] (1265-1321): в его понимании любовь – это не просто трогательное, нежное чувство, но и драма сердца, и, что более важно, философское начало, ведущее человека к Богу. Об отнесении понятия любовь к понятию Бог говорит и итальянский философ и теолог **Фома Аквинский** [14, 15] (1225-1274): «Любовь ... она суть Сам Бог». В понимании Фомы Аквинского, любовь не может трактоваться как просто страсть, любовь – это всегда осознанность и благо. Он также писал о любви-дружбе и о любви-вожделении, следствием такой любви, по его мнению, становится ревность. Тем не менее, истинная любовь в понимании Фомы Аквинского имеет исключительно высокое, духовное содержание.

В **эпоху Ренессанса** любовь понимается как стремление к Прекрасному, схожее с платоновским пониманием любви. Так итальянский философ, гуманист и основатель первой флорентийской Платоновской академии **Марсилио Фичино** [21] (1433-1499) под Прекрасным, под Красотой понимал чувственно воспринимаемые вещи через выражение присущих им характеристик божественной природы. Согласно ведущему мыслителю раннего Возрождения, бесчисленные идеи Вселенной переплетаются и находят свое отражение в чувственном мире. Будучи также католическим священником, Фичино считал, что любовь – это фундаментальная основа истинной философии, желание красоты, направляющее душу на всем ее пути к божественному. Любовь также трактуется Фичино как хранитель всего сущего и как космическая сила, постоянно стремящаяся к красоте на всех уровнях бытия, высших и низших.

На понимание любви в **17 веке** повлияло развитие классической механики с открытиями Галилео Галилея и Исаака Ньютона. Так в то время любовь рассматривалась более приземленно, можно сказать в «механическом» ключе. Французский философ и математик **Рене Декарт** [5, с. 514] (1596-1650) в своей работе «Страсти души» дает следующее определение любви: «Любовь есть волнение души, вызванное движением духов, которое побуждает душу по доброй воле связать себя с предметами, которые кажутся ей близкими...». Декарт [5, с. 515-516] выделял следующие виды любви:

- ✧ «любовь-благожелательность, побуждающая желать добра тому, кого любят»;
- ✧ «любовь-вожделение, вызывающая желание обладать любимым предметом»;

- ✧ привязанность, когда «предмет своей любви ценят меньше, чем самого себя»;
- ✧ дружба, когда предмет ценят «наравне с собой»;
- ✧ благоговение, когда предмет «ценят больше самого себя».

В философии **18-го и 19-го веков** понимание любви постепенно становится более сложным и возвышенным. Русский религиозный мыслитель **В. С. Соловьев** [13, с. 140] (1853-1900) пишет о плотской и о духовной любви, подчеркивая их единство. По мнению философа, плотская любовь служит для размножения, духовная любовь несет высокий смысл: «Истинная же духовная любовь есть... торжество над смертью..., превращение смертного в бессмертное, восприятие временного в вечное». Соловьев [13, с. 160] видит в любви важный смысл: любовь есть сила, направленная на установление всеединства разрозненного бытия и на «установление истинного любовного, или сизигического, отношения человека не только к его социальной, но и к его природной и всемирной среде...». По мнению Соловьева, любовь созидательна по природе своей.

В **20-м веке** к теме любви обратились психологи. Австрийский психолог, психоаналитик и психиатр **Зигмунд Фрейд** [по 19] (1856-1939) рассматривал любовь через призму сексуальности. Любовь в его понимании представляет собой понятие иррациональное, из которого исключено духовное начало. Фрейд низводит любовь к первобытной сексуальности, являющейся одним из основных стимулов развития человека.

Известный американский психолог и психотерапевт **Ролло Мэй** (1909-1994) в своей работе «Любовь и воля» [9] подчеркивает духовно-экзистенциальное значение любви. Мэй делает акцент на единстве понятий любви и секса в человеческом поведении и подчеркивает ложность и ошибочность разделения любви и секса на две разные идеологии. Согласно Р. Мэй, существует 5 конкретных типов любви:

- ★ **Либи́до**: биологическая функция, которая может быть удовлетворена половым актом или другим способом снятия сексуального напряжения.
- ★ **Эрос**: психологическое желание, стремление к продолжению рода или созиданию через прочный союз с любимым человеком.
- ★ **Филия**: интимная несексуальная дружба между двумя людьми.
- ★ **Агапе**: уважение к другому, забота о благополучии другого, превышающая любую выгоду, которую можно получить от этого, бескорыстная любовь, как правило, любовь Бога к человеку.
- ★ **Маниакальный тип**: импульсивная, эмоциональная любовь. Ощущения очень горячие и холодные. Отношения «скачут» от благополучных и идеальных до горьких и уродливых.

Особенно критиковал Р. Мэй «сексуальную революцию» 1960-х годов, когда многие люди исследовали свою сексуальность. «Свободный секс» заменил идеологию свободной любви. Мэй объясняет, что человек намеренно желает любви, в то время как сексуальная свобода есть полная противоположность любви. Такая сексуальная свобода является «даймонической», и уступка этим импульсам на самом деле не делает человека свободным, а делает его зависимым от этих импульсов. Согласно Р. Мэй, сексуальная свобода отвлекает общество от истинных человеческих ценностей и препятствует важным психологическим изменениям. Р. Мэй предполагает: единственный способ исправить циничные идеи, характерные для нашего времени, – это заново открыть для себя важность заботы о других, которую автор книги описывает как противоположность апатии [9]. Таким образом, любовь в понимании Мэй есть высшее проявление заботы о себе и о другом, направленное на единство противоположностей и основанное на ответственном отношении к себе и другому.

Немецкий философ-неофрейдист **Эрих Фромм** [17] (1900-1980) считал, что человеку свойственно «стремление к межличностному единению», но считал, что это

единение может быть наполнено разным содержанием. По мнению Фромма, любовь обязательно должна включать в себя все идеальные ценности и характеристики этого понятия, содержащиеся в гуманистических религиях и философских системах, то есть Фромм наполняет любовь высоким содержанием. По мнению Фромма, именно такая любовь становится «зрелым ответом» на проблему человеческого существования, в то время как другие формы межличностного единения являются разрушительными. Эрих Фромм [16] в своих работах сравнивает две противоположные формы любви: любовь бытийную (плодотворную любовь) и любовь по принципу обладания (собственническую, неплодотворную любовь). Плодотворная любовь включает в себя проявление интереса и заботы, познание, душевный отклик, изъявление чувств, наслаждение и может быть направлена на человека, дерево, картину, идею; такая любовь возбуждает и усиливает ощущение полноты жизни. Неплодотворная любовь лишает объекта любви свободы и держит его под контролем; такая любовь душит, подавляет и отнимает жизнь, буквально убивает объект любви. Психолог также говорит о глубоком отличии зрелой любви от ее незрелых форм. Зрелая любовь является проявлением любви как межличностного единения, предполагает заботу о другом, ответственность, уважение к другому, заинтересованность в развитии и росте другого. Зрелая любовь – это всегда активная созидательная деятельность. Зрелая любовь не пассивна, не скоротечна и не разрушительна по отношению к другому. Незрелая любовь представляет собой страсть, а также может представлять собой любовь лишь к одному конкретному человеку и абсолютное безразличие к другим людям, что говорит о симбиотической привязанности, которую Фромм также называет расширенным эгоизмом.

Поскольку точного определения любви нет, это понятие часто подменяют другими понятиями. Так любовь часто путают с влюбленностью, страстью и любовной зависимостью, таким образом обозначая связь любви с эмоциональными и сексуальными нуждами. Ввиду чего следует помнить, что влюбленность представляет собой ярко выраженное эмоциональное состояние аффективного характера, которое делает субъект зависимым от объекта своего эмоционального отношения [8], а любовная зависимость является расстройством личности сексуального характера, имеющим в своей основе и невротическую потребность в любви и защите [2].

В целом, в философии и психологии на любовь принято смотреть через высоконравственную линзу, в фокусе которой лежат категории высокого содержания, и принято отличать любовь подлинную, настоящую, возвышенную, духовную от проявлений более низкого порядка, отличающихся отсутствием глубины, ответственности, красоты и истинности.

Отдельного внимания заслуживает упоминание **Фроммом** [17] безусловной любви. В качестве примера безусловной любви он приводит любовь, которую испытывают, как правило, матери к своим детям. Фромм пишет о глубинной, врожденной потребности человека в такой любви. Фромм описывает фигуру матери как фигуру, дающую ребенку опыт безусловной любви, а фигуру отца – как фигуру, дающую опыт достижения условной любви.

Проявлением безусловной любви становится безусловное принятие, которое можно рассмотреть на примере трудов российского психолога **Ю. Б. Гиппенрейтер** [3] (род. в 1930), подчеркивающей важность безусловного принятия в воспитании ребенка. По ее определению, безусловно принимать ребенка означает любить его просто за факт его существования, а не за его качества, способности и характеристики. Согласно ее работам, недополучение проявлений безусловной любви ребенком приводит к появлению у него эмоциональных проблем, отклонений в поведении и даже к психическим расстройствам.

Следует отметить, **в наши дни** о безусловной любви как высшей форме любви говорят многие **духовно-религиозные деятели**, познакомиться с понятием безусловной

любви можно, обратившись к отдельным **духовным учениям** [7]. Согласно этим учениям, безусловная любовь – это чувство любви без права обладания, это восхищение без поклонения. Безусловная любовь, или любовь Божественная, предполагает любовь ко всему существующему в мире, включая человека и принятие всех сторон его личности вне зависимости от каких-либо условий.

Проследив историю развития этого понятия, мы можем заключить: для понимания значения любви и для формулирования определения этого понятия требуется обращение не только к философии, психологии, но и к религиозно-духовным учениям. Может показаться, что любовь носит множество масок, на самом деле это человек в спектакле своей жизни примеряет на себя множество масок, отражающих грани любви, для постижения ее истинной сути. Сама же любовь скорее является небесным светом, который человек преломляет под тем или иным углом, исходя из своего внутреннего духовно-личностного наполнения.

Принимая во внимание вышеизложенное, мы можем определить любовь следующим образом:

1. Любовь – это космическая сила, имеющая божественную характеристику строительного материала, склеивающего элементы сущего воедино для обретения их индивидуальной и общей вечной целостности.
2. Любовь – это категория абсолютной вечной неделимой идеи, к которой стремится человек в поиске прекрасного солнечного блага, могущего дать возможность видеть и наблюдать мир вещей для познания их истинности.

Любовь – это созидающий свет, основа человеческого бытия, проявленная через безусловное принятие другого. В таком понимании любовь представляется скорее не как чувство, а как искусство, как мастерство, которому можно и должно учиться на протяжении всей жизни.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бычков В.В. Идеал любви христианско-византийского мира // в кн.: Философия любви. Ч. 1. Под общ. ред. Д.П. Горского. Сост. А. А. Ивин – М.: Политиздат, 1990. – 510 с.
2. Галаяутдинова С.И., Емалетдинов Б.М. Расстройства личности: Спецкурс по клинической психологии / Уч. пос. В 2-х кн. – Уфа: Башкирский институт развития образования, 2005. – 362 с.
3. Гиппенрейтер, Юлия Борисовна. Урок 1. Безусловное принятие // Общаться с ребенком. Как? – 5 изд. – Москва: АСТ, 2008 год. – 240 с.
4. Данте Алигьери. Собрание сочинений: в 2 т. Т. 1: Божественная Комедия: поэма / Данте Алигьери; перевод с итальянского, вступительная статья, комментарии М. Лозинского; редактор Б. Акимов; серийное оформление И. Е. Сайко. – М.: Литература, ВЕЧЕ, 2001. – 656 с.
5. Декарт Р. Сочинения в 2 т. Т. I. Сост. ред., вступ. ст. В. В. Соколова – М.: Мысль, 1989. – 654 с.
6. Ильин В.В. Политическая антропология. – М.: Изд-во МГУ, 1995. – 254 с.
7. Лама Оле Нидал. Будда и любовь. Как любить и быть счастливым / Переводчик Вагид Рагимов. – Алмазный путь, 2008. – 256 с.
8. Леонтьев А.Н. Потребности, мотивы, эмоции // Психология эмоций. Тексты. – 2-е изд. / Под ред. В.К. Вилюнаса, Ю.П. Гиппенрейтер. – М.: МГУ, 1993. – 288 с.
9. Мэй Р. Любовь и воля (англ. Love and Will) – М.: Рефл-бук ; К.: Ваклер, 1997. – 384 с.
10. Ожегов, С.И. Толковый словарь русского языка. Около 100 000 слов, терминов и фразеологических выражений / С.И. Ожегов; Под ред. Л.И. Скворцов. - М.: ОНИКС-ЛИТ, Мир и Образование, 2012. – 1376 с.
11. Платон. Собрание сочинений в 4 т. Т. 2. / Платон; под общ. ред. А. Ф. Лосева и В. Ф. Асмуса ; пер. с древнегреч. [М. С. Соловьева и др.]. – Санкт-Петербург: Изд-во Олега Абышко, 2007. – 623 с.
12. Рубинштейн С.Л. Эмоции // Психология эмоций. Тексты. – 2-е изд. / Под ред. В.К. Вилюнаса, Ю.Б. Гиппенрейтер. – М.: МГУ, 1993. – 288 с.
13. Соловьев В.С. Философия искусства и литературная критика – М.: Искусство, 1991. – 701 с.
14. Фома Аквинский. Сумма теологии. Ч1. Вопрос 20. О любви Бога. // Сумма Теологии / Фома Аквинский; [Пер. с лат. С.И. Еремеева, А.А. Юдина]. – М.: Элькор-МК, 2002. – Ч. 1, Вопр. 1-43. – 2002. – 559 с.

15. Фома Аквинский. Сумма теологии. ЧЗ. Трактат о любви. Вопрос 23. О любви как таковой. // Сумма Теологии / Фома Аквинский; [Пер. с лат. С.И. Еремеева, А.А. Юдина]. – К.: Ника-Центр, 2015. – 504 с.
16. Фромм Э. Величие и ограниченность теории Фрейда. – М.: Издательство АСТ, 2000. – 448 с.
17. Фромм Э. Любовь – ответ на проблему человеческого существования // Искусство любить. Исследование природы любви = The Art of Loving. An Enquiry into the Nature of Love (1956) / Перевод Л. А. Чернышёвой. – М.: Педагогика, 1990. – 160 с.
18. Чанышев А.Н. Любовь в Античной Греции // в кн.: Философия любви. Ч. 1. (Под общ. ред. Д.П. Горского) – М.: Политиздат, 1990. – 512 с.
19. Шестаков В. Эрос и культура: философия любви и европейское искусство. / Вячеслав Шестаков. – Москва: Терра-Кн. клуб: Республика, 1999. – 462 с.
20. Шичалин Ю. А. Пир // Новая философская энциклопедия: В 4 томах. – Т. 3 – с. 232. – Ред. совет: Степин В.С., Гусейнов А.А., Семигин Г.Ю., Огурцов А.П. и др. – М.: Мысль, 2010. – 744 с.
21. Lauster J. Marsilio Ficino as a Christian Thinker: Theological Aspects of His Platonism // Marsilio Ficino: His Theology, His Philosophy, His Legacy. – BRILL, 2002. – 493 P.

Климова Алёна Владимировна,
Магистрант 2 курса РХГА,
Факультет психологии и философии человека,
Кафедра психологии
Направление подготовки 37.04.01
«Психологическое консультирование»
Klimova.av@list.ru

Джумагулова Алена Федоровна
Кандидат психологических наук
Доцент кафедры психологии РХГА
aledjuna@yandex.ru

ВЗАИМОСВЯЗЬ СУБЪЕКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ И ЦЕЛЕПОЛАГАНИЯ, ОСНОВАННОГО НА ЦЕННОСТЯХ В РАБОТАХ СОВРЕМЕННЫХ ПСИХОЛОГОВ: ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ ОБЗОР

Аннотация. Статья представляет собой литературный обзор по теме взаимосвязи субъективного благополучия, процесса постановки и достижения целей, и ценностей.

В статье раскрываются понятия конкордантных и неконкордантных целей, рассказывается о способах постановки целей, и тем, как это связано с понятием «субъективное благополучие». Рассматриваются различные теории мотивации, в частности теория самодетерминации, а также описывается наиболее эффективная мотивация для достижения целей. Описывается понятие автономной мотивации и ее влияния на человека при достижении поставленных целей. Статья транслирует важность знания внутренних процессов психической жизни человека, в том числе своих эмоций, чувств для того, чтобы ставить «внутренние» конкордантные цели. Раскрывается понятие «субъективного благополучия», представлена трехсторонняя модель субъективного благополучия. Рассматривается процесс постановки и достижения цели, с точки зрения субъективного благополучия. Описана взаимосвязь внутренних ценностей, целеполагания и личного понимания субъективного благополучия.

Ключевые слова: субъективное благополучие, автономная мотивация, внешние и внутренние цели, конкордантные цели.

Klimova A.V., Dzhumagulova A.F.

GOAL-SETTING BASED ON VALUES IN THE WORKS OF MODERN PSYCHOLOGISTS: THEORETICAL OVERVIEW

Annotation. The article is a literary review on the topic of the relationship of subjective well-being, the process of setting and achieving goals, and values. The article reveals the concepts of concordant and non-concordant goals, describes the ways of setting goals, and how this is related to the concept of "subjective well-being". Various theories of motivation are considered, in particular the theory of self-determination, and the most effective motivation for achieving goals is described. The concept of autonomous motivation and its influence on a person when achieving goals is described. The article translates the importance of knowing the internal processes of a person's mental life, including their emotions, feelings, in order to set "internal" concordant goals. The concept of "subjective well-being" is revealed, a three-way model of subjective well-being is presented. The process of setting and getting.

Key words: subjective well-being, autonomous motivation, external and internal goals, concordant goals.

В текущее время люди все больше обращают внимание на развитие целеполагания, повышение личной эффективности, снижение склонности откладывать дела (прокрастинации) в своей жизни. Современным людям хотелось бы максимально раскрыть свой потенциал. Для кого-то – это достижение определенных финансовых целей, для кого-то создание семьи, а для кого-то наличие интересной творческой работы. Но так или иначе желание быть благополучным, счастливым и достичь определенного качества жизни – это те аспекты, которые важны для большинства людей.

И тут возникают в какой-то мере философские вопросы: что же такое благополучие; как его понимают, какие определяющие параметры; есть ли связь между благополучием и счастьем.

Сам термин «субъективное благополучие» был введен еще в 1984 г американским психологом Эд. Диннером [20]. Это трехсторонняя модель, которая описывает, как люди переживают качество своей жизни и включает в себя как эмоциональные реакции, так и когнитивные суждения. Эд. Диннер выделяет "три различных, но часто связанных компонента благополучия: частый положительный аффект, нечастый отрицательный аффект и когнитивные оценки, такие как удовлетворенность жизнью" [20. с.92]. Согласно данной модели, под частым положительным аффектом понимается частое переживание положительных эмоций и настроений; под нечастым отрицательным аффектом – отсутствие или редкое переживание негативных чувств и настроений; когнитивные оценки представляют собой аспект модели, связанный с тем, как люди думают о своей жизни и ее общей удовлетворенностью.

Также нельзя не указать тот факт, что с понятием «благополучие» связана теория самодетерминации. Авторами данной теории являются Эдвард Л. Деси и Ричард М. Райан. Данная теория на сегодняшний день является наиболее влиятельным и фундаментальным подходом к изучению человеческой мотивации, личности, психологического развития и благополучия. В рамках этой теории были проведены множественные эмпирические и практические исследования на предмет того, что же движет людьми, заставляет их работать, действовать, постоянно стремиться к развитию и учиться. Одним из важных аспектов данной теории стали исследования внутренней мотивации. Теоретиками было сделано заключение о том, что важность мотивации заключается не в ее количестве, а в ее качестве. И как результат, не уменьшая степень значимости внешней и внутренней мотивации, было предложено рассмотреть мотивацию как автономную и контролируруемую. Именно автономная мотивация определяет степень настойчивости, результативность и наличие психологического благополучия.

Когда у индивида есть автономная мотивация, то это выражается в проявлении самостоятельной добровольной инициативы относительно своих действий, в то время как при контролируемой мотивации – люди зачастую чувствуют давление, их мысли и действия не в полной мере определяются ими самими. Оба вида мотивации подталкивают людей к действиям, однако контролируемая мотивация проявляется в дальнейшем снижении настойчивости и психологического благополучия.

В исследованиях мотивации деятельности, проведенных за последние годы, очевиден уклон на разделение мотивации на автономную и контролируемую. Достаточно обратиться к школьному образованию – при автономной мотивации значительно улучшается понимание материала, происходит достижение более высоких учебных показателей. Также автономная мотивация увеличивает уровень креативности, продуктивности, вовлеченности на рабочем месте, что в свою очередь снижает риски «выгорания». С автономной мотивацией индивид легче переходит и придерживается здорового образа жизни, что естественным образом сказывается на общем физическом состоянии и соответственно на психологическом благополучии [7].

Если же говорить о целях, то они могут иметь разную направленность, то есть быть внешними и внутренними.

Наряду с внутренними и внешними целями К. Шелдоном вводится модель конкордантной цели. Это цели, которые соответствуют базовым психологическим потребностям человека и его «ядру» личности. Т. е. это цели, поставленные нами из глубинных слоев «Я». Основываясь на своих исследованиях К. Шелдон, сделал вывод о том, что именно такие цели исходят из базовой мотивации. Мера осознанности личной цели играет критическую роль в процессе ее постановки, способствуя выбору наиболее благоприятной для человека цели. Иными словами, если человеку сложно понять, что делает его счастливым, то безусловно ему весьма затруднительна постановка «правильных» для себя целей. По мнению Шелдона, именно конкордантные цели являются естественным механизмом развития личности.

Именно достижение таких целей, как правило, сопровождается ростом психологического благополучия и другими позитивными последствиями. В то же время, достижение целей, которые исходят из внешних ориентиров, то есть из поверхностного слоя личности, не приносят человеку психологическую выгоду в разрезе субъективного благополучия. Именно в этой связи крайне важно осознавать, а что на самом деле хочет «внутреннее Я». Когда контакт с собой не установлен, крайне сложно выстраивать истинные цели, которые исходят изнутри.

Дальнейшие исследования К. Шелдона и Дж. Эллиота показали, что первоначальные усилия на достижение конкордантных и неконкордантных целей находятся на одинаковом уровне, однако движимая сила неконкордантных целей значительно снижается уже по прошествии шести недель после их постановки. Люди, стремящиеся достичь неконкордантные цели, имеют сознательную установку на усилия в направлении этих целей, тем не менее на подсознательном уровне присутствует ощущение постоянной борьбы, некоторое напряжение, у них создается впечатление, что они движутся в неправильном направлении, т.к. встречаются с большим напряжением. [11].

Р. Эммонс в своей книге «Психология высших устремлений: мотивация и духовность личности» говорит о том, что многочисленные исследования показывают, что присущие людям приоритеты, цели и выбор отношений адекватно показывают их различия в общем субъективном благополучии [21]. Также Р. Эммонс задается более частными вопросами, такими как: существуют ли определенные типы людей, которые неизменно связаны со счастьем или отрицательными эмоциями, с удовлетворенностью жизнью или присутствием в ней смысла. Но самый интересный вопрос в данном ключе - влияет ли переживание благополучия на то, каким путем люди будут выстраивать достижение своих целей. Рассматривая данный вопрос в христианском ключе, можно выдвинуть гипотезу о том, что люди, достигшие определенного уровня субъективного благополучия, считающие себя счастливыми, удовлетворенные своим качеством жизни, и целей своих будут достигать более «экологичным» путем, нежели люди не благополучные. Под «экологичным» путем достижения целей следует понимать определенный уровень осознанности, наличие моральных принципов, соблюдение социально-установленных норм поведения, говоря простым языком – совершать поступки в согласии с совестью. Люди не благополучные, вероятно, будут действовать «из крайности», лишь бы получить желаемое, достигнуть цели во что бы то не стало.

В вышеуказанной книге приведено исследование личных целей, постановка которых опирается именно на содержание этих целей. В связи с этим возникает вопрос: связано ли то, что люди пытаются делать с уровнем их благополучия? В данном ключе, стремления и цели следует рассматривать в более широких тематических категориях, таких как власть, достижение, созидание, близость и другие. Обнаруженная в ходе

проведенных исследований связь довольно скромная, но, все же, выявлена она была. В ряде некоторых выборок было обнаружено, что, например, процент стремлений, связанных с близостью, в системе стремлений человека отражает более высокий уровень позитивного благополучия, тогда как процент властных стремлений связан скорее с более низкими уровнями позитивного благополучия [21]. Также согласно мнению многих теоретиков, способность включаться в близкие и долгие отношения связана с психологической зрелостью, и одновременно является главным компонентом психологического роста, что, безусловно, положительно влияет на благополучие. Касательно негативных показателей благополучия, Р. Эммонс приводит такой пример как «темная сторона Американской мечты». Данный пример показывает, что бесконечная погоня за успехом, славой и деньгами, зачастую связана с пренебрежением своих внутренних целей, что непременно ведет к межличностным и психологическим проблемам.

В качестве заключительного вывода хотелось бы написать о том, что изучение себя, своих эмоций и чувств, внутренних переживаний, поиск ответов на различные вопросы и просто самонаблюдение крайне важны не только для постановки истинных целей, но для жизни, качественной и честной по отношению к себе.

Важной задачей для личности, желающей, чтобы поставленные ею цели вели к благополучию, является качественная оценка своей системы ценностей, понимание наиболее приоритетных из них. Именно контакт со своими приоритетными ценностями определяет постановку конкордантных целей для личности, т.е. базирующихся на «глубинном Я». Т. к. эти цели основаны на внутренней мотивации, они с большей вероятностью достигаются человеком, даже если на этот процесс требуется значительное количество времени. Достижение такого рода целей напрямую ведет к восприятию субъективного благополучия.

К сожалению, зачастую люди не осознают, что лежит в основе их чувств, эмоций и желаний, поэтому постановка целей исходит из искаженного восприятия себя, что безусловно отдаляет человека от оценки своей жизни как благополучной.

В конце концов стоит не забывать, как написал великий психотерапевт Ирвин Ялом: «Мы полностью ответственны за свою жизнь, не только за свои действия, но и за свою неспособность действовать» [20].

ЛИТЕРАТУРА

1. Абрамова Г.С. Возрастная психология: Учеб. пособие для студ. Вузов / Г.С. Абрамова – М.: Издательский центр «Академия», 1999. – 672 с.
2. Алекситимия и методы её определения при пограничных психосоматических расстройствах. Пособие для врачей и медицинских психологов. НИПНИ им. Бехтерева, 2005.-25 с.
3. Бессонова Ю. В. О структуре психологического благополучия / Ю. В. Бессонова // Психологическое благополучие личности в современном образовательном пространстве: сб. статей / Составитель: Ю. В. Братчикова. - Екатеринбург: Урал.гос.пед.ун-т., 2013 - С. 30-35.
4. Васильева О. С., Филатов Ф. Р. Психология здоровья человека: эталоны, представления, установки: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. - 352 с.
5. Глазова Ю. В. Профилактика алекситимии посредством развития эмоционального интеллекта у детей// Ученые записки ЗабГУ, 2017. Том 12, №5, С. 128-131
6. Глуханюк Н.С., Колобкова А.И., Печеркина А.А. Психология безработицы: Результаты исследований. Екатеринбург: Изд-во Рос. гос. проф.- пед. ун-та, 2003. 86 с.
7. Гордеева Т.О. Теория самодетерминации: настоящее и будущее. Часть 1: Проблемы развития теории [Электронный ресурс] // Психологические исследования: электрон. науч. журн. 2010. N 4(12). URL: <http://psystudy.ru> (дата обращения: 25.06.21гг). 0421000116\0041.
8. Ильинский С. В. Факторы психологического благополучия семьи// Вестник Самарской Гуманитарной академии, 2017. №1, С. 76-90
9. Леонтьев А. Н. Деятельность. Сознание. Личность. М., 1975. 304 с.

10. Леонтьев Д.А. Психология смысла. Природа, строение и динамика смысловой реальности. 2-е изд., испр. – М.: Смысл, 2003. – 488 с.
11. Леонтьев Д.А., Сучков Д.Д. Постановка и достижение целей как фактор психологического благополучия // Психологические исследования. 2015. Т. 8, № 44. С. 1.
12. Леонтьев Д.А.: Тест смысложизненные ориентации (СЖО). 2-е издание – М.: Смысл, 2000 – 18 с.
13. Непомнящая В. А. Психологические механизмы формирования качества жизни// Сибирский психологический журнал, 2004. Вып. 20, С. 28-33
14. Осин Е.Н., Леонтьев Д.А. Краткие русскоязычные шкалы диагностики субъективного благополучия: психометрические характеристики и сравнительный анализ -//Мониторинг общественного мнения: Экономические и социальные перемены. 2020. № 1. С. 117—142.
15. Пучкова Г. Л. Субъективное благополучие как фактор самоактуализации личности: автореф. дис. канд. психол. наук: 19.00.01 / Г. Л. Пучкова; Российский государственный педагогический университет им. А. И. Герцена. - Хабаровск, 2003. - 163 с. URL: <http://naukapedagogika.com/psihologiya-19-00-01/dissertaciya-subektivnoe-blagopoluchiekak-faktor-samoaktualizatsii-lichnosti> (дата обращения: 01.07.2021)
16. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. – М.: Уч- педгиз, 1946. –704 с.
17. Рукавишников А.А., Соколова М.В. Шкала субъективного благополучия. Руководство. Ярославль, НПЦ «Психодиагностика», второе издание. – 1996. 11 с.
18. Хьелл Д., Зиглер Д. Теории личности. -СПб., 1997. – 608 с.
19. Чалдини Р. Психология влияния. 5-е изд. – СПб.: Питер, 2020.-336 с.
20. Эд. Диннер. Субъективное благополучие// Психологический вестник. 95 (3), 1984: С. 542–575
21. Эммонс Р. Психология высших устремлений: мотивация и духовность личности. – М.: Смысл, 2004. – 416 с.
22. Ялом И. Дар психотерапии/перевод Мельник Э. И. на русский язык, 2014 г./Эксмо, 2015. -250 с.

Роговик Ирина Юрьевна,
студентка кафедры психологии РХГА,
ira.brant@yandex.ru

ВЗАИМОСВЯЗЬ ЭМОЦИЙ И ПРОИЗВОЛЬНОЙ РЕГУЛЯЦИИ

Аннотация. В статье рассматриваются психологические функции эмоции и воли, как психологические функции в структуре личности, и как отдельные единицы структуры психики человека. Особое внимание уделяется взаимосвязи эмоций и произвольной регуляции.

Ключевые слова: субъектно-деятельностный подход, структура личности, функциональная структура психики, эмоции, произвольная регуляция, воля, волевая регуляция, взаимосвязь эмоций и произвольной регуляции.

Rogovik I.U.

INTERRELATION OF EMOTIONS AND VOLUNTARY REGULATION

Annotation. The article deals with the psychological functions of emotion and will, as psychological functions in the structure of the personality, and as separate units of the structure of the human psyche. Particular attention is paid to the relationship of emotions and voluntary regulation.

Keywords: subject-activity approach, personality structure, functional structure of the psyche, emotions, voluntary regulation, will, volitional regulation, relationship between emotions and voluntary regulation.

Данная статья задумана и выполнена в рамках субъектно-деятельностного подхода отечественной психологии, с точки зрения позиции психологической концепции индивидуальности Б. Г. Ананьева. Актуальность связана с тем, что эмоции и воля являются обязательными компонентами управления человеком своим поведением и деятельностью, которые подвержены воздействию в вопросах воспитания, развития и в практике психокоррекции. Категория «поведение», с позиций психологической концепции индивидуальности, включается в структуру деятельности, активности. Поведение человека зависит от многих, как физиологических, так и психологических компонентов. С одной стороны – это безусловно-рефлекторные и условно-рефлекторные механизмы, составляющие произвольную активность человека, с другой стороны, это произвольное управление. Эмоции участвуют в управлении поведением человека в качестве произвольного компонента, действуют, как в моментах осознания потребности и оценки ситуации, так и в моментах принятия решения и оценке достигнутого результата. Напротив, воля или произвольная регуляция – это произвольный компонент управления поведением.

Воля и эмоции, как психологические функции в структуре личности.

