

**СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ
ВЕСТНИК**

№ 15/1

2017

СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ВЕСТНИК

Научно-практический журнал

Журнал зарегистрирован
Федеральной службой по надзору в сфере связи,
информационных технологий и массовых комму-
никаций (Роскомнадзор) от 25 сентября 2009 г.

Свидетельство о регистрации СМИ
ПИ № ФС77-37683

Учредитель –

Южный федеральный университет

Главный редактор –

академик РАО,
д. биол. наук, профессор
Ермаков П. Н.

Журнал издаётся с 1996 г.,
выходит 2 раза в год
СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ВЕСТНИК
Научно-практический журнал
2017 г. ➤ № 15/1

Выпускающий редактор –
Буняева М. В.

Ответственный секретарь –
Обухова Ю. В.

Компьютерная верстка –
Проненко Е. А.

Редакционный совет

д. пс. наук, профессор Акопов Г. В. (СГСПУ, Самара)
академик РАО, д. пс. наук, профессор Асмолов А. Г.
(МГУ, Москва)

д. пс. наук, профессор Аллахвердов В. М. (СПбГУ, Санкт-Петербург)
академик РАО, д. пс. наук, профессор Бондырева С. К.
(МПСУ, Москва)

д. пс. наук, профессор Знаков В. В. (МГУ, Москва)

член-корреспондент РАО, д. пс. наук, профессор Карпов А. В.
(ЯрГУ, Ярославль)

академик РАО, д. пед. наук, профессор Малофеев Н. Н.
(ИПП РАО, Москва)

д. пс. наук, профессор Марьин М. И. (МГППУ, Москва)
академик РАО, д. пс. наук, профессор Рубцов В. В.
(МГППУ, Москва)

академик РАО, д. пс. наук, профессор Реан А. А.
(Высшая школа экономики, Москва)

д. пс. наук, профессор Рыбников В. Ю.
(ФГБУ ВЦЭРМ, Санкт-Петербург)

д. пс. наук, профессор Тхостов А. Ш. (МГУ, Москва)

д. пс. наук, профессор Черноризов А. М. (МГУ, Москва)

академик РАО, д. пс. наук, профессор Шадриков В. Д.
(ЯрГУ, Ярославль)

Редакционная коллегия

член-корреспондент РАО, д. пс. наук,
профессор Абакумова И. В. (ДГТУ, Ростов-на-Дону)

д. биол. наук, Бабенко В. В. (ЮФУ, Ростов-на-Дону)

д. пс. наук, Белоусова А. К. (ДГТУ, Ростов-на-Дону)

д. пс. наук, Воробьева Е. В. (ЮФУ, Ростов-на-Дону)

д. пс. наук, Джанерьян С. Т. (ЮФУ, Ростов-на-Дону)

канд. пс. наук, Дикая Л. А. (ЮФУ, Ростов-на-Дону)

д. пс. наук, Кагермазова Л. Ц. (КБГУ, Нальчик)

д. пс. наук, Лабунская В. А. (ЮФУ, Ростов-на-Дону)

д. пед. наук, Рудакова И. А. (КубГУ, Краснодар)

д. пс. наук, Рюмина Л. И. (ЮФУ, Ростов-на-Дону)

д. пс. наук, Сидоренков А. В. (ЮФУ, Ростов-на-Дону)

д. пед. наук, Скуратовская М. Л. (ЮФУ, Ростов-на-Дону)

д. пед. наук, Федотова О. Д. (ЮФУ, Ростов-на-Дону)

д. филос. наук, Шкуратов В. А. (ЮФУ, Ростов-на-Дону)

д. пс. наук, Щербакова Т. Н. (ЮФУ, Ростов-на-Дону).

Адрес редакции:

344038, Ростов-на-Дону,
пр. Нагибина, 13, ком. 518.
Тел. (863) 218-40-00 (доб. 11637)
E-mail: rpj@bk.ru

Подписано в печать 29.06.2017
Формат 60х84/8. Бумага офсетная.
Гарнитура Myriad Pro.
Печать цифровая. Усл. печ. л. 6,53
Тираж 1000 экз. Заказ № 29/17

Перепечатка материалов только по согласованию с Редакцией.

© Северо-Кавказский психологический вестник, 2017

© ООО "КРЕДО", 2017

СОДЕРЖАНИЕ

ОБЩАЯ ПСИХОЛОГИЯ	5
Васильева О. С., Гаус Э. В.	
Взаимосвязь уровня алекситимии с уровнем психологических защит и составляющими психологического благополучия	5
ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ	17
Березов С. А., Белова Е. В.	
Особенности постановки целей студентами вуза в связи с уровнем их социальной фрустрированности	17
Зинченко Е. В., Рудя И. А.	
Стратегии копинг-поведения у молодых женщин, имеющих детей	27
Труфанова С. И.	
Психологические особенности Я-физического у пациентов с искусственной трансформацией тела	35
ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ	42
Захаров О. Ю., Ингерлейб М. Б.	
Психолого-педагогические особенности обучения формальным упражнениям в контактных единоборствах.	42
ТРЕБОВАНИЯ К ПУБЛИКАЦИЯМ.	54

CONTENTS

GENERAL PSYCHOLOGY5

Vasilyeva O. S., Gaus E. V.

The interrelation of alexithymia level with the level of psychological protections and components of psychological well-being5

PSYCHOLOGY OF PERSONALITY..... 17

Berezov S. A., Belova E. V.

Features of goal-setting by students of the university in connection with the level of their social frustration state17

Zinchenko E. V., Rudya I. A.

Strategies of coping behavior among young women with children27

Trufanova S. I.

Psychological features of Physical Self in patients with artificial body transformation35

THEORY AND METHODOLOGY OF PHYSICAL EDUCATION 42

Zakharov O. Yu., Ingerleib M. B.

Psychological and pedagogical features of formal exercise training in contact combat sports42

REQUIREMENTS TO PUBLICATIONS55

**ВЗАИМОСВЯЗЬ УРОВНЯ АЛЕКСИТИМИИ С УРОВНЕМ
ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ЗАЩИТ И СОСТАВЛЯЮЩИМИ
ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ**

Ольга С. Васильева

кандидат биологических наук, профессор

Южный федеральный университет

г. Ростов-на-Дону, Россия

E-mail: vos@sfedu.ru

Эмма В. Гаус

аспирант

Южный федеральный университет

г. Ростов-на-Дону, Россия

E-mail: emma@psydog.ru

В данной статье речь идет об исследовании взаимосвязи алекситимии с уровнем психологических защит и составляющими психологического благополучия (в качестве элементов данного феномена нами были взяты социально-психологическая адаптация и представления о счастье). Здоровье эмоциональной сферы является залогом психологического благополучия, ее недооценка ведет к снижению качества жизни в целом. В связи с этим возникает острая потребность в изучении алекситимии, что делает исследования данной тематики весьма актуальными в современном мире, полном стрессорных факторов различного рода. Предмет исследования – особенности взаимосвязи алекситимии с социально-психологической адаптацией, напряженностью психологических защит и представлениями о счастье.

Объект исследования – 100 респондентов в возрасте от 18 до 30 лет – студенты магистратуры Академии психологии и педагогики, а также слушатели специфических факультетов переподготовки и повышения квалификации на базе Академии психологии и педагогики Южного федерального университета. Методики: Торонтская алекситимическая шкала (ТАШ), опросник Плутчика – Келлермана – Конте («Индекс жизненного стиля») для диагностики механизмов психологической защиты, методика диагностики социально-психологической адаптации Роджерса – Даймонд, эссе в свободной форме «Чем для меня является счастье». Проведенное исследование позволяет сделать следующие выводы: алекситимия связана с психологическими защитами, особенно с вытеснением; высокий уровень алекситимии достоверно снижает возможность социально-психологической адаптированности человека; люди с высоким уровнем алекситимии не связывают переживание счастья с положительными эмоциями, им ближе конкретно-материальный прагматический подход.

Новизна – комплексное изучение феномена алекситимии в связи с показателями психологического благополучия. Практическая значимость – психотерапевтическая практика психологов, работающих с алекситимиками.

Ключевые слова: алекситимия, психологические защиты, социально-психологическая адаптация, феномен счастья, психологическое благополучие, эмоциональная сфера, субъективное благополучие, невроз, клиническая психология, психотерапия

Для цитирования: Васильева О. С., Гаус Э. В. Взаимосвязь уровня алекситимии с уровнем психологических защит и составляющими психологического благополучия // Северо-Кавказский психологический вестник. – 2017. – № 15/1. – С. 5–16.

THE INTERRELATION OF ALEXITHYMIA LEVEL WITH THE LEVEL OF PSYCHOLOGICAL PROTECTIONS AND COMPONENTS OF PSYCHOLOGICAL WELL-BEING

Olga S. Vasilyeva

Candidate of Biology, Professor

Southern Federal University

Rostov-on-Don, Russia

E-mail: vos@sfedu.ru

Emma V. Gaus

Postgraduate student

Southern Federal University

Rostov-on-Don, Russia

E-mail: emma@psydog.ru

This article is about a research of interrelation of an alexithymia with level of psychological protections and components of psychological well-being (as elements of this phenomenon were taken social and psychological adaptation and ideas of happiness). Health of the emotional sphere is the key to psychological well-being, an underestimation of it leads to decline in quality of life in general. In this regard there is a sharp requirement for studying of an alexithymia that does researches of this subject very urgent in the modern world, completed stressful factors of variously sorts. A subject of the research – features of interrelation between alexithymia with social and psychological adaptation, strength of psychological protections and representations about happiness.

A research object – 100 respondents aged from 18 up to 30 years – students of a magistracy of Academy of Psychology and Educational Sciences, and also students of special faculties of retraining and professional development on the base of Academy of Psychology and Educational Sciences of Southern Federal University. Techniques: Toronto Scale of Alexithymia (TAS), questionnaire of Plutchik – Kellerman – Conte (The Life Style Index) for diagnostics of psychological protections' mechanisms, technique of diagnostics social and psychological adaptations by Rogers – Daymond, the essay in the free form "What is happiness for me". The conducted research allows to make the following conclusions: alexithymia is bound to psychological protection, especially with replacement; the high level of an alexithymia authentically reduces the possibility of social and psychological adaptation of the person; people with a high level of an alexithymia don't associate the experience of happiness with positive emotions, they prefer concrete, material and pragmatistical approach.

Novelty consists in the complex studying of the alexithymia in connection with indexes of psychological well-being. Practical significance – psychotherapeutic practice of psychologists, working with alexithymia.

Keywords: *alexithymia, psychological protections, socio-psychological adaptation, happiness phenomenon, psychological well-being, emotional sphere, subjective well-being, neurosis, clinical psychology, psychotherapy*

For citation: Vasilyeva O. S., Gaus E. V. The interrelation of alexithymia level with the level of psychological protections and components of psychological well-being. *Severo-Kavkazskii psikhologicheskii vestnik – North-Caucasian Psychological Bulletin*, 2017, no. 15/1, pp. 5–16 (in Russian).

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность данного исследования обусловлена тем, что современный человек испытывает всё больше нагрузок в эмоциональной сфере, с которыми ему всё сложнее справиться [1, 3, 4, 6, 8, 13, 22, 25, 26]. Причин этому много: ускорение ритма жизни, обилие эмоционально заряженных (часто негативно) новостей, быстрое изменение социальных норм и правил, уход традиционных ценностей и сложный процесс выработки новых [2, 7].

Возникает вопрос, каким образом человек реагирует на раздражители его эмоциональной сферы и как справляется в случае сбоя ее нормальной работы. Эта проблема тем более сложна, что сфера эмоций в большинстве случаев слабо осознается самим человеком. Эта неосознанность и отсутствие навыков работы со своими эмоциями, чувствами, состояниями ведут к утрате эмоционального здоровья, различным неконтролируемым реакциям. Как было показано исследователями (Н. Г. Гаранян, А. Б. Холмогорова и др.), такая ситуация приводит к тяжелым проблемам как с психологическим, так и с физическим здоровьем, к падению качества жизни людей [23]. Главный конфликт при алекситимии между возникновением эмоций и чувств и их блокированием провоцирует дефицитные контакты, увеличение влияния физиологической составляющей эмоций, которые из-за их игнорирования не прорабатываются на сознательном уровне [24, 25].

В 70-е гг. было введено понятие алекситимии, психологической характеристики, суть которой заключается в сложности понимания и выражения собственных эмоций и, соответственно, в трудности понимания эмоций других людей [5, 9, 11, 12]. Актуальность изучения алекситимии обусловливается тем, что недооценка значимости эмоциональной сферы ведет к недостаточному развитию умений психогигиены в плане эмоций и чувств, что напрямую сказывается на психическом и физическом здоровье, вообще на качестве жизни. К психологическим последствиям относятся: рост числа депрессий, более частое проявление конфликтного поведения, постоянное состояние неудовлетворенности собой и собственной жизнью, сложности в установлении комфортных эмоциональных связей

с другими людьми и ограничение в возможностях получения социальной поддержки [10, 27].

Новизна исследования состоит в комплексном исследовании влияния алекситимии на несколько важнейших сфер психологии человека. Изучение взаимосвязи алекситимии с напряженностью психологических защит позволило изучить, как алекситимический радикал воздействует на предпочтение тех или иных видов психологических защит. Подобных исследований, проведенных на выборке людей, не являющихся психосоматическими пациентами, на данный момент существует очень мало. Данное исследование позволяет проверить наличие или отсутствие взаимосвязей между алекситимией и социально-психологической адаптацией. Анализ литературы по данной проблематике показал, что аспекты взаимосвязи алекситимии и таких составляющих социально-психологической адаптации, как принятие себя, принятие других, установка на внешний или внутренний контроль, доминирование или ведомость изучены недостаточно. Впервые, в данном исследовании, был проведен анализ влияния алекситимического радикала на особенности представлений о счастье. Ранее отечественными учеными были проведены исследования, касающиеся связи отдельных аспектов категории счастья – удовлетворенности жизнью и психологического благополучия – с алекситимией. Наше исследование позволило впервые изучить содержательную сторону особенностей представлений людей с высокими показателями алекситимии о счастье.

