

В другом исследовании применялась модифицированная версия методики, которая описывалась выше. В этой версии были использованы 10 признаков, которые наиболее точно характеризуют ИСС. Испытуемых во время лекции просили регистрировать свое состояние и отмечать примерное время появления у них того или иного признака. В процессе обработки, бланки с менее 5 отмеченными признаками отбрасывались, как недостоверные. Выборка состояла из 28 человек. В качестве отрезка времени была использована учебная лекция. Лекция состояла из 5 временных промежутков, по 15 минут каждый.

В результате были получены следующие результаты.

Изменённые состояния сознания наиболее часто возникают в середине (3 временной промежуток) и в конце учебной лекции (5 временной промежуток), также наблюдается общая динамика увеличения возникновения ИСС к концу учебной лекции, что может быть объяснено утомление, потерей концентрации, снижением психической активности, информационной перегруженностью, снижением восприятия, ухудшение внимания и т.д. Наиболее часто упоминаемые признаки ИСС это: глубокая задумчивость, «уход в себя», снижение мышечного тонуса, нейтральный фокус внимания, нарушение чувства времени, спад общей и волевой чувствительности.

Благодаря изменению сознания осуществляются его основные функции: ориентировка и приспособление. В последующем возможна разработка рекомендаций по поведению человека в измененных состояниях сознания, так как они могут сказываться как положительно, так и отрицательно на поведение человека в различных жизненных ситуациях.

Е.А. Кузнецова, Н.С. Бастракова
РГППУ, Екатеринбург

Особенности психологического реагирования на трудности в подростковом возрасте

На протяжении жизни практически каждый человек неоднократно сталкивается с си-

туациями, субъективно переживаемыми им как трудные, нарушающие привычный ход жизни. Столкновение с такими ситуациями зачастую меняет и восприятие человеком окружающего мира, и восприятие своего места в нем. Процессы преодоления человеком подобных ситуаций и событий в психологической науке принято обозначать как совладающее, адаптивное поведение или копинг-поведение (от англ. – преодолевать, справляться). Под «копингом» подразумеваются постоянно изменяющиеся когнитивные, эмоциональные и поведенческие попытки справиться со специфическими внешними или/и внутренними требованиями, которые оцениваются как напряжение или превышают ресурсы человека и возможности с ними справиться. Основная функция копинга состоит в адаптации человека к требованиям ситуации.

Проблема совладания личности с трудными жизненными ситуациями возникла в психологии во второй половине XX в, поэтому копинг – сравнительно молодое понятие. Автором термина был А. Маслоу. Среди зарубежных психологов проблемы копинга подробно рассматривали Р. Лазарус и С. Фолькман и некоторые другие. В среде отечественных психологов наибольшее значение имеют работы С. К. Нартовой-Бочавер, которая подробно рассмотрела теоретические аспекты понятия «адаптивное поведение». Л. И. Анцыферова указывала на то, что при исследованиях копинга необходимо учитывать ситуативные переменные; А. В. Либин отмечал влияние личностных свойств и качеств на выбор стратегии совладающего поведения. Непосредственно изучением стратегий преодоления кризисных ситуаций в подростковом возрасте занимались С. В. Фролова, Е. Н. Туманова, Г. Д. Валеева.

Особое значение адаптивность и совладающее поведение приобретают в подростковый и юношеский период, что обусловлено спецификой возрастного развития и изменением статусного положения подростков. Подростковый возраст – это период кризиса, и ребенок более, чем когда-либо, нуждается в поддержке, в том числе и психологической. Не-

смотря на это, проблема копинг-поведения подростков на настоящий момент разработана недостаточно и требует дальнейшего изучения.

В связи с этим исследование базисных копинг-стратегий было проведено с помощью методики «Индикатор стратегий преодоления стресса», созданной Д. Амирханом. Методика представляет собой краткий самооценочный опросник, состоящий из 33 утверждений, определяющий базисные копинг-стратегии (разрешение проблем, поиск социальной поддержки, избегание), их выраженность в структуре совладающего со стрессом поведения. Данная методика применима для исследования как лиц подросткового и юношеского возраста, так и взрослых.

Исследование проводилось в средней общеобразовательной школе № 12, г. Первоуральск, в нем приняли участие учащиеся 8ого класса.

Выбор базы исследования связан с предметом исследования; средний возраст восьмиклассников – 13-14 лет, что соответствует подростковому периоду. Выборка, соответственно, является гнездовой, так как это наиболее удобно при фронтальном проведении методики в школе.

Участие в опросе принимало 19 школьников. Итак, у пяти испытуемых предпочитаемой стратегией является поиск социальной поддержки, у восьми – разрешение проблемы и только у одного – избегание. Кроме того, в четырех случаях разница между показателями «поддержка» и «разрешение» незначительны; в бланке № 18 предпочитаемая стратегия вообще не может быть выделена, так как условие ее выделения не выполняется (количество баллов должно превышать показатели других стратегий более чем на 3 балла).