С точки зрения концепции индивидуальности Б. Г. Ананьева, человек как индивидуально-психическая неповторимость в своих психических проявлениях раскрывается на трех уровнях: биологическом или индивидном, социальном или личностном и на субъектно-деятельностном. [2, с. 145-146]. Личность с позиции субъектно-деятельностного подхода – это человек, как носитель сознания. В практическом плане сознание есть эмпирический факт представленности субъекту

картины мира и самого себя [14, с. 38]. Это выраженная в словах способность человека отдавать себе отчет в том, что происходит [1, с. 116.]. Сознание – высшая интегрированная форма развития и проявления психики. Эта форма определяет мысленное построение действий, контроль и управление формами активности человека. Сознание включает знания об окружающем мире, постановку целей и задач, самосознание и отношения [15, с. 64–65]. Индивидуальное сознание – это способность автономно от внешней и внутренней среды переживать свое «я».

Основой человека является структура личности, в которой обобщаются важнейшие свойства не только личности, но также индивида и субъекта.

Для упорядочения познания сложнейших объектов в науке принят системный подход и применяется структурно-функциональный анализ. При эмпирическом изучении психических процессов и психических функций их искусственно рассматривают как отдельную единицу. На самом же деле все психические функции и процессы сосуществуют в сложном переплетении подчинения, соподчинения. В схеме В. А. Ганзена показана функциональная структура психики, на которой можно условно представить место психических функций воли и эмоций, которые нас интересуют в данной работе [4, с. 64].



Рис. 1.1. Функциональная структура психики (в психологических категориях, представлена в радиально-круговой системе координат).

Это условная схема, при этом главное понимать, что все психические функции взаимосвязаны, попытка показать взаимосвязь представлена в данной структуре. Сознание является интегратором психической жизни. Левая часть схемы соответствует аффектно-волевой сфере человека, правая - перцептивно-мыслительной (познавательной) сфере человека.

Аффект и воля являются интегральными регуляторами поведения и деятельности в конкретных условиях. Мысль объединяет существенное в явлениях. Все компоненты сознания выполняют функции отражения и регулирования. Память, перцепция, мышление преимущественно осуществляют функцию отражения; внимание, аффект и воля - регулирования [4, с. 39].

Далее рассмотрим волю и эмоции как отдельные единицы, определим понятия.

Воля и эмоции, как отдельные единицы структуры психики.

Изучение как воли, так и эмоций особенно интересно и в теоретическом направлении, потому что на данный момент эти психологические функции не определены однозначно в психологии. Не смотря на то, что про эмоции написано огромное количество книг и статей и произведено множество исследований, идеальной теории или последовательных теорий эмоций на данный момент не существует, по словам известного

психолога, специалиста по эмоциям В. К. Вилюнаса, «многое из того, что в учении об эмоциях по традиции называют многообещающим словом «теория», по существу представляет собой скорее отдельные фрагменты, лишь в совокупности приближающиеся к ...идеально исчерпывающей теории» [3, с. 6]. Напротив, количество публикаций о воле ограничено, а само понятие «воля» редко появляется в фундаментальных трудах не только российских, но и западных психологов, но все же, «хотя существовало немало попыток игнорировать понятие воли — исключить его из научного психологического словаря, передать его в ведение философии или вовсе объявить «несуществующим», — авторы серьезных теорий и подходов считали необходимым обращаться к обсуждению проблем воли в рамках своего категориального аппарата» [5, с. 15].

Теперь очень кратко остановимся на теориях и понятиях воли и эмоций. Теории эмоций возникли из двух изначальных позиций. Одна (интеллектуалистическая) позиция утверждала, что органические проявления эмоций – это следствие психических явлений. Другая, позиция сенсуалистов, напротив, говорила о том, что органические реакции влияют на психические явления. Эти две позиции проявились в последствии в когнитивных теориях эмоций и в периферической теории эмоций У. Джемса - Г. Ланге. [9, С. 66]. Так как организм человек целостен, то эмоцию, как психическое явление трудно отделить от физиологических процессов, происходящих в организме. Кроме того, как мы описали выше, физиологические и психологические явления эмоциональных состояний служат объяснением друг друга. Пример, человек увидел, что ломают его любимую вещь и расстроился или разгневался, или человек мучается головными болями и на этом фоне у него тоска и уныние, или у человека ничего не болит, никто не ломает его любимую вещь, но он вспомнил, как ее сломали когда-то и вновь вошел в состоянии обиды.

Разные исследователи дают разные определения эмоций, учитывая и субъективное переживание и выражение отношения к тем или иным явлениям окружающей действительности и своему внутреннему состоянию. Некоторые в определении выделяют взаимосвязь эмоции с фактом удовлетворения или неудовлетворения потребности: «снижение или устранение мотиваций, оценивается как нечто приятное, а увеличение мотиваций - как нечто неприятное...» [11, с. 224]. Так же обращают внимание на фактор «саморегуляции функций организма, согласно требованиям условий внешнего мира» [16, с. 7]. Кроме выше указанных факторов появляется фактор значимости, отношения, смысла. [10, с. 553]. Исходя из множество определений можно дать некоторое обобщенное определение: Эмоции – это класс психических процессов и состояний, который связан с инстинктами, потребностями и мотивами, в котором субъективно отражается значимость (смысл) явлений, внешних и внутренних ситуаций, предметов в форме непосредственного переживания. Но если взять все-таки более узкое понимание эмоций, исключив из эмоций состояния, то остановимся на определении С. Л. Рубинштейна, который в понимании сущности эмоций обозначил свойство в том, что в отличие от восприятия, которое отражает содержание объекта, эмоции выражают состояние субъекта и его отношение к объекту [12, с. 551].

Разнообразие эмоций переживания необычайно велико и нет такой классификации эмоций, которую бы приняли все исследователи поведения. Неоднократно предпринимались попытки выделить фундаментальные или «базовые» эмоции. П. В. Симонов выделил шесть базовых эмоций, которые можно зарегистрировать не только у людей, но и у животных – это: радость, горе, страх, гнев, удивление, отвращение. Более детализированную классификацию предложил американский психолог Роберт Плутчик, который назвал восемь базовых эмоций: радость, доверие, страх, удивление, печаль, неудовольствие, гнев, ожидание. Каждую базовую эмоцию он разделил еще на две, плюс зафиксировал промежуточные состояния между базовыми эмоциями и получил градацию из 32 эмоций [6, с. 573]. В своей теории дифференциальных эмоций Керолл Э. Изард

уточнил критерии базовых эмоций и разделил их на десять. Это эмоции интереса, радости, удивления, печали, гнева, отвращения, презрения, страха, стыда, смущения [7, с. 64].

Так же как эмоции, понятие воля не имеет на данный момент однозначного определения. В вопросе характеристик воли сложилось два основных направления. В первом направлении воля выступает скорее, как сознательный (мотивационный) способ регуляции поведения и деятельности человека. Это направление говорит о воле, как о мотивации. Фраза «против воли» означает – «против желания». Другое направление связывает волю только с преодолением трудностей и препятствий. По сути, слова «воля» и «сила воли» имеют здесь одинаковое значение. Воля выступает, как характеристика личности характера, «волевой человек», это человек, который умеет преодолевать трудности [8, с. 46]. Первое направление, изучая волю, пренебрегает изучением волевых качеств, т. к. понятие сила воли, заменяется силой мотивов. Второе исключает изучение мотивации из изучения волевой активности. Примем во внимание вывод профессора психологии Е. П. Ильина, который говорит о том, что оба направления не противоречат друг другу, а отражают разные стороны понятия воля, обозначают различные ее функции [8, с. 49]. Воля, с одной стороны, связана с мотивацией, с желанием и инициативой, самоуправлением человека действиями при их осуществлении, с другой стороны воля проявляется более всего при преодолении трудностей, т. е. включает и то и другое. Можно сказать, что воля – это полифункциональный психологический механизм, связанный с мотивацией и способностью в преодолении трудностей, позволяющий человеку сознательно управлять своим поведением. В данной работе используются понятия воли или произвольной регуляции и волевой регуляции, определимся в используемых терминах. Понятие произвольное шире, чем понятие волевое [13, с. 176]. С точки зрения Е. П. Ильина волевая регуляция является разновидностью произвольного управления, ее функция при необходимости преодолевать возникшие трудности [8, с. 57]. Будем считать, что волевая регуляция (сила воли) является частным видом произвольного управления [8, с. 57]. Волевая регуляция характеризуется использованием волевых усилий, направленных на преодоление трудностей, т. е. служит одной из функций психической саморегуляции. Характеристикой волевой регуляции может быть уровень волевой активности человека, которая складывается из разных свойств: силы потребности, интенсивности переживаемой эмоции, изменения смысла действия (например, дети стали есть кашу, потому что им предложили представить себя космонавтами, которые готовятся к полету), а также собственного волевого усилия человека. Трудность в измерении волевых качеств связана с измерением каждой составляющей волевой активности. Некоторые психологи понимают силу воли (волевою регуляцию), как единое, неделимое волевое качество, но эксперименты показывают, что один и тот же человек, сталкиваясь с разными трудностями, ведет себя по-разному. Одни, например, обнаруживают терпеливость при скучной работе, но не могут преодолевать возникающий страх, другие, проявляют настойчивость и упорство в достижении цели, но обнаруживают нетерпеливость при однообразной работе [8, с.121]. Если рассматривать волю, как общеличностный конструкт, то это, либо результат корреляционного анализа самооценок различных волевых проявлений, либо принятое за силу воли одно волевое проявление, например, целеустремленность или настойчивость. Более правильно говорить о различных проявлениях силы воли, называемые волевыми качествами. Что касается классификации волевых качеств, то их очень много. Например, В. К. Селиванов разделил волевые качества по динамике процессов возбуждения (вызывающие активность) и торможения (тормозящие активность). К первой группе он отнес: решительность, смелость, энергичность, храбрость; ко второй: выдержку, выносливость, терпеливость. С. Л. Рубинштейн разделил волевые качества, на качества, соответствующие определенным фазам волевого процесса, например, для первой фазы – инициативность, для следующей –

самостоятельность, на этапе принятия решения – решительность, на этапе исполнения – настойчивость [8, с. 168]. Е. П. Ильин условно разделил волевую регуляцию на две группы качеств: собственно волевые – целеустремленность, длительность удержания побуждения, волевое усилие (терпеливость, упорство, настойчивость), и морально-волевые – самообладание (смелость, выдержку, решительность) [8, с. 171].

Закономерности развития, функционирования эмоций и произвольной регуляции.

В субъектно-деятельностном подходе развитие эмоций и воли связано с образованием структуры личности человека в целом. Нельзя сказать, что эмоции, к примеру, развиваются как-то последовательно, что определенные чувства и эмоции хотя и появляются у человека на определенной стадии его развития, являются продолжением его эмоций предшествующей стадии, что чувства человека находятся в непрерывной связи с чувствами предшествующего периода. Эмоции не развиваются сами по себе, они развиваются с развитием личности целом, в процессе деятельности меняются установки личности, отношение человека к миру, к себе в этом мире, это развитие отражается в сознании, вместо старых неактуальных, появляются новые чувства, так преобразуются эмоции. Человек переживает различные периоды в своей жизни, вместе с ними приходят новые эмоции и чувства, чувства нового периода опосредованы всем развитием личности [12, с. 585].

Так же и эмоции воля, хотя она, по словам С. Л. Рубинштейна проходит длинный путь развития, начинаясь в раннем возрасте, но онтогенетическое развитие произвольной активности, в том числе волевой регуляции связано с развитием личности в целом, с усложнением мотивации и достигает наибольшего развития в период взрослости.

Взаимосвязь эмоций и произвольной регуляции.

Вернемся к схеме В. А. Ганзена, где показана функциональная структура психики. Повторим, что схема очень условна, ведь поведение регулирует и мышление, в соответствии с объективным значением решаемой задачи, эмоциональное регулирование может осуществлять изменение поведения адекватно смыслу происходящего для самого человека, для удовлетворения его потребностей в ситуации, человек действует только тогда, когда его действия имеют смысл, эмоции являются врожденно сформированными, спонтанными организаторами смыслов. Познавательные процессы формируют психический образ, эмоциональные процессы направляют избирательность поведения. Но человек может менять полюс эмоций в связи с трудностями, или у человека может появиться борьба мотивов, или цель для человека становится внешней, или в действии потерялся личностный смысл для самого человека, тогда действует воля, которая корректирует поведение, как умение человека не терять связь со своей целью.

Таким образом можно сказать, что связь эмоции и воли происходит на уровне целеполагания. Как подчеркивал С. Л. Рубинштейн, когда говорят об «эмоционально-волевой сфере» то говорят о связи, а не о родстве. Чувства могут стимулировать волю, но часто и могут являться антагонистами воли, например, когда воля подавляет эмоции, например, в состоянии сдержанности, которое можно сказать есть состояние волевого напряжения по сдерживанию побуждений, которые появились при определенном эмоциональном состоянии, например состоянии радости, гнева, злости. Когда, напротив, сильные эмоции подавляют волю, в состоянии, например, аффекта [8, с. 127].

В процессе регуляции поведения и деятельности эмоции и воля могут соотноситься по-разному. В одних случаях воля может компенсировать отрицательные последствия эмоций, когда эмоции оказывают на поведение и деятельность дезорганизующее влияние. Например, волевое качество терпеливость может включаться, для того чтобы завершить необходимую деятельность при утомлении человека, или чтобы продолжить монотонную неинтересную работу. Эмоция страха преодолевается с помощью смелости, состояние

тревожности с помощью решительности, фрустрации – с помощью упорства и настойчивости и т.д. [8, с. 128]. В других случаях, наоборот, эмоции могут стимулировать деятельность и ослаблять проявление волевого усилия. И проявление слишком сильных эмоций, и чрезмерное волевое напряжение может привести к срыву высшей нервной деятельности, поэтому согласимся с мнением советского и российского психофизиолога П.В. Симонова, что личность, должна сочетать сильную волю с определенным уровнем эмоциональности, т.е. во всем хороша «золотая середина» [8, с. 128].

Эмоции и воля – это важная составляющая человеческой психики. Хотя эмоции могут проявляться как дезорганизирующее начало, но в зависимости от развития личности в целом могут являться «мощным стимулом к деятельности, мобилизирующим нашу энергию. Основная задача поэтому заключается не в том, чтобы подавлять и искоренять эмоции, а в том, чтобы надлежащим образом их направить. Это большая по своему жизненному значению проблема» [12, с. 585]. Воля же, по словам выдающегося отечественного психолога С. Л. Рубинштейна принадлежит к числу «самых существенных качеств личности, во всем великом и героическом, что делал человек, в величайших достижениях его волевые качества всегда играли значительную роль» [12, с. 612].

Понимание механизмов управления поведением требует понимания и эмоциональной сферы человека, ее роли в этом управлении и сферы произвольного управления. На данный момент мы встретили не много работ, где исследовалась взаимосвязь этих важных компонентов. Следовательно, важно и перспективно продолжать работу в данном направлении.

ЛИТЕРАТУРА

1. Аллахвердов, В. М. Сознание как парадокс / В. М. Аллахвердов. СПб.: ДНК. 2000.
2. Ананьев Б. Г. Психология и проблемы человекознания. СПб: Питер, 2001. 272 с.
3. Вилюнас В. К. Основные проблемы психологической теории эмоций // Психология эмоций. М. 1984. 21 с.
4. Ганзен В. А. Системные описания в психологии. Изд-во Ленингр. ун-та. 1984. 176с.
5. Гиппенрейтер Ю. Б. О природе человеческой воли // Психологический журнал. 2005. № 3.
6. Дубынин. В. Мозг и его потребности от питания до признания. М.: Альпина нон-фикшн. 2021. 572 с.
7. Изард К.Э. Психология эмоций. СПб: Питер. 2000, 464 с.
8. Ильин, Е. П. Психология воли. СПб: Питер. 2011. 368 с.
9. Ильин Е. П. Эмоции и чувства. СПб: Питер. 2007. 783 с.
10. Леонтьев А. Н. Эмоции.-В кн.: Философ, энциклопедия, т. 5. М.: 1970. с. 553.
11. Макаренко Ю. А. Структура и функции центральных механизмов подкрепления.-В кн.: Механизмы и принципы целенаправленного поведения. М.: Наука. 1972. с. 224.
12. Рубинштейн. С. Л. Основы общей психологии. СПб.: Питер. 2017. 713 с.
13. Селиванов В. И. Избранный психолог. труды. Рязань: Изд-во Рязан. гос. пед. ин-та. 1992. 574 с.
14. Троицкая И. В. Психология предпринимательской деятельности и основы экономической психологии: курс лекций / И. В. Троицкая. СПб.: СПбГАСУ. 2010. 176 с, с. 38.
15. Тутушкина, М. К. Практическая психология для руководителей / М. К. Тутушкина, М. Ю. Ронгинский. – СПб.: СПб. инж.-строит. ин-т. 1992.
16. Шингаров Г. Х. Методологические вопросы единства физиологии высш. нервн. деят. и современной нейрофизиологии и психологии. - Вестн. АМН СССР, 1970, № 1.

Роговик Ирина Юрьевна
студентка 4-го курса кафедры психологии РХГА,
ira.brant@yandex.ru

ЛИЧНОСТНЫЕ ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА СТРЕСС

Аннотация. В статье рассматриваются некоторые личностные факторы, которые влияют на стресс. Так же делается попытка ответить на вопросы: почему одни люди при остром стрессе выбирают активный или пассивный способ реагирования и какой способ реагирования эффективней.

Ключевые слова: стресс, активная и пассивная эмоционально-поведенческая реакция, стрессоустойчивость, локус контроля, негативизм, подозрительность, обидчивость.

Rogovik I. Yu.

PERSONAL FACTORS THAT AFFECT STRESS

Annotation. The article discusses some of the personal factors that affect stress. An attempt is also being made to answer the questions: why do some people choose an active or passive way of behavior in acute stress and which one is more effective.

Keywords: stress, active and passive behavior, stress resistance, locus of control, negativism, suspicion, resentment.

Ритм современной жизни становится все более интенсивным, что является причиной увеличения количества дистрессов (негативной формы стресса). Поэтому очень актуально изучать то, какие личностные факторы или поведенческие реакции усугубляют возможность дистресса, а какие способствуют положительному выходу из стресса, чему и посвящена данная статья.

Определение понятие стресса. Основоположителем концепции о стрессе считают канадского физиолога Ганса Селье, который в 1936 году обнаружил в эксперименте общую неспецифическую реакцию организма на повреждение и назвал им «синдром ответа на повреждение как таковое», или стрессом (от англ. stress — давление, напряжение).

Суть данного эффекта в том, что при любом повреждающем воздействии на организм следует одинаковая (неспецифическая) физиологическая реакция: повышается активность коркового слоя надпочечников, сморщивается вилочковая железа, и появляются микроязвочки в стенках желудка и кишечника [4, с. 10]. Селье выделил три стадии стресса. Первая - реакция тревоги, выражающаяся в мобилизации всех ресурсов организма. За ней наступает стадия сопротивления, когда организму за счет предшествующей мобилизации удастся успешно справиться с внешними воздействиями. Если же действие вредоносных факторов долго не удастся устранить и преодолеть, наступает третья стадия - истощение. Адаптационные возможности организма снижаются, увеличивается опасность заболеваний.

Понятие «стресс» в настоящее время употребляется весьма вольно, и часто за этим словом стоит хоть и близкое по смыслу, но разное содержание. Порой, объясняя свое поведение, ошибки, эмоциональные реакции на какие-то обстоятельства, а также желая передать наше отношение к какому-либо событию, мы используем слово «стресс». До Г. Селье термин «стресс» (в переводе с английского — нажим, напряжение) использовался в технических науках для описания физического воздействия.

На данный момент в научной литературе можно выделить три вида употребления данного понятия:

«1. Стресс как ситуация, или присущие ей факторы, требующие дополнительной мобилизации и изменений в поведении человека.

2. Стресс как состояние, включающее целую палитру специфических физиологических и психологических проявлений.

3. Стресс как отсроченные негативные последствия острых переживаний, нарушающих дееспособность и здоровье человека» [6, с. 6].

Психофизиология обращает свое внимание на второй из вышеперечисленных аспектов и продолжая традицию, идущую еще от Селье, понимает под стрессом неспецифическую (то есть общую) реакцию организма на внешнее воздействие, нарушающую гомеостаз организма [10, с.9].

Внешние факторы, выводящие организм на такую реакцию, принято называть стрессорами. Стрессоры бывают физиологические и психологические. К физиологическим относятся боль, температурные перегрузки, физическая перегрузка, потеря крови, и т. д. Психологические стрессоры: сильные эмоции, состояние неопределенности, груз ответственности, необходимость решения сложной задачи, и т. д.

Говоря об эмоциях, стоит упомянуть, что не только негативные эмоции могут вызвать реакцию стресса. Важен не столько знак ситуации — положительный или отрицательный, сколько интенсивность, вызывающая потребность в адаптации [10, с. 10].

По последствиям для организма в целом, Селье предложил различать два вида стресса: эустресс — последствия благие и дистресс — последствия негативные. Сам по себе эустресс Селье стал рассматривать как положительный фактор, источник повышения активности. При эустрессе происходит активизации процессов самосознания, осмысления действительности, радость преодоления и т.д. Дистресс же наступает лишь при очень частых и чрезмерных стрессах, в таких сочетаниях неблагоприятных факторов, когда преобладает чувство беспомощности, безнадёжности, сознание чрезмерности, непосильности и нежелательности требуемых усилий.

По мысли Селье, мы в жизни даже теоретически не можем избежать стрессов [10, с. 11]. Более того, стресс — это то, что позволяет нам развиваться и совершенствоваться. Поэтому идеальное соответствие личности и среды, т.е. полное отсутствие стресса, также пагубно, поскольку приводит к стагнации и отсутствию стимулов к развитию [8, с. 20].

Активная и пассивная эмоционально-поведенческая реакция. В результате многочисленных наблюдений выявили, что при остром стрессе наблюдается склонность одних индивидов к активизации эмоционально-поведенческих реакций, других — к пассивному эмоционально-поведенческому реагированию.

Активное, как и пассивное поведение при стрессе может быть адекватное или неадекватное решению задачи выхода из стрессовой ситуации. Например, если человек активизируется, будучи подчинен ложному представлению субъекта об опасности, то эта активация может привести к панике и неадекватным активным реакциям, и пассивное поведение может быть так же неадекватным. В литературе встречается описание поведения человека-оператора в экстремальной ситуации. «При возникновении серьезной аварии на крупной ГЭС, как только начали работать на щите управления сигналы, сообщающие о происшествии, оперативный дежурный, отвечающий за станцию, поспешно ушел из помещения. Прошло около получаса, авария была ликвидирована силами других работников. Вслед за этим вернулся и оперативный дежурный. Он объяснил свое отсутствие так: «пробыл в это время в туалете...» В данном случае, надо полагать, имело место пассивное поведение этого человека при устранении аварии, сопровождавшееся активизацией у него вегетативных реакций в виде «медвежьей болезни» [1, с. 24].

Т.е. не зависимо от склонности человека к активному или пассивному поведению важно скорей адекватное реагирование на ситуацию. Например, в одном из экспериментов люди предварительно были разделены на тех, кто при кратковременной невесомости (условия кратковременного стресса) проявляли активное, либо пассивное поведение. При «создании в полете во время реального захода на посадку аварийной ситуации, требующей немедленного выполнения строго определенных операций по ее устранению. У одних летчиков было отмечено резкое увеличение частоты пульса и объема дыхания только во время устранения аварии, т. е. на период 15—20 секунд. У других во время ее устранения эти показатели состояния практически, но изменялась, но сразу после ликвидации опасности частота пульса и объем дыхания увеличивались на 3—5 минут» [5, с. 61—62]. В данном примере, показано, что хотя реагирование было разное, но люди адекватно реагировали на стрессовую ситуацию.

Данные свидетельствуют о том, что в одних и тех же экстремальных условиях у одних людей актуализируется активная, у других пассивная защита против стрессора. Люди склоняются к активному, или пассивному поведению исходя из многих факторов, образуя некий интегральный фактор, в котором оказываются слитыми воедино внутренний человеческий фактор с компонентами врожденного и приобретенного, осознаваемого и неосознаваемого, индивидуального и коллективного, и внешний фактор, реальный, хотя и субъективно воспринимаемый, — экстремальность среды [4, с. 71].

В идеале активное или пассивное поведение должно выбираться не на основе личных предпочтений, а исходя из адекватного анализа самой ситуации. При сильных стрессорах, т.е. в экстремальных ситуациях более рационально устранять экстремальный фактор за короткий срок активными действиями, поскольку невозможно долго выдерживать сильное неблагоприятное воздействие, если такое воздействие станет продолжительным, то его трудно переждать. Но если для этого нет эффективного способа, остается переждать в надежде, что хватит сил (глубоких адаптационных резервов) перетерпеть, пока неблагоприятный фактор либо сам исчезнет, либо станет ясно, как активно устранить его (пока накопится информация, достаточная для принятия решения о способе активного удаления стрессора). Итак, при сильных стрессорах более целесообразно активное защитное реагирование (действие, поведение, деятельность). Пассивная тактика более целесообразна в ситуации, экстремальность которой создается длительностью стрессора, а не силой действия [4, с. 73].

Неопределенность будущего делает в перспективе полезными в текущий момент оба адаптационно-защитных состояния. Однако в рамках «момента времени» более целесообразно активное поведение. Человеку чаще всего проще находится в понятной ситуации, а активное поведение направлено на овладение ситуацией, и является для субъекта источником сигнала о возможности потенциальной успешности в овладении стрессором. Пассивное реагирование чаще всего протекает на фоне неизвестности и «негативных эмоций», на фоне сигналов о неблагополучии [4, с. 73].

Неблагоприятными для субъекта могут стать и чрезмерно активная, и чрезмерно пассивная эмоционально-поведенческие стрессовые реакции, не способствующие или даже мешающие удалению стрессора. Ведущий принцип прекращения гиперактивного и гиперпассивного поведения при стрессе — изменение вероятностной характеристики среды. При стрессовой гиперпассивности надо сделать, чтобы субъекту как бы «стало все ясно», т. е. чтобы исчез концепт безысходности текущей ситуации и собственной беспомощности. При стрессовой гиперактивности возможны два корректирующих приема: 1) исправить, изменить кажущуюся верной ложную понятность ситуации, создав концепт стрессогенной ситуации, генерирующий эффективную адаптационно-защитную активность; 2) сделать ситуацию абсолютно «непонятной», «невозможной» для субъекта, тем ввести его в пассивное состояние.

Феномен «активной гуманизации», заключается в том, что важную роль в направленности и интенсивности развития стресса играет представление субъекта о

возможности своего влияния на экстремальный фактор, о том, может ли он участвовать в управлении стрессогенным воздействием [2, с. 12—17].

«Активный оператор» испытывает меньший стресс по сравнению с пассивным наблюдателем. Люди, находящиеся в условиях скученности, но верящие, что они в любой момент могут покинуть помещение, испытывают меньший стресс, чем те, кто не имеет права его покинуть [4, с. 73].

Гласс и Сингер провели эксперимент, где создали неожиданный и неуправляемый взрывной акустический стрессор во время решения человеком оператором определенных задач. Если задача была простая, то ухудшений в деятельности человека не было, но когда задача была сложная или даже неразрешимая, то переносимость шума и продуктивность во время действия стрессора падала, т. е. происходила «суммация» концептов безвыходности при решении задачи и беспомощности перед стрессором [4, с. 75].

Принцип «активного оператора» реализуется не только когда человек управляет действующими на него факторами, не только когда осознание своих потенциальных возможностей делает субъекта активным «овладевателем средой». Но и когда субъекту приходится воспринимать свою беспомощность, чувствовать боль и дискомфорт, но при этом чувствовать заинтересованность по роду своей деятельности в открытиях новых проявлений, новых механизмов этого дистрессового состояния. Оказалось, что участники таких многосуточных экспериментов спланивались в группе, как правило, долгое время после их окончания сохраняли дружеские отношения [4, с. 76].

Известно много фактов, когда человек реализует свою потенциальную активность (биологическую, психологическую и т. д.), то это оптимизирует его жизнедеятельность, увеличивает его жизнеспособность, не смотря на действие стрессоров.

Личностные факторы, влияющие на стресс. Еще одно понятие, которое важно отметить — это стрессоустойчивость. «Стрессоустойчивость — интегративное свойство личности, характеризующееся таким взаимодействием эмоциональных, волевых, интеллектуальных и мотивационных компонентов психической деятельности человека, которые обеспечивают оптимальное успешное достижение цели деятельности в сложной эмотивной обстановке» [6, с. 8]. Стрессоустойчивость является, как видно из определения, интегральным свойством личности.

Л. А. Китаев-Смык так описывает качества личности, необходимые для высокой стрессоустойчивости: «Лица, имеющие согласно классификации Роттера внутренний локус контроля за своей деятельностью — интерналы, уверенные в себе, надеющиеся только на себя, не нуждающиеся во внешней поддержке, менее подвержены дистрессу в экстремальных условиях при социальном давлении, чем экстерналы». При этом он замечает, что невозможность воздействовать на стрессогенную ситуацию на интерналов оказывает более дистрессовое воздействие, чем на экстерналов. При этом у интерналов было отмечено более высокое выделение кортизола [4, с. 36]. Вероятно, любая жесткая стратегия поведения при стрессе может быть неэффективной и вызвать дистресс.

Несмотря на широкое распространение прогнозирования стрессоустойчивости людей по показателям невротизма, а также интро- и экстраверсии, данные методики показали свою неэффективность [4, с. 36]. А вот люди, обладающие такими качествами, как уверенность в своей успешности, попадая в стрессовые ситуации, в том числе связанные с их неудачами, мало подвержены дистрессу. Им почти незнакомы такие чувства, как неуверенность и униженность, они как бы не замечают свои неудачи или, будет правильнее сказать, не придают им значения и устремляются вперед. Люди, с позитивной самооценкой в тех же ситуациях, что и люди с негативной, менее страдают и переживают.

Также исследователи стресса отмечают такие качества личности, как обязательность, контроль и выносливость в их связи с проживанием стрессогенных ситуаций. «Обязательность — это тенденция полностью отдаваться своему делу, каким бы оно не было; контроль —

тенденция думать и поступать так, как будто Вы можете влиять на ход событий; выносливость — это уверенность в том, что жизни свойственно меняться и что изменения — это двигатель прогресса и личностного развития» [6, с. 9].

Киреев С. И. отметил такое качество, влияющее на возможность дистресса, как негативизм [3, с. 66-67]. Негативизм по праву можно назвать установкой. В психологии «установка» обозначает неосознанное психологическое состояние, внутреннее качество субъекта, базирующееся на его предшествующем опыте, означающее готовность субъекта к восприятию будущих событий и действиям в определенном направлении. Эта неосознаваемая готовность считается Д. Н. Узнадзе основным регулятивным механизмом поведения человека, определяя его направленность и избирательную активность [11]. Наличие у человека установки позволяет ему реагировать тем или иным конкретным способом на то или иное политическое или социальное событие или явление. Узнадзе Д.Н. указывает на то, что установка бессознательна [6, с. 108-109]. При этом отмечается в исследованиях и теоретических работах на тему установки, что она в значительной мере при условии сознательной работы может быть осознанна. Вот что на эту тему пишет В. Н. Мясищев: «На основе опытов, проводившихся в руководимых мной лабораториях, можно прийти к выводу, что факт наличия установки, как тенденции может быть осознан, степень выраженности - также; но осознание роли потребности отсутствует... что касается отношения, оно осознается, хотя мотивы и источники его могут не осознаваться» [7, с. 109]. С. И. Киреев предполагает, что негативизм может удовлетворять, что потребность в позитивной самооценке. Человек сталкивается с собственным несовершенством, рассогласованием позитивного представления о себе и результатов повседневной деятельности. Это рассогласование между ожидаемым и реально получаемым приводит к внутреннему конфликту. Сам по себе конфликт может иметь разный исход. Позитивный - если человек осознает его, как источник обратной связи, идущий к нему от социума и ведущий его к деятельности по совершенствованию себя; или негативный - уход в болезнь.

Негативизм – это попытка найти третий способ решения конфликта, – внутренний конфликт воспринимать как внешний. При этом сохраняется мнение о себе, как в потенции хорошем, успешном и т.д., а причины результатов деятельности, не соответствующие ожидаемым, приписываются враждебному миру, если данный взгляд закрепляется, то он приводит к установке, которую мы называем негативизмом. Плата за это - чувство жертвы, бессилие, напряжение, раздражение [3, с. 66-67]. «Негативизм проявляется в немотивированном волевым противодействии всему тому, что исходит от других. За негативизмом скрывается не сила, слабость воли, когда субъект не в состоянии сохранить по отношению к желаниям окружающих достаточно внутренней свободы, чтобы взвесить их по существу и на этом основании принять их или отвергнуть. Как при внушаемости субъект принимает, так при негативизме он отвергает, безотносительно к объективному содержанию, обосновывающему решения» [9, с. 605].