Практическая значимость исследования состоит в том, что изучение взаимосвязи алекситимии и напряженности психологических защит позволяет выработать практические рекомендации для практикующих психотерапевтов, которые сталкиваются в своей практике с алекситимиками. Люди с высокими показателями алекситимии представляют собой очень сложных клиентов и пациентов именно из-за неразвитой способности рассказывать о своих внутренних переживаниях. Знания о структуре их психологических защит может помочь терапевтам строить более точные гипотезы, касающиеся внутреннего состояния алекситимиков.

Изучение взаимосвязи алекситимии с составляющими социально-психологической адап-

тации позволит выработать практический комплекс для помощи людям, которым сложно понимать и выражать свои чувства. В этом комплексе упор может быть сделан именно на тех особенностях взаимодействия алекситимиков с другими людьми, которые вызывают у них наибольшие сложности.

Практическая значимость изучения того, чем отличаются представления о счастье у алекситимиков, заключается в том, что выделение и анализ этих представлений могут помочь акцентировать внимание таких людей на их особенностях и позволят проводить психотерапию или самостоятельную работу более целенаправленно с целью достижения алекситимиками долгожданного чувства счастья.

Для компьютерной обработки эмпирически полученных данных использовались стандартные статистические методы и программа «SPSS Statistics 21».

Целью данного исследования являлось изучение взаимосвязи между алекситимией и выраженностью психологических защит, уровнем социально-психологической адаптации, особенностями представлений о счастье. Предмет исследования: особенности взаимосвязи алекситимии с социально-психологической адаптацией, напряженностью психологических защит и представлениями о счастье. Объект исследования: респонденты в возрасте от 18 до 30 лет в количестве 100 человек (женщины составили 72 % респондентов, мужчины – 28 %, – студенты магистратуры Академии психологии и педагогики, а также слушатели специфических факультетов переподготовки и повышения квалификации на базе Академии психологии и педагогики ЮФУ; пол и социальное положение значения не имели).

Гипотезы нашего исследования были сформулированы следующим образом:

1. Уровень выраженности алекситимии связан с уровнем напряженности психологических защит личности.
2. Уровень выраженности алекситимии связан с уровнем социально-психологической адаптации.
3. Представления о счастье будут отличаться у респондентов с разным уровнем алекситимии.
4. Уровень выраженности алекситимии оказы-

вает влияние на уровень социально-психологической адаптации.

5. Уровень выраженности алекситимии оказывает влияние на уровень напряженности психологических защит.

Данная тема освещалась в трудах отечественных и зарубежных исследователей:

1. Отечественные исследования психологии эмоций и чувств, в том числе по алекситимии (С. В. Воликова, Н. Г. Гаранян, В. В. Николаева, С. В. Малыгина, А. Б. Холмогорова), так и иностранные исследования (К. Хорни, Г. Кристал, П. Куттер, Н. Петцольд, Х. Томэ, Х. Кэхеле) [15, 19].

2. Отечественные и иностранные исследования психологических защит (А. Фрейд, К. Юнг, А. Адлер, С. Холл, Г. Линдсей, И. М. Никольская, Р. М. Грановская, А. А. Налчаджян, Ф. В. Бассин, Р. Р. Набиуллина, И. В. Тухтарова и др.).

3. Отечественные и иностранные исследования социально-психологической адаптации (А. Л. Журавлёв, Н. М. Голубева, А. А. Голованова, А. А. Налчаджян, J. W. Berry и др.) [16, 18].

4. Отечественные и иностранные исследования психологического содержания счастья и психологического благополучия (М. Аргайл [1], Э. Динер, Д. Шварц, О. С. Васильева [4], К. А. Абульханова-Славская, Р. М. Шамянов и др.) [17, 20, 21].

МЕТОДЫ

Методический инструментарий данного исследования составили:

1. Торонтская алекситимическая шкала (ТАШ) [14].
2. Опросник Плутчика – Келлермана – Конте («Индекс жизненного стиля») для диагностики механизмов психологической защиты [14].
3. Методика диагностики социально-психологической адаптации Роджерса – Даймонд.
4. Эссе в свободной форме «Чем для меня является счастье» для выявления ассоциаций на представления о счастье и их особенностей при разных уровнях проявления алекситимии.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Перейдем к результатам эмпирического исследования.

В таблице 1 и на рисунке 1 представлены результаты диагностики респондентов по Торонтской алекситимической шкале, часто-

та встречаемости респондентов в выборке с разным уровнем алекситимии, а также средние значения по группам и стандартные отклонения.

Таблица 1.

Уровень алекситимии

Уровень алекситимии	Средние значения по группам
Высокий	76,8 ± 2,12
Средний	65,1 ± 3,39
Низкий	50,4 ± 7,33



Рисунок 1. Частота встречаемости уровней алекситимии

Результаты корреляционного анализа, направленного на выявление взаимосвязей между уровнем алекситимии и напряженностью психологических защит, диагностированных с помощью методики «Индекс жизненного стиля» (таблица 2): уровень алекситимии имеет значимую прямую взаимосвязь средней силы с напряженностью механизмов защиты «вытеснения» и «регрессии» (взаимосвязь значима при $p < 0,01$), а также значимую прямую слабую взаимосвязь с «проекцией», «реактивным образованием» и «интеллектуализацией» (взаимосвязь значима при $p < 0,05$). Также уровень алекситимии имеет прямую корреляционную связь с общим уровнем напряжен-

ности психологических защит. Гипотеза о том, что уровень алекситимии связан с уровнем напряженности психологических защит, подтверждена частично.

Таблица 2.

Статистически значимые взаимосвязи между уровнем алекситимии и напряженностью психологических защит

	Значение по критерию Пирсона, сила связи	Статистическая значимость
Алекситимия – Вытеснение	,312**	,002
Алекситимия – Регрессия	,304**	,002
Алекситимия – Проекция	,262**	,008
Алекситимия – Реактивное образование	,212*	,034
Алекситимия – Интеллектуализация	,211*	,036
Алекситимия – Общий уровень напряженности психологических защит	,230*	,021

Корреляционный анализ, проведенный для выявления взаимосвязей уровня алекситимии и интегральных показателей из методики диагностики социально-психологической адаптации Роджерса – Даймонд, дал следующие результаты (таблица 3). Уровень алекситимии имеет значимые при $p < 0,01$ обратные взаимосвязи средней силы с интегральным показателем адаптации, интегральным показателем самопринятия, интегральным показателем принятия других, интегральным показателем эмоционального комфорта, интегральным показателем интернальности, интегральным показателем стремления к доминированию. С интегральным показателем эскапизма уровень алекситимии имеет прямую значимую при $p < 0,01$ взаимосвязь средней силы. Гипотеза о том, что уровень выраженности алекситимии связан с уровнем социально-психологической адаптации, подтверждена полностью.

Таблица 3.

Статистически значимые взаимосвязи между уровнем алекситимии и интегральными показателями методики диагностики социально-психологической адаптации

	<i>Значение по критерию Пирсона, сила связи</i>	<i>Статистическая значимость</i>
Алекситимия – Интегральный показатель адаптации	–,529**	,000
Алекситимия – Интегральный показатель самопринятия	–,525**	,000
Алекситимия – Интегральный показатель принятия других	–,475**	,000
Алекситимия – Интегральный показатель эмоционального комфорта	–,578**	,000
Алекситимия – Интегральный показатель интернальности	–,501**	,000
Алекситимия – Интегральный показатель стремления к доминированию	–,447**	,000
Алекситимия – Интегральный показатель эскапизма	,373**	,000

Для проверки гипотез о влиянии фактора алекситимии на напряженность психологических защит и уровень социально-психологической адаптации был проведен однофакторный дисперсионный анализ, с уровнем алекситимии в качестве независимой переменной. Мы не обнаружили достоверных подтверждений того, что алекситимия влияет на особенности использования таких психологических защит, как: замещение, отрицание, проекция, компенсация, интеллектуализация. При этом, были найдены статистически достоверные влияния уровня алекситимии на следующий ряд механизмов психологической защиты: вытеснение, регрессия, реактивное образование. Результаты представлены в таблице 4. Гипотеза о том, что алекситимия является фактором, влияющим на уровень напряженности психологических защит, подтвердилась частично.

Таблица 4.

Результаты дисперсионного анализа

<i>Переменная</i>	<i>Значение критерия Фишера</i>	<i>Значимость</i>
Вытеснение	4,614	,012
Регрессия	4,684	,011
Замещение	1,720	,184
Отрицание	2,479	,089
Проекция	2,672	,074
Компенсация	,076	,927
Реактивное образование	3,597	,061
Интеллектуализация	2,292	,107

Полученные данные свидетельствуют о том, что уровень алекситимии статистически достоверно влияет как на общий уровень адаптации личности, так и на составляющие его показатели. Алекситимический радикал оказывает достоверное влияние на все аспекты социально-психологической адаптации: самопринятие ($F = 13,03$, $p < 0,01$), принятие других ($F = 11,818$, $p < 0,01$), степень эмоционального комфорта ($F = 17,864$, $p < 0,01$), уровень интернальности ($F = 11,412$, $p < 0,01$), стремление к доминированию ($F = 6,343$, $p < 0,01$), уровень эскапизма ($F = 6,274$, $p < 0,01$). Влияние фактора статистически значимо при $p < 0,01$. Поэтому можно говорить о том, что уровень выраженности алекситимии влияет на успешность процесса социально-психологической адаптации; эта гипотеза подтвердилась полностью (таблица 5 и рисунок 2).

Таблица 5.

Результаты дисперсионного анализа

<i>Переменная</i>	<i>Значение критерия Фишера</i>	<i>Значимость</i>
Интегральный показатель адаптации	15,545	,000
Интегральный показатель самопринятия	13,035	,000
Интегральный показатель принятия других	11,818	,000
Интегральный показатель эмоционального комфорта	17,864	,000
Интегральный показатель интернальности	11,412	,000
Интегральный показатель стремления к доминированию	6,343	,003
Интегральный показатель эскапизма	6,274	,003

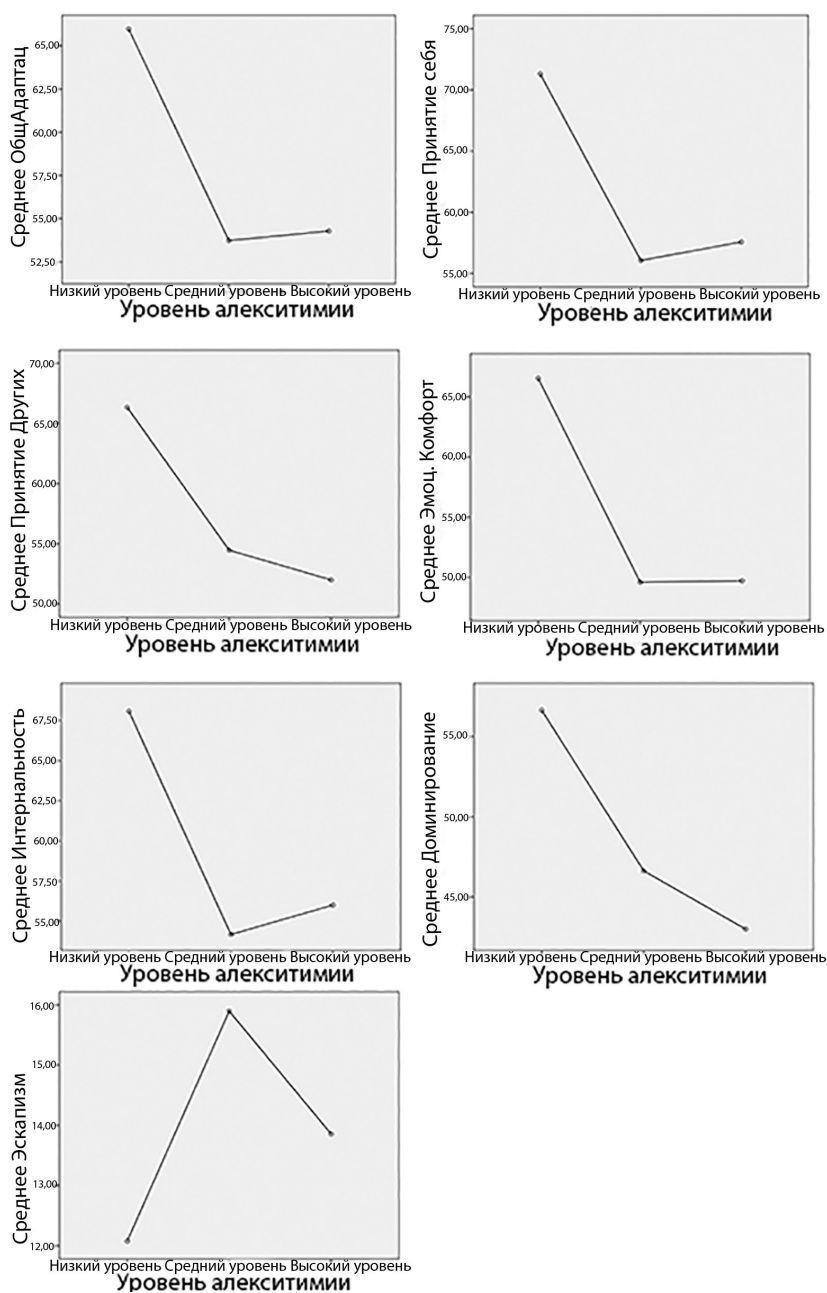


Рисунок 2. Результаты дисперсионного анализа

Для проверки гипотезы о том, что респонденты с разным уровнем алекситимии имеют различные представления о счастье, был проведен контент-анализ их определений счастья, где респонденты должны были описать, что счастье значит именно для них. Были выделены 147 смысловых единиц анализа (индикаторов), которые составили 9 категорий. Примеры определений счастья из разных категорий:

1. **Удовлетворенность жизнью** («моральное и эмоциональное спокойствие, когда у близких нет никаких проблем»).