Таким образом, согласно результатам исследования, наиболее предпочитаемой стратегией является активное решение проблемы; однако с учетом того, что разница по числу выборов между ним и поиском поддержки невелика, можно оба этих способа назвать доминирующими. Отставание такой стратегии как избега-

ние совершенно очевидно – только один испытуемый обозначил ее как предпочтительную. Что же касается результатов с равным количеством баллов для двух стратегий, их можно объяснять по-разному. Возможно, у данных подростков действительно в равной мере представлены два механизма совладания, и они используют одинаково активно и первый, и второй. Существует и другой вариант: эти испытуемые могут не совсем отчетливо осознавать, каким образом они обычно реагируют на стрессовую ситуацию. Отсюда непоследовательность в ответах и соответственный результат. Однако следует отметить, что во всех четырех случаях стратегия избегания «получила» значительно меньше баллов, и можно с уверенностью утверждать, что выбор стоит между поиском поддержки и разрешением проблемы, что само по себе неплохо.

В целом, тенденция к активному решению проблемы или к поиску поддержки у окружения является позитивной. Это наиболее эффективные и действенные способы копинга, которые действительно способствуют адаптации либо разрешению ситуации, что, в свою очередь, обеспечивает душевное благополучие индивида. Стратегия избегания же, напротив, лишь на некоторое время притупляет остроту вопроса и зачастую приводит к еще большему усугублению проблемы.

В исследовании было выяснено, что предпочитаемые подростками виды копинга – это поиск социальной поддержки и разрешение ситуации. Эти данные косвенно указывают на то, что большинство подростков имеют активную жизненную позицию и предпочитают не игнорировать проблемы, не пускать их на самотек, а непосредственно искать выход из сложившейся ситуации. Возможно, это частично обусловлено чувством взрослости и стремлением доказать свою самостоятельность – неотъемлемыми особенностями подросткового возраста. Такие предпочтения определенно имеют положительное влияние на прохождение кризисного периода: ведь чем меньше ситуаций будет осложнять и без того непростой период,

тем больше у подростка шансов пройти его благополучно. Также нужно иметь в виду, что всегда есть небольшое количество подростков, предпочитающих избегать решения проблемы или иным образом уклоняться от активных действий. Эта категория подростков – те, кто наиболее всего нуждается в поддержке со стороны референтного окружения, в одобрении и ненавязчивой помощи; предпочитая пассивность деятельности, они часто не способны самостоятельно решить возникающие проблемы и со временем их усугубляют. У этих же подростков происходит наиболее активное формирование разного рода психологических защит.

Э.К. Мугатабарова
РГППУ, Екатеринбург

Об особенностях смысловых значений у детей, находящихся в трудной жизненной ситуации

Социальной реабилитации детей и подростков, развитие личности которых протекает в трудных жизненных обстоятельствах, мешают смысловые и эмоциональные барьеры. Как отметили в своей работе о пределах допустимого М.И. Бобнева и Е.В. Шорохова, они (барьеры) являются «специальными формами защиты, позволяющими совершать предосудительные поступки без ущерба для своего «Я», так как все, что входит в систему общественных значений, не переходит в систему личностных смыслов, а эмоциональный барьер, выключающий сопереживание, снимает психическое напряжение». И если психологам и другим сотрудникам центра удастся сглаживать эту проблему, то во взаимодействии с коллективом она становится причиной социального отчуждения. Значения и смыслы многих понятий, на которых основаны законы, традиции, обычаи, у наших воспитанников во многом отличаются от сверстников из благополучных семей.

В своей работе мы исследовали подростков 12-16 лет, которые находились в нашем центре по направлению комиссии по делам несовершеннолетних и защите их прав в связи с лишением родительского попечения по тем или

иным причинам. Взяв за основу традиционный вариант оценки значений по Дж. Келли, мы сосредоточили свое внимание на трех основных сферах межличностного взаимодействия, где происходит социализация личности: семье, коллективе, среде неформального общения. Детям предлагался список понятий (репертуар элементов), в который вошли такие категории как «любовь», «защита», «дисциплина», «ответственность», «труд», «дружба», «преданность» и «зависимость». Далее совершался триадический выбор: испытуемым предлагалось из трех элементов выбрать и назвать два наиболее сходных между собой и определить, чем они отличаются от третьего. Например, А и Б – вежливые, а В – невоспитанные.

Затем, когда дети обозначали свое отношение с предложенным понятием теми или иными словами (самостоятельно и произвольно), мы использовали цветопредпочтения (по М. Люшеру) для сравнительной оценки субъективных значений с эмоционально – личностными переживаниями.

В целом полученные данные позволили сделать следующие выводы. Общепринятые значения семейных ценностей подростки наделяют такими индивидуальными личностными смыслами как: «добро», «радость», «помощь», «доверие», «забота», «нужность», «уважение», «ласка» и др. В цветовом тесте отношений одинаково значимым выбран красный цвет (импульс, стремления, полнота переживаний). Содержание конструкторов убедительно демонстрирует потребность в теплых семейных отношениях на когнитивном и аффективном уровнях.

Обратная ситуация наблюдается в коллективистически организованной форме отношений (система). Содержательно смысловая сфера представлена следующими конструктами: «презрение», «общение», «недоверие», «безразличие», «порядок», «скука», «старание» и др. В цветовых ассоциациях доминирует серый цвет (изоляция, свобода от обязательств, невовлеченность).

В среде неформального общения содержание общепринятых значений представлено кон-