Направление мысли автора заключается в том, что если стрессогенную ситуацию воспринимать не как неразрешимую угрозу, а как вполне преодолимый вызов, то человек более эффективно проживает данные ситуации и менее подвержен дистрессу.

Л. А. Китаев-Смык [4] рассматривает такие субсиндромы стресса как эмоционально-поведенческий, вегетативный, когнитивный (изменение познавательных процессов) и коммуникативный (изменение общения).

Еще обратим внимание на феномен, который можно назвать «предуготовленность человека к стрессу», и, в первую очередь на такие качества личности, как подозрительность и обидчивость. По нашему предположению, подозрительность приводит к отрицательным апперцепциям, что уже само по себе является мощным стрессором и, как говорит псалмопевец Давид, человек убоился страха там, где страха и не было. Такая стратегия поведения неизбежно приводит к перенапряжению сил организма и, как результат, уменьшению ресурсов

для резистенции и адаптации. Это, в свою очередь, является одной из причин, приводящих к дистрессу [3, с. 66-67].

А обидчивость, опять же по нашему предположению, закрепляет субъективное мнение человека о том, что мир — враждебен, и человек в этом мире — гоним и несчастен. Такое мирозерцание приводит к закреплению негативной апперцепции, и круг замыкается.

Куприянов Р. В. [6] в своем сборнике «Психодиагностика стресса» рассматривает три основные модели преодоления стресса: Это — психологическую, модель личностных черт, и контекстуальную модель. Критикуя модель личностных черт за то, что она во многом практически не учитывает особенности разных ситуаций, от которых во многом зависит поведение человека, он пишет: «Люди отличаются по степени проявления стабильности их личностных особенностей в разных ситуациях. Ситуации отличаются друг от друга по тому, насколько они способствуют или препятствуют проявлению индивидуальных различий людей; люди с определенными личностными особенностями имеют тенденцию выбирать определенные типы социальных ситуаций» [6, с. 217-218]. Во многом согласимся с данным утверждением. Действительно, есть люди, раз за разом попадающие в сходные ситуации и ведущие себя определенным образом.

Итак, сформулируем еще раз кратко основные идеи. В результате многочисленных наблюдений выявили, что при остром стрессе наблюдается склонность одних индивидов к активизации эмоционально-поведенческих реакций, других — к пассивному эмоционально-поведенческому реагированию. При сильных стрессорах более целесообразно активное защитное реагирование. Пассивная тактика более целесообразна в ситуации, экстремальность которой создается длительностью стрессора, а не силой действия. Неблагоприятными для субъекта могут стать и чрезмерно активная, и чрезмерно пассивная эмоционально-поведенческие стрессовые реакции, не способствующие или даже мешающие удалению стрессора.

Неопределенность будущего делает в перспективе полезными в текущий момент оба адаптационно-защитных состояния. Однако в рамках «момента времени» более целесообразно активное поведение. Человеку чаще всего проще находится в понятной ситуации, а активное поведение направлено на овладение ситуацией и является для субъекта источником сигнала о возможности потенциальной успешности в овладении стрессором. Пассивное реагирование чаще всего протекает на фоне неизвестности и «негативных эмоций», на фоне сигналов о неблагополучии.

Феномен «активной гуманизации», заключается в том, что важную роль в направленности и интенсивности развития стресса играет представление субъекта о возможности своего влияния на экстремальный фактор, о том, может ли он участвовать в управлении стрессогенным воздействием. Есть ситуации, когда стрессоры суммируются и негативно влияют на человека, например, действие внешнего стрессора и трудно-решаемая задача в один момент, в ситуации когда действует, например физиологический стрессор, но выше для человека в данный момент цель и реализация дела, стрессор может не оказывать влияния.

Интерналы менее подвержены дистрессу в экстремальных условиях при социальном давлении, чем экстерналы, но невозможность воздействовать на стрессогенную ситуацию на интерналов оказывает более дистрессовое воздействие, чем на экстерналов. Люди, обладающие такими качествами, как уверенность в своей успешности, попадая в стрессовые ситуации, в том числе связанные с их неудачами, мало подвержены дистрессу. Также исследователи стресса отмечают такие качества личности, как обязательность, контроль и выносливость в их связи с более лучшим проживанием стрессогенных ситуаций.

Некоторые качества личности создают «предуготовленность человека к стрессу», в статье мы обратили внимание на такие качества личности, как негативизм, подозрительность и обидчивость.

ЛИТЕРАТУРА

1. Гуревич К. М., Матвеев В. Ф. О профессиональной пригодности операторов и способах ее определения / Вопросы профессиональной пригодности оперативного персонала энергосистем. - М.: Просвещение, 1966. 219 с.
2. Завалова В. Д., Ломов В. Ф., Пономаренко В. А. Принцип активного оператора в распределении функций между человеком и автоматом. - Вопросы психологии. - 1971. - № 3 с. 192.
3. Киреев С. И. Исследование изменения социально-психологических характеристик личности военнослужащего в период службы: Выпускная квалификационная работа. – Санкт-Петербург: Русская христианская гуманитарная академия им. Ф. М. Достоевского, 2021. – 188 с.
4. Китаев-Смык Л. А. Психология стресса. - М.: Наука, 1983. -368 с.
5. Китаев-Смык Л. А., Неумывакин И. П., Пономаренко В. А. К вопросу о методах оценки психологического состояния летчика при аварийной ситуации в полете // Проблемы инженерной психологии. Тр. конф. по ипж. Психол. - Ленинград, 1964. - с. 61.
6. Куприянов Р. В. Психодиагностика стресса. -Казань, КНИТУ, 2012.- 200 с.
7. Мясищев В. Н. Психология отношений. -М.: "Институт практической психологии", 1995. - 356 с.
8. 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. - 20 с.
9. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии. -СПб.: Речь, 2004. - 713 с.
10. Селье Ганс. Стресс без дистресса. -М.: Прогресс, 1982. - 124 с.
11. Узнадзе Д. Н. Психология установки. М. Издательский дом «Питер». 2001. 416 с.

Ульянова Серафима Алексеевна
бакалавр кафедры психологии РХГА
sima.ulianova.03@mail.ru

Вахрушева Ирина Аркадьевна
кандидат психологических наук, доцент, заведующая
кафедрой психологии РХГА
ivax26@mail.ru

ИЗУЧЕНИЕ ПОВЕДЕНИЯ ЖЕРТВЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО НАСИЛИЯ

Аннотация. В статье рассматриваются особенности феномена жертвы и анализ теоретических основ, которые отображают поведенческие особенности людей, подвергшихся психологическому насилию или находящихся под его воздействием.

Ключевые слова: жертва, насилие, психологическое насилие, драматический треугольник Стивена Карпмана, созависимость.

Ulyanova S. A. Vakhrusheva I. A.

STUDY OF THE BEHAVIOR OF A VICTIM OF EMOTIONAL VIOLENCE.

Annotation. The article discusses the features phenomenon of the victim and analyzes the theoretical foundations that reflect the behavioral characteristics of people who have been psychologically abused or are under the influence of psychological violence.

Keywords: violence, emotional violence, codependency, Karpmandramatriangle.

В данной статье рассматривается тема насилия и поведения жертвы, подвергшейся эмоциональному и психологическому насилию. Актуальность данной темы, несомненно, очень высока, так как в современном мире число людей, которые стали жертвами насилия и созависимых отношений постоянно возрастает, в связи с этим необходимо, чтобы каждый человек мог осознать, что находится под воздействием деструктивного воздействия и представлял, как справляться в тяжелой для себя ситуации.

Опишем само понятие **жертва**. К вопросу о том «жертва — это кто?» можно подойти с разных сторон, и в разных ситуациях ответы могут различаться. В психологии существует специальная теория, виктимология, которая дает полный анализ о понятии «жертва». «Виктимология— это учение о жертве, предметом исследования которого является жертва любого происхождения». [2] Ситуации, в результате которых человек становится жертвой, необязательно имеют криминальный подтекст. В современном мире появилось огромное разнообразие типов «жертв»:

1. жертвы терактов;
2. жертвы техногенных и экологических катастроф;
3. жертвы кризисов и войн;
4. жертвы различных видов насилия.

В конечном счете, жертвой себя считает человек, попавший в ту или иную трудную жизненную ситуацию. Данное понятие остается одним из самых противоречивых и многоликих понятий в психологии. Например, для В. Франка жертва — «это тихий, но сильный духом человек, который способен избавлять других от страданий, отдающий всего себя миру без наград и похвалы». [9] М. Селигман считает, что «жертва — это пассивный, депрессивный человек, который обречен на неудачу». [9] По мнению И.И. Павлова жертва рассматривается как «внутренне унаследованное рабство души и как результат неправильного воспитания, который приводит к страданиям и болезням, выгодным для самого индивида». [9] В.Е. Христенко считает, что «жертва — это человек, который остался без важных для него ценностей, в результате воздействия на него определенных обстоятельств или событий, отдельным человеком (стороной воздействия) или группой людей». [2] Проанализировав данные трактовки понятия, можно сделать вывод, что жертва — это человек, по отношению к которому стороной воздействия осуществляются всяческие негативные действия, например, агрессия, унижение, критика, различные виды насилия и так далее. Таким образом, мы видим, что жертвой может стать любой. Никто из нас не застрахован от нападений и грабежей, от случайного обвала здания или схода лавины, цунами или урагана, морально неуравновешенных родственников или сумасшедшего в парке. Есть множество действий, как физических, так и психологических, которые могут сделать человека жертвой.

Рассмотрим понятие **насилия**. В современном мире феномен насилия обретает огромную популярность не только в обществе, но и в различных научных сферах, например, в психологии, педагогике, юриспруденции, социологии так далее. На тему насилия пишутся книги, статьи, снимаются кинофильмы, проводятся исследования, в которых пытаются разобраться с вопросом о том, что же такое насилие. «Насилие — общественное отношение, в ходе которого одни индивиды (группы людей) с помощью внешнего принуждения, представляющего угрозу жизни вплоть до ее разрушения, подчиняют себе других, их способности, производительные силы, собственность». [13] В данном определении фигурирует момент принудительного воздействия, однако в нем не упоминается о характере воздействия, которое в свою очередь может быть разным: физическое, психологическое, в зависимости от вида причиняемого насилия.

Говоря именно о психологическом виде насилия, где ключевую роль играет нанесение вреда непосредственно ментальному здоровью человека, то оно не сильно отличается от упомянутого выше, а скорее наоборот, дополняет его. Объединив эти определения получаем, что насилие — это преднамеренное и принудительное физическое или психологическое воздействие одного человека или группы людей на другого человека или группу людей, с целью: заставить жертву испытать негативные эмоции, например, чувство вины, страха, или совершить действие, или же наоборот не дать совершить его, против его желания. Для более обширного рассмотрения понятия «насилие», мы рассмотрим основные его виды и формы.

Самая распространенная классификация видов насилия основана на характере насильственных действий.[2] Она включает:

- физическое;
- сексуальное;
- психологическое (эмоциональное);
- экономическое насилие.

В нашей статье мы сделаем акцент на психологическом насилии. Это необходимо чтобы разобраться с тем как жертвы поддаются психологическому насилию, какие есть важные особенности, способы и последствия этого вида насилия.

«Психологическое (эмоциональное) насилие — это угрозы, грубость, издевательства, оскорбление словом и любое другое поведение, вызывающее

отрицательную эмоциональную реакцию и душевную боль». [2] Психологическое насилие может существовать в различных межличностных отношениях: любовники, родственники, друзья, коллеги, начальники и подчиненные. Это может быть придирка и холодная война между парами и членами семьи, принижение и унижение друзей и так далее. Рассмотрим основные способы психологического воздействия:

- унижение, отрицание, критика: обзывание, крик, дискриминация, публичное смущение, умышленное унижение жертвы;
- контроль: угрозы, слежка, прямые приказы, вспышки гнева, обращение с жертвой как с ребенком, утаивание ценной информации;
- обвинение: ревность, использование чувства вины, подстрекательство, а затем обвинение;
- эмоциональное пренебрежение и изоляция: требование уважения, гнев (эмоция, которая часто может привести к психологическому насилию), удержание жертвы от общения, оспаривание чувств жертвы, игнорирование - «умышленное невнимание, рассеянность по отношению к партнеру, его высказываниям и действиям» [2];
- негативные тона: разговор с жертвой в унижительной манере;
- принуждение: «стимуляция человека к выполнению определенных действий с помощью угроз (открытых или подразумеваемых) или лишений» [2];
- дискриминация характера: говорить жертве, что она никогда не сможет сделать что-то правильно;
- газлайтинг: сообщение жертве, что ее воспоминания о событии ложны или никогда не происходили;
- манипуляция: это тип социального влияния, целью которого является изменение поведения или восприятия других с помощью оскорбительных или обманных тактик.

Все вышеперечисленные способы психологического воздействия позволяют человеку контролировать свою жертву, манипулировать ее мыслями, чувствами, управлять ее сознанием и мышлением. Именно поэтому последствия, которые переживает жертва психологического насилия, очень травматичны. Жертва может чувствовать, что обидчик влияет на ее эмоции до такой степени, что больше не может осознавать свои чувства по поводу проблем, которые обидчик пытается контролировать. Результатом является систематическое лишение жертвы самооценки и независимости. Появляется ощущение, что «выхода нет». Люди, пережившие эмоциональное насилие, начинают чувствовать, что они ничего не могут сделать для себя. Они считают, что быть чувствительным и теплым нужно только для тех, кто проявляет признаки эмоционального насилия. Все это влечет за собой выученную беспомощность, мысли о том, что ты виноват и заслуживаешь такого обращения, что резко занижает собственную самооценку. Часто, жертвы страдают от потери памяти, трудностей с концентрацией внимания и неспособностью легко принимать решения. Также жертва может чувствовать смущение, растерянность, страх или безнадежность, поэтому она не говорит о своей ситуации, и не получает помощь. Таким образом, мы видим, какой колоссальный ущерб наносится физическому и психологическому здоровью людей, которые попадают под негативное психологическое воздействие.

Обратимся далее к драматическому треугольнику Стивена Карпмана, через который становится понятно, как появляется жертва и то, что стать ею может любой. Драматический треугольник Карпмана, впервые опубликованный в 1968 году, представляет собой теоретическую модель представления коммуникативного стиля человеческого взаимодействия.

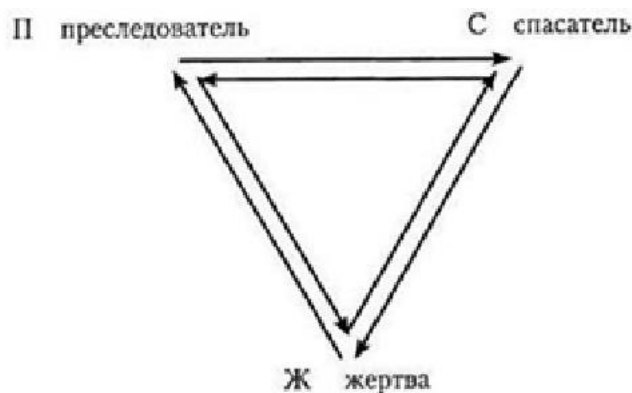


Рис. 1. Драматический треугольник Карпмана иллюстрирует переключения драматических ролей: Преследователя, Спасателя и Жертвы в ходе игры

Графическое описание модели (см. рис. 1) — равносторонний треугольник, одна из вершин которого направлена вниз — это то место, которое занимает роль жертвы. В правом верхнем углу позиция спасателя, в левом — преследователя. Каждой роли можно дать небольшую характеристику:

- Жертвы чувствуют себя подавленными, беспомощными, безнадежными, бессильными, пристыженными и кажутся неспособными принимать решения, решать проблемы, радоваться жизни или проникать в суть вещей. Если жертва не преследуется, она будет искать преследователя и спасителя, которые спасут положение.
- Спасатель — классический помощник, который чувствует себя виноватым, если не идет на помощь. Однако их спасение имеет отрицательный эффект: оно делает жертву зависимой и дает ей право на неудачу. Выгода от этой спасательной роли заключается в том, что акцент смещается на спасателей. Это позволяет им игнорировать собственные тревоги и проблемы, сосредотачиваясь на других людях. Роль спасателей также имеет решающее значение, поскольку их основной интерес состоит в том, чтобы не стать предметом потребностей жертвы.
- Преследователь контролирует, обвиняет, давит, требует подчинения, часто бывает раздражен, критикует, притесняет, злится, авторитарный, жесткий и высокомерный. «Преследователь — это человек, который унижает и принижает других людей, считая их стоящими ниже себя». [2]

Для нас очень важная позиция жертвы. Она означает, что человек именно виктимизирован и чувствует, что не может о себе позаботиться:

- жертва сама ничего не может;
- жертва ждет помощи от других;
- жертва терпит к себе неуважительное отношение.

Все это влечет за собой часто подавленное настроение, проблемы со здоровьем, психосоматические проявления, повышенную тревожность и множество других неблагоприятных последствий.

Выбраться из треугольника по-настоящему можно только тогда, когда мы осознаем, что все участвующие персонажи — это мы сами. С осознанием, мы сможем выйти из игры треугольника, предназначенной для удовлетворения желания эго быть любимым, нужным, признанным; уменьшить боль, количество конфликтов и вернуться к своему истинному я. Иначе игра становится драмой и перерастает в привычку, навязчивое

повторение, включается неконтролируемый и самоуничтожительный режим, который приводит к психологическому или личностному расстройству.

Таким образом, рассмотрев драматический треугольник Стивена Карпмана, мы увидели механизм образования модели нездоровых взаимоотношений, в которой участвуют жертва, спасатель и преследователь. Безусловно, оказаться в любой из этих ролей страшно, особенно, когда в результате взаимодействия жертвы со спасателем или преследователем появляется созависимость.

«Созависимость понимают, как нарушение личностных границ в области интимных и духовных взаимоотношений; слияние всех интересов человека с аддиктом».[1] Созависимым человеком можно назвать того, кто позволяет другому влиять на свое поведение. Эмоции одного человека так сильно связаны с поведением другого, что все мечты, желания, цели, чувства, смысл жизни, все становится тесно связанным с объектом нездоровой любви. Мы видим, что созависимость относится к несбалансированному примеру отношений, в модели которого один человек берет на себя ответственность за удовлетворение потребностей другого человека, исключая значимость своих собственных потребностей или чувств.

Чаще всего созависимость развивается из детских попыток человека приспособиться к семейной жизни, в которой родители были жестоки, пренебрежительны, постоянно находились в сильных ссорах. Ребенок, пытаясь взять на себя решение семейных проблем, отрицал свои собственные потребности. На момент очередного эпизода он считает, что только он может помирить родителей и только благодаря нему они вместе, то есть на протяжении долгого периода ребенок находится в позиции спасателя. В результате он становится эмоционально зависимым от потребностей, желаний, надежд и страхов семьи. Многие зависимые от любви выросли с родителями, не проявлявшими по отношению к ним никаких эмоций. А если ребенок растет в семье с эмоционально недоступными родителями, то в результате он будет ассоциировать эти ощущения с любовью. Результатом же станут крайне нездоровые привычные с детства отношения с эмоционально недоступным человеком.

Таким образом, ребенок прекращает выражать собственные потребности, чувства и становится созависимым. Затем человек вырастает и становится зависимым от других важных для него людей, прибывая в убеждении, что не может существовать без взаимоотношений с ними. Становится понятно, что главная проблема созависимости кроется в том, что зависимый теряет себя и ему становится невероятно трудно отказаться от этих отношений, ведь он отдает всего себя, тем самым чувствуя себя нужным и любимым. Такие люди зачастую:

- имеют очень размытые личные границы;
- склонны воспринимать чужие проблемы как свои собственные;
- стараются всегда производить хорошее впечатление на окружающих, пытаясь им всячески угодить;
- не доверяют собственным взглядам, восприятию, чувствам или убеждениям;
- стараются стать необходимыми другим людям, затрачивая последние силы на то, чтобы сделать что-то для значимого человека;
- смиряются с невыносимыми ситуациями, так как считают, что должны это делать;
- искажают свои чувства и проявляют их только тогда, когда считают, что вправе это сделать, ведь проявление каких-либо своих истинных чувств является слабостью для созависимой личности.

Помимо описанных характеристик можно выделить ряд следующих последствий, которые диагностируются в результате пережитых созависимых отношений:

- страх потерять отношения, страх быть отвергнутым и ненужным, постоянная тревога, недоверие к людям, чувство сожаления для другого человека,

даже когда он причиняет вам боль, ярко-выраженное контролирующее поведение;

- стыд, извинения без причины, постоянное чувство вины за проблемы других, социальная изоляция, ненависть к себе из-за низкой самооценки;
- уныние, отчаяние, пессимистический взгляд на мир, фрустрация;
- нарушение самоидентификации, проявляющееся в неумение говорить о том, что волнует и о своих потребностях;
- постоянная неуверенность в том, правильное решение принял человек, неуверенность в своих чувствах; нерешительность.

Рассмотрев причины возникновения созависимых людей, последствия, переживаемые жертвой, мы видим, насколько разрушительна созависимость, как тяжело находиться под властью созависимых отношений и выйти из них. Именно поэтому, чтобы распознать созависимые отношения, нужно приложить немалое количество усилий, заметив у себя хотя бы несколько из вышеперечисленных характеристик и последствий.

В заключении хотелось бы отметить, что оказаться на месте жертвы, это трагично, но не менее трагичным является выстраивание отношений наносящих людям травмы, душевные или телесные раны и тяжёлые психологические осложнения. Именно поэтому нужно, чтобы и психологи - профессионалы и просто люди, которые находятся под воздействием насилия, имели представление о поведении жертвы и самом насилии, для того чтобы избежать негативных последствий этих разрушительных отношений. Теоретические материалы, используемые при написании статьи, способствовали более доскональному изучению поведения жертвы, феномена насилия, его видов и последствий

ЛИТЕРАТУРА

1. Аддиктология. Психология и психотерапия зависимостей / Г.В. Старшенбаум – Москва; 2006 – 288 с.
2. Виктимология. Психология поведения жертвы/ИринаГермановна Малкина-Пых – Санкт-Петербург; 2022 – 756 с.
3. Ильин Е. П. Насилие как психологический феномен // Universum: Вестник Герценовского университета. 2013. №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/nasilie-kak-psihologicheskij-fenomen> (дата обращения: 26.04.2023).
4. Лейн Д.А. Школьная травля (буллинг) / Д.А. Лейн, Д.А. Миллер, Э. Лейн //Детская подростковая психотерапия. – СПб.: Питер, 2001
5. Любовная зависимость. Рабочая тетрадь. Как избавиться от зависимости и выстроить здоровые длительные отношения — Говард К. Самуэльс; 2022 – 190 с.
6. Одинцова М.А. К вопросу об исследованиях проблемы жертвы в психологии // Вестник Южно-Уральского государственного университета. – 2011. – №2. – С. 234 – 238.
7. Сила привязанности. Эмоционально-фокусированная терапия для создания гармоничных отношений / Сью Джонсон; пер. с англ. Э. Каировой, Ю. Распутиной ; [науч. ред. И. Хамитова].– Москва: Манн, Иванов и Фербер; 2021 – 441 с.
8. Тауסיнова О.К. Теоретический анализ понятия насилия в психологической литературе // Sciences of Europe. 2017. №19-3 (19). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/teoreticheskij-analiz-ponyatiya-nasiliya-v-psihologicheskoy-literature> (дата обращения: 26.04.2023).
9. Тхостов А. Ш. Психологическая многозначность понятия насилия // Национальный психологический журнал. 2010. №2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskaya-mnogoznachnost-ponyatiya-nasiliya> (дата обращения: 26.04.2023).
10. Философия: Энциклопедический словарь. — М.: Гардарики. Под редакцией А.А. Ивина. 2004. / URL: https://vk.com/away.php?utf=1&to=https%3A%2F%2Fdic.academic.ru%2Fdic.nsf%2Fenc_philosophy%2F779%2F%25D0%259D%25D0%2590%25D0%25A1%25D0%2598%25D0%259B%25D0%2598%25D0%2595 (дата обращения – 26.04.2023)
11. Человек-манипулятор. Внутреннее путешествие от манипуляции к актуализации / Эверетт Шостром; пер. с англ. Н. Шевчук, Р. Римской. – М.: Апрель-Пресс, изд-во Института Психотерапии, 2004. – 192 с.

МЕТОДИЧЕСКИЙ ИНСТРУМЕНТАРИЙ

Медведева Анастасия Дмитриевна,
студентка колледжа РХГА им Ф. М. Достоевского
ekaterinaanatolevna@gmail.com

Карачковская Екатерина Анатольевна,
преподаватель психологических дисциплин
колледжа РХГА им Ф. М. Достоевского,
ekaterinaanatolevna@gmail.com

Исаев Владислав Олегович,
преподаватель русского языка
колледжа им Ф. М. Достоевского,
ekaterinaanatolevna@gmail.com

НАДЕЖДА КАК ПСИХИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ ЧЕЛОВЕКА

Аннотация. В современном мире психология играет довольно важную роль. Одна из самых обсуждаемых и занимательных тем – это эмоциональный интеллект. В данной сфере есть аспекты, которые нельзя измерить или познать эмпирическим методом. В этой работе мы ставим себе целью изучить психическое состояние «надежда», как понятие, употребляемое в научной и житейской психологии и представить примеры на теоретическом уровне результаты нашего теоретического исследования, что означает термин надежда.

Ключевые слова: психические состояния, надежда, психология, отчаяние, исследование.

Medvedeva A.D., Karachkovskaya E.A., Isaev V.O.

HOPE AS A MENTAL STATE OF A PERSON

Annotation. Psychology plays a rather important role in the modern world. One of the most discussed and entertaining topics is emotional intelligence. There are aspects in this field that cannot be measured or known empirically. In this work, we aim to study the mental state of "hope" as a concept used in scientific and everyday psychology and to present examples at the theoretical level of the results of our theoretical research, which means the term hope.

Key words: mental states, hope, psychology, despair, research.

Надежда — положительно окрашенное эмоциональное состояние, возникающая при напряжённом ожидании исполнения желаемого и предвосхищающая возможность его свершения. Надежда как психическое состояние одновременно считается и переживанием, и внешним действием. Психические состояния являются довольно новым и малоизученным психическим явлением. Наряду с другими психическими явлениями психические состояния выступают как один из компонентов психики.

Проблема психических состояний имеет огромное значение в познании человека. Психические состояния определяют характер деятельности человека. Более того, эмоциональные состояния являются важнейшим условием поиска истины. Есть несколько версий о том, как появились эти психические состояния. Например, И.П. Павлов считал, что психология – это наука о наших состояниях и благодаря ей можно представить всю сложность субъективного.

Впервые о психических состояниях начала говорить Гераклит (IV век до н. э). Он отметил противоречивый характер понятия «состояние», что свидетельствует о постоянстве этого психического феномена. Также отмечал его динамичность и полагала, что состояния души могут переходить из одного качества в другое. Также Аристотель считал, что психическое состояние – это особые состояния души. Он выделял их в самостоятельную психическую категорию и подчёркивая связь между ними и характеристиками материи

Вильгельм Вундт – предложил раздвоенный принцип, по которому в каждом психическом состоянии выделяется две группы: напряжение – расслабление, возбуждение – успокоение.

Существенный вклад в исследование конкретных вопросов, связанных с объективными характеристиками психических состояний внесли отечественные исследователи В.М. Бехтерев (1907г) особенности эмоциональных состояний, протекающих на фоне общего психического напряжения, И.М. Сеченов (1953г) принцип обратной связи в формировании и течении психических состояний.

Существует не малое количество определений такого психического состояния как «надежда». По мнению психолога Эвелины Леви, надежда – положительно окрашенные эмоции, возникшие при ожидании исполнения желаемого уверенность в осуществление чего-то радостного. Другой психолог Яна Башмакова говорит, что надежда представляет собой способ совладания с трудной ситуацией и преодоление кризиса. Отечественный онтолог О.С. Разумовский – специальное понятие психологии, обозначающее чувство, эмоциональное переживание, которое всегда сопровождает человеческое ожидание будущего, оценивающее вероятность положительного желательного итога действий и деятельности субъекта.

Для этой эмоции не свойственна специфическая мимика и ощущения в теле.

Надежда всегда направлены в будущее. Это основа оптимизма, позитивные отношения к жизни. Независимо от того, что с нами происходит сейчас мы надеемся, что завтрашний день будет лучше сегодняшнего. Она не всегда реалистична, но позволяет нам преодолевать трудные времена, справляться со скукой и грустью, не отчаиваться, когда мы переживаем неприятные события и адаптироваться к ним. Благодаря надежде мы воспринимаем кризис никак приговор, а как задачу, которую нужно решить.

Исследования психологов показали, что надежда не только помогает справиться со стрессом, но и способствует выздоровлению. Как например больные онкологией или другими серьезными заболеваниями, которые верили в эффективность лечения и не теряя надежду несмотря на плохие прогнозы врачей волшебным образом выздоравливали. Но даже позитивные эмоции не имеют обратную сторону. Ложные надежды направляет нас по неверному пути и вместо того, чтобы привести к осуществлению планов становится огромной помехой. Ложная надежда – источник бессилия и бездействия, пассивного ожидания того, что что всё как-нибудь само образуется и нежелание смотреть правде в лицо.

О надежде высказывались не только психологи, философы, но и писатели: «Надежда как кровь – пока она течёт по жилам, человек будет жив» (Дмитрий Глуховский). «Надежда – посох любви. Отправляйся, вооружившись им против внушений отчаяния» (Уильям Шекспир). «Надежда – продукт воображения. Это энергия и

она побуждает ум испробовать все способы борьбы с отчаянием» (Торнтон Уайлдер). «Надежда – лучший врач из всех, какие известны» (Александр Дюма – отец).

Так же в древнегреческом мифе говорится, что надежда – единственное, что осталось на дне ящика Пандоры.

Рассматривать понятие надежды можно как с философской, художественной, так и с психологической точки зрения. Что бы измерить надежду на личностном уровне, не нашлось подходящего теста, но можно измерить её отсутствие. Для этого есть Шкала безнадежности американского психолога Аарона Бека (Beck Hopelessness Scale), результаты которой помогут выяснить отношение человека к своему будущему через призму безнадежности и сделать выводы об относительной стабильности психических состояний и возможности смены одного состояния другим. Опросник состоит из 20 утверждений, описывающих отношение испытуемого к своему будущему, которые необходимо оценить и ответить «верно» или «неверно», относительно собственного восприятия. В конце нужно подсчитать баллы. 0–3 балла — безнадежность не выявлена; 4–8 баллов — безнадежность легкая; 9–14 баллов — безнадежность умеренная; 15–20 баллов — безнадежность тяжелая. Шкала безнадежности Бека измеряет выраженность негативного отношения субъекта к собственному будущему.

Так же для работы с надеждой есть полезное упражнение «Мои надежды. Мои опасения». В этом упражнении используются метафорические карты.

Цель упражнения: общее повышение личной эффективности. Оно позволяет научиться понимать, что делать чтобы надежды оправдались, а опасения остались опасениями или вовсе исчезали. Суть упражнения в том, что клиент вытаскивает из колоды две метафорических карты. Его задача посмотреть на первую карту и рассказать какие свои личные надежды он на ней видит, а потом посмотреть на вторую, и рассказать какие он видит на ней опасения. Затем он должен поменять эти карты местами и сделать все тоже самое только наоборот: где были надежды он должен увидеть опасения, а где были опасения увидеть надежды.

Понятие «надежда» осознаётся современным обществом достаточно трудно. Это психическое состояние можно измерить только с точки зрения безнадежности. Данный термин рассматривали и философы, и писатели, и психологи, но нет современного описания этого термина. Человеческое мышление всё равно опирается на такие понятия, как «вера», «надежда» и человек постоянно вводит данные понятия в свою жизнедеятельность понимая, что без них жить трудно.