2. **Саморазвитие** («счастье в возможности беспрепятственной самореализации»).

3. **Гармония с природой (миром):** («солнечный свет, безбрежно сияющий ранним утром, свежий весенний ветерок, легкие отблески гаснущих звезд»).

4. **Свобода** («для меня счастье состоит в отсутствии ограничений»).

5. **Социальный статус** («когда чувствуешь себя нужным на том месте и в том социальном положении, в котором находишься»).

6. **Положительные эмоции: радость, восторг** («чувство легкости, эйфории, окрыленности, блаженства, вдохновения, облегчения, гармонии и уверенности, радости в душе и улыбки на лице»).

7. **Социальные отношения: дружба, любовь, семья** («для меня счастье – это семья, любимые и родные люди рядом»).

8. **Значимая деятельность: работа, досуг** («для меня счастье – это заниматься интересным делом, делом по душе»).

9. **Здоровье** («для меня счастье – это, прежде всего, жизнь и здоровье»).

Статистическая обработка полученных данных проводилась с помощью метода углового преобразования Фишера. По результатам контент-анализа и статистической обработки полученных данных (таблица 6) выяснилось, что люди с высоким уровнем алекситимии существенно отличаются по встречаемости таких категорий представлений о счастье, как «положительные эмоции», «саморазвитие»; они встречаются реже, чем у групп со средним и низким уровнями алекситимии. Напротив, индикаторы категорий «работа, досуг», «социальный статус» встречаются значительно чаще, чем у групп со средним и низким уровнями алекситимии.

Таблица 6.

Результаты контент-анализа. Встречаемость категорий счастья у разных групп респондентов

Категория	«Высокий уровень»	«Средний уровень»	«Низкий уровень»
Положительные эмоции: радость, восторг	8,2 %	14 %	22,8 %
Социальные отношения: дружба, любовь, семья	10,1 %	12,3 %	14,3 %
Значимая деятельность: работа, досуг	19,8 %	10,8 %	8,6 %
Здоровье	18,3 %	18,5 %	20,8 %
Удовлетворенность жизнью	9,6 %	6,1 %	4 %
Саморазвитие	6 %	12,7 %	15,7 %
Гармония с природой (миром)	10,9 %	14,2 %	8,2 %
Свобода	3,4 %	2,5 %	2,4 %
Социальный статус	11,7 %	2,9 %	3,2 %

ВЫВОДЫ

Перейдем непосредственно к выводам исследования. В ходе теоретического исследования особенностей связи алекситимии и психологических защит было установлено, что психологические защиты имеют схожий механизм нейтрализации психического напряжения в ситуации стресса и могут иметь влияние на развитие психосоматических заболеваний. Эмпирическое исследование подтвердило теоретические положения. Корреляционный анализ показал, что алекситимия имеет статистически значимые прямые взаимосвязи с отдельными психологическими защитами, особенно с подавлением, к которому она феноменологически близка, а также с регрессией, проекцией, реактивным образованием, интеллектуализацией. Дисперсионный анализ, проведенный в рамках нашего исследования, показал, что алекситимия действительно оказывает статистически достоверное влияние на уровень напряженности таких психологических защит, как вытеснение, регрессия, реактивное образование.

Анализ литературы по теме связи алекситимии и аспектов социально-психологической адаптации показал, что общий уровень социально-психологической адаптивности и ее отдельные аспекты взаимосвязаны с уровнем алекситимии, алекситимические черты противоположны тем характеристикам, которые способствуют успешной социально-психологической адаптации человека.

Результаты нашего эмпирического исследования полностью подтвердили эти положения. Корреляционный анализ показал, что высокий уровень алекситимии не только обратно взаимосвязан со всеми компонентами социально-психологической адаптации (самопринятие, принятие других, уровень эмоционального комфорта, уровень интернальности, стремление к доминированию), но и достоверно влияет негативным образом на процесс социально-психологической адаптации, что показал дисперсионный анализ.

Прямая связь уровня алекситимии была найдена только с интегральным показателем эскапизма, который отражает неразвитость навыков социально-психологической адаптации.

Теоретический анализ позволил выяснить, что алекситимия связана с таким аспек-

том счастья, как удовлетворенность жизнью. Исследователями были обнаружены значимые связи высокого уровня алекситимии с низким уровнем удовлетворенности жизни в целом, так и с основными составляющими этой удовлетворенности.

Наше эмпирическое исследование позволило уточнить и дополнить знания о том, как люди с алекситимической структурой личности воспринимают и переживают счастье. Контент-анализ показал, что категория «положительные эмоции» гораздо слабее представлена в ответах людей с высоким уровнем алекситимии, они реже связывают положительные эмоции и переживание счастья.

Ориентированность алекситимиков на прагматичное мышление, а также склонность к нормативному, одобряемому извне поведению позволяют объяснить то, что для людей с высоким уровнем алекситимии оказалось характерно связывать счастье с высоким социальным статусом и успешностью в выполняемой деятельности. Слабые навыки рефлексии могут объяснить низкую частоту встречаемости у людей с высоким уровнем алекситимии представлений о счастье как о саморазвитии.

Полученные данные могут дать следующие практические рекомендации по работе

с людьми, обладающими высоким уровнем алекситимии:

1. В ходе психотерапевтической работы с алекситимическим клиентом или пациентом следует обращать внимание на то, что он может активнее использовать такие психологические защиты, как вытеснение и регрессия. В то же время, следует отличать алекситимические проявления от использования этих защитных механизмов.

2. Для людей с высоким уровнем алекситимии должны быть разработаны особые программы для гармонизации процесса социально-психологической адаптации, т. к. обычные тренинговые программы могут быть в этом случае неэффективны. Необходимо учитывать специфические черты личности алекситимика при создании и проведении таких тренингов.

3. Человек с высоким уровнем алекситимии может быть счастлив, переживать ощущения счастья, однако для этого нужна целенаправленная психологическая работа, в том числе направленная на то, чтобы показать алекситимику, что к счастью можно прийти разными путями, также теми, о которых он не задумывается в силу своих специфических особенностей.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Аргайл М.* Психология счастья. – СПб.: Питер, 2003. – 272 с.
2. *Брель Е. Ю.* Проблема изучения алекситимии в психологических исследованиях // Вестник КемГУ. – 2012. – № 3. – С. 173–176.
3. *Брылева Т. А.* Психологические особенности представлений о счастье студентов с разным уровнем удовлетворенности жизнью // Материалы международной молодежной научной конференции (26–27 февраля 2015 г.), в 3-х т. Т. 1. Экономика, гуманитарные науки. – Курск: Изд-во Юго-Зап. гос. ун-та; ЗАО «Университетская книга», 2015.
4. *Васильева О. С., Гаус Э. В., Омелечко С. С.* Представления о счастье в связи с гендерной идентичностью у женщин разных возрастных групп // Северо-Кавказский психологический вестник. – 2015. – № 13/1. – С. 5–9.
5. *Воробьева Е. В., Шульгина И. П., Ермаков П. Н.* Влияние ретроспективной оценки материнского стиля воспитания, реализуемого в детстве, на проявления алекситимии и эмпатии у молодежи с полинаркоманией // Российский психологический журнал. – 2015. – Т. 12, № 3. – С. 114–133.
6. *Гапонова С. А., Сальникова И. В.* Представления о счастье современных студентов – юношей и девушек // Вестник Вятского государственного гуманитарного университета. – 2013. – № 2 (3). – С. 151–154.
7. *Григорьев А. В.* Личностные качества и характеристики отношений к активности как предикторы социально-психологической адаптации личности в зависимости от направленности реализуемой активности // Современные проблемы науки и образования. – 2014. – № 5. – URL: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=14546> (дата обращения: 19.05.2017).
8. *Гриневич Е. В., Майсюк Ю. Л.* Формы работы со студентами, склонными к алекситимич-

- ным проявлениям // Межкультурная коммуникация и профессионально ориентированное обучение иностранным языкам: материалы VIII Международной конференции, посвященной 93-летию образования Белорусского государственного университета, 30 октября 2014 г. / редкол.: В. Г. Шадурский [и др.]. – Минск: Изд. центр БГУ, 2014. – С. 247.
9. Есин Р. Г., Горобец Е. А., Галиуллин К. Р., Есин О. Р. Алекситимия – основные направления изучения // Журнал неврологии и психиатрии им. С. С. Корсакова. – 2014. – № 114 (12). – С. 148–151.
 10. Звездина Г. П., Князева Е. В. Роль психологических защит личности педагога в условиях реализации современных требований ФГОС // Северо-Кавказский психологический вестник. – 2015. – № 13/4. – С. 33–35.
 11. Зизюк С. Аффективные компоненты травматизации у алекситимических личностей // Человек. Культура. Общество: материалы IX научной конференции студентов, магистрантов и аспирантов факультета философии и социальных наук БГУ. – Минск: Изд-во БГУ, 2014. – С. 16–17.
 12. Искусных А. Ю. Алекситимия. Причины и риски возникновения расстройства // Личность, семья и общество: вопросы педагогики и психологии. – 2015. – № 53. – С. 59–68.
 13. Качур Н. В. Молодежное восприятие счастья (по результатам социологического опроса) // Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия: социология, политология. – 2013. – Т. 13, № 4. – С. 44–48.
 14. Клиническая психометрика: учебное пособие / под ред. В. А. Солдаткина; ГБОУ ВПО РостГМУ Минздрава России. – Ростов н/Д: Изд-во РостГМУ, 2015. – 312 с.
 15. Ковалёва Ю. А. Алекситимия: проблема описания боли // Итоговая Научно-образовательная конференция студентов Казанского федерального университета 2015 года: сб. тезисов: в 3 т. – Казань: Изд-во Казан. ун-та, 2015.
 16. Коваль Е. С., Сидоренков А. В. Социально-психологическая адаптация работников и эффективность малых групп // Российский психологический журнал. – 2013. – Т. 10, № 3. – С. 29–36.
 17. Козырева П. М., Низамова А. Э., Смирнов А. И. Счастье и его детерминанты (статья 2) // Социологические исследования. – 2016. – Т. 1, № 1. – С. 66–76.
 18. Константинов В. В., Дьяков В. В. Социально-психологическая адаптация личности в контексте связи социальной фрустрированности и персональной идентификации // Современные исследования социальных проблем. – 2012. – № 11. – С. 45.
 19. Королева Е. Г., Лайша Ю. Д., Буславский П. М. Портрет психосоматического больного с позиций алекситимии // Актуальные вопросы диагностики, терапии и реабилитации психических и поведенческих расстройств. Материалы международной конференции, посвященной 50-летию кафедры психиатрии и наркологии Гродненского государственного медицинского университета. – Гродно: Изд-во ГрГМУ, 2012. – 328 с.
 20. Левит Л. З. Счастье: наука против позитивных иллюзий // APRIORI. Серия: Гуманитарные науки. – 2014. – № 5. – URL: <http://apriori-journal.ru/seria1/5–2014/Levit.pdf> (дата обращения: 21.05.2017).
 21. Ри Шин Хян Особенности понимания счастья у людей с разным уровнем психологического благополучия // Вестник КГУ им. Н. А. Некрасова. – 2014. – № 6. – С. 265–267.
 22. Banerjee R., Liu J. J., Minhas H. M. Lyme Neuroborreliosis Presenting with Alexithymia and Suicide Attempts // The Journal of Clinical Psychiatry. – 2013. – № 74 (10). – P. 981.
 23. Fukunishi K., Murai N., et al. Dynamic characteristics of the auditory cortex of guinea pigs observed with multichannel optical recording // Biol. Cybern. – 1992. – № 67. – P. 501–509.
 24. Kahneman D., Diener E., & Schwarz N. Well-Being: The Foundations of Hedonic Psychology. – NY: Russell Sage Foundation, 1999.
 25. Lentza V., Montgomery A. J., Georganta K., Panagopoulou E. Constructing the health care system in Greece: responsibility and powerlessness // British Journal of Health Psychology. – 2014. – № 19. – P. 219–230.
 26. Milenkovic B., Latas M., Cvejic J., Jankovic J. Alexithymia in COPD patients // European Respiratory Journal. – 2015. – № 46,

no. suppl 59. – URL: http://erj.ersjournals.com/content/46/suppl_59/OA2909

27. Moriguchi Y., Komaki G. Neuroimaging studies of alexithymia: physical, affective, and social perspectives // *BioPsychoSocial Medicine*. – 2013. – № 7:8. – URL: <https://bpsmedicine.biomedcentral.com/articles/10.1186/1751-0759-7-8>