Литература

1. Башмакова Я.П.; статья «Надежда»; «Сайт психологов b17»; Психолог, г. Санкт-Петербург 2009. URL: <https://www.b17.ru/article/hope/?ysclid=leuet3wfc116883604> (дата обращения: 14.02.2023).
2. Дульцева Е.В «Сайт психологов b17»; статья «Мои надежды. Мои опасения»; 2009-2023 Психолог, Педагог-психолог консультант — г. Чехов URL: <https://www.b17.ru/blog/302434/?ysclid=leuefy33xg425609165> (дата обращения: 20.02.2023).
3. Леви. Э; книга «Эмоциональный интеллект: побеждай без манипуляций»; Москва: издательство АСТ, 2022. – 288 с. – (Практический тренинг)
4. Прохоров А.О, Габдреева Г.Ш., Валиуллина М.Е. книга «Психологические состояния» «Когито-Центр» 2011, с. 8-21 URL: http://www.chronos.msu.ru/old/TERMS/razumovsky_nadejda.html (дата обращения: 20.02.2023).
5. Разумовский О.С. Социальный алармизм // Полигнозис, 1999, №2. – С. 38-48; статья «Понятие и принцип надежды в контексте проблем бихевиористики и оптимологии» // Гуманитарные науки в Сибири, 2001, №1. – С.1-19; URL: <https://kpfu.ru/portal/docs/F216029620/Psikhicheskie.sostoyaniya.pdf> (дата обращения: 25.02.2023).
6. Beck, A.T. 1986. «Hopelessness as a predictor of eventual suicide». In J.J. Mann & M. Stanley (Eds.), *Psychobiology* (pp. 90-96). New York, NY: Academy of Sciences. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/3471167/> (date of access: 24.02.2023).

ЭМПИРИЧЕСКИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ

Вознесенская Екатерина Сергеевна,
магистрант кафедры психологии,
Русская христианская гуманитарная
академия им. Ф. М. Достоевского,
voznescenskayaes.rhga@gmail.com

Комова Олеся Владимировна,
кандидат психологических наук,
доцент кафедры психологии,
Русская христианская гуманитарная
академия им. Ф. М. Достоевского,
komolesya@mail.ru

Бардиер Галина Леонидовна,
доктор психологических наук,
профессор кафедры психотравматологии,
Русская христианская гуманитарная
академия им. Ф. М. Достоевского,
galinabardier@yandex.ru

СОЦИАЛЬНЫЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ ОБ ОТЧУЖДЕННОМ РОДИТЕЛЬСТВЕ КАК КОМПОНЕНТ ОБЫДЕННОГО СОЗНАНИЯ

Аннотация. В статье представлены результаты исследования, направленного на выявление бытующих в обыденном сознании россиян типовых психологических портретов отчуждающего и отчуждаемого родителя. Портреты включают как те психоэмоциональные характеристики личности, которые нарушают гармоничный процесс взаимного родительства и межличностного общения, так и характеристики, поддерживающие благополучный ход личной и социально-бытовой составляющей семейной жизни. Первый блок характеристик приводит к обширной феноменологии отчужденного родительства, которое крайне отрицательно влияет на психологическое благополучие, психическое здоровье и нормотипическое развитие общего ребенка. Второй блок характеристик – это тот психологический ресурс, который может позволить разводящимся родителям предупредить возможность возникновения детской травмы и выстроить отношения после развода наиболее благоприятным образом, ориентируясь на интересы ребенка.

Ключевые слова: отчужденное родительство, семья, развод, психологическое благополучие, психическое здоровье, нормотипическое развитие детей, психологические портреты, социальные представления, обыденное сознание.

Voznesenskaya E.S., Bardier G.L., Komova O.V.

*SOCIAL PERCEPTIONS OF ALIENATED PARENTING
AS A COMPONENT OF ORDINARY CONSCIOUSNESS*

Annotation. The article presents the results of a study aimed at identifying the typical psychological portraits of the alienating and alienated parent that exist in the ordinary consciousness of Russians. Portraits include both those psycho-emotional characteristics of a person that disrupt the harmonious process of mutual parenthood and interpersonal communication, and characteristics that support the successful course of the personal and social component of family life. The first block of characteristics leads to an extensive phenomenology of alienated parenthood, which has an extremely negative effect on the psychological well-being, mental health and normotypical development of a common child. The second block of characteristics is the psychological resource that can allow divorcing parents to prevent the possibility of childhood trauma and build relationships after a divorce in the most favorable way, focusing on the interests of the child.

Key words: alienated parenthood, family, divorce, psychological well-being, mental health, normotypic development of children, psychological portraits, social representations, ordinary consciousness.

Постановка проблемы

В настоящее время изучение социальных представлений граждан того или иного общества приобретает особую актуальность. Важно понимать, что социальные представления отражают процессы формирования личного мнения индивида о субъекте, объекте или ситуации на уровне его каждодневного восприятия, что постепенно создает смысловое поле, нормативную базу и фундаментальную содержательную основу его мировосприятия в частности и мировосприятия, как составной части обыденного сознания, аналогичных индивидов – в целом. Процессы формирования социальных представлений посредством субъективных характеристик восприятия в дальнейшем начинают содействовать развитию и реализации у личности тех или иных эмоциональных и поведенческих реакций, что далее аккумулируется, влияя как на ход личной жизни самого индивида, так и на общее состояние всего социума, членом которого данный индивид является [9].

Учитывая, что любой индивид – это член общества, надо понимать, что он в той или иной степени опосредованно влияет на процесс общественного развития, на сохранение социального благополучия и психического здоровья не только себя самого, но и своих сограждан [3,6]. Социальные представления, характерные для общественного сознания, образуют круг взаимосвязи когнитивных, мотивационных, ценностных и деятельных свойств человека, образы которых постепенно становятся частью обыденного создания. Далее происходит обратная трансформация общественного мнения в личные представления. Таким образом, в рамках общественного мнения происходит формирование новых социальных представлений, которые на современном этапе развития общества становятся функциональным составляющим компонентом действия социума [1].

Социальные представления манипулируют человеком, отождествляя его с одним или другим образным мнением, порождая факторы его дальнейших личных проявлений.

Социальные представления нередко отражают образы, созданные различными масс-медиа, захватывая в своем круге влияния большую часть населения, оказывая представленными примерами стимулирующее влияние на формирование когнитивно-деятельных параметров сознания людей [2, 10].

Социальные представления становятся частью обыденного создания, отражая его бытовое отношение к происходящему или субъекту, имеющему социальный образ, побуждающий к активизации ранее сформированного социального представления, исходя из многих ассоциативных понятий, которые ему были представлены социумом. Это воспроизводит продуцирующее действие на ответную реакцию человека в рамках созданной ранее рефлексии в виде очередного социального представления [1,2].

Социальные представления таким образом оказывают влияние на все сферы социальной жизни общества, в том числе, на одну из главных и приоритетных областей в жизни страны - на воспитание подрастающего поколения, которое в своих гармоничных и естественных обстоятельствах у нормотипичных детей совершается в рамках семьи.

Известно, что только полноценная семья может создать условия для благополучного и разностороннего развития гармоничной, интеллигентной и культурной личности ребенка.

А в настоящее время наблюдается стремительный рост разводов, и большинство детей становится жертвой травмоопасных межличностных отношений родителей. Изначально родительство – это путь длиною в жизненный цикл, но с учетом многих отрицательных факторов, которые явились причиной распада семьи, часто родители находятся в дисбалансе многих показателей как их бытовой жизни, так и их психоэмоционального состояния [5].

Часто это состояние усугубляется из-за сохранения барьеров, приведших к разводу, и после распада семьи. В таких случаях ребенок остается связующим звеном в неблагоприятном (как минимум для одного родителя) взаимном общении с бывшим партнером, и продуцируется его негативное проявление на эмоционально-поведенческом уровне относительно второго родителя.

Данное отчуждение создает симптомокомплекс с характерными для него параметрами в рамках принятого диагноза «синдром отчуждения родителя» (PAS - Parental Alienation Syndrome) [4, 7, 8].

Учитывая значимость сохранения благополучного общения между родителями и восстановления благоприятных и дружественных отношений при PAS, а также профилактику его развития, важно выявить, какие психологические характеристики человека в обыденном сознании ассоциируются с портретами типичного отчуждающего и отчуждаемого родителя.

Обладая такой информацией, можно далее обоснованно формировать технологии профилактики и коррекции отдельной симптоматики и всего феномена отчужденного родительства.

Обладая такой информацией, можно выявить сходство и различия в социальных представлениях отчуждающих и отчуждаемых родителей друг о друге.

Обладая информацией о том, как на уровне социальных представлений в нашем обыденном сознании представлены оба субъекта отчужденного родительства, можно попробовать создать уже на государственном уровне модель психологического сопровождения трансформации обыденного сознания с целью предотвращения развития процесса отчужденного родительства в целом.

Организация исследования

Цель нашего исследования – выявление психологических характеристик типичного отчуждающего и отчужденного родителя, образы которых в форме социальных представлений присутствуют в нашем обыденном сознании.

Для реализации цели исследования были поставлены следующие задачи:

1. Изучить теоретические основы концепции социальных представлений и механизмов их влияния на сознание членов социума;

2. Изучить феноменологию и механизмы проявления синдрома родительского отчуждения (PAS);

3. Выявить на эмпирическом уровне социальные представления о типичном отчуждающем и отчуждаемом родителе с тем, чтобы на основании этих характеристик попытаться составить типичные для обыденного сознания россиян психологические портреты этих субъектов отчужденного родительства, учитывая, что социальные представления людей, вовлеченных и не вовлеченных в PAS могут в чем-то быть сходными, а в чем-то различаться.

Гипотеза исследования: в нашем обыденном сознании образы обоих родителей, вовлеченных в ситуацию PAS – это образы людей, не справившихся с жизненными и

семейными обстоятельствами, не сумевших найти в себе силы и ресурсы для конструктивного выхода из сложившегося межличностного конфликта. Такие родители, с одной стороны, используют агрессию и манипуляцию, как единственно доступный инструмент, позволяющий справиться с той травмой, которую они получили, находясь во взаимодействии со своим партнером. С другой стороны, это родители, которые оказываются жертвами такой агрессии и манипуляций со стороны бывшего супруга; они вынуждены как-то обороняться, искать пути примирения, страдать.

Предполагается, что и отчуждающий, и отчужденный родитель – это человек, психологическая история которого включает семейную и межличностную травму. В этом их сходство. Различие между ними, по нашей гипотезе, заключается в том, что в нашем сознании типичный отчуждающий родитель занимает активно-нападающую позицию, а типичный отчуждаемый – пассивно-оборонительную.

Для решения поставленной задачи эмпирического исследования был использован авторский вариант имплицитного ассоциативного теста.

Выполнение данного теста было проведено дистанционно. Всем респондентам было предложено зафиксировать в форме разных частей речи (существительного, определения, глагола) свои ассоциации, имеющие отношение к типичному отчуждающему и типичному отчуждаемому родителю. Предполагалось, что ассоциации в таком контексте могут рассматриваться как элементы социальных представлений и как проекции обыденного сознания. Предварительно всем респондентам был предложен опросник, по результатам которого можно было определить, вовлечен или не вовлечен в PAS каждый респондент.

Полученные данные были сведены в единую таблицу (Табл.1) и детально проанализированы. В результате проведенного анализа нам удалось составить психологические портреты типичного отчуждающего и отчуждаемого родителя в том виде, в котором эти портреты присутствуют в обыденном сознании вовлеченных и не вовлеченных в PAS россиян.

Выборку исследования составили 60 родителей в возрасте от 25 до 45 лет, имеющих от 1-ого до 2-х детей дошкольного возраста. Перед исследованием все респонденты дали свое добровольное согласие на участие в данной работе.

В ходе исследования все респонденты были разделены на 2 группы: экспериментальную, куда вошли родители, вовлеченные в PAS и контрольную - родители, характеризующиеся благоприятными семейными отношениями (не вовлеченные в PAS).

Из экспериментальной выборки были исключены респонденты, в семьях которых присутствовало насилие, наркомания, алкоголизм отчуждаемого родителя.

Обсуждение результатов исследования

Анализ данных, полученных в результате проведенного исследования, позволил выявить существенные различия в социальных представлениях о типичном отчуждающим и отчуждаемом родителе у респондентов, вовлеченных и не вовлеченных в PAS. В таблице 1 представлены ассоциации респондентов экспериментальной группы (родители, вовлеченные в PAS).

Таблица 1. Данные экспериментальной группы

| Ассоциации | Отчуждающий родитель | Отчуждаемый родитель |
|-----------------|--|---------------------------|
| Существительное | Забота, правда, одиночество, агрессор, ошибка, будущее, обида, безопасность, защита, манипулятор | Боль, обида, жертва, лжец |

| | | |
|--|---|--|
| Прилагательное | Заботливый, обиженный, любящий, бедный, оберегающий, эгоистичный | Лживый, негативный, опасный, злой, эгоистичный, обиженный, безответственный, равнодушный |
| Глагол | Защищать, решать, манипулировать, улучшать, действовать, запрещать, отбирать, заботиться, обижать | Манипулировать, злиться, обижаться, отдаляться, проявлять агрессию |
| Портрет | Заботливый, защищающий «спасатель», вынужденный действовать агрессивно | Недостойный, агрессор, предатель, лицемер и трус |
| Сравнение с бытовой культурой (стереотипы, СМИ, кино и т.п.) | Спасатель, герой, стойко справляющийся со всеми трудностями | Лжец, предатель, безответственный негодяй |

В таблице 2 представлены ассоциации респондентов контрольной группы (родители, не вовлеченные в PAS).

Таблица 2. Данные контрольной группы

| Ассоциации | Отчуждающий родитель | Отчуждаемый родитель |
|--|---|--|
| Существительное | Эгоист, манипулятор, враг, идиот, обида, глупец, мать, агрессор, злость. | Жертва, боль, обида, слабость, злость, страдание |
| Прилагательное | Злой, глупый, обиженный, ненормальный, плохой, эгоистичный | Исключенный, неуверенный, несчастный, слабый, бедный, обиженный, одинокий, страдающий |
| Глагол | Манипулировать, злиться, мстить, отбирать, запрещать, обижать | Страдать, бороться, надеяться, обижаться, бездействовать |
| Портрет | Обиженный человек, который не находит сил и возможности вести себя иначе. Злая, эгоистичная личность, манипулирующая другими. | Жертва, не способная справиться с ситуацией или повлиять на неё. Страдающий, слабый человек. |
| Сравнение с бытовой культурой (стереотипы, СМИ, кино и т.п.) | Жестокий манипулятор, интриган(ка), эгоист(ка) | Слабый человек, неспособный постоять за себя |

Анализ результатов, представленных в таблицах, позволяет выделить различия в социальных представлениях, связанных с проблемой родительского отчуждения. Ассоциации респондентов контрольной группы (не вовлеченные в PAS) располагаются в диапазоне негативных характеристик обоих субъектов отчуждения: эгоизм, манипуляции, злость, месть. Но, в подтверждение нашей гипотезы, эти характеристики в большей степени приписываются отчуждающему родителю. Кроме того, в ассоциациях этой группы подтверждается наше предположение о том, что отчуждающий родитель занимает активно-наступательную позицию в отношениях с бывшим супругом:

манипулирует, отбирает, запрещает, обижает. Напротив, отчуждаемый родитель в социальных представлениях контрольной группы выглядит жертвой, страдальцем, позиция которого скорее оборонительно-пассивная, чем наступательная: ему приписываются такие характеристики как слабость, неуверенность, страдание, обида, жертвенность, бездействие.

Анализ данных респондентов экспериментальной группы (родители, вовлеченные в PAS), в число которых вошли преимущественно отчуждающие родители, показал, что они считают, что, отчуждая, они этим улучшают сложившуюся ситуацию и социальное положение - и свое, и ребенка.

Отчуждая второго родителя, они предполагают, что таким образом они исключают его отрицательное влияние на ребенка. Для оправдания этой своей позиции они награждают отчуждаемого родителя широким спектром негативных качеств, важных для семейной жизни: финансовое и бытовое неблагополучие, ложь, предательство, лицемерие.

По их мнению, как показали выборочные интервью, при сохранении общения между ребенком и отчуждаемым родителем, его влияние приведет к развитию у ребенка таких же негативных качеств, что не позволит ребенку добиться успеха в социальной, семейной, профессиональной жизни в будущем. Надо заметить, что эти наши данные совпадают с данными литературы [6].

Анализ полученных данных также позволил выявить общие значения в социально-психологических характеристиках отчуждающих родителей с PAS и контрольной группы, не связанной с PAS.

В таблице 3 представлены общие сходные ассоциации для двух групп.

Таблица 3. Сходные ассоциации экспериментальной и контрольной групп

| | Отчуждающий родитель | Отчуждаемый родитель |
|--|--|--|
| Существительное | Эгоист, манипулятор, обида, мать, агрессор, забота | Боль, обида, жертва, слабость |
| Прилагательное | Обиженный, эгоистичный, глупый | Негативный, безответственный, исключенный, слабый, глупый, несчастный, страдающий, обиженный |
| Глагол | Защищать, манипулировать, отбирать, запрещать, обижать | Злиться, обижаться, грустить, страдать |
| Портрет | Человек обиженный, использующий агрессию и манипуляции, как инструмент защиты. | Человек обиженный, не способный самостоятельно справиться с ситуацией или повлиять на нее. |
| Сравнение с бытовой культурой (стереотипы, СМИ, кино и т.п.) | Спасатель/агрессор | Жертва/агрессор |

Исследование ответов двух групп респондентов также показало и любопытные различия в социальных представлениях относительно PAS. Например, в ассоциациях обеих групп часто прослеживается зеркальность суждений: респонденты выделяют жертв ситуации и манипулирующих агрессоров, наделяя этими характеристиками попеременно то отчуждающего, то отчуждаемого родителя - в зависимости от социальных представлений каждой конкретной группы респондентов, которая

участвовала в опросе.

Однако были выявлены также схожие характеристики, повторяющиеся в обеих группах, отчуждающих родителей с PAS и родителей контрольной группы, не вовлеченных в PAS. Характеристика, которую важно выделить в рамках всего нашего исследования – это обида. Именно обида толкает обе стороны межличностного конфликта к эскалации и доведению ситуации до формирования PAS, до формирования агрессивного поведения в ответ на неспособность самостоятельно справиться со сложившейся ситуацией.

В целом, проведенное исследование позволило составить примерный обобщенный психологический портрет типичного отчуждающего родителя: *инфантилен, эмоционально незрел, с выраженной обидой, не способный самостоятельно справиться со сложившейся ситуацией, использующий агрессию и манипуляцию, как попытку справиться с травмой.*

Портрет отчуждаемого родителя: *пассивный, страдающий, не уверен в себе, не способен справиться со сложившейся ситуацией или как-то повлиять на неё.*

Заключение.

Делая выводы, на основе полученных в ходе исследования данных, можно сказать, что в обыденном сознании и вовлеченных, и не вовлеченных в PAS родителей присутствуют социальные представления об обоих субъектах PAS – типичном отчуждающем и отчуждаемом родителе. Красной нитью в психологических портретах этих субъектов проходит обида и неумение справиться с семейной ситуацией, приведшей супругов к разводу. Удивительно, но ни в одной, ни в другой группе респондентов не оказалось ассоциаций, связанных с ребенком. В связи с этим важно подчеркнуть, что, попадая в ситуацию развода, разводятся муж и жена, а не родители. Вероятно, изучение ассоциаций, связанных с детьми разводов – это отдельная тема исследования.

В подтверждение нашей гипотезы по данным исследования можно сделать вывод о том, что позиция типичного отчуждающего родителя в нашем обыденном сознании ассоциируется с активно-наступательными действиями – манипуляцией, агрессией, мщением. Напротив, позиция типичного отчуждаемого родителя скорее пассивно-оборонительная, ассоциирующаяся со слабостью, бездействием, неуверенностью, неспособностью самостоятельно справиться с ситуацией.

Еще один важный вывод – психологические портреты субъектов PAS во многом совпадают с теми портретами, которые транслируются нашими масс-медиа (мать-героиня, отец-подонок). В связи с этим хотелось бы напомнить специалистам в области масс-медиа, что они несут ответственность за свое влияние на формирование наших социальных представлений. Вероятно, в рамках создания медийных контентов можно сконцентрироваться на транслировании и формировании социального представления о том, что даже в рамках сложного, травмирующего развода родители обязаны оставаться родителями, действуя в интересах ребенка, для которого фундаментально важно сохранить прочную связь с каждым из них. Также надо отметить, что, учитывая тот факт, что социальные представления формируются под влиянием общества и становятся частью обыденного сознания людей, то очень важно, чтобы в различных масс-медиа транслировались не только отрицательные, но и положительные модели родительства. Для общества в целом важно сохранить образ именно полноценного родительства, которое остается правом каждого родителя даже при условии развода.

ЛИТЕРАТУРА

1. Анищенко А. И. Структура общественного сознания. – М.: Высшая школа, 2003. –18-46.
2. Вознесенская Е.С, Комова О.В., Бардиер Г.Л., Отражение социальных представлений о феномене отчужденного родительства в современном кинопрокате. / Служба практической психологии в системе образования: личность и деятельность педагога-психолога в современном образовательном пространстве. СПб.: Изд-во СПб АППО, 2023, с.190-195.
3. Ефимова И.Н. Личностные характеристики и особенности эмоциональных и поведенческих проявлений родителей в связи со степенью их эмоционального выгорания // Российский научный журнал. 2013. № 4(35). С. 206–215.
4. Косова О.А. Многоаспектность феномена отчуждения // Вестник Иркутского государственного лингвистического университета. 2013. № 1 (21). С. 53.
5. Панченко Ю.А. Межличностное взаимодействие бывших супругов после развода по вопросу воспитания детей // Академия профессионального образования. 2016. №5. С. 67-71.
6. Сафонова М.В., Ковалевский В.А., Бочарова Ю.Ю., Новопашина Л.А. Современное родительство: психосемантический анализ // Вестник КГПУ им. В.П. Астафьева. 2019. № 3 (49). С. 129–140.
7. Удовенко М. Г. Синдром PAS как результат потери коммуникации в семье. / Мы любим вас обоих. — СПб.: Изд-во «Центр содействия образованию», 2022, с.107-114.
8. Gardner R. A. The parental alienation syndrome. Second edition. Creskill, NJ: Creative Therapeutics, 1998. — 458 pp
9. Moscovici, S. (1984). The phenomenon of social representations. In R. Farr & S. Moscovici (Eds.), *Social representations*, Cambridge: Cambridge University Press. pp. 3-69.
10. Templer K. et al. Recommendations for best practice in response to parental alienation: Findings from a systematic review // *Journal of Family Therapy*. 2017. V. 39. №. 1. P. 103-122.

Гостева Екатерина Германовна
Студентка 4-го курса кафедры психологии РХГА,
izmena_na@yahoo.com

ЗНАЧИМЫЕ ДЛЯ РАБОТЫ ЭМОЦИОНАЛЬНО-ЛИЧНОСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ И КОПИНГ-СТРАТЕГИИ ТЬЮТОРОВ, РАБОТАЮЩИХ С ЛЮДЬМИ С РАС

Аннотация. В статье рассматриваются личностные особенности (совладание со стрессом, способности к управлению и пониманию своих и чужих эмоций, уровень социальной тревоги и социальный интеллект), которые свойственны тьюторам в их стрессонаполненной профессиональной деятельности. Приведены результаты исследования, в котором две серийные группы («тьюторы» и «иные специалисты») сравнивались между собой на предмет значимости различий. Осуществляется попытка ответить на вопрос: какие эмоционально-личностные особенности специфичны для помогающей специальности - тьютор (сопровождение людей с расстройством аутистического спектра).

Ключевые слова: тьюторское сопровождение, конструктивные и неконструктивные стратегии действий, эмоциональный интеллект, социальный интеллект, социальная тревожность.

Gosteva E. G.

EMOTIONAL AND PERSONALITY AND COPING STRATEGIES OF TUTORS WORKING WITH PEOPLE WITH ASD

Annotation. The article discusses personal characteristics (coping with stress, the ability to manage and understand one's own and others' emotions, the level of social anxiety and social intelligence), which are characteristic of tutors in their stressful professional activities. The results of the study, in which two serial groups ("tutors" and "other specialists") were compared with each other for the significance of differences, are presented. An attempt is being made to answer the question: what emotional and personal characteristics are specific to a helping specialty - a tutor (working with a person with an autism spectrum disorder).

Keywords: tutor support, constructive and non-constructive coping strategies, emotional intelligence, social intelligence, social anxiety.

Тьютор с трудовой функцией, которая предполагает педагогическое сопровождение обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью, и реализацию индивидуальных образовательных маршрутов, официально появился в России с 2017 года. Новизна специальности объясняет дефицит научного исследования оной и является обоснованием актуальности данной статьи. Тьютор – это инструмент инклюзии – он помогает не только адаптироваться человеку с аутизмом в социальной, в частности, в академической среде, но и настраивает, по мере своих возможностей, эту среду под особые потребности человека с РАС [4].

В исследовании принимали участие сорок два человека, двадцать семь из них – тьюторы, пятнадцать – представители иных специальностей. В возрасте от 22 до 56 лет (в каждой группе распределение по возрасту одинаковое), всего девять мужчин и тридцать три женщины. В группе «тьюторы» трое мужчин и двадцать четыре женщины, а в группе «иные специалисты» шесть мужчин и девять женщин.

В психолого-эмпирическом исследовании были проведены четыре методики: опросник «Стратегии преодоления стрессовых ситуаций» (СПСС/SACS С. Хобфолл) [3,

9], тест «Эмоциональный интеллект» (ЭМИн Д.М. Люсин) [1, 5, 6], опросник «Социальная тревога и социофобия» (ОСТиСФ) [8], тест «Социальный интеллект» (Дж. Гилфорда) [2, 7]. В обработке данных применялись методы математической статистики. Уровень значимости различий данных по выборке специалистов тьюторов и не тьюторов рассчитывался по U-критерию Манна-Уитни.

Анализ результатов обработанных данных по исследованию преодоления стрессовых ситуаций [3] показал, что такой способ справляться со стрессом как избегать проблему тьюторам свойственен реже, чем иным специалистам. Также тьюторы в стрессе реже проявляют агрессивный способ поведения. Показатель индекса «общей конструктивности» поведения в стрессе оказался статистически значимо выше у тьюторов в сравнении с представителями других специальностей ($p \leq 0.01$).

Анализ результатов обработки данных по методике «Эмоциональный интеллект» и проверка уровня значимости различий показал, что значимые результаты получились по двум шкалам: по основной шкале «Управление эмоциями» и по дополнительной «Управление своими эмоциями». В обеих шкалах полученное эмпирическое значение попало в зону неопределенности. Т.е. тьюторам, в отличие от других специалистов свойственно лучшее управление эмоциями [5].

В средних значениях по тесту «Социальная тревога и социофобия» выявлены яркие различия у групп по двум шкалам. У тьюторов ниже «социальная тревога, в ситуации «быть в центре внимания»» и «тревога при проявлении инициативы в формальных ситуациях» [8]. Методы описательной статистики обнаруживают различие, а математико-статистические методы нет.

Анализ результатов обработки данных и проверка уровня значимости различий показала, что по свойствам [2] (которые указываются к концепции социального интеллекта Дж Гилфорда) тьюторы не отличаются от специалистов другой группы.

Сравнение средних значений данных методики «Социальный интеллект» также не выявило существенных различий у наблюдаемых групп.

ЛИТЕРАТУРА

1. Андреева И.Н. Концептуальное поле понятия «эмоциональный интеллект» / И.Н. Андреева // Вопросы психологии. – 2009. - № 4. С. 131-141.
2. Белова С.С. Социальный интеллект: сравнительный анализ методик измерения // Социальный интеллект: Теория, измерение, исследования / Под ред. Д.В. Люсина, Д.В. Ушакова. М.: Изд-во «Институт психологии РАН» 2004. – 109 с.
3. Водопьянова Н. Е. Психодиагностика стресса Санкт-Петербург: Питер, 2009. – 336 с.
4. Дьячкова М. А., Томюк О. Н. Тьюторское сопровождение образовательной деятельности: учебное пособие. Практикум / М. А. Дьячкова, О. Н. Томюк; ФГБОУ ВО «УрГПУ». – Екатеринбург, 2016. – 184 с.
5. Люсин Д.В. Новая методика измерения эмоционального интеллекта: опросник ЭМИн / Д.В. Люсин // Психол. диагностика. - 2006. - № 4. – С. 3-22.
6. Люсин Д.В. Современные представления об эмоциональном интеллекте / Социальный интеллект: Теория, измерение, исследования / Под ред. Д.В. Люсина, Д.В. Ушакова - М.: Изд-во Института психологии РАН, 2004. – С. 29-36.
7. Михайлова Е. С. Социальный интеллект. Концепции, модели, диагностика. Спб.: изд-во Санкт-Петербургского гос. ун-та. 2007. – 266 с.
8. Сагалакова О.А., Труевцев Д.В. Социальные страхи и социофобии. – Томск: Изд-во Томский государственный университет, 2007. – 210 с.
9. Хазова С. А. Психология совладающего поведения: материалы Межд. научно-практ. конф./ отв. ред. Е. А. Сергиенко, Т. Л. Крюкова. – Кострома: КГУ им. Н. А. Некрасова, 2007. С. 121–124

Палина Кристина Алексеевна,
студентка 4 курса факультета
психологии и философии человека РХГА,
kris_palina@mail.ru

СПЕЦИФИКА АДАПТАЦИИ ПЕРВОКУРСНИКОВ В ВОЕННЫХ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ

Аннотация. Курсанты первых курсов ВВУЗов сталкиваются с проблемой адаптации к новым условиям проживания в казарме и высоким, предъявляемым к ним психофизиологическим требованиям, что, в свою очередь, нередко приводит к трудностям социализации в коллективе и проблемам в учёбе. Данное исследование направлено на выявление специфики адаптации курсантов в военных ВУЗах, а также разработку, на основании этого, методических рекомендаций по работе с учащимися первых курсов с целью более быстрого и менее стрессового вхождения в новую среду.

Ключевые слова: адаптация, курсанты, высшее военное учебное заведение, социальная адаптация, совладение со стрессом.

Palina K.A.

SPECIFICS OF FIRST-YEAR STUDENTS' ADAPTATION IN THE MILITARY HIGHER UNIVERSITIES

Annotation. Cadets of the military universities have to adopt to high psycho-physiological demands of the educational environment and to new social and domestic living conditions while staying in the quarters during the first years of their education. These specific factors make principal difference between military and civil universities' educational environment, which often leads to complicated socialization and studying problems during the educational process. The current research is focused on detecting specifics of military universities cadets' adaptation and, basing on the research, development of methodical recommendations for cooperation with first-year cadets, aiming to assist them in adopting to the new environment faster and in a less stressful way.

Keywords: adaptation, cadets, military university, social adaptation, stress management.

Принимая решение о поступлении в военное высшее учебное заведение многие молодые люди не до конца понимают, с чем им придется столкнуться в процессе обучения [5, с. 54-62]. Попадая из домашней обстановки в военную среду, характеризующуюся четким распорядком дня, большими физическими и эмоциональными нагрузками, они испытывают сильный стресс, который в большинстве случаев способствует изменению мировоззрения и переоценке ценностей [8, с. 398-404].

В связи с этим актуальным становится изучение условий для успешной адаптации военнослужащих.

Впервые понятие адаптация было введено немецким физиологом Г. Аубертом в 1865 году [2, с. 189] с целью обозначения изменения чувствительности при длительном воздействии адекватного раздражителя. Дальше этот термин использовался в различных направлениях: в теории Дарвина [1, с. 64], в экономических теориях, в физиологических работах Агаджаняна, Меерсона [9, с. 115]. В этих трудах уделяется внимание процессам приспособления живых организмов на клеточном, органном, системном, организменном уровнях, но данные процессы не рассматриваются с точки зрения психологии человека.

Так как для адаптации человека и личности в целом кроме физических параметров не менее значимыми являются социальные характеристики среды, то адаптацию личности можно определить, как сложный социально-биологический процесс, который строится на изменении систем, функций, а также привычного поведения организма [7, с. 494].

Рассматривая особенности психических факторов адаптации в военной структуре [6, с. 65], мы выявили, что условия обучения в военном вузе довольно специфичны: проживание в казарме, необходимость подчинения, строгое соблюдение распорядка дня, постоянная физическая нагрузка [4, с. 98].

Исходя из этого, нами было проведено эмпирическое исследование адаптационных характеристик (коммуникативных навыков, ценностно-смысловой сферы и волевых качеств) курсантов 1-го и 3-го курсов Военной академии связи им. Маршала Советского Союза С.М. Буденного, Военно-космической академии им. А.Ф. Можайского, Военно-медицинской академии имени С.М. Кирова МО РФ.

В исследовании был использован опросник, который содержал два авторских блока и один - стандартизированный (методика С. Мадди). Опрос проводился в апреле-мае 2020 года, то есть в самом начале самоизоляции при коронавирусе.

Результаты исследования показали, что из курсантов 1 курса лишь 29% обладают тем уровнем жизнестойкости, который помогает выносить тревогу, сопровождающую выбор будущего. Соотнося результаты показателя жизнестойкости с коммуникативными качествами курсантов, мы выявили, что адаптация проходила легче у курсантов, поступивших в ВВУЗ по собственному желанию, а не под влиянием родителей или обстоятельств, а также у тех, кто имеет высокие показатели в коммуникативной компетенции ($r=0,57$). Они легче усваивают условия регламентированных уставных отношений, как с командиром, так и с товарищами по взводу.