REFERENCES

1. Argail M. *Psikhologiya schast'ya* [Psychology of happiness]. St. Petersburg, Piter, 2003. 272 p.
2. Brel' E. Yu. The problem of studying alexithymia in psychological research. *Vestnik KemGU – Bulletin of Kemerovo State University*, 2012, no. 3, pp. 173–176 (in Russian).
3. Bryleva T. A. *Psikhologicheskie osobennosti predstavlenii o schast'e studentov s raznym urovnem udovletvorennosti zhizn'yu* [Psychological features of ideas about the happiness of students with different levels of satisfaction with life]. *Materialy mezhdunarodnoi molodezhnoi nauchnoi konferentsii (26–27 fevralya 2015 g.)*, v 3-kh t. T. 1. *Ekonomika, gumanitarnye nauki* [Materials of the International Youth Scientific Conference (February 26–27, 2015), in 3 volumes, V. 1. Economics, Humanities]. Kursk, SWSU Publ., ZAO "Universitetskaya kniga", 2015.
4. Vasilyeva O. S., Gaus E. V., Omelechko S. S. Ideas about happiness in connection with gender identity in women of different age groups. *Severo-Kavkazskii psikhologicheskii vestnik – North-Caucasian Psychological Bulletin*, 2015, no. 13/1, pp. 5–9 (in Russian).
5. Vorobyeva E. V., Shul'gina I. P., Ermakov P. N. Influence of a retrospective evaluation of the maternal style of upbringing realized in childhood, on manifestations of alexithymia and empathy in young people with poly-addiction. *Rossiiskii psikhologicheskii zhurnal – Russian Psychological Journal*, 2015, V. 12, no. 3, pp. 114–133 (in Russian).
6. Gaponova S. A., Sal'nikova I. V. Representations about the happiness of modern students – boys and girls. *Vestnik Vyatskogo gosudarstvennogo humanitarnogo un-ta – Herald of Vyatka State University of Humanities*, 2013, no. 2 (3), pp. 151–154 (in Russian).
7. Grigor'ev A. V. Personal qualities and characteristics of relations to activity as predictors of the socio-psychological adaptation of the individual, depending on the direction of the activity being realized. *Sovremennye problemy nauki i obrazovaniya – Modern problems of science and education*, 2014, no. 5. Available at: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=14546> (Accessed 19 May 2017) (in Russian).
8. Grinevich E. V., Maisyuk Yu. L. *Formy raboty so studentami, sklonnymi k aleksitimichnym proyavleniyam* [Forms of working with students prone to alexithymic manifestations]. *Mezhkul'turnaya kommunikatsiya i professional'no orientirovannoe obuchenie inostrannym yazykam: materialy VIII Mezhdunarodnoi konferentsii, posvyashchennoi 93-letiyu obrazovaniya Belorusskogo gosudarstvennogo universiteta, 30 oktyabrya 2014 g.* [Intercultural communication and professionally oriented instruction in foreign languages: materials of the VIII International Conference dedicated to the 93rd anniversary of the Belarusian State University, October 30, 2014]. Minsk, BSU Publ., 2014, p. 247.
9. Esin R. G., Gorobets E. A., Galiullin K. R., Esin O. R. Alexithymia – the main areas of study. *Zhurnal nevrologii i psikiatrii im. S. S. Korsakova – S. S. Korsakov Journal of Neurology and Psychiatry*, 2014, no. 114 (12), pp. 148–151 (in Russian).
10. Zvezdina G. P., Knyazeva E. V. The role of psychological defenses of a teacher's personality in the context of the implementation of modern requirements of the FSES. *Severo-Kavkazskii psikhologicheskii vestnik – North-Caucasian Psychological Bulletin*, 2016, no. 4, pp. 33–35 (in Russian).
11. Zizyuk S. *Affektivnye komponenty travmatizatsii u aleksitimicheskikh lichnostei* [Affective components of traumatization in alexithymic individuals]. *Chelovek. Kul'tura. Obshchestvo: materialy IX nauchnoi konferentsii studentov, magistrantov i aspirantov fakul'teta filosofii i sotsial'nykh nauk BGU* [Human. Culture. Society: materials of IX scientific conference of students, undergraduates and postgraduate students of the faculty of Philosophy and Social Sciences of the Belarusian State University]. Minsk, BSU Publ., 2014, pp. 16–17.
12. Iskussnykh A. Yu. Alexithymia. Causes and risks of the disorder. *Lichnost', sem'ya i obshchestvo:*

- voprosy pedagogiki i psikhologii*, 2015, no. 53, pp. 59–68 (in Russian).
13. Kachur N. V. Youth perception of happiness (based on the results of a survey). *Izvestiya Saratovskogo universiteta. Novaya seriya. Seriya: sotsiologiya, politologiya – Izvestia of Saratov University. New Series. Series: Sociology. Politics*, 2013, V. 13, no. 4, pp. 44–48 (in Russian).
14. Soldatkin V. A. (ed.) *Klinicheskaya psikhometrika: uchebnoe posobie* [Clinical Psychometrics: A Training Manual]. Rostov-on-Don, RSMU Publ., 2015. 312 p.
15. Kovaleva Yu. A. *Aleksitimiya: problema opisaniya boli* [Alexithymia: the problem of describing pain]. *Itogovaya Nauchno-obrazovatel'naya konferentsiya studentov Kazanskogo federal'nogo universiteta 2015 goda: sb. tezisov: v 3 t.* [Summary of the Scientific and Educational Conference for students of Kazan Federal University in 2015: Theses: in 3 Vol.]. Kazan, Kazan Federal University Publ., 2015.
16. Koval' E. S., Sidorenkov A. V. Socio-psychological adaptation of workers and the effectiveness of small groups. *Rossiiskii psikhologicheskii zhurnal – Russian Psychological Journal*, 2013, V. 10, no. 3, pp. 29–36 (in Russian).
17. Kozyreva P. M., Nizamova A. E., Smirnov A. I. Happiness and its determinants (2nd article). *Sotsiologicheskie issledovaniya – Sociological Studies*, 2016, V. 1, no. 1, pp. 66–76 (in Russian).
18. Konstantinov V. V., D'yakov V. V. Socio-psychological adaptation of the individual in the context of the connection between social frustration and personal identification. *Sovremennye issledovaniya sotsial'nykh problem – Modern Research of Social Problems*, 2012, no. 11, p. 45 (in Russian).
19. Koroleva E. G., Laisha Yu. D., Buslavskii P. M. *Portret psikhosomaticheskogo bol'nogo s pozitsii aleksitimii* [Portrait of a psychological patient from the position of alexithymia]. *Aktual'nye voprosy diagnostiki, terapii i reabilitatsii psikhicheskikh i povedencheskikh rasstroistv. Materialy mezhdunarodnoi konferentsii, posvyashchennoi 50-letiyu kafedry psikhiiatrii i narkologii Grodnenskogo gosudarstvennogo meditsinskogo universiteta* [Current issues of diagnostics, treatment and rehabilitation of mental and behavioral disorders. Materials of the International Conference dedicated to the 50th anniversary of the Department of Psychiatry and Narcology of the Grodno State Medical University]. Grodno, GrSMU Publ., 2012. 328 p.
20. Levit L. Z. Happiness: science against positive illusions. *APRIORI. Seriya: Gumanitarnye nauki*, 2014, no. 5. Available at: <http://apriori-journal.ru/seria1/5–2014/Levit.pdf> (Accessed 21 May 2017) (in Russian).
21. Ri Shin Khyun. Features of understanding happiness in people with different levels of psychological well-being. *Vestnik KGU im. N. A. Nekrasova – Nekrasov KSU Bulletin*, 2014, no. 6, pp. 265–267 (in Russian).
22. Banerjee R., Liu J. J., Minhas H. M. Lyme Neuroborreliosis Presenting with Alexithymia and Suicide Attempts. *The Journal of Clinical Psychiatry*, 2013, no. 74 (10), p. 981.
23. Fukunishi K., Murai N., et al. Dynamic characteristics of the auditory cortex of guinea pigs observed with multichannel optical recording. *Biol. Cybern.*, 1992, no. 67, pp. 501–509.
24. Kahneman D., Diener E., & Schwarz N. *Well-Being: The Foundations of Hedonic Psychology*. NY, Russell Sage Foundation, 1999.
25. Lentza V., Montgomery A. J., Georganta K., Panagopoulou E. Constructing the health care system in Greece: responsibility and powerlessness. *British Journal of Health Psychology*, 2014, no. 19, pp. 219–230.
26. Milenkovic B., Latas M., Cvejic J., Jankovic J. Alexithymia in COPD patients. *European Respiratory Journal*, 2015, no. 46, no. suppl 59. URL: http://erj.ersjournals.com/content/46/suppl_59/OA2909
27. Moriguchi Y., Komaki G. Neuroimaging studies of alexithymia: physical, affective, and social perspectives. *BioPsychoSocial Medicine*, 2013, no. 7:8. URL: <https://bpsmedicine.biomedcentral.com/articles/10.1186/1751–0759–7–8>

ОСОБЕННОСТИ ПОСТАНОВКИ ЦЕЛЕЙ СТУДЕНТАМИ ВУЗА В СВЯЗИ С УРОВНЕМ ИХ СОЦИАЛЬНОЙ ФРУСТРИРОВАННОСТИ

Сергей А. Березов

магистрант

Южный федеральный университет

г. Ростов-на-Дону, Россия

E-mail: berezovsergei2008@rambler.ru

Екатерина В. Белова

кандидат психологических наук, доцент

Южный федеральный университет

г. Ростов-на-Дону, Россия

E-mail: evprokopeva@sfnedu.ru

В статье приводятся результаты исследования характеристик целей, заявленных студентами вуза, в связи с уровнем их социальной фрустрированности. Подчеркивается актуальность изучения особенностей целеполагания и стрессоустойчивости современной молодежи, от активности, личностной зрелости и психологического здоровья которой зависит будущее политическое состояние, социально-экономическое благополучие и духовно-нравственное развитие российского общества. В ходе теоретического анализа раскрыты критерии, которым должна удовлетворять цель для того, чтобы выполнять функции мотивирования, ориентировки в условиях меняющейся среды, оценки промежуточных результатов и организации обратной связи относительно продвижения к желаемому результату.

Оригинальность авторского замысла определяется тем, что постановка целей, соответствующих этим критериям, способствуя активной преобразовательной деятельности, рассматривается как средство профилактики и преодоления неудовлетворенности личности различными сферами своей жизни. Новизна исследования заключается в эмпирическом исследовании характеристик целей в связи с уровнем социальной фрустрированности студентов, практическая значимость – в возможности применения предложенной авторами процедуры контент-анализа целей. Разведены понятия фрустрации, социальной и личностной фрустрированности личности.

Социальная фрустрация рассматривается как переживание неудачи вследствие препятствий на пути к достижению цели; социальная фрустрированность – как результат процесса фрустрирования, заключающийся в психической напряженности, возникающей при блокировании реализации потребностей, мотивов и ценностей личности. Личностная фрустрированность представлена как устойчивая личностная черта, возникающая при длительном воздействии фрустраторов, превосходящем интенсивностью адаптационные возможности субъекта, и характеризующаяся внеконтекстуальностью.

Эмпирически показано, что такие целевые характеристики, как владение целью, утвердительность формулировки цели, оценка реализованности целей в прошлом, целевой оптимизм и целевая насыщенность настоящего связаны с уровнем социальной фрустрированности студентов в разных сферах их жизни. Для профилактики и снижения уровня социальной фрустрированности молодежи рекомендовано обучение студентов конкретным стратегиям постановки целей в рамках психологического консультирования и тренинга.

Ключевые слова: целеполагание, спецификация цели, характеристики цели, фрустратор, социальная фрустрированность, личностная фрустрированность, субъективное благополучие, адаптационный потенциал личности, российская молодежь, студенты вуза

Для цитирования: Березов С. А., Белова Е. В. Особенности постановки целей студентами вуза в связи с уровнем их социальной фрустрированности // Северо-Кавказский психологический вестник. – 2017. – № 15/1. – С. 17–26.

FEATURES OF GOAL-SETTING BY STUDENTS OF THE UNIVERSITY IN CONNECTION WITH THE LEVEL OF THEIR SOCIAL FRUSTRATION STATE

Sergei A. Berezov

Master student

Southern Federal University

Rostov-on-Don, Russia

E-mail: berezovsergei2008@rambler.ru

Ekaterina V. Belova

Candidate of Psychology, Associate Professor

Southern Federal University

Rostov-on-Don, Russia

E-mail: evprokopeva@sfedu.ru

The article presents the results of the study of characteristics of students' goals in connection with a level of their social frustration state. There is emphasized the actuality of studying the features of goal-setting and resistance to stress of modern youth, since the future of political status, socio-economic well-being, moral and spiritual development of Russian society depends on their activity, personal maturity and mental health. In theoretical analysis, there is revealed the criteria of the goal, which contribute to the realization of functions of motivation, orientation in changing conditions, to evaluation of intermediate results and provide feedback in progress towards the result.

The originality of the author's intention is determined by the consideration of the goal-setting consistent with these criteria as the factor of a constructive activity contributing to prevention and overcoming of personality's dissatisfaction with different areas of the life. The novelty of the research is in the empirical examination of the characteristics of goals in connection with the level of students' social frustration state; the practical significance is in the possibility of applying the procedure for content analysis of the goals, which proposed by authors. Concepts of frustration, social frustration state and personal frustration state are separated.

The frustration is seen as an experience of failures due to obstacles in achieving the goal; the social frustration state – as the result of the process of frustration, representing the mental tension which appearing when the needs, motives and values of the individual are blocked. The personal frustration state presented as a stable personality trait that occurs with long-term effect of adverse factors causing frustration, or by a lack of resources to enable the subject to adequately cope with them. The personal frustration state, in addition to stability, is characterized by extra-contextuality.