На 3м курсе уже 52% опрошенных обладают стабильной нормой жизнестойкости. Этот показатель демонстрирует, что именно на 3м курсе курсанты уже осознают свой выбор и ответственность за него.

Анализ структуры взаимосвязей исследованных показателей у курсантов 1 и 3 курсов, позволил сделать вывод, что для первокурсников характеристика жизнестойкости определяется коммуникативными и волевыми качествами, а также уровнем удовлетворенности распорядком дня и отношениями с командиром, то есть основными качественными характеристиками обучения в ВВУЗе. В то время как у третькурсников совладание со стрессом и снижение внутреннего напряжения, в меньшей степени зависит от досуга и распорядка дня, а в большей от своей целеустремленности и профессиональной идентичности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Воронцов Н.Н. Теория эволюции: истоки, постулаты и проблемы. - М.: Знание, 1984г. - 64с.
2. Георгиевский А.Б. Эволюция адаптаций (историко-методологическое исследование). - Л.: Наука, 1989. - 189 с.
3. Ефремова О.Ю. Военная педагогика: учебник для вузов. - СПб: Питер, 2020. - 640 с.!
4. Кулаков В.Ф. Военная психология и педагогика. - М.: Изд-во Совершенство, 1998 - 98 с.
5. Лазукин В.Ф. Проблема адаптации курсантов в процессе обучения в военном вузе // Военная мысль. 2007. № 8. 54-62 с.
6. Маклаков А.Г. Военная психология. - СПб, 2004. - 65 с.
7. Петровский А.В. Психология. Словарь. - М.: Политиздат, 1990. - 494 с.
8. Пискунов А.Р. Обучение военнослужащих в высших военных учебных заведениях / А.Р. Пискунов, А.Э. Смирнов. - Текст: непосредственный // Молодой ученый. - 2016. - № 30 (134). - 398-404 с.
9. Смирнов А.А. Психология вузовской адаптации: учеб. пособие / А.А. Смирнов; Яросл. гос. ун-т им. П.Г. Демидова. - Ярославль: ЯрГУ, 2009. - 115 с.

ПРАКТИЧЕСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ

Гракова Евгения Вячеславовна,
Магистрантка 2 курса кафедры психологии РХГА,
ieugeniak@gmail.com

УТРАТА И ПАТОЛОГИЧЕСКОЕ ГОРЕ КАК НЕОБХОДИМОСТЬ ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНОГО МОДЕЛИРОВАНИЯ ЧЕЛОВЕКОМ СВОЕЙ КАРТИНЫ МИРА

Аннотация. В статье раскрывается тема утраты близких и сопряженного с утратой горя. Вводятся и трактуются новые понятия: пограничное горевание, куб диагностики горя, октаэдр работы с горем и пси-карта горящего. Патологическое горевание рассматривается как неизбежная необходимость экзистенциального моделирования скорбящим своей картины мира, требующего обращения к экзистенциальным категориям и духовно-религиозным ценностным смыслам. Подробно описана схема оказания помощи пережившим утрату – Порядок экзистенциального моделирования картины мира, включающий в себя 7 этапов работы с горящими. Представлены авторские упражнения.

Ключевые слова: утрата, горе, нормативное и патологическое горе, пограничное горевание, куб диагностики горя, октаэдр работы с горем, пси-карта горящего, экзистенциальное моделирование картины мира, субъект горевания, экзистенциальные категории, поиск смысла, локальные и глобальные смыслы, масштабирование взглядов, свобода и ответственность, духовный путь, духовное развитие, человек и человечность.

Grakova E.V

LOSS AND PATHOLOGICAL GRIEF AS NECESSITY OF EXISTENTIAL MODELLING OF A GRIEVER'S WORLD PICTURE

Annotation. The article discusses the topic of loss of a loved one that triggers a grief response. In addition, it introduces and interprets new concepts: borderline grieving, grief diagnosis cube, octahedron of dealing with grief and psycho-map of a griever. Pathological grief is considered as the inevitable necessity of existential modelling of a griever's world picture that requires appealing to the existential categories and the spiritual-religious value meanings. Detailed scheme of bereavement counselling is available in the publication. It is called the Procedure of existential modelling of a griever's world picture that includes 7 stages of work with the bereaved persons. The article presents the authorial exercises.

Keywords: loss, grief, normative and pathological grief, borderline grieving, grief diagnosis cube, octahedron of dealing with grief, psycho-map of a griever, existential modelling of a griever's world picture, subject of grieving, existential categories, search for meaning, local and global meanings, view scaling, freedom and responsibility, spiritual way, spiritual growth, human and humanity.

Феномен утраты и сопряженного с ним горя существовал во все времена, начиная со времен отделения человека от Божественного Дома с его переживанием утраты Небесного Отца и заканчивая эпохой Новейшего Времени с присущими ей отличительными чертами и вызовами.

Сегодня **вопрос утраты** актуален как никогда и стоит на повестке дня у всего человеческого сообщества. Необходимость обращения к вопросу утраты близкого

человека и изучения связанного с утратой горя растет в геометрической прогрессии, что обусловлено экстремальными событиями, происходящими в мире, характеризующимся непреходящей глобализацией, которой сопутствуют различные военные и политические конфликты, техногенные и экологические катастрофы, эпидемиологические катастрофы, демонстрирующие хрупкость человеческой жизни и хрупкость психики людей, переживающих утрату близких.

Д. Калшед [9, с. 156] пишет: «Мы живем в небезопасном, непредсказуемом мире, в котором смерть, разлука или покинутость – это неизбежная реальность». И нам нужно учиться правильно жить в этой реальности, гармонично со-настраивая внутренний и внешний миры, видение и понимание которых возможно только через обязательную категорию Божественного присутствия и принятие Бога как прародителя и как источника всего существующего.

Утрата близких становится настоящей трагедией для людей, сокрушая их и разбивая их сердца на мелкие осколки. Смерть близкого всегда является серьезным ударом для человека и вызывает глубокое потрясение. Античная философия, духовная литература, современные научные исследования демонстрируют масштабность душевных переживаний человека, перенесшего утрату. С точки зрения православного богословия, переживания в связи со смертью близкого человека помогают человеку познать свою глубину, научиться ценить отпущенное время жизни и необходимость своего духовного развития [1]. В. Франкл [16, 17] подчеркивал экзистенциальный смысл утраты и важную функцию горевания: через скорбь и страдания растет и развивается в человеке его высший человеческий аспект, другими словами – человечность, способность человека не просто понять значение таких нозических категорий, как Добро, Красота, Дружба, Любовь, Жизнь, Свобода, Ответственность, но и динамически их проживать.

Анализ научной литературы, посвященной теме утраты, показывает: в вопросе концептуализации горя исследователи [4, 5, 6, 18] сходятся на том, что существуют определенные стадии горевания, а работа со скорбящими должна строиться с учетом индивидуально-личностных особенностей переживающих утрату [6, 15, 18, 22].

Согласно таким корифеям в области работы с горем, как Э. Линдемманн [11], Ф.Е. Василюк [4, 5], А.В. Гнездилов [6], С.А. Шефов [18], и многим другим специалистам, переживание горя является длительным и сложным процессом, который может протекать как нормативно, так и патологически. В своих работах авторы подробно описывают признаки нормативного и патологического горя. Данные их исследовательских работ соответствуют принципу единства: не противоречат друг другу, не исключают один другой, порой друг друга дублируют и дополняют, ввиду чего на основе их идей и исследований становится возможным составить полный перечень признаков патологического горевания и получить целостное представление о работе горя.

По оценкам специалистов, продолжительность **нормативного горевания** составляет в среднем 1 год со дня смерти близкого человека и характеризуется отсутствием признаков патологического горевания. **Патологическое горевание** определяется продолжительностью горя, его интенсивностью и характеризуется наличием одного и более признаков патологического горевания.

В процессе исследования психологических характеристик лиц, переживших утрату близкого человека, и особенностей их горевания стало очевидным, что **патологически горюющих можно разделить на 2 подгруппы:**

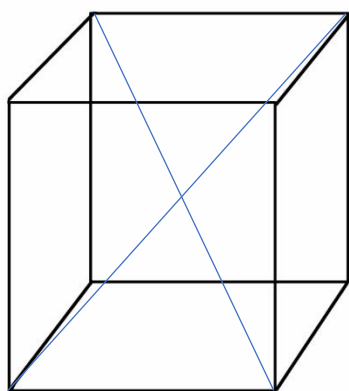
- **группа пограничного горевания**, куда входят люди, пережившие утрату близкого человека и манифестирующие 1-2 признака горевания, представляющего собой только психологический компонент или только соматический компонент;

- **группа выраженного патологического горевания**, куда можно отнести тех, кто после смерти значимого близкого человека демонстрируют комплекс признаков

патологического горевания, представляющего собой смешение психоэмоциональных переживаний и напряжений и ярких соматических проявлений.

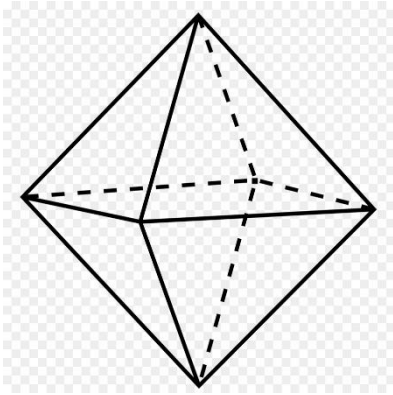
Выделенная подгруппа (пограничное горевание) имеет важное значение как для построения эффективной групповой терапии, так и в качестве диагностического прогноза горевания индивида. Цель в данном случае – повысить качество оказываемой помощи пережившим утрату.

Во многих исследованиях [2, 5, 6, 8, 9, 10, 13, 18] отмечается, что утрата представляет собой универсальный человеческий опыт, а на длительность и интенсивность горя, на возможность справиться с переживаниями влияют **психологические особенности** самих **горюющих** (темперамент, характерологические признаки, составляющие тип акцентуации личности, психологические защиты), копинг-ресурсы и копинг-стратегии, которых придерживаются переживающие утрату. Патологическому гореванию [2, 6, 11, 13, 18] часто сопутствует развитие депрессивного и/или тревожно-фобического синдрома. Таким образом, успешность работы горя зависит от совокупности многих факторов. Для наглядности эти факторы можно представить в виде **Куба диагностики горя**:



- 1 – темперамент человека
- 2 – акцентуации характера
- 3 – психологические защиты
- 4 – способы совладающего поведения, или копинг-стратегии
- 5 – уровень тревоги
- 6 – уровень депрессии
- 7 – копинг-ресурсы личности, как опорная точка для всей конструкции

Перечисленные факторы неразрывно связаны между собой. Их анализ на этапе обработки информации (анкетирование и диагностическое тестирование) и в процессе консультирования расширяет поле работы и образует **Октаэдр работы с горем** с гранью детско-родительских отношений, которая может представлять собой обширные пласты информации для осознания и проработки (травмы детства, высокая рекурсивность личности, самоопределения, установки, внутренний ребенок, перенос, интроекты и проч.). Нижняя пирамида октаэдра представлена гранями, отражающими характеристики, которые изменить нельзя (темперамент, психологические защиты, акцентуации, детско-родительские отношения), но можно работать с информацией, содержащейся в них, изменять угол зрения на те или иные события и явления, что приведет к более продуктивной работе с данными, содержащимися в гранях верхней пирамиды (копинг-ресурсы личности, копинг-стратегии личности, уровень тревоги, уровень депрессии). Утрата близкого человека является индикатором информационного обмена между обозначенными гранями октаэдра: если в системе есть неполадки, горе становится патологическим. Тяжелое переживание и проживание горя становится необходимой данностью для приведения системы к устойчивому состоянию.



Копинг-ресурсы личности
Копинг-стратегии личности
Уровень тревоги
Уровень депрессии

Акцентуации
Психологические защиты
Детско-родительские отношения
Темперамент

Данные иллюстрации могут быть использованы как эффективный инструмент для работы с горюющими, задающий специалисту необходимые векторы работы. Нормативное горевание можно представить в виде зеленого октаэдра, пограничное горевание в виде октаэдра желтого цвета, и патологическое горе – в виде красного октаэдра. «Красная зона» требует срочной помощи.

Следует отметить, что все грани октаэдра важны в работе с горюющими. Они представляют собой карту для психолога, помогающую ему проложить наиболее верный маршрут выхода из горя. Составить **психологическую карту**, или **пси-профиль, горюющего** позволяют психодиагностические тесты и анкетирование. Как и любая карта, пси-карта несет практическую пользу – помогает ориентироваться на местности, что в контексте горевания означает улучшение качества жизни горюющего. При этом важно помнить: результаты диагностики – это лишь карта, это не сама территория. Любая карта отражает аспекты местности, но не является самой местностью. Необходимо быть готовыми к отклонениям и изменению маршрута. **Пси-карта** показывает специалисту, что представляет собой **личностная конструкция человека** и какие **кубики** человек выбирает для **строительства** своей **картины мира**. Здоровая конструкция позволяет человеку в его восприятии мира и окружающей его реальности событий отражать происходящее наиболее конструктивным, созидающим образом. Патологически горюющие – это люди, попавшие в ураган горя, который повредил их конструкцию, и чтобы вернуть конструкции прочность и целостность, нужны восстановительные работы.

Возвращаясь к полезной с практической точки зрения метафоре с кубиками и картой, стоит подчеркнуть тот факт, что карта патологически горюющего обязательно отображает, на каком этапе горевания застрял переживший утрату, и показывает дефицит копинг-ресурсов личности, который должен быть восполнен. Благодаря полученной карте можно увидеть и такие субстраты патологического горя, как высокий невротический статус личности (темпераментный нейротизм), не разрешенные внутриличностные конфликты (полярные значения психологических защит и копинг-стратегий). Значение имеют и физико-генетические свойства субъектов горя. Генетические триггеры непременно запускаются для проработки симбиотических связей горюющего с объектом утраты. В качестве важного субстрата патологического горя выступает яркая психосоматизация, которой стоит уделить особое внимание при работе с горюющими, поскольку психосоматику можно рассматривать как ценнейший способ познания внутреннего мира человека, как серьезный инструмент, с помощью которого можно прийти к исцелению, а можно остаться в плену болезни, если психический айсберг окажется не по плечу. Наиболее опасными айсберги становятся при наличии глубоководных противотечений или после смены господствующего ветра. Так же происходит и с горюющими, пережившими свое крушение вследствие смерти близкого

человека: психосоматика дает о себе знать после утраты близкого при наличии глубинных противоречий. Не смотря на представляющую собой угрозу, айсберги полезны: они состоят из пресного льда, который растворяясь в океане, служит прекрасной средой для рождения новой жизни – фитопланктона, дающего питание рачкам и т.д. Психосоматический айсберг по-своему полезен: болезнь ведет к духовному росту, к рождению новой части себя, которая служит фундаментом для эволюции сознания. У горюющих часто манифестируют различные заболевания вследствие различных негативных мыслей и сильных горестных страданий. Патологически горюющий может прятать весь этот спектр страданий внутри себя, а внешне вести себя правильно. В таком случае болезнь становится маркером того, как он чувствует себя внутри, как он мыслит. По своему существу, все болезни тела направлены на исцеление внутреннего мира человека и учат его правильному внутреннему поведению, а не внешнему, что крайне важно принимать во внимание в контексте работы с патологически горюющими, картина мира которых наполнена темными красками и требует преобразования. Так «поведение» из внешнего ведения самого себя («я знаю, как себя нужно вести» и «я умею это делать») переходит в таинство внутреннего ведения («я знаю, как нужно вести себя внутри – как правильно мыслить, как правильно чувствовать, как правильно желать» и «я умею так себя вести внутри самого себя»). Кубики, которые выбирает человек для строительства своей картины мира, не являются неизменными данностями. Экзистенциальная аксиома гласит: в человеке нет никаких предзаданных сущностей, которые бы определяли, что разовьется в дальнейшем; человек в каждый момент своей жизни сам решает, кем и чем он будет дальше и в каком направлении он будет развиваться [3, 12].

Патологическое горе, будучи искаженной версией нормативного горя, отделяет человека от сущностной действительности, замыкая его в собственном горюющем сознании, и являет собой **патологическую картину мира** горюющего, ставя ему задачу **изменить свою картину мира**. Всем известно высказывание А. Эйнштейна [19] о том, что ни одна проблема не может быть решена на том уровне мышления, на котором она была создана. Индивидуальная картина мира, при которой переживший утрату близкого человека оказывается в группе патологически горюющих, подлежит такому изменению, при котором горюющий переходит на более высокий уровень мышления и сознания. Это изменение похоже на **моделирование**: патологически горюющему необходимо провести глубокое исследование самого себя и своих связей и отношений как с объектом утраты, с другими людьми, представляющими части его мира, так и с миром вообще, и найти объяснение происходящим с ним явлениям.

Как правило, любой процесс моделирования включает в себя 3 элемента: субъект исследования, объект исследования и модель, определяющую отношения познающего субъекта и познаваемого объекта. Патологическое горевание накладывает на горюющего обязательства стать **субъектом горевания**, принять на себя ответственность за свою «горестную экзистенцию» и патологическую картину мира, за свои выборы и действия. **Объектом** исследовательского труда в контексте патологического горя становятся сущностные характеристики горюющего и особенности его взаимодействия с окружающим миром. **Моделью** такого исследования становится индивидуальная картина мира горюющего, то есть совокупность содержаний, которыми наполнен человек, иначе говоря, совокупность практического опыта человека и его теоретических представлений о мире, о себе самом, о себе в мире. Существуют различные коллективные картины мира (философская, мифологическая, религиозная, научная и т.д.), но каждая из них пытается дать ответ на вопрос о месте человека в мире и о смысле происходящих процессов и явлений. Цель **моделирования картины мира при патологическом горевании** – выйти из патологического процесса горевания через осознание искаженности своего восприятия мира и обретение нового видения мира и себя в этом мире, что невозможно без глубинной

проработки всех граней октаэдра, без восстановления своей целостности и без нахождения для себя смысла утраты, а также без обращения горюющего к какой-либо коллективной картине мира, в результате чего происходит обогащение горюющего новыми глубинно-ценностными знаниями, переработка уже имеющегося личностного материала, часто – репрограммирование всех установок личности.

Патологическое горе, будучи высшей точкой кризиса, представляет собой дихотомию: опасность застрять в горе навсегда и стать калекой, духовным инвалидом, и шанс на качественное изменение своей личности через переустановку своего понимания бытийных ценностей. Сложность этого процесса улучшения самого себя заключается не только в принятии новых концептов, но и в динамическом следовании этим концептам. Найти для себя некий созидательный смысл непросто для застрявшего в горе, еще труднее этот смысл перевести в категорию деятельности. Чем скорее горюющий научится выходить за пределы своего я, вставать на место другого, смотреть на себя его глазами, разовьет в себе навык выходить на уровень систем, от самой простой до самой сложной, научится отождествлять себя с другими, смотреть на себя и других с позиции целого, достигнет высокой степени самотрансценденции, тем легче, быстрее и продуктивнее будет выход из патологического состояния. Таким образом, **патологическое горевание буквально обязывает горюющего преобразить свою картину мира через экзистенциальные категории и смыслы**, которые помогут горюющему расширить границы его видения мира, помогут ему выйти за рамки привычного контекста, помогут ему занять позицию наблюдателя, найти ценный смысл в утрате и увидеть прекрасное в смерти и через смерть в жизни.

Беседы на тему смерти и страха смерти – неизбежный этап в работе с горюющими, поскольку страх смерти – это важный элемент проживания горя от утраты. О смерти мало говорят, но много думают. Специалисты, работающие с горем, должны быть готовы к таким беседам. Важно выводить человека к страху смерти, говорить об этом свободно и открыто, говорить про чувства, про смыслы, таким образом признавая смерть и расширяя границы восприятия себя и мира. И. Ялом [20, 21] считал крайне важным научиться самому и показать другим, что это возможно – возможно смотреть страху смерти в лицо – это неизбежно научит ценить красоту каждого мгновения жизни и научит брать на себя ответственность за свои выборы, повысит качество жизни в целом. Патологическое горе – это не только потеря другого, если заглянуть глубже, это потеря себя. Внутренний экзистенциальный вакуум должен быть качественно заполнен, чтобы человек смог наполнить свою жизнь прекрасными смыслами, смог вновь увидеть и почувствовать красоту жизни.

Часто патологически горюющие демонстрируют сопротивление в работе со специалистом и выражают несогласие с оценкой результатов диагностики и интервью, поскольку их субъективная и искаженная горем картина мира мешает им видеть мир таким, какой он есть. Научная обоснованность психодиагностических и психотерапевтических инструментов, а также собственная многогранная картина мира позволяют специалисту помочь клиентам увидеть мир в более объективном свете.

К сожалению, возможности науки ограничены: у науки нет всех ответов на вопросы об устройстве мироздания. Еще Сенека [14, кн. VII, гл. XXV] писал, что однажды наступит время, когда тщательные и продолжительные исследования прольют свет на вещи, пока скрытые от нас, и настанет пора, когда наши потомки удивятся тому, что мы не знали вещей, совершенно очевидных для них. Безусловно, науке открыто не все, не все доступно умам человеческим, но наступит время, когда то, что было сокрыто, проявится открыто. Человек же в поисках смысла и в процессе моделирования картины мира может обратить свой взор на Небеса, к Богу. Духовно-религиозный способ познания мира обладает огромным ресурсивным потенциалом, могучим стать прочным фундаментом для

построения новой картины мира и могучим дать достаточную силу скорбящему для выхода из патологического горевания.

Работа специалиста с патологически горящими – тяжелая работа, утрата – это всегда трагедия, но в этой трагичности и тяжести есть важный смысл: такая работа очень хорошо иллюстрирует непреходящую высочайшую ценность и значение экзистенциального направления в терапии и непреложную высочайшую ценность духовно-нравственного развития личности. Патологическое горе показывает, как утрата значимого близкого человека своими корнями уходит в экзистенциально-духовную почву – проблему принадлежности части к целому – души к Духу на высоком идейно-понятийном уровне. По мнению В. Франкла [16, 17], когда человек находит для себя ответ на вопрос, зачем ему жить, для чего ему выживать в самое темное для него время, его шансы к выживанию стремительно повышаются. У горящего обязательно должны быть какие-то глобальные в духовном смысле цели – цели за гранью сознания жизни, поскольку сознание не может понять все, а тело не может справиться со всем тем, что случается, и только Дух вытягивает. Так **экзистенциальное моделирование картины мира при патологическом горевании** подводит горящих к **важным экзистенциально-духовным вопросам**: «Кто есть я? Что из себя представляет мой миропроjekt? Что из себя представляет миропроjekt надсистем? Кто есть я как духовная сущность, как энергоинформационная субстанция (если говорить языком квантовой физики)? Какой вклад я могу делать уже сейчас в развитие своей души и Духа, своего миропроекта? Какие у меня локальные «зачем», какие у меня глобальные цели и смыслы? Всем известно, существуют различные позиции наблюдателя: я, ты, мы, уровень системы, планетарный уровень, солнечный уровень, галактический, уровень вселенной. Есть Бог. Что представляют собой мои отношения с Богом?» и т.д.

Неизбежная необходимость моделирования своей картины мира требует времени и сил на глубокую «переработку себя». Выработка духовного иммунитета – задача сложная. Многих такая серьезная работа пугает, горящие оказываются не готовыми к ней. Очень важно поддержать патологически горящих клиентов на этапе осознания важности обращения к философским, духовно-религиозным ценностным смыслам, очень важно делать это не условно, не механически, а искренне, в лучших гуманистических и духовных традициях, с абсолютной верой в потенциал личности и души человека.

Особенности протекания патологического горя, его тяжесть требуют обязательной помощи. Такой помощью может стать разработанный в процессе исследования и работы с горящими **Порядок экзистенциального моделирования картины мира**:

1. Этап сбора данных согласно Кубу диагностики горя.

Анкетирование, беседа, тестирование.

2. Этап составления пси-карты горящего согласно Октаэдру работы с горем.

3. Этап определения готовности к экзистенциальному моделированию.

Работа с модусом горящего, определение его микросостояния: Крик или Контроль – необходимо увидеть и понять, прожил ли клиент свою боль или она осталась внутри него, хочет ли его боль получить право голоса, хочет ли человек буквально кричать о своем горе и своей боли или он находится на уровне контроля чувств и эмоций и готов к работе на следующем этапе.

Крайне важно объяснять горящим, что эмоции и чувства нужно прожить до конца, позволить им течь свободно, как волны. Если сдерживать их или задерживать, они создадут давление и прорвут плотину. Рвется там, где тонко. На этом этапе работы существенную помощь оказывают арт-терапевтические инструменты: цветотерапия, изотерапия, музыкальная терапия, библиотерапия. Полезно посвятить время обсуждению методов психической саморегуляции и метода аутогенной тренировки, направленных на

снятие психического напряжения и восполнение психофизиологических ресурсов организма. Необходимо ввести в практику дыхательные техники, рекомендовать горюющим выполнять базисные дыхательные упражнения, как гигиенические процедуры, не менее двух раз в день.

Полезным окажется упражнение «Время тишины», разработанное в процессе исследования особенностей протекания горя у лиц, переживших утрату близкого человека. Согласно упражнению, клиенту рекомендуется проводить наедине с собой 30-60 мин в день, сопроводив эту «тишину» дыхательными психотехниками. Горюющие часто бегут от своих переживаний и мыслей, боятся посмотреть вине, страхам, желаниям в глаза. Важно зафиксировать это бегство, если таковое имеется, и позднее проработать со специалистом огневые точки. Такую практику можно усилить визуализацией: Я – наблюдатель. Я в космосе. Мысли, желания, страхи, вина – это гигантские планеты, но это не я. Я – дитя Бога. Я смиренно подчиняюсь Отцу Небесному, я доверяю Отцу Небесному, я доверяю промыслу Божьему. При выполнении упражнения вероисповедание не имеет значение, человек рассматривается как единица целой системы мироздания, но единица важная, как любая клеточка в любом организме.

Специалист, работающий с горем, может оперировать уже имеющимся набором упражнений-инструментов, либо может создать свои собственные на основе известных, проверенных дыхательных упражнений, сопроводив их подходящей визуализацией. Так клиенту можно рекомендовать представлять себя стоящим на берегу, а свои чувства и эмоции – проплывающими в лодке мимо или уплывающими вдаль. Такое абстрагирование до позиции наблюдателя очень эффективно. Переживший утрату может придумать свою собственную визуализацию. Православным верующим рекомендуется воздержаться от техник визуализации или обращаться к ним с благословения духовного отца, в работе с негативными эмоциями и чувствами предпочтительнее делать акцент на сердечной молитве, соблюдении поста, принятии аскезы, на обращении к таинствам исповеди и причастия, на чтении Святоотеческой литературы, полезными и эффективными будут дыхательные упражнения, некоторые арт-терапевтические техники. При необходимости, можно объяснять скорбящим, что, подчиняясь своим эмоциям, человек становится объектом своих эмоций, а должен быть субъектом, важно учиться осознавать свои эмоции и управлять своим поведением.

Положительный эффект оказывает сочетание простых упражнений на дыхание и упражнение «Благодарение», целью которого является перенесение фокуса внимания с утраты на то, что есть и что имеет важное значение в жизни человека, что приносит радость. Первое время упражнение выполняется скорбящими механически, позже включается осознанность. Благодарность выражается за руки, ноги, возможность дышать, видеть, говорить, думать, за живых близких, за солнечный день, за пищу, за свободное место в наполненном транспорте, за улыбку прохожего и т.д.

Утрата близкого человека и сопутствующее горе – это всегда глубокое болезненное страдание, цель которого – сотворение радости в Святом Духе, что невозможно сделать без опоры на Бога. Данте Алигьери [7] в своей «Божественной комедии» писал, что только в небесах можно обрести слова защиты и только небеса могут подарить и предвозвестить человеку его дивный путь. Только в устремлении к Богу и через непосредственную деятельность, направленную на свой духовный рост, возможно достичь своей целостности и примириться с утратой.

В профессиональную деятельность на этом этапе целесообразно включить упражнение «Мое безопасное место», чтобы успокоить клиента, стабилизировать его состояние и подготовить скорбящего к дальнейшей работе.

4. Этап ресурсизации.

Активизация прежних ресурсов. Возвращение к своим ресурсам при необходимости через смежных специалистов. Поиск новых ресурсов, «блокнот радостей», игра «Полианна». На первый план выходят физические ресурсы – здоровье и такие «3 кита», как полноценный сон, здоровое питание, посильная физическая активность. Обсуждение темы духовных ресурсов, включающей вопросы мировоззрения, веры, религии, философии. Рассматриваются вопросы возможности обращения за групповой терапией, вопросы необходимости группы поддержки, поскольку в горе проявляется острая экзистенциальная потребность причастности к целому. Ценным дополнением станут различные арт-терапевтические упражнения. При необходимости можно обращаться к таким психотерапевтическим техникам, как письмо, стул, альбом с фотографиями и др. Полезными и эффективными будут изотерапия, библиотерапия, терапия живописью, работа с МАК или мини-открытками с репродукциями известных полотен.

В качестве зачина к работе на следующем этапе с клиентами, не относящими себя ни к одной конфессии и не являющимися приверженцами ни одного философского учения, можно провести ресурсивное экзистенциально-ориентированное упражнение: пережившим утрату предлагается подумать над вопросом «Существует ли Бог?» и отобразить на листе свои мысли и ощущения, после чего следует обсуждение. Для словесной иллюстрации и стимулирования клиента к рисованию можно сделать ссылку на диалог представителя власти и Святителя Луки Крымского: чекист Петерс спросил профессора Войно-Ясенецкого, как он может верить в Бога, разве он видел Бога, на что Святитель Лука ответил, что Бога он действительно не видел, но он много оперировал на мозге и, открывая черепную коробку, никогда не видел там ума, совести тоже не находил.

Большую помощь в подготовке скорбящего к работе на следующем этапе окажет применение мультимодальной ресурсивной психотерапевтической методики с опорой на визуализацию, предполагающей обращение к глубинным ресурсам бессознательного. В качестве такого упражнения можно сделать ссылку на соответствующую притчу и предложить клиенту изобразить себя и свой жизненный путь, а также все, что утяжеляет его жизнь сейчас. Груз важно не только изобразить, но и перечислить письменно. Далее клиенту предлагается подумать, как он может избавиться от этого груза, и внести изменения, дополнить рисунок. Следует обсуждение. На втором листе предлагается изобразить образ себя, ничем не обремененного, свободного и счастливого, а также передать образ легкого и светлого пути. Нарисованному объекту дается название или имя, описываются его характеристики и свойства по модальностям (размер, цвет, запах, тактильные ощущения, звуки, форма, полый или заполненный и т.д.). После чего следуют уточняющие вопросы: что этот образ чувствует; если образ получился неодушевленный, что чувствует изобразивший его; что можно сделать, чтобы образ (нарисованный объект или сам художник) почувствовал себя еще лучше – более сильным и энергичным, более счастливым и радостным. Предлагается дополнить рисунок.

5. Этап поиска локальных и глобальных смыслов и ответов. Масштабирование взглядов горюющего. Поиск «подходящей» коллективной картины мира.

Переживший утрату кажется себе бессильным в горе, важно дать ему понять, что все, что он проживает, это естественный процесс и что на самом деле именно он сам управляет этим процессом горевания. На первый взгляд это утверждение может показаться абсурдным: никто не желает проживать горе, никто не хочет страдать, никто сам себе не враг. Дело в том, что механизм горевания схож с механизмом психосоматики. Ни один человек не хочет болеть, но включаются защитные функции, расцветает психосоматика. Горе, как и психосоматика, обнажает все, что требует исцеления. На

смену кричащей боли приходит «тихая», «тупая», «тяжелая» боль внутри, патологически горяющие говорят о непреходящей душевной боли. Необходимо **найти смысл боли**.

В качестве иллюстрации работы на данном этапе с **поиском локального смысла** можно предложить следующие выдержки из сессий с пережившими утрату. Клиенту предлагается посмотреть внутрь себя и задать себе вопрос, зачем ему эта боль, чем она ему полезна, как она ему помогает. Ответы могут быть разные. Выдержки из консультационных сессий приводятся с согласия клиентов.

Илл. № 1. Клиент – женщина, утрата мужа.

- Для чего Вы этого захотели? Зачем создали себе этот опыт?

- Зачем мне эта боль?

- Да, зачем Вам эта боль, как она Вам помогает?

Молчание, размышления.

- Эта боль показывает и мне, и другим, что я человек, я не животное. Я страдаю от утраты, это показывает другим, что я ранимая, мне нужна эта боль, мне нужна поддержка. Я без мужа теперь, я боюсь не справиться морально и материально. Когда другие увидят мою боль, они же тоже люди, они мне захотят помочь.

- Можем ли мы с Вами заключить, что Ваша боль Вам помогает, она заботится о Вас сейчас?

- Думаю, да.

- Хотите ли Вы поблагодарить Вашу боль за эту помощь?

- Да. Да. Хочу. Я. Спасибо тебе, боль. Но ведь иногда она меня захватывает слишком сильно, и я не могу из нее выбраться.

- Давайте попробуем держать в памяти это знание, что Ваша боль Вам полезна и заботится о Вас. И в следующий раз, когда Вам покажется, что боль Вас «захватывает слишком сильно», Вы скажете ей: «Боль, подожди, сейчас я сама. Сейчас я хочу и могу пожить. Попить чай. Погулять. Улыбнуться маме. Дочке. Погладить нашу собаку». Что Вы думаете об этом?

- Думаю, да. Я попробую. Кажется, я поняла. Душа болит не для того, чтобы я умерла, а чтобы помочь мне жить дальше. Я плачу, впадаю в отчаяние – и все хотят мне помочь – так мне спокойнее. Но мне не обязательно плакать все время, я могу отпустить мою боль и жить.

Илл. № 2. Клиент – женщина, утрата мужа.

- Мне очень больно. Все тело болит. Внутри все болит.

- Что Вы имеете в виду под «внутри все болит»?

- Словно душа болит.

- Как Вы думаете, Вы могли бы спросить у Вашей души, почему она болит?

- Ну, зачем спрашивать, я знаю почему она болит, ей же плохо, у меня муж умер.

Фиксирую сделанное клиенткой разделение: муж умер у клиентки, а плохо душе.

Делаю на этом акцент.

- Это у Вас муж умер, это Вам-человеку плохо. А душе?

Тишина. Клиентка смотрит на меня вопросительно, ждет, что я задам вектор беседе. Сама не решается. Задаю, направляя ее к поиску локального смысла.

- Попробуйте спросить Вашу душу, зачем ей эта боль?

Закрывает глаза. Прошло около 5 мин. Плачет. Открывает глаза.

- Я ее словно увидела. Душу. Она как маленький ребенок плачет.

- Почему плачет?

- Не знаю.

- Она что-то хочет?

- Хочет, чтобы ее успокоили и обняли...прижали к своей груди.

- Кто мог бы это сделать?

- Не знаю... Наверное, никто.
- А Вы могли бы?
- Я ?? – крайне удивленно.
- Да, Вы. Вы могли бы обнять этого плачущего ребенка...
- Это не ребенок, это девочка... – поправляет меня клиентка.

Так, совершенно не касаясь вопросов мировоззрения, вероисповедания и т.д., мы продолжили беседу о девочке-душе.

- Знаете, эта девочка, она как сирота, а я, получается, как мачеха что ли?
- А Вы как хотите: быть ей мачехой или мамой?

- Мамой, конечно, – последовал быстрый ответ. – Она, она же часть меня, это же моя душа, я же с душой говорила, значит, это «моя» девочка!

В процессе работы клиентка нарисовала следующую картину: плачущая девочка – это ее душа, строгий ум клиентки – это мачеха для девочки, сердечное сострадание и желание защитить и успокоить – это мама для девочки. Клиентка сама поставила себе задачу: превратить мачеху в маму. Мы вышли на множество ложных установок о самой себе и детские травмы. Так душевная боль от утраты мужа подсветила скорбящей те аспекты личности и души, которые ждали своего исцеления.

Илл. № 3. Клиент – женщина, утрата мужа.

Во время встречи на заверения клиентки, что боль молчит, в душу и Бога, религию она не верит и т.д., я предложила ей:

- Если мы не можем услышать ответ на вопрос, зачем Вам эта боль, давайте попробуем нарисовать ответ на этот вопрос. Что скажете?

Клиентка соглашается. Она очень хорошо рисует. Рисует маленького воробья, называет «воробушком».

- Как Вы считаете, может быть, что-то дорисовать? Может быть, этому воробушку не хватает чего-то?

Рисует маму. Мы выходим на проблему детско-родительских отношений. У клиентки сохраняются сложные отношения с мамой. По словам женщины, ее мама очень холодная, отстраненная, требовательная. Клиентке «выгодно» страдание. Страдание дает ей надежду, что мама проявит внимание, заботу, сострадание. Мама клиентки в прошлом потеряла первого мужа и очень страдала. Отношения у самой клиентки с погибшим мужем были хорошие, стабильные, она говорит о нем и с радостью, и с грустью, и с тоской. Я предложила ей рисовать для мужа. На следующей встрече клиентка поделилась сокровенным: «Наверное, что-то такое есть, душа, или как-то еще...». Так **поиск локального смысла может быть расширен до поиска глобального смысла.**

Данные иллюстрации показывают, что горе утраты многомерно по своей природе: патологическое горе вбирает в себя не только горе от самой потери объекта любви и привязанности и всего с этим связанного, но и «вторичную выгоду» страдания (получить любовь матери, открыть в себе внутреннего ребенка, помочь себе, обязав близких сострадать и помогать материально и психологически), а также все, что требует своего обнаружения и исцеления. На этом этапе работы пережившие утрату часто приближаются к пониманию существования чего-то большего, к постижению сакрального смысла жизни.

Илл. № 4. Клиент – мужчина, утрата отца.

Родился в большом городе, всегда стремился к успеху и материальному достатку. Работа была на первом месте. Интересуется политикой, устройством государства. В беседе использовал несколько раз слово «система». Попытка предложить ему выйти на уровень надсистемы и посмотреть на горе и смерть с более «высоких» позиций не увенчалась успехом: клиент не верит в Бога, по его убеждению, смерть – это конец существования. Вернулись к семейному уровню системы и к его переживаниям.

- Попробуйте спросить себя, зачем вам эта боль.

- Я, что, зря обратился? Как это зачем мне боль? Вы так шутите что ли? Я что, по-Вашему, хотел смерти своему отцу? Хотел, чтобы мама страдала, брат, я сам?

- Конечно, нет. Никто не хочет страдать и ни один человек не желает другому пережить боль от смерти близкого. Давайте попробуем вернуться к Вашей семье, если Вы не против... Что-то изменилось в Вашей семье после утраты?

Наша дальнейшая беседа привела клиента к его собственному заключению, что после смерти его папы вся семья сплотилась:

- Мы не находили время друг на друга уже много лет, не интересовались друг другом. Я как белка в колесе, я все время работал. Проекты. Ответственность. Престиж. Теперь на первом месте – семья, у меня и отношения с женой стали лучше, она сама сказала, что я стал душевнее.

Клиент отметил, что, если бы не смерть отца, каждый в семье продолжил бы жить своей жизнью. Работа горя не сделала этого клиента верующим, не обратила его взор к религии или к высоким экзистенциальным вопросам бытия, но, бесспорно, на лицо эволюция духовного содержания клиента. Он перенес фокус своего внимания с материальных аспектов на духовно-нравственный и нашел свой смысл жизни – следовать семейным ценностям, беречь близких, проводить с близкими и родными как можно больше времени. **Страдание, вызванное смертью близкого, принять легче, если наделять его важным личностным смыслом.**

Илл. № 5. Клиент – женщина, утрата сына.

Родилась в деревне, рано вышла замуж, жила в небольшом городе. После смерти сына развелась с мужем и переехала в областной город. В процессе работы нашла для себя смысл в утрате: с детства мечтала жить в большом городе, с бывшим мужем жила ради ребенка (финансовый вопрос), после смерти не могла находиться в старом городе, так как все напоминало о сыне, развелась и переехала в другой город. Своим уходом сын помог ей уйти от мужа. Очень сложно далось клиентке это видение благого в трагическом. Поддержкой, небольшой опорой послужил мой вопрос: «Если бы погибли Вы и Ваш сын остался с Вашим мужем, который, по Вашим словам, жестокий, деспотичный, беспечный, безответственный человек, как Вы думаете жил бы Ваш сын с ним без Вас, кто бы позаботился о нем, если бы не стало Вас?».

Утрата детей – это адская боль, никакой смысл не сможет исцелить человека полностью от этой боли, но поиск таких локальных, личностных, смыслов и их обретение становится важным и нужным ресурсом для человека, помогающим ему справляться со своим горем.

Поиск локального смысла очень важный этап в процессе экзистенциального моделирования картины мира, поскольку является той самой ступенью, с которой человек, прежде не готовый к поиску высоких духовно-экзистенциальных значений, ныне может легче и увереннее шагнуть на платформу, изобилующую бытийно-ценностными смыслами. **Масштабирование собственных взглядов** через призму религиозной, философской или иной коллективной картины мира – процесс очень тонкий, специалист, сопровождающий горящего на этом пути, не должен торопить своего клиента, важно доверять не только собственному интуитивному типу мышления, но и внутренней направляющей клиента, его собственному внутреннему маяку, ожидающему своего зрителя. Не стоит недооценивать интуитивное наполнение каждого человека: собственная интуиция – верный помощник как психолога, так и клиента. А. Эйнштейн [19] называл интуицию священным даром, а рациональный ум – верным слугой, и с сожалением отмечал, что человеческое общество забыло о даре и лишь слуге воздает все почести.

На этом этапе работы по моделированию новой картины мира становится возможным **поблагодарить не только боль, но и смерть**, как бы необычно или

парадоксально это не звучало. Тяжелый болезненный опыт переживания смерти близкого человека и встреча с собственным страхом смерти с высоты Небес, Космоса, Бога воспринимаются иначе, нежели в пределах системы своей личностной жизни на планете.

Для горюющих, выбравших для себя определенную коллективную картину мира еще до утраты близкого человека, патологическое горе также становится двигателем развития и собственного масштабирования. Так православный человек может переживать кризис веры и обнажать свое внутреннее сопротивление Богу, требующее исцеления. Последователь какого-либо философского учения также претерпевает кризис своей веры, своих ценностей и убеждений – и в этом случае патологическое горе работает как мощный двигатель духовно-личностного прогресса человека. **Результатом экзистенциального моделирования всегда является новый продукт – новый человек с новой картиной мира.** Это может быть все та же парадигма, например, религиозная, но качественно изменяется внутренний редактор человека, качественно меняется наполнение человека.

Важно понимать и помнить, что **масштабирование взглядов** горюющего может происходить и **через изменение угла зрения.** Например, православный верующий вначале своего пути может смотреть на молитву как на внешнее понуждение, пост и любой вид аскезы может рассматриваться им как вынужденное смирение с самобичеванием. Изменив свой угол зрения через чтение духовной литературы, верующий человек начинает видеть в молитве возможность разговаривать с Богом, а пост и аскезу теперь рассматривает как свою любовь к Богу с благодарностью за опыт и возможность к очищению и спасению. Стоит отметить, разум человека достаточно силен, чтобы изменить угол зрения, увеличить обзор. Патологическое горевание заставляет расширить границы прежде видимого и увидеть нечто новое и важное, сосредоточившись не на причинах, почему это случилось и кто виноват, а на том, для чего лучшего это случилось и что можно и нужно делать. Человек часто ищет Бога в радости, а находит в потерях и трудностях.

6. Этап возвращения свободы и принятия ответственности. Работа с остальными гранями красного октаэдра.

Необходимо избегать акцентов на каком-либо одном мире, чтобы не редуцировать реальность клиента и не ограничивать его возможности к более полному и яркому отражению окружающей действительности в своей новой картине мира. Обязательным становится анализ бытия человека во всех 3 модусах – биологическом (окружающий мир, мир физических объектов), социальном (совместный мир с другими, мир взаимоотношений с людьми, в процессе которых изменяется человек), экзистенциальном (мир самосознания, мир самоосмысления). Экзистенциальный анализ возвращает человеку **свободу** определять свое настоящее и свое будущее [3]. Способность мыслить и осознавать свое бытие, способность к анализу и формулированию выводов делают человека **ответственным** за свое существование [12].

Не каждый горюющий готов к глубокому экзистенциальному осмыслению своей жизни, поэтому важной составляющей в работе на этом этапе становится изучение и осмысление клиентом своей пси-карты. Психолог знакомит клиента с результатами анкетирования и тестирования. При необходимости происходит обсуждение темперамента личности, акцентуаций характера, механизмов психологических защит и привычных копинг-стратегий горюющего, уровня тревоги и уровня депрессии личности. Новые данные раскрывают человеку его личностную конструкцию и открывают ему возможность выбирать, кем быть или не быть. Мягко и деликатно психолог подводит клиента к важному осознанию экзистенциальной **дихотомии свобода-ответственность.**

Для горюющих характерны чувство незащищенности и вины, страх за свою жизнь и жизнь близких, которые побуждают их снять с себя ответственность за происходящее.

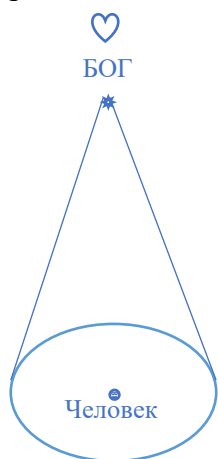
Часто при патологическом горевании переживший утрату застревает в своем ощущении себя несчастливым, себя страдающим и себя жертвой. Очень важно помочь ему перейти в состояние **принятия ответственности** за свою жизнь здесь-и-сейчас и за дальнейшие шаги. Важно объяснять клиентам, что действие психологических защит направлено только на поддержание гомеостаза психики, но не отвечает интересам и перспективам личности. Психологические защиты приводят к искаженному восприятию себя и действительности вокруг, в то время как осознаваемые механизмы самоконтроля и поведения (копинг-стратегии) связаны с реалистичным восприятием, а также способностью к объективному видению себя и других и к ответственному отношению к самому себе и к другим.

Вернуть человека к осознанию своих выборов и направлений в моменте здесь-и-сейчас и к пересмотру своих копинг-стратегий в будущем могут помочь разработанные в процессе работы с горюющими такие несложные упражнения как «Чаша», «Волна», «Конус». Применяя на практике эти или любые другие аналогичные упражнения, специалисту должно быть тактичным и помнить о том, что у каждого человека уже есть внутри свой компас и нужно помочь горюющему этот компас настроить, не нужно директивно предлагать ему свой.

Упражнение «Чаша». Представьте 2 чаши: одна наполнена экскрементами – к ней слетаются мухи, вторая наполнена нектаром – к ней слетаются бабочки и пчелы. Каким сосудом хотели бы Вы быть? Что внутри – то и притягивается. Подобное притягивает подобное. Вам выбирать, какой Вы сосуд и чем Вы наполняете Вашу чашу. Идеальный сосуд – это чаша с нектаром, но на практике, в жизни, человеческая чаша – это микс положительных и негативных мыслей, действий. Предлагается направить усилия на очищение сосуда. Именно человек в каждый момент своей жизни выбирает, чем наполняет свою чашу, чем питает себя и что притягивает. В этом заключается свобода выбора и ответственность за сделанный выбор.

Упражнение «Волна». В основе упражнения лежит допущение о волновой природе реальности. Такое исследование головного мозга, как электроэнцефалография, показывает биоэлектрическую активность мозга в виде волн. Мысли человека не материальны. Но вполне допустимо говорить о со-настройке мыслей человека с подобными волнами элементов окружающей действительности. Будучи интегральной единицей, оставаясь на волне патологического горя, скорбящему становится невозможным настроиться на что-то позитивное вовне. Такое простое объяснение помогает человеку, застрявшему в непрожитых эмоциях и ложных установках, изменить угол зрения на происходящее в его жизни и взять на себя ответственность за свои мысли. Меняется качество мыслей – меняется волна – расширяются возможности встретить более радужные события в своей жизни. Это упражнение можно усилить, используя элементы арт-терапии (нарисовать себя в виде волны и т.д.), элементы аутотренинга (дыхание, визуализация, формулы).

Упражнение «Конус».



Психолог рисует точку. Точка – это начало жизни и сам человек. Далее рисуется круг. Круг – это то, что ограничивает жизнь человека, это его смерть. То, что находится в круге – это то, что наполняет жизнь человека.

Психолог рисует точку вверх. Верхняя точка – это Бог, Творец, Источник.

Если соединить верхнюю точку с крайними точками на круге, получится конус. Конус – это все возможности человека найти путь к Богу и дойти до Бога.

Если Бог есть Любовь, значит, за конус следует вывести все, что является антагонистичным любви по своему содержанию. Это ненависть, страх, обида, претензии, вина, злость, агрессия, желание управлять другими, нежелание понимать другого, фанатизм, жадность, поиск причин вместо принятия, гордыня и др.

Работа с конусом – это непрерывный процесс духовной эволюции человека, цель которого – возвращение к Богу.

Принятие и освоение клиентами таких простых упражнений делает возможным усвоение более сложных элементов в дальнейшем. Пережившие утрату теряют доверие к миру, необходимо не торопиться в работе с ними и позволить им двигаться с посильной для них скоростью, чтобы они как можно скорее вернули себе эту способность доверять миру, доверять самому себе, открыли заново для себя мир, полюбили этот мир и себя в нем. При этом необходимо продолжать держать в фокусе внимания клиента понимание горевания как важной работы над собой: **горевание – это всегда эволюция сознания, это всегда новая картина мира, всегда духовный путь**, на котором помощниками являются религия, философские направления, экзистенциальная психология и т.д. Чем успешнее работа горя, тем сохраннее здоровье горюющего, тем светлее его настоящее и его будущее.

Следует отметить, что на этом этапе работы у горюющего может сохраняться чувство вины или на поверхность могут всплыть не обнаруженные ранее негативные фрагменты. Это говорит о том, что не произошла смена внутреннего редактора, не произошло погружение в коллективную картину мира, не сложились пазлы 3 модусов в новую мозаичную картину. Соответственно, экзистенциальное моделирование новой картины мира не достигло завершающего этапа и требует продолжения работы с горюющим в обозначенных гранях октаэдра. При таком положении дел следует вернуться к работе на предыдущих двух этапах и убедиться, что ничего не упущено. В ситуации внезапно всплывших на поверхность чувств масштабирование допустимо дополнительно раскрывать через упражнения, демонстрирующие клиентам возможность «лишать» чувства и эмоции знака «плюс» и знака «минус», говоря о потребностях и их закрытии. Что касается вины, задача психолога – помочь скорбящему найти позитивный личностный смысл в вине. Работа с виной часто обнаруживает важные смыслы, как локальные, так и более масштабные: кто-то из горюющих приходит к выводу, что необходимо ценить жизнь и дарить близким свое время и свою любовь, пока смерть не разлучит; кого-то душевные терзания, страдания и чувство вины заставляют раскаяться в прошлых неблагоприятных поступках и искать искупления через полезную деятельность для других людей, в которой скорбящие находят не просто утешение или оправдание себя, но обретают себя нового и познают свою ценность и принадлежность не только человеческому обществу, но ищут путь к Богу. Нахождение своего истинного личностного смысла в вине освобождает скорбящего от самой вины, освобождает от концепта жертвенности, от необходимости прощать кого-либо или быть прощенным кем-либо. Обретение истинного личностного смысла в вине открывает скорбящему совсем другое видение себя, других и себя в мире с другими, подводя человека к пониманию важности происходящего с ним, к принятию концепта урока и к осознанию существования высокого божественного замысла Творца.

7. Этап подведения итогов работы. Обсуждение нюансов, объектов и оттенков красок новой картины мира.

В качестве заключительного упражнения пережившему утрату можно предложить нарисовать сказку, после чего ее записать. План сказки может быть следующим: 1. В сказке должен быть главный герой. Можно придумать героя самостоятельно, можно взять уже известный персонаж. 2. Необходимо изобразить, где живет герой. 3. Передать его настроение (чувства, эмоции). 4. Нарисовать и словесно описать желания героя, его цель в жизни. Какие планы он строит? 5. Есть ли у героя препятствия на пути к его цели? 6. Кто и/или что может помочь герою преодолеть препятствия и достичь поставленных задач / получить желаемое? 7. Чем заканчивается сказка? 8. Может ли у сказки быть продолжение? Какое? Основная цель этого упражнения – увидеть связь между сказочными событиями и реальностью клиента, указывающую на преобразование картины мира пережившего утрату и на его духовное преображение. Предложенное упражнение носит рекомендательный характер и не является обязательным.

Специфическим маркером успешности моделирования можно назвать рефлектирующую способность сознания пережившего утрату, которая помогает человеку высвободиться из плена горя и преобразовать свою жизнь с помощью экзистенциального моделирования картины своего существования. В процессе экзистенциального моделирования происходит разрыв старой сетки сознания человека, которая опутывала ум, сердце и душу человека. Новая картина мира буквально дарит человеку крылья, раскрывая в нем не только «чело-века», который живет «век» и умирает, исчезает, не оставляя после себя никакого светлого содержательного следа, но раскрывая в человеке «чело-вечность» – человека, живущего вечно – а это уже совсем другой угол зрения, другой масштаб, иной, новый, путь.

ЛИТЕРАТУРА

1. Антоний Сурожский. Жизнь. Болезнь. Смерть / Митрополит Антоний Сурожский. – Москва: Новое Небо, 2018. – 110с.
2. Баканова А.А. Психотерапия горя: история становления и текущая практика в зарубежных исследованиях. Научный обзор. // Консультативная психология и психотерапия, 2017. Т.25. №4. С.23-41.
3. Бинсвангер Л. Экзистенциальный анализ. Пер. под ред. С. Римского – М.: Институт Общегуманитарных Исследований, 2014. – С.272.
4. Василюк Ф.Е. Пережить горе. // О человеческом в человеке / Под ред. И. Т. Фролова. – М.: Политиздат, 1991, с.230-247.
5. Василюк Ф.Е. Психология переживания (анализ преодоления критических ситуаций). – М.: Издательство Московского университета, 1984. – 77с.
6. Гнездилов А. В. Психология и психотерапия потерь. Пособие по паллиативной медицине для врачей, психологов и всех интересующихся проблемой. – СПб.: Издательство «Речь», 2002. – 162с.
7. Данте Алигьери. Собрание сочинений: в 2 т. Т. 1: Божественная Комедия: поэма / Данте Алигьери; перевод с итальянского, вступительная статья, комментарии М. Лозинского; редактор Б. Акимов; серийное оформление И. Е. Сайко. – М.: Литература, ВЕЧЕ, 2001. – 656с. – (Всемирная литература).
8. Заманаева Ю.В. Утрата близкого человека – испытание жизнью. – СПб.: Изд-во Санкт-Петербургского ун-та, 2007. – 272с.
9. Калшед, Д. Травма и душа: Духовно-психологический подход к человеческому развитию и его прерыванию / Д. Калшед; пер. с англ. Н. А. Серебренниковой. – Москва: Когито-Центр, 2015. – 493с.
10. Ковалевская А.А. Психологические особенности переживания горя и утраты. Научная статья из журнала «Гуманитарные науки», 2020.
11. Линдемманн Э. Клиника острого горя. Психология эмоций. Тексты / Под ред. В. К. Вилюнаса, Ю. Б. Гиппенрейтер. – М.: Изд-во Моск. ун-та, 1984.
12. Мэй Р. Вклад экзистенциальной психотерапии // Экзистенциальная психология. Экзистенция / Пер. с англ. М. Занадворова, Ю. Овчинниковой. – М.: Апрель Пресс: ЭКСМО-Пресс, 2001. – 619с.

13. Нозикова Н.В., Колесник Е.С. Особенности переживания горя утраты близкого человека. Научная статья в журнале «Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук», 2015.
14. Сенека, Луций Анней. Философские трактаты / Пер. с лат., вступ. ст., коммент. Т. Ю. Бородай. – СПб.: Алетейя, 2001. – 400 С. – (Античная библиотека. Античная философия.).
15. Трубицына Л.В. Процесс травмы. – М.: Изд-во Смысл, ЧеРо, 2005. – 218с.
16. Франкл В. Психотерапия на практике. – СПб.: Речь, 2000. – 256с.
17. Франкл В. Человек в поисках смысла: [Сборник]: Пер. с англ. и нем. / В. Франкл; Общ. ред. Л. Я. Гозмана, Д. А. Леонтьева; Вступ. ст. Д. А. Леонтьева [с. 5-21]. – М.: Прогресс, 1990. – 366с.
18. Шефов С.А. Психология горя. – СПб.: Речь, 2006. – 144с.
19. Эйнштейн, Альберт. Цитаты и афоризмы. Сост. Эллис Калапрайс. Пер. Н. Холмогоровой. – М.: КоЛибри, 2015. – 320с. – (Серия: Персона).
20. Ялом И. Вглядываясь в солнце. Жизнь без страха смерти / Ирвин Ялом; [пер. с англ. А. Петренко]. – М.: Эксмо, 2009. – 352с.
21. Ялом И. Экзистенциальная психотерапия. – Перевод с англ.: Т. С. Драбкина. – М.: Римис, 2008. – 608с.
22. Martin T., Doka K. Men don't cry, women do: Transcending gender stereotypes of grief. Philadelphia, PA: Brunner/Mazel. 2000. 188p

Дементьева Ксения Анатольевна,
Студент 1 курса магистратуры РХГА

Психолог

Центр психологического консультирования «Социум»

kdemytyeva@mail.ru

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ СЕМЕЙ, ИМЕЮЩИХ РОДСТВЕННОГО ЧЛЕНА С АДДИКЦИЕЙ

Аннотация. В статье анализируется понятие семейной системы, семейной дисфункции, рассматривается проблема влияния семейной системы на процесс формирования аддикции, предполагается эффективность системного психологического консультирования для повышения эффективности психосоциальной реабилитации зависимых.

Ключевые слова: семейная дисфункция, семейная система, супружеские отношения, детско-родительские отношения, аддикт, созависимость, зависимость, психосоциальная реабилитация зависимых.

Demytyeva K.A.

PSYCHOLOGICAL COUNSELING FOR FAMILIES WITH THE ADDICTED FAMILY MEMBERS

Annotation. There is the concept of the family system and the family dysfunction in this article, the problem of family influence is described, the effective psychological counseling system is suggested which can increase the results of psychosocial rehabilitation of the addicts.

Key words: family dysfunction, family system, marital relations, parent-child relationships, addict, codependence, addiction, psychosocial rehabilitation of the addicts.

Проблема семейных отношений в том или ином ракурсе возникает в разных отраслях психологической науки. В контексте заявленной темы наиболее любопытным представляется анализ семейной дисфункции как фактора, влияющего на формирование аддиктивного поведения, и, следовательно, фактора, предположительно способного влиять на процесс «освобождения» от зависимости.

Несмотря на довольно внушительное количество исследований, направленных на изучение предпосылок и причин формирования зависимости, тема влияния «семейной системы», представляется, на мой взгляд, наименее изученной. Это может объясняться следующими факторами: длительное время зависимость представлялась как заболевание, имеющее чисто физиологическое обоснование, лечение которого сводилось к исключительно физиологическим аспектам – купированию симптоматических проявлений медикаментозными способами. В последующем, исследователи хотя и приходят к тому, что проблема зависимости (имея безусловно физиологическую составляющую), является психологической проблемой аддикта, однако достаточной методологической базы для исследования причин, структуры, функций и динамики формирования зависимой личности в семейной системе до сих пор не разработано.

Итак, в рамках системного подхода проблема зависимости является семейным симптомом, «семейной болезнью», означающей, что проблема зависимости одного члена

семьи затрагивает каждого ее члена и безусловно отражается на качестве жизни и структурных личностных особенностях всех «элементов семейной среды» - ее членов.

В системной семейной психотерапии семью принято понимать как «вид социальной системы, характеризующейся определенными связями и отношениями ее членов, проявляющими себя в круговых паттернах взаимодействия, в их структуре, иерархии, в распределении ролей и функций» [4].

Функция и структура – наиболее существенные характеристики, через которые можно рассматривать семейную систему. Функцию здесь мы определим как сферу жизнедеятельности семьи, в рамках которой члены семьи в той или иной степени удовлетворяют свои потребности. Нарушения функции - это специфика жизнедеятельности семьи, которая делает затруднительным или лишает возможности выполнять необходимые функции, а, следовательно, и удовлетворять потребности ее членов. Здесь такими специфическими факторами будут выступать: личностные особенности членов семьи, условия жизни и др.

Семейное функционирование динамично, функции семьи неизменно претерпевают изменение, утрачиваются, подвергаются воздействию различных социальных факторов. Исследования предпосылок формирования зависимости показывают, что в большинстве семей, имеющих родственника с аддикцией, наблюдаются нарушения основных функций семьи. Иными словами, семьи зависимых, как правило, в период, предшествующий формированию аддикции, являются – дисфункциональными [6].

Другим важным критерием, которому следует уделить внимание – структура семьи - совокупность взаимоотношений между ее членами, содержание взаимоотношений. В рамках консультативной работы необходимо выявлять закономерности, по которым такие взаимоотношения выстраиваются.

В структуре семьи разделяют супружеские взаимоотношения как социально регламентированные отношения между партнерами по браку и детско-родительские отношения – как систему межличностных установок, ориентаций, ожиданий, определяемых совместной деятельностью и общением между родителями и детьми. [3]

Таким образом, при анализе структуры семьи, необходимо исследовать ее состав, определить особенности взаимоотношений между членами семьи, описать структуру семьи с точки зрения основных ее параметров, оценить характер структурных проблем, выявить коалиции, тип несбалансированности семейной структуры [4].

Названные характеристики имеют определяющее значение с точки зрения понимания семейных причин формирования зависимости, а также организации консультативной работы с семьями, имеющими родственника с аддикцией.

Разного рода нарушения внутрисемейных отношений приводят к неспособности ее членов конструктивно разрешать возникающие противоречия, организовывать совместную деятельность. В условиях высокого психологического напряжения во взаимоотношениях в семье, имеющего тенденцию к нарастанию в отсутствие адаптивных механизмов разрядки, вероятны образования кризисов, способствующих формированию зависимости.[1]

Неким парадоксом выступает понимание аддикции в качестве симптома или отреагирования нездоровых взаимоотношений, как с собой, так и с другими членами социума. [4]

Здесь назовем лишь некоторые возможные нарушения в семейных взаимоотношениях. Так, к примеру, В.А. Сысенко считает, что все семейно-брачные разногласия можно разделить на три группы:

– разногласия, возникающие на почве различного понимания прав и обязанностей, недостаточного вклада одного из партнеров в домашний труд и самообслуживание;

– конфликты, возникающие на базе хронического неудовлетворения каких-либо потребностей одного или обоих супругов, в том числе сексуальных.

– ссоры и конфликты, имеющие своим источником недостатки и дефекты воспитания, характера и личности супругов. [7]

В детско-родительских взаимоотношениях нарушения могут выражаться в следующем:

- неосознаваемая компенсация родителями своих собственных переживаний в отношениях с детьми;

- неосознанная проекция личностных проблем на детей, когда родители обвиняют их в том, что практически присуще им;

- недостаток любви, принятия в воспитании ребенка вплоть до полного его отвержения;

- несоответствие требований и ожиданий родителей возможностям и потребностям ребенка;

- непоследовательность и несогласованность в обращении с ребенком.

Можно также выделить ситуации, когда:

- ребенок служит в семье средством разрешения супружеских конфликтов;

- в качестве меры наказания используется угроза разлюбить ребенка или уйти из семьи из-за поведения ребенка;

- на ребенка возлагают ответственность на ребенка за супружеские конфликты, болезнь или даже смерть одного из родителей;

- в окружении ребенка отсутствует человек, способный понять его переживания, стать фигурой, заменяющей отсутствующего или пренебрегающего своими обязанностями родителя. [1]

Приведенные выше аргументы склоняют нас к убеждению в том, что психологической мишенью работы с проблемой зависимости, должна быть не только работа с самими зависимым, но с семьей в целом.

Таким образом, эффективное консультирование по вопросам зависимости возможно, если оно строится как системное, учитывая некоторые особенности такого консультирования. Предполагается, что эффективное психологическое консультирование выстраивается по следующему алгоритму.

Как правило, на этапе активного употребления психоактивных веществ зависимый демонстрирует ярко выраженную социальную дезадаптацию. В связи с чем, лицами, первично обратившимися за помощью к психологу-консультанту, являются члены семей аддикта, сами зависимые на начальном этапе консультирования имеют крайне слабую мотивацию на изменение.

Первичная консультация посвящается информированию обратившихся членов семьи об особенностях проблемы зависимости, о понятии семейной системы и возможностях каждого из ее членов влиять на проблему зависимости.

При отсутствии мотивации у самого зависимого основная консультативная работа будет направлена на помощь членам семьи в обретении ресурсов для изменения внутрисемейных отношений и моделей поведения, направленных на создание благоприятных условий для формирования адекватной мотивации аддикта.