Empirically it is shown that such goals characteristics as the possession of the goal, the positive formulation of the goal, an assessment of the goals' realisation in the past, goal-optimism and goal-richness in present time connected with the level of students' social frustration in different areas of their lives. With the aim of prevent and reduce the level of social frustration of youth recommended the teaching students with the specific strategies of goals-setting in the framework of psychological counseling and psychological training.

Keywords: *goal-setting, goal specification, characteristics of goals, frustrator, social frustration state, personal frustration state, subjective well-being, adaptation potential of the personality, Russian youth, students of the university*

For citation: Berezov S. A., Belova E. V. Features of goal-setting by students of the university in connection with the level of their social frustration state. *Severo-Kavkazskii psikhologicheskii vestnik* – North-Caucasian Psychological Bulletin, 2017, no. 15/1, pp. 17–26 (in Russian).

АКТУАЛЬНОСТЬ ИССЛЕДОВАНИЯ

Сегодня субъективное благополучие молодежи в различных его аспектах закономерно привлекает внимание исследователей: молодежь – будущее страны, студенческая молодежь – ее будущие высококвалифицированные кадры; от того, насколько активной, личностно зрелой и психологически здоровой она является, зависит будущее политическое состояние, социально-экономическое благополучие и духовно-нравственное развитие любого общества [21, 22, 23]. Обучение в вузе – пора активного и осознанного планирования своего будущего – профессионального, семейного, социального. Молодой человек выстраивает личные отношения, выбирает специализацию, задумывается о будущей работе и помимо этого решает множество других повседневных и бытовых задач. Любое достижение начинается с постановки цели, которая, выступая для человека субъективным образом желаемого результата, мотивирует и ориентирует его в процессе деятельности, направленной на ее достижение [17]. Составляя содержание первого этапа деятельности, постановка цели во многом определяет ее эффективность, что превращает рассмотрение процесса целеполагания в актуальную исследовательскую, диагностическую и практическую задачи психологии.

Как определенная социально-профессиональная группа, студенчество испытывает на себе проблемы социально-экономического и культурного развития страны [8]. Российской молодежи сегодня предстоит реализовать свои планы в условиях политической и социальной нестабильности, угрозы безработицы и постоянно растущих требований к личностной и профессиональной компетентности. Кроме того, самой молодости свойственны противоречия между активной устремленностью в будущее, оптимизмом и высокими запросами, с одной стороны, и ограниченностью личного опыта, не всегда адекватным представлением о собственных возможностях – с другой. Внутренне присущие периоду студенчества переход из одной возрастной группы в другую, новые социальные роли, необходимость принятия решений в выборе будущего (профессионального, социального, семейного), психологически сопряженная с ответственностью и неопреде-

ленностью, предъявляют серьезные требования к стрессоустойчивости современных российских юношей и девушек. Т. М. Гуськова, М. П. Дьякович и С. Ф. Шаяхметов делают вывод о том, что сегодня наблюдается тенденция к снижению уровня психологического благополучия молодежи в силу ее низкой социальной и профессиональной мобильности, и относят учащуюся и работающую молодежь к группе высокого риска [4]. В связи с вышесказанным, исследование особенностей постановки целей студентами вуза в связи с уровнем их социальной фрустрированности представляется актуальным и своевременным.

ОБЗОР ЛИТЕРАТУРЫ

Эффективности процесса целеполагания большое внимание уделялось в рамках моделирования опыта выдающихся представителей различных профессий, осуществленного в рамках нейролингвистического программирования. Было показано, что истинная цель, которая способна выполнять функции мотивирования, ориентировки в меняющихся условиях окружающей среды, оценивания промежуточных результатов и обеспечения обратной связи в процессе деятельности, должна отвечать ряду критериев. Совокупность этих критериев получила название «Спецификация цели» [17]. Позже, претерпев некоторые изменения, она стала известна в сфере бизнеса под названием «SMART-цели». Рассмотрим основные критерии, которым должна соответствовать цель, чтобы иметь психологически обоснованные шансы на достижение:

1. «Владение целью» или «Личный контроль». Этот критерий означает, что, поставив цель, человек должен иметь возможность влиять на ее достижение, контролировать продвижение к ней. С этой точки зрения, цель, заявленная как «Хочу, чтобы моя карьера сложилась удачно» или «Стремлюсь, чтобы коллеги меня уважали», ориентирует человека не на активную организацию необходимых для ее реализации ресурсов, а на пассивное ожидание действий со стороны других или влияния внешних обстоятельств.

2. «Утвердительность формулировки». Цель как психологический феномен представляет собой образ желаемого результата, поэтому в ее формулировке должно содержаться описание

этого результата. С нарушением данного критерия мы сталкиваемся, когда человек описывает то, чего он хочет избежать, не делать, а также то, от чего он хочет избавиться, полагая, что это и есть формулировка цели. Однако именно такие «цели» лежат в основе механизма «самореализующегося пророчества», а также расхожих представлений о том, что «в жизни происходит именно то, чего человек больше всего боится».

3. «Сенсорность цели». Цель описывается сенсорным языком («вижу...», «слышу...», «чувствую...»), что свидетельствует о простроенности образа результата. Чтобы выполнять свои функции по организации деятельности, цель должна быть конкретной; ее репрезентация должна быть похожа на реальность, которую воспринимает человек через органы чувств.

4. «Цель соответствует контексту». Обдумывая цель, необходимо задаться вопросами о том, в каких жизненных контекстах полученный результат будет уместен, а в каких нет. Так, уверенность в своей правоте полезна в публичных дебатах, но плохой помощник в обучении. Данный критерий характеризует и временную определенность цели: цель «Написать статью к 10 ноября» имеет большие шансы на реализацию и стимулирует деятельность гораздо лучше, чем просто намерение написать статью.

5. «Цель имеет соответствующий масштаб». Если цель слишком глобальна, человеку трудно отслеживать приближение к ней, он постепенно теряет мотивацию и веру в свои силы. Слишком «мелкая» цель тоже снижает мотивацию, но по другой причине – отсутствует интерес к ее достижению. Кроме того, то, что легко достается, не приносит настоящего удовлетворения. Поэтому, как «В совершенстве овладеть тремя иностранными языками», так и «Учить каждый день по три иностранных слова» – формулировки, свидетельствующие о том, что цель требует доработки.

6. «Цель экологична». Данный критерий требует учета отдаленных негативных последствий достижения желаемого результата, а также негативных последствий в других, явно не затрагиваемых результатом сферах жизни. Поскольку достижение любой цели – это изменение в жизни, оно сопряжено как с приобретениями, так и с потерями. Умение заранее обдумывать

нежелательные последствия достижений и корректировать цель, минимизируя их, еще на этапе планирования – отличительная черта людей, умеющих воплощать в жизнь то, что для других представляется нереалистичным, и жить в гармонии с собой [15, 16, 17].

Цель, поставленная в соответствии с описанными критериями, мотивирует на выполнение деятельности и задает ее направление; субъект начинает действовать и искать средства достижения этой цели, в связи с чем такую постановку цели можно назвать активной. Активная постановка целей, дающая начало активной преобразовательной деятельности, может являться средством преодоления неудовлетворенности личности различными сферами своей жизни и таким образом может рассматриваться в качестве одной из стратегий снижения фрустрированности.

Социальная фрустрированность рассматривается в психологии в соотношении с такими понятиями, как «фрустрация», «фрустратор», «процесс фрустрирования» [20]. Социальная фрустрация определяется как переживание неудачи вследствие реальных или мнимых препятствий на пути к достижению цели (фрустраторов), как состояние переживания нереализованных намерений и неудовлетворенных потребностей [5], а социальная фрустрированность – как вид психической напряженности, которая обусловлена «неудовлетворенностью личности на данный момент жизни собственными достижениями и положением в социальной иерархии» [12, с. 1832], как результат процесса фрустрирования и «индивидуально-личностная форма проявления социальной фрустрации, возникающая при блокировании реализации личностно-значимых потребностей, мотивов и ценностей под влиянием суммарно действующих интерперсональных и интраперсональных факторов, сопровождающаяся высокой неудовлетворенностью личности и снижением ее социальной адаптации» [6, с. 139].

Фрустрация выступает фактором дезорганизации деятельности или, как минимум, снижения ее эффективности [1]. Поэтому изучение фрустрации и фрустрированности осуществляется в русле разработки проблемы психологической адаптации и исследований адапционного потенциала личности [10, 14, 19, 20].

Через показатели социальной фрустрированности сегодня активно изучаются такие более широкие психологические феномены, как удовлетворенность жизнью, продуктивность жизнедеятельности и субъективное благополучие личности [2, 7, 9, 11, 18].

Поскольку субъектом фрустрации является личность, присущие ей особенности выступают факторами, опосредующими влияние объективной ситуации. В качестве факторов фрустрационного риска описаны завышенная самооценка и высокий уровень притязаний. Устойчивость к фрустрации обусловлена высокой степенью осознанности и саморегуляции поведения, творческим отношением к жизни, а также рядом культурологических факторов – традициями, нормами и ценностями конкретной культурной общности [6, 13, 19].

При длительном интенсивном воздействии неблагоприятных факторов, вызывающих фрустрированность, либо при нехватке ресурсов, позволяющих субъекту адекватно с ними справиться, состояние фрустрированности может перейти в устойчивую личностную черту. По предположению авторов опросника социальной фрустрированности, длительное дестабилизирующее действие социальных фрустраторов формирует напряженность адаптивных механизмов субъекта и может вызвать парциальную дезадаптацию (предболезнь), существенно снижающую качество его жизни [3]. Е. В. Зинченко и Е. В. Белова полагают, что личностная фрустрированность, помимо устойчивости, характеризуется внеконтекстуальностью. Они указывают, что в отличие от социальной фрустрированности, дифференцированной по сферам жизнедеятельности и позволяющей личности быть фрустрированной в одной из них и, одновременно, оставаться удовлетворенной в другой, личностная представляет собой универсальную реакцию беспокойства и взвинченности на любое неудовлетворенное стремление, что и диагностируется шкалой Q4 известной методики Р. Кеттелла [24].

ЦЕЛЬ, МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Целью исследования выступило изучение характеристик заявляемых студентами целей

в связи с уровнем их социальной фрустрированности. Объектом исследования выступили материалы анкетирования и тестирования 31 студента Южного федерального университета. В исследовании использовались следующие методы: 1) анкетирование (анкета «Мои цели»); 2) контент-анализ; 3) психологическое тестирование (методика диагностики уровня социальной фрустрированности Л. И. Вассермана в модификации В. В. Бойко); 4) методы математической статистики.

В первой части анкеты респондентам предлагалось в свободной форме рассказать о целях, которые они ставят перед собой вне зависимости от их глобальности или сферы жизни, в которой они реализуются. Полученные материалы обрабатывались с помощью метода контент-анализа. Теоретической основой выступила модель спецификации цели. Мы исследовали три целевых критерия – владение целью, утвердительность ее формулировки и ее временную определенность. Качественными единицами контент-анализа выступили следующие категории, рассматриваемые нами в качестве трех целевых характеристик:

1. Категория «Владение целью», индикаторами которой выступили словосочетания, свидетельствующие о том, что субъектом постановки цели и ее планируемого достижения является сам респондент (например: «Собираюсь закончить университет», «Планирую обзавестись семьей», «Этим летом собираюсь съездить в Египет»).

2. Категория «Утвердительность формулировки», индикаторами которой явились выражения, содержащие описание конечного результата (как во всех приведенных выше примерах), в отличие от фраз, выражающих неудовлетворительное состояние респондента (например, «Хотелось бы не “завалить” сессию», «Хочу справиться со своей ленью»).

3. Категория «Временная определенность цели», индикаторами которой выступили указания на конкретный срок реализации цели (например, «Через два года планирую открыть собственный бизнес», «Эти летом собираюсь съездить в Египет»).

Количественными единицами контент-анализа явилась относительная частота встречаемости категорий в тексте анкеты.

Во второй части анкеты респондентам предлагалось с помощью приведенных шкал оценить степень реализованности собственных целей в прошлом, степень своей уверенности в достижении будущих целей («целевой оптимизм») и степень целевой насыщенности настоящего периода своей жизни. На основании полученных показателей мы ввели еще три характеристики, раскрывающие особенности процесса целеполагания респондентов: «Оценка реализуемости целей в прошлом», «Целевой оптимизм» и «Целевая насыщенность настоящего». Полученные данные были подвергнуты корреляционному анализу по критерию Спирмена.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Полученные в исследовании результаты свидетельствуют о том, что характеристика «Владение целью» отрицательно связана с уровнем фрустрированности респондентов в сфере их социально-экономического положения ($r = -0,48$ при $p < 0,005$). Другими словами, студенты, ставящие цели, лежащие в сфере их компетентности и осознающие свою ответственность за их достижение, удовлетворены своим материальным положением, жилищно-бытовыми условиями и социальным статусом. Неудовлетворенность своим положением в обществе, материальным и жилищно-бытовым статусом, напротив, свойственна студентам, которые, планируя свое будущее, ставят его в зависимость от складывающихся обстоятельств и активности других людей. Конечно, экономическое положение для студентов во многом является сферой, в которой они еще объективно зависимы от других, однако мы видим, что для тех из них, кто выступает подлинным субъектом целеполагания, это не является фрустратором.

Утвердительность целевых формулировок оказалась отрицательно связанной с уровнем фрустрированности респондентов в сфере родственных отношений ($r = -0,39$ при $p < 0,01$). Студенты, умеющие в процессе планирования будущего концентрироваться на желаемом результате, удовлетворены отношениями, сложившимися в родительской и собственной семье, если таковая у них имеется. Неудовлетворенность отношений с родителями,

супругой/супругом и другими родственниками характерна для респондентов, которые, даже желая изменить не устраивающее их положение вещей, «застревают» в проблеме. То есть, ставя цели, они продолжают думать о неудовлетворительных отношениях, что, в свою очередь, вместо доступа к ресурсам, усугубляет их фрустрированность.

Оценка реализованности целей в прошлом положительно коррелирует с уровнем фрустрированности респондентов в сфере собственного социального положения ($r = 0,43$ при $p < 0,02$), а целевой оптимизм – отрицательно ($r = -0,38$ при $p < 0,04$). Эти результаты позволяют заключить, что на удовлетворенности собственным образованием, профессиональной подготовкой и работой более позитивно сказывается уверенность в том, что в будущем поставленные цели будут воплощаться в жизнь даже при неудовлетворенности их реализованностью в прошлом, чем сочетание высокой оценки реализованности задуманного в прошлом и целевого пессимизма.

Целевая насыщенность настоящего положительно связана с фрустрированностью студентов в сфере своего здоровья и работоспособности ($r = 0,34$ при $p < 0,05$). Таким образом, более активны в постановке целей студенты, неудовлетворенные своим физическим статусом, что может свидетельствовать о том, что именно неудовлетворенность состоянием своего здоровья, своим образом жизни и эмоциональным состоянием выступает в качестве наиболее действенного источника активности в сфере преобразования своей жизни в направлении планирования более привлекательного будущего.

ВЫВОДЫ

Итак, анализ источников по проблеме целеполагания позволил заключить, что особенности постановки цели, инициирующей активность субъекта по ее достижению, определяют эффективность всего процесса деятельности, в котором цель выполняет функции мотивирования, ориентировки в условиях меняющейся среды, оценки промежуточных результатов и организации обратной связи относительно продвижения к желаемому результату. Для полноценного выполнения этих функций цель

должна соответствовать ряду критериев, совокупность которых получила название спецификации цели.

Социальная фрустрированность рассматривается как состояние неудовлетворенности личностью собственными достижениями и социальным статусом, а также тем, как разворачивается процесс достижения ее целей, реализации потребностей и воплощения ценностей. Факторами, опосредующими действие фрустраторов, могут выступать как личностные особенности субъекта, так и его принадлежность к определенной культуре, задающей нормы и традиции отношения к различным аспектам собственной жизни, в том числе – к собственным достижениям.

Особенности постановки целей студентами связаны с уровнем их социальной фрустрированности. Большая неудовлетворенность собственным социально-экономическим положением свойственна студентам, в планировании и достижении собственных целей отводящим большую роль внешним факторам. Фрустрированность в сфере родственных отношений сопряжена с центрированно-

стью студентов в процессе постановки целей не столько на желаемом результате, сколько на проблемной ситуации. Выраженное недовольство собственным социальным статусом связано с положительной оценкой реализованности целей в прошлом и неуверенностью в том, что задуманное будет воплощаться в жизнь в будущем. Наиболее активны в постановке целей студенты, неудовлетворенные своим здоровьем, работоспособностью и образом жизни в целом.

Полученные в исследовании результаты могут быть востребованы в практике психологического консультирования по вопросам планирования и повышения адаптационного потенциала личности. Поскольку повышение эффективности целеполагания возможно в рамках психологического консультирования и тренинга, обучение студентов конкретным стратегиям постановки целей и планирования их достижения может способствовать профилактике возникновения социальной фрустрированности и снижению уровня неудовлетворенности современной российской молодежи различными сферами своей жизни.

ЛИТЕРАТУРА

1. Большой психологический словарь / под ред. Б. Г. Мещерякова, В. П. Зинченко. – М., 2003. – 672 с.
2. Бочарова Е. Е. О субъективном благополучии личности в аспекте социально-психологической адаптации // Известия Саратовского университета. Новая серия. Акмеология образования. Психология развития. – 2009. – Т. 2, № 2. – С. 16–22.
3. Вассерман Л. И., Иовлев Б. В., Беребин М. А. Методика для психологической диагностики уровня социальной фрустрированности и ее практическое применение : методические указания. – СПб., 2004. – 28 с.
4. Гуськова Т. М., Дьякович М. П., Шаяхметов С. Ф. Оценка состояния здоровья и профессиональной адаптации работающей и учащейся молодежи на авиастроительном предприятии // Медицина труда и промышленная экология. – 2007. – № 6. – С. 6–12.
5. Джанерьян С. Т., Астафьева И. Н., Гвоздева Д. И. Социальная фрустрированность юношей и девушек – студентов колледжа // Евразийское Научное Объединение. – 2015. – Т. 2, № 7 (7). – С. 159–162.
6. Джанерьян С. Т., Гвоздева Д. И., Астафьева И. Н. Особенности социальной фрустрированности личности студентов ВУЗа и работающих молодых людей // Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. – 2015. – № 8–2. – С. 138–142.
7. Карпинский К. В. Временная локализация смысла жизни как детерминанта личностного кризиса // Актуальные проблемы психологии личности : сборник научных статей : в 2 ч. / под ред. В. А. Мазилова и К. В. Карпинского. – Гродно : Изд-во ГрГУ, 2012. – Ч. 2. – С. 186–220.
8. Кокин А. Б. Студенчество как социальная группа, современные социально-психологические представления о студенчестве // Интегративный подход к психологии человека и социальному взаимодействию людей : Материалы II Всероссийской научно-практической (заочной) конференции / под ред. М. С. Волохонской, А. В. Микляевой. – М. : СВИБТ, 2012. – С. 129–135.

9. Куликов Л. В. Детерминанты удовлетворенности жизнью // Общество и политика / под ред. В. Ю. Большакова. – СПб.: Изд-во СПбГУ, 2000. – С. 476–510.
10. Лукашенко Д. В. Адаптивная стратегия как основа взаимодействия личности с социальной средой // Человеческий капитал. – 2014. – № 7 (67). – С. 23–31.
11. Люсова О. В. Субъективное благополучие: структура, подходы, формирование // Достижения вузовской науки. – 2013. – № 7. – С. 178–183.
12. Майсак Н. В., Яковец Д. А. Социальная фрустрация как условие дезадаптации и предиктор девиантности специалиста // Фундаментальные исследования. – 2013. – № 10–8. – С. 1830–1837.
13. Мещерина Н. Г., Власова О. Г., Банщикова Т. Н. Личностные и кросс-культурные факторы социальной фрустрированности педагогов // Фундаментальные исследования. – 2014. – № 11–2. – С. 438–443.
14. Налчаджян А. А. Психологическая адаптация. Механизмы и стратегии. – М.: Эксмо, 2010. – 2-е изд., перераб. и доп. – 368 с.
15. Пелехатый М. М., Чекчурин Ю. А. Сертификационный курс НЛП-Практик. – М.: Твои книги, 2014. – 272 с.
16. Плигин А. А., Герасимов А. В. Руководство к курсу НЛП-Практик. – М.: Твои книги, 2013. – 576 с.
17. Современная практическая психология в обеспечении ресурсов самореализации личности : коллективная монография / Ю. В. Обухова, Е. В. Зинченко, Е. В. Белова [и др.]. – Ростов н/Д : Изд-во ЮФУ, 2016. – 320 с.
18. Шадрин А. А. Взаимосвязь социальной фрустрированности и субъективного благополучия личности курсантов // Вестник Самарского университета. – 2014. – № 9 (120). – С. 237–244.
19. Шухлова Ю. А., Стоянова И. Я. Социальная фрустрированность как условие затруднений адаптации у современной молодежи // Личность в экстремальных условиях и кризисных ситуациях жизнедеятельности : Сборник научных статей III международной научно-практической конференции / под ред. Р. В. Кадырова. – Владивосток : Морской государственный университет, 2014. – С. 280–282.
20. Dzhaneryan S. T., Gvozdeva D. I., Astafyeva I. N., Obuhova Y. V. Frustration Features of City Students // Social Sciences. – 2015. – № 10. – P. 1443–1448.
21. Nartova-Bochaver S. Impact of psychological sovereignty on mental well-being in Russian youth and adults // The 2nd World Conference on Personality Abstracts. – Brazil : Hogrefe-Verlag GmbH und Co, 2016. – P. 101.
22. Young A. M. Frustration-Instigated Career Decisions: A Theoretical Exploration of the Role of Frustration in Career Decisions // Human Resource Development Review. – 2009. – № 8 (3). – P. 281–299.
23. Zeller-Berkman S. Occupying youth development: The pitfalls and potential of literacy policies and youth development // Journal of Adolescent & Adult Literacy. – 2012. – Vol. 55. – P. 748–450.
24. Zinchenko E., Belova E. Coping behavior strategies of Russian urban students due to their social and personal frustration state // Fullpapers E-Book of 6th World Congress on Psychology and Behavioral Sciences (Management, Psychology, Political and Social Science) (WCPBS 2016). – Barcelona, 2016. – P. 184–186.

REFERENCES

1. Bol'shoi psikhologicheskii slovar' [Great psychological dictionary]. Moscow, 2003. 672 p.
2. Bocharova E. E. About the subjective well-being of the personality in the aspect of socio-psychological adaptation. *Izvestiya saratovskogo universiteta. Novaya seriya. Akmeologiya obrazovaniya. Psikhologiya razvitiya* – *Izvestiya of Saratov University. New Series. Series: Educational Acmeology. Developmental Psychology*, 2009, V. 2, no. 2, pp. 16–22 (in Russian).
3. Vasserman L. I., Iovlev B. V., Berebin M. A. *Metodika dlya psikhologicheskoi diagnostiki urovnya sotsial'noi frustrirovannosti i ee prakticheskoe primeneniye: metodicheskie ukazaniya* [The methods for psychological diagnostics of the level of social frustration state and its practical application: methodic guide]. St. Petersburg, 2004. 28 p.
4. Gus'kova T. M., D'yakovich M. P., Shayakhmetov S. F. Assessment of health status and professional adaptation of working and studying youth on the aircraft enterprise.

- Meditina truda i promyshlennaya ekologiya – Occupational medicine and industrial ecology*, 2007, no. 6, pp. 6–12 (in Russian).
5. Dzhane'yan S. T., Astaf'eva I. N., Gvozdeva D. I. Social frustration state of boys and girls – students of the College. *Evrasiiskoe Nauchnoe Ob'edinenie – Eurasian Scientific Association*, 2015, V. 2, no. 7 (7), pp. 159–162 (in Russian).
 6. Dzhane'yan S. T., Gvozdeva D. I., Astaf'eva I. N. Features of social frustration of the personality of University students and working young people. *Aktual'nye problemy gumanitarnykh i estestvennykh nauk – Actual problems of humanitarian and natural Sciences*, 2015, no. 8–2, pp. 138–142 (in Russian).
 7. Karpinskii K. V. *Vremennaya lokalizatsiya smysla zhizni kak determinanta lichnostnogo krizisa* [Temporary localization of the meaning of life as a determinant of personal crisis]. *Aktual'nye problemy psikhologii lichnosti: sbornik nauchnykh statei* [Actual problems of psychology of personality. Collection of scientific articles]. Grodno, Grodno State University Publ., 2012, Issue 2, pp. 186–220.
 8. Kokin A. B. *Studenchestvo kak sotsial'naya grupa, sovremennye sotsial'no-psikhologicheskie predstavleniya o studenchestve* [Students as a social group, the modern social-psychological presentations about the students]. *Integrativnyi podkhod k psikhologii cheloveka i sotsial'nomu vzaimodeistviyu lyudei: Materialy II Vserossiiskoi nauchno-prakticheskoi (zaочноi) konferentsii* [Integrative approach to human psychology and social interaction of people. Proc. the Second all-Russian scientific-practical (part-time) conference]. Moscow, 2012, pp. 129–135.
 9. Kulikov L. V. *Determinanty udovletvorennosti zhizn'yu* [Determinants of life satisfaction]. *Obshchestvo i politika* [Politics and society]. St. Petersburg, St. Petersburg State University Publ., 2000, pp. 476–510.
 10. Lukashenko D. V. Adaptive strategy as the basis for the interaction of the personality with their social environment. *Chelovecheskii kapital – Human capital*, 2014, no. 7 (67), pp. 23–31 (in Russian).
 11. Lyusova O. V. Subjective well-being: structure, approach, formation. *Dostizheniya vuzovskoi nauki – Achievements of high school science*, 2013, no. 7, pp. 178–183 (in Russian).
 12. Maisak N. V., Yakovets D. A. Social frustration as a condition of maladjustment and predictor of deviance specialist. *Fundamental'nye issledovaniya – Fundamental research*, 2013, no. 10–8, pp. 1830–1837 (in Russian).
 13. Meshcherina N. G., Vlasova O. G., Banshchikova T. N. Personal and cross-cultural factors of teachers' social frustration. *Fundamental'nye issledovaniya – Fundamental research*, 2014, no. 11–2, pp. 438–443 (in Russian).
 14. Nalchadzhyan A. A. *Psikhologicheskaya adaptatsiya. Mekhanizmy i strategii* [Psychological adaptation. Mechanisms and strategies]. Moscow, Eksmo, 2010. 368 p.
 15. Pelekhatyi M. M., Chekchurin Yu. A. *Sertifikatsionnyi kurs NLP-Praktik* [Certification course NLP-Practitioner]. Moscow, Tvoi knigi, 2014. 272 p.
 16. Pligin A. A., Gerasimov A. V. *Rukovodstvo k kursu NLP-Praktik* [Guide to the course NLP-Practitioner]. Moscow, Tvoi knigi, 2013. 576 p.
 17. Obukhova Yu. V., Zinchenko E. V., Belova E. V., et al. *Sovremennaya prakticheskaya psikhologiya v obespechenii resursov samorealizatsii lichnosti: kollektivnaya monografiya* [Modern practical psychology in the providing of resources of self-identity: a collective monograph]. Rostov-on-Don, Southern Federal University Publ., 2016. 320 p.
 18. Shadrin A. A. The relationship of social frustration and subjective well-being of the personality of cadets. *Vestnik Samarskogo universiteta – Samara University's Bulletin*, 2014, no. 9 (120), pp. 237–244 (in Russian).
 19. Shukhlova Yu. A., Stoyanova I. Ya. *Sotsial'naya frustrirovannost' kak uslovie zatrudnenii adaptatsii u sovremennoi molodezhi* [Social frustration state as a condition of difficulties of adaptation of modern youth]. *Lichnost' v ekstremal'nykh usloviyakh i krizisnykh situatsiyakh zhiznedeyatel'nosti: Sbornik nauchnykh statei III mezhdunarodnoi nauchno-prakticheskoi konferentsii* [Personality in extreme conditions and crisis situations of life. Collection of scientific papers of III international scientific-practical conference]. Vladivostok, The Maritime State University Publ., 2014, pp. 280–282.
 20. Dzhane'yan S. T., Gvozdeva D. I., Astaf'eva I. N., Obukhova Y. V. Frustration Features of City