На следующем этапе при обращении за помощью самого аддикта, следует учитывать, что наиболее эффективными видами психологической помощи являются длительные стационарные программы, предполагающие групповую работу, - так называемые программы психосоциальной реабилитации.

На этапе психосоциальной реабилитации зависимого, психологическое консультирование родственников должно включать в себя как индивидуальные, так и групповые консультации, направленные на внутриличностные изменения, в т.ч. для

работы с симптомом созависимости. Помимо этого, предлагается проводить серию так называемых семейных сессий, направленных на разрешение семейных конфликтов и коррекцию взаимоотношений в семье (ослабление патологизирующих факторов, изменение семейных ролей и пр.).

Данный алгоритм, предполагается, дает наиболее устойчивый пролонгированный во времени результат психосоциальной реабилитации, коим является устойчивая ремиссия аддикта.

ЛИТЕРАТУРА

1. Березин С.В., Лисецкий К.С., Назаров Е.А. Психология наркотической зависимости и созависимости. Монография - Самара, СамГУ, 2001.
2. Варга А.Я. Системная семейная психотерапия / Самара, 1996. - 44 с.
3. «Общаться с ребенком. Как?»: АСТ, Астрель, Харвест; Москва; 2008
4. Минухин С., Фишман Ч. Техники семейной терапии/Пер. с англ. А.Д. Иорданского. — М.: Независимая фирма “Класс”, 1998. — 304 с. — (Библиотека психологии и психотерапии).
5. Москаленко В.Д. Зависимость: семейная болезнь. Сообщение 1 // Ж. «Психотерапия» - 2014г. - №1 - С.32-37
6. Орлова М.М., канд. Психол. Наук, доцент каф. психологии СГУ, Семейное консультирование, пособие, Саратов, 160 с.
7. Сысенко В.А. Супружеские конфликты.-2-е изд., перераб. и доп.-М.:Мысль, 1989.-115с.

Пожарская Анастасия Сергеевна,
бакалавр факультета психологии РХГА
shavanahola@yandex.ru

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ РЕАГИРОВАНИЯ НА ОНКОЛОГИЧЕСКИЙ ДИАГНОЗ И ВАЖНОСТЬ ПСИХОКОРРЕКЦИИ ОНКОБОЛЬНЫХ

Аннотация. В статье рассматриваются проблемы, связанные с особенностями психоэмоционального реагирования человека на постановку ему онкологического диагноза и отношения к нему. Раскрывается связь психологических состояний онкобольных с табуированием смерти и социальной изоляцией, стигматизацией данного диагноза в обществе. Во второй части статьи рассмотрены возможные методы коррекции психологического статуса пациента, способы оказания психологической помощи.

Ключевые слова: онкология; рак; онкопсихология; психотерапия; психологическая помощь; психокоррекция; адаптационные ресурсы.

Pozharskaya A.S.

PSYCHOLOGICAL FEATURES OF RESPONSE TO ONCOLOGICAL DIAGNOSIS AND THE IMPORTANCE OF PSYCHOCORRECTION OF CANCER PATIENTS

Annotation. The article discusses the problems associated with the peculiarities of a person's psycho-emotional response to an oncological diagnosis and the attitude towards. Reveals the connection of the psychological states of cancer patients with the taboo of death and social isolation, the stigmatization of this diagnosis in society. In the second part of the article considers possible methods for correcting the psychological status of a patient and activating his adaptive resources.

Keywords: oncology; cancer; oncop psychology; psychotherapy; psychological help; psychocorrection; adaptation resources.

Онкологические заболевания не являются исключительной приметой современной жизни. Эти заболевания известны человечеству с древних времен, но на протяжении долгого времени и вплоть до середины прошлого века с трудом поддавались лечению, а срок жизни пациента с момента постановки диагноза был крайне мал, т.е. такие заболевания считались неизлечимыми.

Несмотря на то, что в наше время ситуация изменилась, и, благодаря современным методам диагностики и лечения, у больных резко возросли шансы длительной ремиссии и выживания, а также уменьшилась травматичность лечения и выросло качество жизни, неосведомленность о прогрессе медицины в лечении онкологии, мифологизация опасности и причин онкологических заболеваний, отсутствие системного подхода в просвещении и информировании населения о современных возможностях лечения, негативная реакция общества на саму болезнь и ее носителей (стигматизация) способствуют тому, что у современного человека остается серьезный страх перед этой болезнью. Наличие страха болезни, ощущение беспомощности и иные негативные социальные и индивидуальные факторы перед ней приводят к тому, что информация о

постановке диагноза является для пациента крайне травмирующим стрессогенным фактором.

С точки зрения клинической психологии постановка онкологического диагноза является вариантом экстремальной и кризисной ситуации, потому, что имеет свойственные таким ситуациям признаки: внезапность возникновения и обнаружения болезни при одновременном наличии угрозы жизни, невозможность контроля над ситуацией, стадийность протекания реакций на заболевание, неопределенность будущего, разрушение картины мира, предстоящее резкое изменение образа жизни, а также переход из категории здорового человека в статус серьезно больного [9].

Современная клиническая психология определяет экстремальные и кризисные ситуации как внутренние психические состояния, сопровождающиеся переживаниями, предельными по своей интенсивности. Общим для экстремальных и кризисных ситуаций является их опасность для личности человека, связанная с возможной психической травмой, следствием которой могут быть различные формы дезадаптации.

Онкологическое заболевание разрушает привычную картину мира и устоявшийся порядок жизни человека и его семьи. Получение информации о постановке диагноза сопровождается переживаниями, которые являются мучительными и предельными по своей силе.

Переживаемые страдания часто не дают человеку возможности увидеть адекватный выход из сложившейся ситуации, у некоторых больных даже могут возникнуть мысли о суициде, как о возможном и наиболее быстром «выходе» из тупиковой, как ему кажется, ситуации. Для этих больных такие мысли - это попытка сохранить контроль над своей жизнью, который уходит в связи с болезнью: человек сам определяет, когда прекратить мучения.

Часто, при постановке данного диагноза у человека может появиться ощущение, что выход из данного состояния может быть достигнут только путем смерти, что облегчит все его переживания и страдания, не путем самоубийства, но, через отрицание любой возможности излечения, постоянных мыслях о смерти, отрицании жизни. Мысли о невозможности контролировать свою жизнь в период протекания болезни может приводить к утрате жизненной перспективы и смысла жизни больного.

Постановка диагноза выносит на поверхность экзистенциальные проблемы - такие, как конечность жизни, одиночество, смысл жизни. Эти проблемы в «здоровой жизни» часто не осознаются, им не уделяется внимание, обсуждение их часто избегается. [5]

Переживание и проживание экзистенциальных вопросов приносит душевные страдания больному, вызывает тягостные эмоции, которые проявляются в виде душевной боли, которую больному трудно вербализовать.

Эти крайне интенсивные и мучительные переживания разрушают представления человека о безопасном существовании. Они являются крайне травмирующими, и эта травма может длиться длительное время и носить разрушительный характер для психики и здоровья, в то время как для излечения от болезни необходим конструктивный настрой, настрой «на жизнь». После шока, вызванного сообщением о диагнозе, больному, чтобы продолжить жить в изменившемся для него мире и принять болезнь, приходится проходить несколько стадий принятия болезни: отрицание, гнев, депрессию, попытку «сговора» с судьбой (т.н. «торги»), принятие. Прохождение всех этих стадий также является тяжелым и травматичным процессом.

Также, при постановке диагноза у онкологических больных часто наблюдается непонимание процесса течения онкологического заболевания, причин его возникновения, практически всегда возникает вопрос, почему онкологическое заболевание возникло именно у него.

Для большинства обывателей онкологическое заболевание – это болезнь, имеющая не просто сильное, а могущественное, почти мистическое воздействие, поражающее организм и способное полностью и окончательно его разрушить.

К моменту постановки диагноза большинство больных уже имеют определенные представления об исследованиях в области онкологии и, в зависимости от этих представлений кто-то из них считает, что медицина достаточно изучила причины возникновения злокачественных новообразований, и, вследствие этого пытаются возложить вину за образование и развитие онкологического заболевания на внешние, известные факторы (неправильный образ жизни, экологию, качество продуктов и т.д., а другая часть больных, по каким-то причинам избегавших информации на эту тему, могут иметь более «мифологический» взгляд на предмет, возлагая вину в заболевании исключительно на свое отношение к миру и жизни, а иногда и на воздействие таких «факторов», как «карма», «сглаз» или «проклятие».

В любом случае больной ощущает беспомощность, невозможность решить проблему, неспособность повлиять на свою жизнь, снизить проживаемый им сильный стресс.

Жизнь человека в момент постановки диагноза выходит из-под контроля, он считает, что больше не властен управлять ею и, как будто перестаёт быть в своей жизни главным действующим лицом. В такой ситуации больные часто перестают искать решение проблемы, теряют гибкость мышления и способность развиваться.

Ситуация усугубляется еще и тем, что для посторонних людей эти изменения часто не заметны, они считают, что человек продолжает жить обычной жизнью, а он в это время теряет смысл существования, и продолжает жить просто по привычке.

Потеря интереса к жизни играет основную роль при воздействиях на иммунную систему, происходит сдвиг гормонального равновесия, что приводит к ускоренному производству атипичных клеток. Порой события нашей жизни поддаются нашему контролю, но человек может занять позицию жертвы, начать придавать огромное значение событиям своей жизни и подтверждать тем самым безнадёжность своего положения. Типичная реакция онкологического пациента - ощущение беспомощности и отказ от борьбы.

В современном обществе онкологические заболевания воспринимаются более негативно по сравнению с другими, не менее грозными хроническими заболеваниями (сердечно-сосудистыми, сахарным диабетом, туберкулезом др.). Отношение людей к онкологическому заболеванию включает в себя следующие, как правило, образные представления: «Если говорить про сердечно-сосудистые заболевания, то это твое родное тело, не справляющееся с твоим же образом жизни, а рак — это враг, напавший на здоровый организм, поедающий тело изнутри», «Клетки собственного тела предают тебя», «Бомба замедленного действия», «Утрата себя, своего внешнего облика», «Лечение без гарантий». [10] Восприятие болезни среди населения является фрагментарным, нередко характеризуется мифической окраской, представления об онкологических заболеваниях создают условия для возникновения канцерофобии, способствуют стигматизации онкологических пациентов тем самым снижая число обращений людей за медицинской помощью на ранних стадиях заболевания. Огромную роль в формировании адекватного отношения к онкологическим пациентам и к онкозаболеваниям играет информированность общества. Неосведомленность о прогрессе медицины в лечении рака, незнание приемов раннего выявления злокачественных новообразований, пренебрежительное отношение к своему здоровью, как физическому, так и психологическому, а так же полиэтиологичность возникновения заболевания, непредсказуемость течения, отсутствие гарантий выздоровления, способствуют тому, что,

несмотря на возможности современной медицины в лечении онкозаболеваний, страх перед ними остается. Фрагментарность восприятия болезни обществом, отсутствие адекватной информации о заболевании, повышающее общий уровень тревоги, указывает на отсутствие целостного восприятия онкологических заболеваний в целом.

В людях и в обществе в принципе живет такой сильный страх перед онкологией, что узнавая о таком диагнозе человека, окружение чаще всего и буквально сразу же оставляет ему, что называется, одну единственную роль – «онкологический больной». Несмотря на то, что до момента оглашения диагноза человек выполнял в жизни множество ролей и обладал различными качествами и характеристиками личности с этой минуты ему отводится одна роль - «раковый больной», остальные роли и качества нивелируются и отходят на задний план. Большинство окружающих, не исключая и врачей, видят теперь в нем только один аспект – наличие онкологического заболевания. Человек начинает восприниматься исключительно, как больное тело, и все лечение и все взаимодействия адресуются только телу человека, но не его личности. Это является дополнительным травмирующим фактором больного в и без того крайне стрессовой ситуации.

При таком восприятии больного его близкие, а также врачи и медперсонал могут игнорировать его, как человека, избегать общения с ним, перестать взаимодействовать, воспринимать его как некую функцию или объект, с которым проводят исключительно медицинские манипуляции, игнорируя его личность, и такое искаженное отношение превращается в большую социальную проблему, так как в первую очередь мешает ресоциализации больного в обществе: он воспринимается, как умирающий человек, вне зависимости от стадии и прогноза заболевания, оказывается в изоляции, отчуждении. Человек может выполнять в жизни огромное число ролей: быть родителем, начальником, возлюбленным, может обладать какими угодно качествами - умом, обаянием, чувством юмора, но с этой минуты он лишь «раковый больной», вся его человеческая сущность вдруг заменяется одним - болезнью. В состоянии беспомощности родные могут войти в позицию жертвы, закрыться, ощутить вину, начать жалеть заболевшего, или начать избегать общения и взаимодействия с ним.

Рак для больного – это одна из самых сложных, непонятных, таинственных и неопределенных болезней. Возможность осмысления онкологического заболевания ограничивается именно присутствием страха перед раком, защитой от которого выступают «отрицание» и «вытеснение». Экзистенциальное одиночество переплетается с социальной изоляцией: окружающие часто не знают, как себя вести, хотя и имеют готовность оказать помощь заболевшему.[11]

Исходя и вышесказанного, можно сделать вывод, что одним из важнейших факторов, способствующих максимально плавному и атравматичному прохождению всех этапов болезни является грамотное взаимодействие пациента с онкопсихологом и так как многие особенности психологических переживаний онкологического больного могут быть объяснены с позиции экстремальных и кризисных ситуаций, методы психотерапии должны применяться соответствующие данной группе психологических состояний. Полученные результаты исследований, таких как СМИЛ (Стандартное многофакторное исследование личности), ИЖС (Индекс жизненного стиля), ТОБОЛ (диагностика типов отношения к болезни), СЖО (Смыслжизненные ориентации, МИС (Методика исследования самоотношения) уточняют механизмы психологической адаптации личности в стрессогенных ситуациях высокого уровня.[6] Онкологические больные нуждаются в психологической коррекции в соответствии с типом личности и адаптационными ресурсами. Коррекция должна включать обучение эмоциональному отреагированию, поведенческой гибкости, преодолению стереотипов, принятию себя, актуализацию новых жизненных смыслов. Эмоциональные состояния влияют на развитие

заболевания и, в общем, на сохранение здоровья. Часто пациенты обращаются к психологу в надежде переложить ответственность за выздоровление на специалиста, получить некий «волшебный» способ исцеления, однако, для разрешения психологических проблем, возникших в связи с болезнью, требуется огромная внутренняя работа самого пациента. Если пациент осознает свое содействие в возникновении заболевания, то может проявить содействие и к процессу выздоровления. Восприимчивость информации о любом заболевании зависит от эмоциональной и интеллектуальной особенности человека, что может, как помочь в борьбе с заболеванием, так и стать преградой на пути к выздоровлению.

На данный момент не существует единых стандартов проведения психологической помощи онкобольным, так как в одних случаях психотерапия направлена только на принятие лечения, а в других – принятие заболевания, адаптацию к болезни и, как следствие, пониманию, как имея диагноз продолжать жить. Задачей психолога является формирование отношений с онкобольным таким образом, чтобы в процессе работы пациент смог обнаружить в себе внутренний ресурс для адаптации к ситуации заболевания; главной ответственностью специалиста является создание для пациента безопасного пространства, в котором он смог бы свободно выражать свои чувства, переживания, независимо от их эмоционального окраса и направленности.

Клиническая психология использует в работе широкие методы консультирования и психотерапии, наиболее часто встречающиеся и показавшие свою эффективность в индивидуальной терапии: когнитивно-поведенческая терапия; кризисная интервенция; техники саморегуляции; экзистенциальная терапия; гештальт-подход. Индивидуальная терапия способствует развитию психологической готовности пациента к групповой работе, дающей возможность делиться своими переживаниями с другими, учиться давать поддержку другим, убедиться, что человек не одинок в своей проблеме.

Во время психотерапевтической работы необходимо использовать индивидуальный подход и корректировать методы и ход терапии в зависимости от актуальной ситуации и состояния пациента. Так же для полноценной психологической помощи желательны консультации не только самого пациента, но и членов его семьи.

В заключение отметим, что, несмотря на очевидную необходимость психологической поддержки онкобольных, особенно важным является то, чтобы пациенты не заменяли психологическими методиками необходимый терапевтический курс (медикаментозное, оперативное лечение, химио- и лучевая терапия). Отказ от традиционного лечения будет вызовом представлениям, существующим в нашей культуре относительно физической природы заболеваний, так как нет совершенно никаких причин отрицать все те знания, которые накопила медицина, и именно поэтому в процессе оказания психологической помощи специалисту необходимо подчеркивать важность обоих видов лечения — и традиционного, и психологического.[8]

ЛИТЕРАТУРА

1. Беляев А.М. и коллектив авторов / Ред. А.М. Беляев, В.А.Чулкова, Т.Ю. Семиглазова, М.В. Рогачев. Онкопсихология для врачей-онкологов и медицинских психологов. Руководство – СПб: Любавич, 2017. – 352 с. ISBN 978-5-9908557-4-8
2. Бочаров В.В., Карпова Э.Б. Психодинамика профессионального взаимодействия при оказании помощи в кризисных и экстремальных ситуациях // Актуальные проблемы клинической психологии и психофизиологии: Ананьевские чтения 2004: матер.научно-практ.конф. СПб.: СПбГУ, 2019 — С. 54-59
3. Вассерман Л.И., Иовлев Б.В., Исаева Е.Р., Трифонова Е.А., Щелкова О.Ю., Новожилова М.Ю., Вукс А.Я. Методика психологической диагностики способов совладания со стрессовыми и проблемными для личности ситуациями: пособие для врачей и мед. психологов — СПб.: Изд-во НИПНИ им. В.М. Бехтерева, 2019. – 38 с.
4. Демин Е.В. Общество и рак. Поиск взаимопонимания // Вопросы онкологии. 2009. Т. 45. № 6.
5. Кюблер-Росс Э. О смерти и умирании: пер. с англ. // К.: «София». – 2001. – 320 с.

6. Моисеенко В.М., Чулкова В.А. Психонкология // Пособие для врачей. – СПб. – 2007. – 38 с.
7. Пестерева Е.В. Особенности психологической адаптации к болезни пациентов со злокачественными лимфомами на различных этапах заболевания; [автореферат, место защиты: СПбГУ].- СПб, 2011.- 185 с.
8. Пестерева Е.В., Чулкова В.А. Социально-психологические аспекты онкологических заболеваний в современном обществе // Социальная психология и общество. 2015. Том 6, № 1. стр. 117-126.
9. Саймонтон К., Саймонтон С. Психотерапия рака.– СПб: Питер. –2001. – 288 с.
10. Федоров А.П. Когнитивно-поведенческая психотерапия. – СПб.: Питер, 2002. – 352 с.
11. Хрусталева Н.С. Психология кризисных и экстремальных ситуаций: психическая травматизация и её последствия: Учебник - СПб:СПбГУ, 2014. - 372 с.: ISBN 978-5-288-05583-6. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/941588> (дата обращения: 16.06.2023). – Режим доступа: по подписке.
12. Чулкова В.А., Моисеенко В.М. Психологические проблемы в онкологии // ФГБУ «НИИ онкологии им. Н.Н. Петрова» Минздравсоцразвития РФ. 2009. Том 10, №3. стр. 151-157.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ПОСТСКРИПТУМ

Алексеева Ксения Павловна,
Психолог, сексолог, арт-терапевт
kseniatroeva@gmail.com

КУЛЬТУРНЫЙ АСПЕКТ ФОРМИРОВАНИЯ РАССТРОЙСТВА ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ

Аннотация. Статья посвящена проблеме формирования расстройств пищевого поведения, которые развиваются под влиянием культурных аспектов транслируемых в общество. В работе раскрыты психолого-социальные функции пищи для современного человека. Акцентируется внимание на особенностях формирования паттернов пищевого поведения в зависимости от реализации той или иной функции приема пищи. Автором проанализированы различные произведения искусства: литература, живопись, фотография и кино через которые поднимаются вопросы анорексии, булимии и компульсивного переедания. Описаны возможные пути восприятия человеком образов героев и смысловой нагрузки, которая может привести к формированию расстройств пищевого поведения.

Ключевые слова: пищевое поведение, анорексия, культура, булимия, компульсивное переедание, расстройства пищевого поведения.

Alekseeva K.P.

THE CULTURAL ASPECT OF FORMATION AN EATING DISORDER

Annotation. The article dedicated to the problem of formation of eating disorders that develop under the influence of cultural aspects transmitted to society. The text reveals the psychological and social functions of food for modern man. Attention is focused on the features of the formation of patterns of eating behavior depending on the implementation of a particular function of eating. The author analyzed various works of art: literature, painting, photography and cinema through which raise the problem of anorexia, bulimia and compulsive overeating. Author described possible ways of human perception of the images of heroes and semantic load, which can lead to the formation of eating disorders.

Key words: eating behavior, anorexia, culture, bulimia, compulsive overeating, eating disorders.

В настоящее время проблема пищевого поведения (далее ПП) рассматривается как сложный биопсихосоциальный феномен, связанный не только с удовлетворением витальной потребности, но выполняющий ряд других, социальных по своей природе, функций. Формирование ПП представляет собой сложный динамический процесс, который начинается с рождения человека и продолжается всю жизнь [5, с. 5]. ПП отражает ценностное отношение человека к пище, стереотипы питания (частота приема пищи, установки, привычки и эмоции, касающиеся еды) в различных ситуациях, деятельность по формированию образа собственного тела [8, с. 14].

Нарушения ПП все чаще исследуется психологами (Кристофер Фейрберн, Марша Херрин, Светлана Бронникова, Ирина Германовна Малкина-Пых и др.) и становится не только медицинской, но и психологической проблемой. Частота публикаций (научных, публицистических, художественных, а так же интернет-мемов) на тему расстройства ПП в последние 5-7 лет постоянно возрастает [11, с. 335-336]. Нервная анорексия и нервная булимия, традиционно рассматриваемые в фокусе расстройств пищевого поведения,

достаточно распространены в популяции, особенно среди женского населения. Так, по данным различных авторов, распространенность нервной анорексии колеблется от 0,3 до 1%, нервной булимии – от 0,9 до 1,5%. При этом следует отметить, что реальная заболеваемость расстройствами ПП несколько выше, не только ввиду диссимулятивного статуса такого рода пациентов, но и в связи с тем, что они часто попадают в стационары соматического профиля с соответствующими жалобами, а их психическое состояние остается для лечащего врача неизвестным [13]. Нарушения ПП (анорексия, булимия, компульсивное переедание и др.) объясняются учеными медиками и психологами как физиологическими, так и психологическими факторами. Цель данного исследования проанализировать культурные аспекты, транслируемые в обществе и их влияние на формирование расстройства пищевого поведения.

Потребность в пище является одной из первичных, биологических потребностей организма, как у людей, так и у животных. Однако в отличие от животных, для современного человека пища выполняет целый ряд функций, в том числе психолого-социальных:

Насыщение и получение жизненной энергии. Эта функция самая понятная для большинства людей, так как это основная функция пищи, доставшаяся нам от животных. Организм человека потребляет пищу для поддержания гомеостаза, обеспечивая выживания индивида. Необходимое количество и качество потребляемой пищи необходимо для выработки энергии, которую человек использует для удовлетворения своих потребностей (обучение, трудовая деятельность, а также хобби и увлечения).

Удовольствие. Большинству людей не безразлично, что они собираются съесть. Уже на этапе выбора тех или иных продуктов (магазин, ресторан) человек получает эмоциональное, а при приеме пищи и физическое удовольствие (переживание положительных эмоций вследствие устранения чувства голода, как раздражителя, и чувство насыщения).

Досуг. В культуре многих народов существуют традиции отмечать праздники в кругу семьи или друзей за праздничным столом. Эти традиции как раз и создают досуговую функцию приема пищи. В некоторых культурах существуют праздники, ассоциативно связанные с приемом конкретной пищи. Например, Масленица у славян, во время которой пекут блины и всю неделю их едят, Пасха так же у славян, которая ассоциируется с украшением вареных яиц и их последующим поеданием, Навруз у тюркских и других народов, готовят плов и национальные сладости. Это целые ритуалы по подготовке к данным праздникам, включая создание конкретного праздничного стола. Данный культурный контекст формирует особенности пищевого поведения в конкретный праздничный день дольше.

Сближение семьи. Данная функция похожа на предыдущую в общем смысле, но имеет свои особенности. Здесь речь идет о конкретных традициях каждой семьи. Например, обязательный совместный ужин, во время которого члены семьи обсуждают события прошедшего дня; выездные пикники на выходных, где происходят встречи с близкими и родными людьми, обязательными атрибутами которых могут быть приготовление определенных блюд. В некоторых семьях существуют традиции совместного приготовления блюд (лепить пельмени, печь пирожки), члены семьи устанавливают более близкие родственные связи, передают семейные традиции (научиться готовить по семейному рецепту), а также получают удовольствие от совместного труда и возможности переживания положительных эмоций.

Коммуникативная функция. Бизнес-ланч или деловой обед с коллегами или партнерами не редкое событие в современном мире. Деловой обед служит средством решения деловых вопросов, обсуждения проблем, связанных с деятельностью, налаживанием деловых или дружеских отношений в процессе потребления пищи.

Деловые приемы также не обходятся без еды, а к выбору блюд подходят достаточно серьезно [10, с. 116].

Вышеперечисленные функции считаются «здоровыми», так как они не приводят к нарушениям пищевого поведения в своем первоначальном виде. Что же касается последующих функций, то они связаны наличием дефицитов, чаще всего эмоциональных.

Снятие эмоционального напряжения. Высвобождение психоэмоционального напряжения путем поедания пищи, которое происходит в конфликтной ситуации. Последовательность действий в прошлом, которые помогли снизить уровень агрессии и зафиксировались на подсознательном уровне, чаще всего приводят к паттерну такого поведения. Например, в момент сильной агрессии человек хотел бы ударить своего обидчика, но родители ему говорили, что так нельзя, все можно решить словами. Следующая ступенька: ударить нельзя, значит я могу накричать на своего обидчика или хотя бы оскорбить. Тут снова в голове звучит голос родителей, что не стоит опускаться до уровня такого человека, потому что иначе ты ничем не отличаешься от него. И тогда получается, что ударить человек не может, ответить словами тоже, а агрессия внутри уже готова выплеснуться наружу. Этот человек идет, покупает себе в ближайшем магазине орехи и начинает их активно грызть. Активная работа челюстями постепенно снижает уровень агрессии. Подобный алгоритм «заедания» человек может использовать в ситуациях тревоги, страха, обиды, возникновения чувства вины или стыда. Нейтрализовать, так называемые негативные эмоции, при помощи еды распространённый механизм, который может быть подобран по текстуре (как в примере с орехами) или по вкусу, например, когда человек чувствует вину, он покупает себе что-то кислое, съедает это и тогда его эмоции успокаиваются.

Заполнение «внутренней пустоты». Чувство внутренней пустоты включает в себя различные эмоциональные переживания, которые человеку сложно идентифицировать и прожить. Чувство грусти, апатии, отсутствие необходимой на данный момент эмоции человек компенсирует едой или ее отсутствием. Так подростки, встретившись с неразделенной любовью, отказываются от еды (что приводит к нервной анорексии) или наоборот начинают употреблять в пищу определенный продукт или большое количество пищи «заменяющие» любовь. Обычно, для этого используется шоколад или другие сладости. Но через какое-то время сладости перестают помогать, и начинается поиск других вкусов или текстур пищи, которые смогли бы заменить любовь. Такое поведение может постепенно привести к компульсивному перееданию. Замещение эмоций едой не является конструктивным решением проблемы, а наоборот только увеличивает их. Так как вместе с расстройством пищевого поведения приходит целый спектр сопутствующих заболеваний.

Описанные выше стратегии выхода из состояния сильнейшего продолжительного стресса или затянувшейся депрессии могут стать риском развития нарушений ПП в любой его форме.

Предпосылками к нарушению ПП являются не только зафиксированные паттерны поведения, но и социокультурные аспекты. Во все времена существовала «мода на внешность». Во времена художника Питера Пауля Рубенса красивыми считались женщины с пышными формами, что отражено на полотнах знаменитого живописца. Девушки могли с аппетитом и удовольствием употреблять пищу и становиться красивее. Конечно, это тоже не говорило о здоровом пищевом поведении, так как для красоты женщины кушали и тогда, когда чувствовали голод, и тогда, когда не чувствовали. И это самая известная эпоха компульсивного переедания, которая встречается в истории. Это интересный опыт, так как такие женщины, действительно находятся в зоне наибольшей выживаемости и их беременность, и роды проходят спокойнее и здоровее для ребенка [2].

Культура всегда шла бок о бок с человечеством. Но если во времена П. Рубенса

речь шла скорее о констатации факта и запечатлении современной красоты, то сейчас культура зачастую является законодателем современных представлений о красоте.

На место живописи пришла фотография. И на фотографиях появляются совершенно другие образы красоты. Так на известном снимке Франка Хорвата 1958 года «Центральный парк Нью-Йорка» изображены 10 девушек модельной внешности в разных позах и мужчина, стоящий спиной. Конечно, по фотографии невозможно сделать заключение о наличии или отсутствии нарушения ПП, но, глядя на их худобу, читательницы журнала Glamour, в котором была опубликована данная фотография, могли начать ограничивать свой рацион питания для достижения такой же фигуры.

Позднее, в 2007 году после недели высокой моды в Милане, скандально известный фотограф Оливейро Тоскани (Oliviero Toscani) для привлечения внимания к проблеме анорексии, а также для рекламы бренда одежды, на постерах на улицах Италии изобразил сидящую обнаженную девушку с явными признаками заболевания. Впавшие щеки, худые руки, просвечивающие через кожу ребра. И несмотря на то, что данная акция была признана некорректной, данный рекламный ход имел достаточно большой успех в интернете.

О том, что нарушения ПП являются мировой проблемой, говорит и появление упоминаний об этом в литературе и кинематографе. Популяризация расстройств ПП могла бы помочь в просвещении населения о серьезности данного спектра болезней, но регулярно в литературе и кино рассказ про заболевание окутан романтизмом и таинственностью.

Например, в одном из популярных романов начала 2000-х годов Януша Леона Вишневого «Одиночество в сети» речь идет о девушке страдающей булимией. Роман переведен на многие языки и доступен читателям в разных странах. У основной сюжетной линии много психологических аспектов, которые можно долго обсуждать, но хотелось бы сделать акцент на конкретной героине по имени Кимберли. Главный герой романа Якуб рассказывает о том, как его друг Джим вместе с Ким приглашали его в дорогие рестораны, а потом девушка на какое-то время пропадала. Как же построен рассказ про булимию в этом романе? «...Она отправлялась в туалет, смотрела, как он выглядит, и, только убедившись, что там чисто и приятно, выташнивала то, что съела. Делать это Ким могла только в эстетически изысканных туалетах...» [4, с. 50] Сам процесс вызывания рвоты описывается как красивое действие в изысканном туалете. Но еще важнее отметить отношение самой Ким к этому процессу: «...для Ким это очень эротическое переживание. Когда ее рвало, она испытывала сексуальное удовлетворение, на которое реагировала плачем – от счастья, отчего возвращалась к столику томная и с размазанной косметикой» [4, с. 50] мы наблюдаем, что за действием, которое укорачивает жизнь и вызывает большое количество побочных заболеваний, стоит сексуальное удовлетворение, которое романтизируется автором. Не трудно предположить, что прочитавшая этот роман молодая девушка, может для получения сексуального удовлетворения начать вызывать рвоту после еды.

В книге Хелен Филдинг «Дневник Бриджит Джонс» прописаны мысли многих современных женщин. Именно поэтому она и стала так популярна. От родительских мыслей, озвучивающих девочкам плюсы пышных форм: «...все время тебе повторяю, что ножки толщиной как у таракана никому не нужны. И задница должна быть такая, чтобы на нее можно было смело поставить кружку пива, а внутри мотоцикл припарковать» [12, с. 58] до ограничительного компонента нарушений ПП «...Ведь научно доказано, что счастье приносят не любовь, не богатство и не власть, а преследование достижимых целей: а что есть диета, как не преследование достижимой цели?» [12, с. 112], где сказано, что от диеты можно получать удовольствие.