- Students. *Social Sciences*, 2015, no. 10, pp. 1443–1448.
21. Nartova-Bochaver S. *Impact of psychological sovereignty on mental well-being in Russian youth and adults*. The 2nd World Conference on Personality Abstracts. Brazil, Hogrefe-Verlag GmbH und Co, 2016, p. 101.
22. Young A. M. Frustration-Instigated Career Decisions: A Theoretical Exploration of the Role of Frustration in Career Decisions. *Human Resource Development Review*, 2009, no. 8 (3), pp. 281–299.
23. Zeller-Berkman S. Occupying youth development: The pitfalls and potential of literacy policies and youth development. *Journal of Adolescent & Adult Literacy*, 2012, V. 55, pp. 748–450.
24. Zinchenko E., Belova E. *Coping behavior strategies of Russian urban students due to their social and personal frustration state*. Fullpapers E-Book of 6th World Congress on Psychology and Behavioral Sciences (Management, Psychology, Political and Social Science) (WCPBS 2016). Barcelona, 2016, pp. 184–186.

СТРАТЕГИИ КОПИНГ-ПОВЕДЕНИЯ У МОЛОДЫХ ЖЕНЩИН, ИМЕЮЩИХ ДЕТЕЙ

Елена В. Зинченко

кандидат психологических наук, доцент

Южный федеральный университет

г. Ростов-на-Дону, Россия

E-mail: evzinchenko@sfedu.ru

Ирина А. Рудя

аспирант

Южный федеральный университет

г. Ростов-на-Дону, Россия

E-mail: Irina-rudja@rambler.ru

В статье авторы обращают внимание на то, что в настоящее время в психологической науке идут интенсивный поиск и разработка ключевых конструктов, характеризующих способность личности быть устойчивой к разнообразным жизненным трудностям и проблемам, адаптироваться как к социальным, так и к личностным трансформациям и кризисам. Они отмечают, что одним из таких конструктов является понятие копинг-поведения, относящегося к внутренним ресурсам личности. Описано, что копинг-поведение позволяет личности противостоять стрессовым ситуациям, устраняя стрессор полностью или снижая интенсивность его воздействия. Оно реализуется с помощью конкретных копинг-стратегий, для диагностики которых в психологии используется разнообразный методический инструментарий. Отмечается особая важность и значимость изучения эффективности стратегий копинг-поведения молодежи.

В эмпирическом исследовании проведен анализ копинг-стратегий, применяемых в стрессовой ситуации молодыми матерями. Установлено, что в целом наиболее часто выбираемыми копинг-стратегиями среди молодых матерей, имеющих детей-дошкольников, являются стратегии активного копинга. Сравниваются копинг-стратегии молодых одиноких и неодиноких матерей. Установлены значимые различия между двумя изучаемыми выборками по следующим шкалам копинга: «концентрация на эмоциях и их активное выражение», «активное совладание», «отрицание», «сдерживание», «принятие успокоительных». Впервые определены доминирующие копинг-стратегии молодых одиноких и неодиноких матерей. В группе одиноких матерей часто выбираемой стала пассивная стратегия дистанцирования, в то время как в группе неодиноких – стратегия планирования решения проблемы. Проведена интерпретация полученных результатов, обозначена сфера их практического применения: область индивидуального и семейного консультирования.

Ключевые слова: копинг-поведение, копинг-стратегии, ресурсы, личность, стресс, стрессовые ситуации, одинокие матери, неполная семья, молодежь, молодые женщины

Для цитирования: Зинченко Е. В., Рудя И. А. Стратегии копинг-поведения у молодых женщин, имеющих детей // Северо-Кавказский психологический вестник. – 2017. – № 15/1. – С. 27–34.

STRATEGIES OF COPING BEHAVIOR AMONG YOUNG WOMEN WITH CHILDREN

Elena V. Zinchenko

Candidate of Psychology, Associate Professor

Southern Federal University

Rostov-on-Don, Russia

E-mail: evzinchenko@sfedu.ru

Irina A. Rudya

Postgraduate Student

Southern Federal University

Rostov-on-Don, Russia

E-mail: Irina-rudja@rambler.ru

In the article the authors draw attention to the fact that currently in psychological science there is an intensive search and development of key constructs characterizing the ability of an individual to be resistant to various life difficulties and problems, to adapt both to social and to personal transformations and crises. They note that one of these constructs is the concept of coping behavior, which refers to the internal resources of the individual. The authors describe that coping behavior allows an individual to resist stressful situations, eliminating the stressor completely or reducing the intensity of its impact. It is realized with the help of specific coping strategies, for the diagnosis of which psychology uses a variety of methodological tools. The article highlights the special importance of studying the effectiveness of youth coping strategies.

In the empirical study the authors analyzed the coping strategies used in a stressful situation by young mothers. It has been established that in general, the most often chosen coping strategies among young mothers with preschool children are active coping strategies. Compared coping strategies of young single mothers, and not alone. Significant differences were found between the two samples studied in the following coping scales: "concentration on emotions and their active expression", "active coping", "negation", "containment", "taking sedatives". For the first time identified the dominant coping strategies of young single mothers, and not alone. In the group of single mothers, the passive distancing strategy has often been chosen, while in the group of not single mothers the planning strategy for solving the problem has become. The results are interpreted, the scope of their practical application is indicated: the field of individual and family counseling.

Keywords: *coping behavior, coping strategies, resources, personality, stress, stressful situations, single mothers, incomplete family, youth, young women*

For citation: Zinchenko E. V., Rudya I. A. Strategies of coping behavior among young women with children. Severo-Kavkazskii psikhologicheskii vestnik – North-Caucasian Psychological Bulletin, 2017, no. 15/1, pp. 27–34 (in Russian).

ВВЕДЕНИЕ

Понятие «coping» происходит от «соре», что в переводе с английского означает «преодолевать». Его рассмотрение и изучение в психологии имеет длинную историю [16]. В течение некоторого времени понятие «копинг» использовалось вместе и вместо понятий «защита», «овладение умениями», «адаптация», связанными со стрессовыми ситуациями [17]. Под копингом подразумеваются постоянно меняющиеся поведенческие и когнитивные приемы преодоления особых внешних и внутренних требований, оцениваемых человеком как значительные или превосходящие его возможности [20]. В литературе термин «копинг» в широком смысле понимают как взаимодействие субъекта с определенными задачами внутреннего и внешнего характера, как попытка привыкнуть, овладеть проблемной, стрессовой ситуацией или же избежать ее, а в более узком – как стратегия для приспособления к условиям ситуации [15]. Копинг может определяться как «индивидуальный способ взаимодействия с ситуацией в соответствии с ее собственной логикой, значимостью в жизни личности и ее психологическими возможностями» [14, с. 13–16]. Часто копинг рассматривают с точки зрения ресурсного подхода, понимая под ним один из возможных внутренних ресурсов личности, используемых ею в стрессовой ситуации наряду с определенными личностными особенностями. Ведь именно в стрессовой ситуации человек обращается к своим ресурсам, используя и перераспределяя имеющийся арсенал накопленных ранее энергии, знаний и опыта [6]. Под копингом в практическом смысле понимают конкретные стратегии, которые применяются индивидуумами для достижения адаптивного функционирования или приспособления. В психологии представлены различные классификации стратегий копинг-поведения, и разработан ряд методик для их диагностики.

Изучением копинг-стратегий с точки зрения совладания личности со стрессовой ситуацией занимались Н. Е. Водопьянова, Т. О. Гордеева, Т. В. Крюкова, Е. И. Рассказова и др. Проводились научные исследования влияния на выбор и реализацию копинг-стратегий возрастных, половых, культуральных и профессиональных характеристик личности (Т. Е. Аргентова, Дж. Биркимер, В. М. Войненко, В. Кливер,

Б. Ф. Ломов, Н. А. Сирота, Л. Сульский, Е. В. Тополова, В. М. Ялтонский) [см. также 4, 11, 12, 18, 21]. В настоящее время совладающее поведение рассматривается в большом возрастном диапазоне – от дошкольного возраста до старости (Г. А. Виленская; Р. М. Грановская; Т. В. Гущина, М. В. Сапоровская и др.), широко представлен также гендерный анализ копинг-стратегий (Н. О. Белорукова, О. Б. Подобина и др.) [1, 2, 3, 5, 9]. Изучается обусловленность копинг-стратегий молодежи личностными факторами, например, личностной фрустрированностью [22]. Однако на сегодняшний момент остаются не изученными в полной мере адаптивные и неадаптивные копинг-стратегии современной молодежи. Хотя от активности и стрессоустойчивости этой социальной группы зависит будущее социально-экономическое и духовно-нравственное благополучие нашего общества.

Актуальность изучения психологических особенностей молодых одиноких матерей определяется наблюдаемым в настоящее время ростом числа неполных семей. Каждый третий ребенок в России проживает в неполной семье, 88 % из них – материнские семьи [9]. В психологической и педагогической литературе до сих пор неполные семьи, состоящие из матери и ребенка, традиционно воспринимаются как потенциально неблагополучные; отсутствие в семье отца рассматривается как фактор риска в плане трудновоспитуемости по сравнению с ситуацией в полных семьях. Мать берет на себя большинство социальных функций, следовательно, стрессовая нагрузка на нее значительно возрастает. В связи с этим, чрезвычайно актуальной и малоизученной является проблема совладания молодых матерей с жизненными трудностями, со стрессами.

Согласно взглядам Е. Р. Исаевой, гендерные различия в копинг-поведении отражают существующие в обществе полоролевые стереотипы: женщины чаще прибегают к поиску социальной поддержки и положительной переоценке проблемной ситуации, мужчины – к планомерному решению проблем и самоконтролю [8]. Таким образом, целью нашей работы было определить доминирующие копинг-стратегии у молодых одиноких матерей. Одиночество в данном случае связывалось с одиноким

материнством и определялось нами по факту отсутствия у респондентов в данный момент жизни партнера противоположного пола. В другом исследовании, проведенном нами ранее и посвященном проблеме женского одиночества, были диагностированы большие трудности в общении с окружающими, выраженное нарушение доверия к ним, снижение потребности общения с собой у субъективно одиноких женщин по сравнению с женщинами, не испытывающими такого чувства [7].

Эмпирический объект исследования: 58 женщин в возрасте от 20 до 28 лет, имеющих детей дошкольного возраста. Экспериментальная группа включала 25 одиноких матерей, контрольная – 33 матери, имеющие партнера.

МЕТОДЫ

Были использованы следующие методики: опросник «COPE» в адаптации Е. И. Рассказовой, Т. О. Гордеевой и Е. Н. Осина; опросник «Способы совладающего поведения» Р. Лазаруса, С. Фолкмана [см. также 10, 13, 19]. В исследовании были использованы *методы математической обработки результатов*: описательная статистика, корреляционный анализ по критерию Спирмена, непараметрический критерий Манна – Уитни. Применялась компьютерная программа статистической обработки данных SPSS V.17.0 for Windows.

ОБСУЖДЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ

Проведем сравнительный анализ полученных результатов в двух исследуемых группах молодых матерей: одиноких и неодиноких, по методике «COPE». В двух группах матерей

доминирующими по рангам оказались стратегии активного совладания, планирования и стратегия позитивного переформулирования. Однако нам удалось установить, что в группе неодиноких матерей в стрессовой ситуации респонденты редко выбирают стратегию отрицания, а в группе одиноких матерей участники исследования реже обращаются к религии.

С помощью критерия Манна – Уитни мы сравнили между собой показатели копинг-стратегий одиноких и неодиноких матерей по методике «COPE». Нам удалось установить значимые отличия по пяти шкалам копинга: концентрации на эмоциях и их активном выражении ($U = 544$ при $p = ,034$), активного совладания ($U = 521,5$ при $p = ,015$), отрицания ($U = 575,5$ при $p = ,073$), сдерживания ($U = 543$ при $p = ,033$), принятия успокоительных ($U = 514$ при $p = ,013$). Значимые различия приведем в таблице 1.

По шкале «Концентрация на эмоциях и их активное выражение» ($U = 544$ при $p = ,034$) показатели в группе одиноких матерей оказались выше, чем показатели у неодиноких. Это говорит о том, что одинокие мамы сильнее фокусируются на негативных эмоциях, неприятностях и выражении чувств по сравнению с группой неодиноких матерей.