Героиня романа (Бриджит Джонс) как раз относится к тем людям, которые

нехватку любви заменяют едой: «...В нашей культуре слишком много значения придается внешности, возрасту и положению. А ведь главное – это любовь» [12, с. 115] От этого появляется ее внутренний конфликт, в котором с одной стороны она хочет любви, а значит для этого нужно похудеть, а с другой стороны недостаток любви она компенсирует едой и регулярно себя за это винит. Как только в жизни героини что-то идет не так, у нее есть удобный выход из ситуации: «...Иногда нужно пасть на самое дно злоупотребления жирной едой, чтобы потом, будто птица феникс, восстать из ада лишних калорий очищенной и прекрасной» [12, с. 217]. Таким образом, девушка часто решает проблему нехватки любви, а затем переходит в стадию подбора новой диеты. После очередного срыва героиня делает вывод: «...все, что хочется запихнуть в рот, можно успешно «подогнать» под какую-нибудь диету» еще один «...диеты существуют не для того, чтобы выбирать их наугад и совмещать друг с другом, а для того, чтобы, выбрав одну, не отступать от правил ни на шаг, что я и планирую осуществить, как только доем этот шоколадный круассанчик» [12, с. 228]. Такие выводы являются подтверждением того, что у Бриджит Джонс компульсивное переедание, но еще важнее то, что в этой книге очень простыми словами описаны проблемы молодой женщины, каких миллионы. И все кажется таким простым и забавным, когда наблюдаешь за приключениями этой интересной девушки, совершенно не замечая того, что ее ПП нарушено. Бриджит Джонс требуется профессиональная помощь, но за ее милыми высказываниями и мыслями читатель этого не замечает, а соответственно, ассоциируя себя с героиней, может повторять ее поведение.

Бриджит как раз попадает в ту категорию женщин, которым внушили, что быть худой, значит быть успешной и любимой. «Но я дитя эпохи «Космополитен», и психика моя надломлена образами супермоделей и сотнями журнальных тестов. Я знаю, что ни лично, ни физически не буду на уровне, если не прилагать усилий». Из этого отрывка делается однозначный вывод: если прилагать усилия, можно добиться личного и физического совершенства, а если не получается, значит этих усилий не достаточно. Еще интереснее, что средства массовой информации много лет транслировали, что быть худой, значит быть здоровой.

Чаще всего такой постулат о здоровье не вызывает вопросов у людей не специализирующихся на проблеме расстройств ПП. Однако специалисты утверждают, что ИМТ (индекс массы тела) не подходит для оценки уровня здоровья и продолжительности жизни. Кривая зависимости смертности от ИМТ имеет U-образную форму - рискованнее всего иметь ИМТ 18 и ниже, далее идет ИМТ 40 и выше, а вот между ними смертность увеличивается незначительно, и наиболее способными к выживанию оказываются люди с лишним весом (ИМТ 27-32) [2]. Если говорить о степени тяжести, то самую серьезную угрозу для нашего организма представляет недостаточный вес. Поскольку индекс массы тела 17,5 и ниже влечёт за собой целый ряд разрушительных последствий. Не только в виде выпадения волос или сухости кожи — тех симптомов, которые можно счесть скорее косметическими. В первую очередь страдает гормональное и репродуктивное здоровье. При низком ИМТ у большинства женщин проявляется нарушение менструального цикла, и они искусственным образом входят в период менопаузы, который для них физиологически несвойственен. Это означает огромный риск для здоровья костей. Появляются остеопения, остеопороз - заболевания, которые свойственны пожилым людям, кроме того у людей кальций начинает катастрофически вымываться из организма. Очень серьезные последствия, низкого ИМТ происходят в работе желудочно-кишечного тракта. Однако и при нервной анорексии, и при систематическом недоедании, и при нервной булимии у пациентов наблюдают хронический гастрит, гастродуоденит и всевозможные расстройства деятельности ЖКТ, которые требуют внимания даже после того, как человек восстановился психологически. Анорексия и булимия влияют буквально на все органы и системы. Даже на зубы. Так как больные нервной булиимией постоянно вызывают рвоту,

кислота из желудочного сока разъедает их зубы так, что порой приходится менять всю челюсть полностью [1].

В книге Кати Паника «NRXA, я люблю тебя!» читатель сразу сталкивается с обращением к себе автора, в котором есть следующие слова: «Герой, описанный в этой книге НЕ болен. Я НЕ против анорексии. Каждый человек имеет право сам выбирать, сколько ему весить.» А на следующей странице книга начинается с признания главного героя в обратном: «Здравствуйте, меня зовут Джонни Новак. Я - анорексик» [7]. Здесь отчетливо видна позиция автора в отношении анорексии: это не болезнь. При этом сама книга написана для привлечения внимания к проблеме смертности от анорексии и переживаниям человека, ею больного. В итоге мы получаем «гремучий коктейль» из противоречивых посланий, что может быть воспринято читателями совершенно по-разному, а это значит, что кто-то при чтении книги поймет, как не стоит делать и что анорексия ведет за собой смерть, а кто-то увидит призыв к действию и конкретный план.

Существует ряд книг, похожих на дневник подростка, которые созданы для некоторой профилактики нервной анорексии, например, Иби Каслик «Худышка» или Ким Каспари «XXS». Эти книги легко читаются и рассказывают похожую историю о том, как тяжело и страшно жить с анорексией. Какие чувства и мысли у человека, имеющего такой диагноз.

Отдельно хочется выделить книгу Жюстин «Этим утром я решила перестать есть», в связи с тем, что она является некоторым анализом анорексии после выздоровления. Этот эффект помогает не только проникнуться проблемой, но и найти ее причины вместе с главной героиней. Она пишет: «Анорексия – это не игра, не клуб, к членам которого можно присоединиться. Только тогда, когда ею заболеваешь, осознаешь, какие несчастья, страдания и опасности несет с собой эта болезнь» [6, с. 5]. Этот взгляд назад становится новой эпохой в культуре описания расстройств ПП, где анализируется и описывается не актуальное состояние, а уже прошлые аспекты. Книга, построенная как психотерапевтическая помощь, состоящая из поддержки и осознания не только того, что ты не один с такой проблемой, но еще и того, что из нее можно выйти живым. Кроме того, в этой книге анорексия рассматривается как самоповреждающее поведение (сэлфхарм), а не желание красивой фигуры и успешности, как часто это транслировали другие произведения: «Я слышу разговоры о девушках, которые хотят похудеть, чтобы быть красивыми, как манекенщицы. Это не про меня. Я хочу себя уничтожить. Я слишком поздно это поняла» [6, с. 87].

В качестве симптома нервной анорексии выступают бредовые мысли о своем теле и возможностях набрать вес. «Я моюсь много раз на день. Я не люблю ощущение липкости, возникающее на коже в течение дня. Мне кажется, что жир просочится внутрь тела, и я потолстею» [6, с. 109]. Жир не может просочиться через кожу и превратиться в лишний вес, но для человека с анорексией пот является причиной чаще мыться, чтобы не растолстеть. «Я превратилась в бестелесное существо, пора было остановиться... Да, но если я остановлюсь, я снова растолстею. И страх снова растолстеть был сильнее страха умереть от истощения» [6, с. 153]. Для человека с такой формой расстройства ПП страх растолстеть становится выше, чем страх смерти, поэтому при определенных обстоятельствах психиатрическая скорая помощь имеет право забрать пациента с анорексией в больницу даже без его согласия.

Кроме того, в этой книге показан механизм трансформации одного расстройства ПП в другое, что происходит очень часто в жизни: «Испытав настоящую булимию, невозможно вернуться к анорексии» [6, с. 204]. Это первая книга, которая в массы несет информацию о том, что анорексия и булимия являются сторонами одной медали. При лечении анорексии часто пациенты переходят в булимию и наоборот. Именно поэтому лечение расстройств ПП это длительный и комплексный процесс.

Наиболее видимой проблема расстройств пищевого поведения стала в 70-е годы прошлого века. В моду вошла худоба. Даже первоначальное негативное лексическое значение слова «худой» было исправлено красивой визуальной картинкой. И снова потребность в любви и лучшем будущем сводится к «похудей и все остальное приложится».

Сначала популярность худобы стала заметна в книгах и рекламных фотографиях, но с популяризацией телевидения пропаганда анорексии пришла в каждый дом. Родители не смогли контролировать то, что смотрят их дети, да и в тот момент идея похудеть и стать здоровым уже входила во многие дома.

В 1981 году на экраны выходит фильм Сэма О'Стини «Лучшая девочка на свете», в котором рассказывается история девочки-подростка Кейси, которая старается сделать все, чтобы не доставлять родителям проблем: хорошо учится, хорошо себя ведет и выглядит как здоровая и красивая девушка своего возраста. Родители находятся в постоянных ссорах и желании воспитать свою старшую дочь, которая не попадает под их понимание правильного поведения. Параллельно с семейными сценами можно увидеть взгляд Кейси на себя в зеркало, после чего она начинает выполнять физические упражнения. Потом сцену в балетном классе, где учитель говорит Кейси о необходимости похудеть. Также Кейси регулярно смотрит гляцевые журналы, модели на которых кажутся ей красивее и худее ее самой. И девушка постепенно начинает терять вес. Говорить о причинах здесь не стоит, так как это комплекс симптомов, приведших героиню к нервной анорексии. Минимальное потребление пищи, постоянные физические нагрузки, даже лежа в кровати, вызывание рвоты, регулярные взвешивания все это говорит нам о том, что у Кейси действительно есть нарушение ПП. Примечательно, что замечает болезнь у Кейси ее сестра, а не родители. Мама приводит младшую дочь к врачу, они узнают о диагнозе и необходимости психотерапии. Все это очень подробно демонстрируется в фильме. Но есть совершенно незабываемая сцена, где отец насильно кормит Кейси, которая постоянно повторяет, что она не голодная. Эта сцена может вызывать разные эмоции, но важность ее в отражении актуального понимания на тот момент особенностей анорексии. Родители искренне не понимают, что человек, а тем более их хорошая дочь, может не есть. Этот фильм как раз и показывает причину того, почему расстройства ПП были так долго скрыты от глаз общества: люди не понимают, что сложного в том, чтобы просто поесть.

Следующим значимым фильмом становится «История Карен Карпенгер» (1989). Он открывает целую серию фильмов про знаменитостей, страдающих анорексией. Одна из самых ярких сцен в фильме показывает момент чтения Карен газеты, где пишут об их с братом группе. Моментально радостное лицо Карен меняется, когда она доходит до фразы: «и его пухленькая сестра». Все причины формирования расстройства ПП у девушки нам неизвестны, но данный триггер очень ярко показывает, как не много нужно для начала формирования смертельного заболевания. С этого момента Карен начинает изводить себя диетами и физическими нагрузками, после чего в возрасте 32 лет умирает от сердечной недостаточности, вызванной анорексией.

Знаменитых людей, которые имеют нарушения ПП бесчисленное множество: Тейлор Свифт, Мэри-Кейт Олсен, Деми Ловато, Деми Мур, Анджелина Джоли, Принцесса Диана и многие другие. Считается, что публичность несет за собой огромный груз ответственности за свой внешний вид. Вместе со славой приходят диеты, непосильные тренировки, таблетки для похудения и даже наркотики. Все для того, чтобы вписаться в общепринятые стандарты красоты. В этих случаях поклонники и близкие люди не замечают симптомы смертельного заболевания, потому что «так принято». И профессиональная помощь оказывается знаменитым людям тогда, когда скрывать свое расстройство ПП становится просто невозможным. Спортсмены, актеры, модели всегда в зоне риска формирования расстройства ПП.

Звезды экранов стараются сохранять красоту диетами, операциями, голоданиями, наркотиками. Все это приводило к желанию у детей и подростков, находящихся себе кумиров среди музыкантов или актеров, быть похожими на них. В первую очередь похудеть до их размера.

Самый явный пример такого кумира – Гвинет Пэлтроу. Интересная женщина и успешная актриса сейчас активно популяризирует анорексию. Она питается, одновременно находясь на интервальном голодании и «поддерживая детокс» - на завтрак она пьет только кофе, на обед - костный бульон, а на ужин ест по принципам палео-диеты - только овощи!

Современные подростки, выросшие на фильмах вселенной Marvel, где Гвинет играет возлюбленную Железного человека. Красивая, успешная – мечта для подражания у девочек. А дети часто проводят знак равенства у персонажа и актера. И в итоге мы получаем целое поколение детей, которые видят, как их кумир популяризирует расстройство пищевого поведения. А это значит, что для успешности и красоты нужно просто воспользоваться диетой, на которой живет Гвинет Пэлтроу. И тогда все в твоей жизни наладится... За исключением здоровья [3].

Мы наблюдаем, что чем больше развивалась информация об опасности анорексии, тем больше появлялось фильмов, которые в разных форматах показывали причины, симптомы и последствия. Но часто причины не соотносились с реальностью, а были лишь частью картины. Например, только родительские ограничения и установки не могут стать причиной развития нарушений ПП, но это транслируется в фильме «Голод» (2003). Только желание любимого человека сделать из своего партнера человека с идеальным телом тоже не может стать причиной анорексии, но это показано в фильме «Первая любовь» (2003).

Механизм формирования расстройств ПП сложный. Это целый спектр обстоятельств, который приводит к такому результату. И главное, что хотелось бы отметить, что нарушение ПП можно очень долго скрывать от окружающих людей. И это самый опасный момент в работе с этой группой заболеваний.

В фильме «До костей» (2017) рассказывается история Эллен, которая больна анорексией. Этот фильм отличается от всех иных данной тематики тем, что подробно передает особенности человека с анорексией. А еще очень наглядно показаны конструктивные и деструктивные способы поддержки близкими. Также отдельная роль в этом фильме отведена психотерапии, а том числе групповой. Во время просмотра фильма самыми яркими кажутся сцены, где сначала Эллен рассказывает о бессмысленности своей жизни и нежелании что-то делать со своей болезнью, а потом сцена под дождем, где из уст Люка звучит ответ на вопрос:

«- Как вы думаете, почему мы здесь?»

- Потому что мы живы!»

Эта сцена с одной стороны переворачивает сознание зрителя и напоминает, что важнее жизни ни у кого из людей ничего нет, а с другой создает ту самую романтическую обстановку в фильме, которая и приводит некоторых людей к ощущению, что похудание или даже болезнь могут привести к счастью. Но этот фильм является хорошим вариантом для просветительской деятельности о нервной анорексии.

Российский фильм «Я худею» (2018) попадает на экраны в пик желания людей стать здоровыми и красивыми, а под красотой подразумевается худоба. В первой сцене фильма Аня, юная девушка с роскошными формами - тонкая талия, высокая грудь, пышные бедра - смотрит на себя в зеркало и произносит: “Ой, жуть какая... Вроде и не ела ничего. Когда это все, блин, появилось-то?”

Девушка собирается на свадебную вечеринку. Все платья, которые она примеряет - не только на размер меньше, но и скроены на подростковую фигуру. Девушка выбирает то

платье, которое ей не по размеру и подходит к своему молодому человеку. На его лице видно разочарование и некоторая брезгливость при виде своей девушки. В итоге главная героиня остается дома, а ее кавалер отправляется на вечеринку один.

В фильме с первых минут демонстрируется позиция, что любить толстых нельзя. И в платье девушка не влезает, и молодой человек ее бросает, и мама не оказывает поддержки. Только лучшая подруга искренне хочет помочь, хоть и делает это из своей картины мира, то есть предлагает помощь в похудении. А похудеть – значит, диета и физические нагрузки.

Но у Ани есть цель, она хочет похудеть, чтобы вернуть своего парня и стать для него желанной. А дальше попытки похудения главной героини строятся в лучших традициях отечественных комедий: девушка, весящая 76 кг настолько толстая, что ломает все в тренажерном зале и не помещается в проходы.

Очень показательным становится эпизод, где Аня на работе пробует на пальце немного крема для торта, после чего начинает приседать. А вечером съедает целый торт. Это является явными симптомами нервной булимии. После этого принимает решение пойти на встречу клуба анонимных обжор. В этом клубе она знакомится с Колей, своим будущим другом и помощником в похудении, который в этот клуб пришел со своей проблемой, такой же как у Ани, но при этом он не забывает комментировать питание девушки, с которой он только что познакомился: «Ты знаешь, сколько там сахара? Ты в курсе, что сахар - самый сильный наркотик в мире?»

Фильм, который снимался как комедия, создан из триггеров для расстройств ПП, скрывая их за маской легкого жанра кино. Только шутки над другими людьми, которые не смешны всем, являются насилием, а этот фильм просто концентрат фэтшейминга (в переводе с английского буквально - «осуждение жира», дискриминация человека или группы лиц, имеющих избыточную массу тела) [9].

В том же 2018 году выходит фильм, противоположный российскому «Я худею», который называется «Красотка на всю голову». Фильм начинается с типичных для современного общества сцен фэтшейминга и комплексов Рене по поводу своего внешнего вида. Но все меняется после того, как она получает в спортивном зале травму головы. Внезапная уверенность в себе колоссально меняет ее жизнь в лучшую сторону. Она набирается смелости пойти на собеседование на работу своей мечты, находит любовь и признает себя самой лучшей. При этом она становится настолько заиклившей на себе, что практически теряет своих подруг, потому что перестает думать об их чувствах и регулярно их ранит. Но после новой травмы головы Рене теряет весь свой шарм и приходит к подругам. В этой сцене происходит важный разговор о том, что она всегда была классной и интересной, а потом изменилась и перестала быть собой. В итоге из-за неуверенности в себе Рене расстается со своим молодым человеком. Она хочет вернуть свои супер-уверенность в себе, для этого готова еще раз получить черепно-мозговую травму в зале.

Ключевым моментом этого фильма становится сцена в раздевалке тренажерного зала, где Рене открывается обратная сторона жизни красивых и худых людей. Оказалось, что за красотой и идеальной фигурой у людей также стоят проблемы с личной жизнью, низкая самооценка, поиск работы мечты. Для Рене это становится очень важным открытием. И только после этой сцены становится возможным здоровый взгляд главной героини на себя, осознание, что всего «магического» она добилась сама. У Рене происходят изменения в жизни и избавление от компульсивного переедания через принятие себя, своего тела и признания своих возможностей. На наш взгляд, это самый корректный фильм про нарушение ПП.

Проведенный анализ культурных аспектов, таких как традиции, литература, живопись, фотография, кино показывает взаимосвязь, между определенной смысловой

нагрузкой, которую они несут, и формированием пищевого поведения. Чаще всего продукты культуры создаются с целью акцентирования внимания на проблеме расстройства ПП, ознакомления людей с существующей проблемой, трудностями и последствиями при расстройстве пищевого поведения. Сюжет таких фильмов и литературных романов снижают психологическую нагрузку, транслируя людям с расстройством ПП, что они не одни.

Однако большинство проанализированных сценариев и литературных сюжетов, в рамках художественного вымысла, рисуют красивый финал, в котором магическим образом у главного героя решаются все проблемы. Подобный финал приводит зрителя или читателя к снижению ощущения опасности при расстройстве пищевого поведения, мы наблюдаем так называемый обратный эффект. Культурные аспекты формирования расстройства пищевого поведения требуют дальнейшего исследования в более узких направлениях, таких как половозрастные особенности восприятия продуктов культуры и их влияние на формирование ПП, а также отношения общества к людям, страдающим данными заболеваниями.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бабицкая Л. Сложно питаться осознанно, когда нам постоянно подсовывают фуд-порно»: интервью с психологом Светланой Бронниковой [Электронный ресурс]: Сайт издания Лайфхакер от 29 марта 2022. URL: <https://lifehacker.ru/rabochie-mesta-svetlana-bronnikova/>
2. Бронникова С. Окружность талии и другие показатели рисков для здоровья. [Электронный ресурс]: личный блог Светланы Бронниковой «Светлячок вещает...». URL: <https://telegra.ph/OKRUZHNIOS-TALI-I-DRUGIE-POKAZATELI-RISKOVA-DLYA-ZDOROVYA-05-10> (дата обращения 07.04.2023).
3. Бронникова С. Гвинет Пэлтроу и «здоровый образ жизни» [Электронный ресурс]: личный блог Светланы Бронниковой «Светлячок вещает...». URL: https://t.me/svetlyachok_speaking/1004 (дата обращения 07.04.2023).
4. Вишневецкий Януш Леон Одиночество в Сети. М.: АСТ, 2023. – 426 с.
5. Дурнева М.Ю. Формирование пищевого поведения: путь от младенчества до подростка. Обзор зарубежных исследований [Электронный ресурс] // Клиническая и специальная психология. 2015. Том 4. № 3. С. 1-19 URL: http://psyjournals.ru/files/79167/psyclin_2015_n3_Durneva.pdf (дата обращения 01.04.2023).
6. Жюстин: Этим утром я решила перестать есть / Жюстин : [пер. с фр. К.В.Левиной]. – М. : РИПОЛ классик, 2009. – 288 с. (Бестселлер года).
7. Катя Паника NRXA, я тебя люблю! [Электронный ресурс]: Проза.ру – российский литературный портал, предоставляющий авторам возможность свободной публикации произведений. URL: <https://proza.ru/2009/10/19/626> (дата обращения 05.04.2023).
8. Малкина-Пых И.Г. Терапия пищевого поведения // Справочник практического психолога. – Москва: Эксмо, 2007. – 1037 с.
9. Назаренко Г. Что такое фэтшейминг и почему пора перестать им заниматься. [Электронный ресурс]: Woman's Day — онлайн-энциклопедия моды и красоты, фитнеса и здорового образа жизни, кулинарии и домашнего уюта, отношений и семейной жизни, карьеры и отдыха. URL: <https://dzen.ru/media/wday/chto-takoe-fetsheiming-i-pochemu-pora-perestat-im-zanimatsia-624509fec115dc2050825cb0> (дата обращения 07.04.2023).
10. Нижник, А. Е. Исследование психофизиологических аспектов пищевого поведения индивида // Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology. 2014. № 33. С. 115-118.
11. Финагенова С.В. Тема расстройств пищевого поведения через призму мемов интернет-сообщества «РПП головного мозга» // Сборник статей конференции: Гуманитарная наука в Политехническом университете. Санкт-Петербург, 2021. С. 334-341.
12. Хелен Филдинг: Дневник Бриджит Джонс. М.: Эксмо-Пресс, 2022. – 320 с.
13. Ю.Б. Барыльник, Н.В. Филиппова, А.А. Антонова, Е.В. Бачило, М.А. Деева, С.В. Сизов, М.А. Гусева Диагностика и терапия расстройств пищевого поведения: мультидисциплинарный подход. [Электронный ресурс]: Научная электронная библиотека «КиберЛенинка». URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/diagnostika-i-terapiya-rasstroystv-pischevogo-povedeniya-multidistsiplinarnyy-podhod/viewer> (дата обращения 03.04.2023).

Вознесенская Екатерина Сергеевна,
магистрант кафедры психологии
lerakoryuka@mail.ru

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

Бардиер Галина Леонидовна,
профессор кафедры психотравматологии
galinabardier@yandex.ru
Русская Христианская гуманитарная академия
им. Ф.М. Достоевского,
Санкт-Петербург

ОТРАЖЕНИЕ СОЦИАЛЬНЫХ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О СИНДРОМЕ ОТЧУЖДЕННОГО РОДИТЕЛЬСТВА В СОВРЕМЕННОМ КИНОПРОКАТЕ

Аннотация. В статье даны определения отчужденного родительства, описана его феноменология и приводятся примеры того, как социальные представления об этом феномене отражены в современном кинопрокате.

Ключевые слова: синдром отчужденного родительства, феномен PAS, гейткипинг и психологическое индуцирование негативного отношения ребенка к родителю.

Voznesenskaya E.S., Komova O.V., Bardier G.L.

REFLECTING SOCIAL PERCEPTIONS ABOUT ALIENATED PARENTHOOD SYNDROME IN MODERN CINEMA

Annotation. The article defines alienated parenthood, describes its phenomenology, and provides examples of how social perceptions of this phenomenon are reflected in modern cinema.

Key words: alienated parenthood syndrome, PAS phenomenon, gatekeeping and psychological induction of a child's negative attitude towards a parent.

Феномен отчужденного родительства, известный как синдром PAS (parental alienation syndrome), в последнее время привлекает все более пристальное внимание педагогов, психологов, детских неврологов и психиатров.

Суть феномена заключается в том, что в результате «недружественных» разводов, когда ребенок по решению суда остается проживать с одним из родителей, второй родитель оказывается вытесненным из жизни ребенка, отчужденным от него. И, если этому активно содействует первый родитель и его окружение, то говорят о гейткипинге и психологическом индуцировании негативного отношения ребенка к живущему отдельно от ребенка родителю [1, 2, 3].

В результате отчужденного родительства страдает, в первую очередь, ребенок. Проблема стоит настолько остро, что исследованиями в этой области занимается специально созданная ассоциация специалистов по проблеме отчуждения родителя – Parental Alienation Study Group [4].

К сожалению, как отмечают детские психиатры и неврологи, о психическом здоровье ребенка в таких семьях начинают задумываться слишком поздно. Спихиваются лишь тогда, когда у ребенка проявляются явные неврологические признаки, когда он начинает «таять на глазах» или, напротив, становится неоправданно агрессивным, упрямым, жестоким...

Такой ребенок индуцируется еще и не только родственниками и знакомыми отчуждающего родителя, но и теми социальными представлениями, которые составляют картину обыденного сознания того или иного общества. О том, что социальные представления связана с обыденным сознанием писал автор концепции социальных представлений Серж Московичи. «Согласно С. Московичи, социальные представления - это общественное обыденное знание, в котором очень сложно взаимодействуют на уровне здравого смысла различные убеждения, идеологические взгляды, знания, наука, раскрывающие и составляющие социальную реальность. С. Московичи полагает, что все знания и убеждения образуются только во взаимодействии людей и никаким иным способом»[6].

Согласно другому определению, социальные представления - «это идеи, мысли, образы, ценности, знания и практики, разделяемые людьми, формирующиеся в социальных взаимодействиях, прежде всего под влиянием средств массовой информации» [7].

А эти представления действительно самым непосредственным образом отражаются и оказывают обратное влияние на общество нашими привычными масс-медиа – прессой, популярной литературой, теле- и кинопродукцией, теле- и кино-сериалами, различного рода телепередачами, ситкомами, ток-шоу и т.п. [5].

Рассмотрим два примера того, как отражаются средствами кинопроката социальные представления, которые могут выступать и серьезными индуцирующими отчужденное родительство факторами, и аргументами поддержки для отчуждающего родителя.

«ПОТОМУ ЧТО ТЫ ПРИНАДЛЕЖИШЬ МНЕ...» (Германия, 2019)

Представленный в ноябре 2020 года на конкурс в рамках ежегодного кинофестиваля «Баден-Баден» (ots) фильм SWR «ПОТОМУ ЧТО ТЫ ПРИНАДЛЕЖИШЬ МНЕ...» («Потому что ты моя...») с Феликсом Кларе, Джулией Кошиц и Лизой-Мари Тренз был удостоен телезрителями 3-й премии.

Выбирая из двенадцати конкурсных фильмов, КАЖДЫЙ ЧЕТВЕРТЫЙ голосовавший зритель отдал свой голос именно за фильм «ПОТОМУ ЧТО ТЫ ПРИНАДЛЕЖИШЬ МНЕ...», что, безусловно, свидетельствует об общественной значимости и распространенности явления, которому посвящён фильм. А посвящён он такой коварной форме домашнего психологического насилия как отчуждение родителя и его последствию - синдрому отчуждения родителя (PAS), возникающему у ребёнка, которого один родитель, системой манипулятивных приемов, заставляет отторгнуть второго родителя.

ДОКУМЕНТАЛЬНЫЙ ФИЛЬМ «СТИРАЯ СЕМЬЮ»

Фильм полностью посвящён проблеме синдрома отчуждения родителя (PAS), последствиям отчуждения для детей и родителей.

В фильме делается акцент на рефлексии уже выросших детей. Обсуждается опыт

восстановления отношений между выросшими детьми и потерявшими надежду родителями.

Отдельной темой в фильме выступает общественная активность, направленная на борьбу с этой новой чумой в развитых странах, научно-исследовательская и законодательная деятельности в этой сфере.

Надо отметить, что данный фильм основной акцент делает все-таки на детях - жертвах отчуждения.

Гендерный состав героев достаточно равновесный - среди пострадавших детей примерно поровну мальчиков и девочек.

Примечательно, что кроме отчуждаемых родителей есть в фильме и, например, отчуждаемые бабушки и дедушки - в этом смысле яд развода травит всех.

И еще один акцент: считается, что отчужденное родительство - это более чем на 80% проблема отцов, то есть мужчин.

На самом деле – это проблема всеобщая, а кино оказывается либо вкладом в тему гармонизации общества, равноправия, преодоления кризиса семьи как института.

Либо, наоборот, кино оказывается дополнительным ресурсом индуктора, фактором разрушающим семью, нарушающим родительское равноправие, травмирующим ребенка. И примеров таких фильмов в отечественном кинематографе достаточно («Экипаж», «Родня», «Неподсуден»...).

Предполагая, что влияние на обыденное сознание оказывают и те, и другие фильмы, мы провели пилотажное исследование с целью выявления информированности населения о данном феномене, отношения к отчужденному родительству и наличия опыта включенности в данную феноменологию.

В качестве метода исследования была использована специально разработанная авторская анкета, которая была преобразована в гугл-форму и разослана случайным пользователям сети Интернет.

В результате обработки собранных ответов было выяснено, что:

- синдром родительского отчуждения воспринимается разными социальными группами по-разному от игнорирования проблемы до осознания глубины её влияния на общество,

- ввиду недостаточной и неоднозначной информированности со стороны СМИ, государства и науки обычные люди из случайной выборки пользователей Интернета, как правило, не знают о существовании такой проблемы,

- те же, которые о проблеме что-то знают, стараются игнорировать её существование, то есть, на уровне отношений у них «работает» механизм отрицания,

- проблемно ориентированная часть населения (те, кто имеет опыт включенности в данную феноменологию) традиционно делится на отчуждаемых и отчуждающих,

- отрицание или признание наличия проблематики сходно в том, что и те, и другие респонденты демонстрируют полную пассивность в вопросах принятия каких бы то ни было конструктивных решений,

- в числе респондентов выделилась группа «профессионалов» - специалистов помогающих профессий: это юристы, медики, педагоги, журналисты; они осознают значимость проблемы и предпринимают активные меры по расширению гласности и просвещению населения, а также решению ситуаций в рамках социума и на местах.

Надо заметить, что респондентов, объединенных в группу «профессионалов» в данном исследовании оказалось довольно мало. Из психологов это были преимущественно практикующие психологи-консультанты, семейные психологи и психологи, привлекавшиеся судебными органами для проведения психологической экспертизы в бракоразводных процессах.

И, к сожалению, ни педагогов, ни педагогов-психологов в этой группе не

оказалось. В то время как именно они должны раньше всех заметить изменения психического состояния ребенка, именно они могут оказать страдающему ребенку «первую педагогическую помощь». И именно они могут оказать влияние на неконструктивные и травмоопасные социальные представления его родителей.

В качестве действенного инструмента такого влияния может стать обсуждение кинопродукции, явно или завуалировано затрагивающей проблематику отчужденного родительства.

Литература

1. Мы любим вас обоих. Материалы первой международной научной конференции по проблеме отчуждения родителя. 28–30 мая 2021 года / отв. ред. В. А. Егоров, науч. ред. Г. Л. Бардиер. — СПб.: Изд-во «Центр содействия образованию», 2022. — 194 с.
2. Волкова Н. Синдром родительского отчуждения: когда ребёнка берут в заложники. Статья <https://xn--80aidamjr3akke.xn--plai/articles/sindrom-roditelskogo-otchuzhdeniya-chto-eto-takoe> от 20.02.20
3. Kruck E. Parental Alienation as a Form of Emotional Child Abuse: Current State of Knowledge and Future Directions for Research // Family Science Review, Volume 22, Issue 4, 2018. 141-163
4. Bernet W. (2020). Introduction to parental alienation. In D. Lorandos & W. Bernet, Parental alienation—Science and law (pp. 5–43). Springfield, Illinois: Charles C Thomas.
5. Мельник А.В. Отчуждение родителя в масс-медиа (на примере кино). - Мы любим вас обоих.— СПб.: Изд-во «Центр содействия образованию», 2022, с.62-70.
6. Проблема социальных представлений в психологической науке. - <https://otherreferats.allbest.ru/psychology/c00126459.html>
7. Социальные представления (социальные репрезентации) - https://sociology_encyclopedia.academic.ru/

Научное издание

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ:
АКТУАЛЬНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ И
ПЕРСПЕКТИВЫ

Выпуск № 4, 2023 г.

*Сборник научно-практических исследований
молодых ученых*

Директор издательства *А. А. Галат*
Технический редактор *Д. В. Лантухина*
Дизайн обложки *О. Д. Курта*

Подписано в печать 14.07.2023. Формат 60 × 90 ¹/₁₆.
Усл. печ. л. 6,25. Заказ № 709

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