Копинг-стратегия активного совладания является доминирующей в двух группах молодых матерей, однако с помощью непараметрического критерия Манна – Уитни нами были обнаружены значимые различия по шкале «Активное совладание» ($U = 521,5$ при $p = ,015$). Показатели в группе одиноких матерей выше показателей в группе неодиноких матерей. Следовательно, одинокие мамы чаще по сравнению с группой

Таблица 1.

Значимые различия между показателями копинга в экспериментальной и контрольной группах по методике «COPE» (критерий Манна – Уитни)

Параметр сравнительного анализа (копинг-стратегии)	Средний ранг		U-критерий	Уровень значимости
	Экспериментальная группа	Контрольная группа		
Концентрация на эмоциях	45,46	34,65	544	,034
Активное совладание	44,87	32,90	521,5	,015
Отрицание	44,56	35,38	575,5	,073
Сдерживание	45,49	34,63	543	,033
Использование «успокоительных»	46,31	33,95	514	,013

неодиноких матерей предпринимают активные шаги или прямые действия, направленные на преодоление стрессовой ситуации.

Данные по шкале отрицания ($U = 575,5$ при $p = ,073$) в группе молодых одиноких матерей выше, чем у неодиноких. Следовательно, отказ верить в случившееся или попытка отрицать реальность больше выражена для группы одиноких матерей по сравнению с группой женщин, состоящих в браке или же имеющих партнера противоположного пола.

По шкалам «Сдерживание» ($U = 543$ при $p = ,033$) и «Принятие успокоительных» ($U = 514$ при $p = ,013$) показатели в группе молодых одиноких матерей выше, чем те, которые продемонстрировали респонденты из группы неодиноких. Причем стратегия использования «успокоительных» в двух группах является наименее предпочитаемой. Следовательно, можно предположить, что одинокие матери гораздо чаще прибегают к использованию успокоительных средств по сравнению с группой неодиноких матерей. На наш взгляд, это может быть связано с тем, что молодым женщинам, состоящим в браке или же имеющим постоянного партнера, необходимую эмоциональную поддержку оказывают их супруги, а одиноким матерям зачастую не с кем разделить повседневные заботы и тревоги, поэтому они в стрессовой ситуации обращаются к использованию успокаивающих средств.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что молодые одинокие матери в большей степени склонны ждать подходящего для действий момента и предпочитают сдержи-

ваться от слишком поспешных, импульсивных действий; в то же время молодые неодинокие матери реже используют успокоительные средства как прием избегания проблемы и способ улучшения своего самочувствия, по сравнению с молодыми одинокими матерями.

Далее нами был проведен анализ данных, полученных с помощью опросника Р. Лазаруса и С. Фолкмана. Согласно результатам исследования, общими доминирующими стратегиями в двух группах молодых матерей оказались стратегии конфронтационного копинга и бегства-избегания. Различие было установлено в том, что одинокие матери отдают предпочтение копингу дистанцирования, а неодинокие – копингу планирования. С помощью непараметрического критерия Манна – Уитни нам удалось определить значимые различия в копинге между группами одиноких и неодиноких матерей. Статистические различия приведем в таблице 2.

Значимые различия наблюдаются по шкалам конфронтационного копинга ($U = 466,5$ при $p = ,004$), дистанцирования ($U = 406$ при $p = ,000$), самоконтроля ($U = 041$ при $p = ,041$) и шкале принятия ответственности ($U = 575,5$ при $p = ,072$). Все показатели выражены в большей степени в экспериментальной группе по сравнению с контрольной. Следовательно, одинокие матери в большей степени склонны к самоконтролю, конфронтации, дистанцированию и принятию ответственности, чем женщины, живущие в полной семье; они преодолевают негативные переживания за счет субъективного снижения значимости стрессовой ситуации.

Таблица 2.

Значимые различия между показателями копинга в экспериментальной и контрольной группах по методике Р. Лазаруса, С. Фолкмана (критерий Манна – Уитни)

Параметры сравнительного анализа (копинг-стратегии)	Средний ранг		U-критерий	Уровень значимости
	Экспериментальная группа	Контрольная группа		
Дистанцирование	49,40	31,44	406	,000
Самоконтроль	45,29	34,79	550	,041
Принятие ответственности	44,56	35,38	575,5	,072
Конфронтация	47,6	32,85	466,5	,004

ВЫВОДЫ

Таким образом, мы можем сделать вывод о том, что часто выбираемыми копинг-стратегиями у молодых женщин являются стратегии активного совладания и конфронтации. В группе одиноких матерей доминирующей оказалась стратегия дистанцирования, а в группе неодиноких – планирование. Среди часто используемых копинг-стратегий по группам респондентов нами были установлены различия в выборе копинг-стратегий, таких как активное совладание, конфронтационный копинг и дистанцирование. Среди редко используемых стратегий, таких как самоконтроль, принятие ответственности, отрицание и принятие успокоительных, показатели в группе одиноких матерей выше, чем в группе неодиноких.

ЛИТЕРАТУРА

1. Белорукова Н. О. Семейные трудности и совладающее поведение на разных этапах жизненного цикла семьи : автореф. дисс. ... канд. психол. наук. – Кострома, 2005. – 25 с.
2. Водопьянова Н. Е, Капустина А. Н. Копинг-стратегии как фактор профессиональной адаптации // Вестник Ленинградского государственного университета им. А. С. Пушкина. – 2015. – Т. 5, № 1. – С. 73–82.
3. Гордеева Т. О., Осин Е. Н., Рассказова Е. А., Сычев О. А., Шевяхова В. Ю. Диагностика копинг-стратегий: адаптация опросника COPE // Психология стресса и совладающего поведения в современном российском обществе : Материалы II международной научно-практической конференции. Кострома, 23–25 сентября 2010 г. / под ред. Т. Л. Крюкова, М. В. Сапоровской, С. А. Хазова. – Кострома : Изд-во КГУ имени Н. А. Некрасова, 2010. – Т. 2. – С. 195–197.
4. Грицкевич Н. К., Долгих А. А., Большунова Н. Я. Психологическая характеристика системы ценностей женщины-матери // Вестник Томского государственного педагогического университета. – 2015. – Вып. 3 (156). – С. 14–17.
5. Гуцина Т. В. Защитное и совладающее поведение в дисфункциональной семье в период кризиса : автореф. дисс. ... канд. психол. наук. – Кострома, 2005. – 25 с.
6. Зинченко Е. В. Феномен сублимации в свете современных представлений о при-

Молодые одинокие матери чаще, по сравнению с неодинокими, предпринимают активные шаги, которые направлены на преодоление сложной стрессовой ситуации, и более способны к самоконтролю и принятию ответственности, однако они чаще прибегают к уходу и отрицанию реальности, к приему успокоительных средств для избавления от стресса.

Практическая значимость исследования заключается в использовании полученных результатов при разработке программ психологической диагностики и коррекции личности, направленных на работу с молодыми одиночными женщинами. Они могут применяться в процессе семейного психологического консультирования, проводимого в центрах планирования семьи, на Телефоне доверия.

- чинах возникновения стресса // Северо-Кавказский психологический вестник. – 2015. – № 13/4. – С. 91–93.
7. Зинченко Е. В., Рудя И. А. Субъективное ощущение одиночества у женщин // Северо-Кавказский психологический вестник. – 2015. – № 13/4. – С. 58–60.
8. Исаева Е. Р. Копинг-поведение и психологическая защита личности в условиях здоровья и болезни. – СПб. : Изд-во СПбГМУ, 2009. – 136 с.
9. Концепция государственной семейной политики Российской Федерации на период до 2025 года (общественный проект) : в 3-х частях / составитель Е. Б. Мизулина и др. – М., 2013. – ЧАСТЬ 1.
10. Крюкова Т. Л. Методы изучения совладающего поведения: три копинг-шкалы. – Кострома : Изд-во КГУ имени Н. А. Некрасова, 2010. – 64 с.
11. Купрене Е. В. Современное состояние и методы копинг-стратегий в психологии // Среднее профессиональное образование. – 2011. – № 5. – С. 69–71.
12. Подобина О. Б. Совладающее поведение женщины на этапе принятия роли матери : автореф. дисс. ... канд. психол. наук. – Кострома, 2005.
13. Рассказова Е. А., Гордеева Т. О., Осин Е. Н. Копинг-стратегии в структуре деятельности и саморегуляции: психометрические характеристики и возможности применения

- методики COPE // Журнал Высшей школы экономики. – 2013. – Т. 10, № 1. – С. 82–118.
14. Трущенко М. Н. Проблема совладающего поведения в психологической литературе // Психологические науки: теория и практика : материалы междунар. науч. конф. (г. Москва, февраль 2012 г.). – М. : Буки-Веди, 2012. – С. 13–16.
15. Церковский А. Л. Современные взгляды на копинг-проблему // Вестник ВГМУ. – 2006. – Т. 5, № 3. – С. 112–121.
16. Compas B. E., Forsythe C. J. & Wagner B. M. Consistency and Variability in Causal Attributions and Coping with Stress // Cognitive Therapy and Research. – 1988. – Vol. 12, № 3. – P. 18–27.
17. Frydenberg E. Adolescent Coping. Theoretical and Research Perspectives. – London ; N. Y. : Routhledge, 1997.
18. Frydenberg E. Beyond Coping: Some paradigms to consider // Beyond Coping: Meeting Goals, Vision and Challenges. – Oxford : Oxford University Press, 2002. – P. 1–18.
19. Lasarus R. Emotions and interpersonal relationships: toward a person-centered conceptualization of emotions and coping // Journal of Personality. – 2006. – Vol. 74, № 1. – P. 9–43.
20. Lazarus R. S., Folkman S. Stress, appraisal, and coping. – N. Y. : Springer Publishing Company, 1984. – 456 p.
21. Tamres L. K., Janicki D., Helgeson V. S. Sex differences in coping behavior: A metaanalytic review and an examination of relative coping // Personality and Social Psychology Review. – 2002. – Vol. 6 (1). – P. 2–30.
22. Zinchenko E., Belova E. Coping behavior strategies of Russian urban students due to their social and personal frustration state // Fullpapers E-Book of 6th World Congress on Psychology and Behavioral Sciences (Management, Psychology, Political and Social Science) (WCPBS 2016). – Barcelona, 2016. – P. 184–186.
2. Vodop'yanova N. E, Kapustina A. N. Coping strategies as a factor of professional adaptation. *Vestnik Leningradskogo gosudarstvennogo universiteta imeni A. S. Pushkina – Pushkin Bulletin of Leningrad State University*, 2015, V. 5, no. 1, pp. 73–82 (in Russian).
3. Gordeeva T. O., Osin E. N., Rasskazova E. A., Sychev O. A., Shevyakhova V. Yu. *Diagnostika koping-strategii: adaptatsiya oprosnika COPE* [Diagnosis coping strategies: adaptation questionnaire COPE]. *Psikhologiya stressa i sovladayushchego povedeniya v sovremennom rossiiskom obshchestve: Materialy II mezhdunarodnoi nauchno-prakticheskoi konferentsii* [Psychology of stress and coping behavior in a modern Russian society: Materials of the II International Scientific and Practical Conference]. Kostroma, KSU Publ., 2010, V. 2, pp. 195–197.
4. Gritskevich N. K., Dolgikh A. A., Bol'shunova N. Ya. Psychological characteristic of the system of mother's values. *Vestnik Tomskogo gosudarstvennogo pedagogicheskogo universiteta – Tomsk State Pedagogical University Bulletin*, 2015, Issue 3 (156), pp. 14–17.
5. Gushchina T. V. *Zashchitnoe i sovladayushchee povedenie v disfunktsional'noi sem'e v period krizisa* [Protective and coping behavior in a dysfunctional family in crisis]. Diss. Cand. Sci. (Psych.) Abstr. Kostroma, 2005. 25 p.
6. Zinchenko E. V. The phenomenon of sublimation in the light of modern ideas about the causes of stress. *Severo-Kavkazskii psikhologicheskii vestnik – North-Caucasian Psychological Bulletin*, 2015, no. 13/4, pp. 91–93 (in Russian).
7. Zinchenko E. V., Rudya I. A. The subjective feeling of loneliness in women. *Severo-Kavkazskii psikhologicheskii vestnik – North-Caucasian Psychological Bulletin*, 2015, no. 13/4, pp. 58–60 (in Russian).
8. Isaeva E. R. *Koping-povedenie i psikhologicheskaya zashchita lichnosti v usloviyakh zdorov'ya i bolezni* [Coping behavior and psychological protection of the individual in terms of health and disease]. St. Petersburg, Publisher of State Medical University, 2009. 136 p.
9. Mizulina E. B. et al. *Kontseptsiya gosudarstvennoi semeinoi politiki Rossiiskoi Federatsii na period do 2025 goda (obshchestvennyi proekt): v 3-kh chastyakh* [The concept of state family

REFERENCES

1. Belorukova N. O. *Semeinye trudnosti i sovladayushchee povedenie na raznykh etapakh zhiznennogo tsikla sem'i* [Family difficulties and coping behavior at different stages of family life cycle]. Diss. Cand. Sci. (Psych.) Abstr. Kostroma, 2005. 25 p.

- policy of the Russian Federation for the period until 2025 (public project): in 3 parts]. Moscow, 2013, PART 1.
10. Kryukova T. L. *Metody izucheniya sovladayushchego povedeniya: tri koping-shkaly* [Methods of study of coping behavior: three coping scale]. Kostroma, KSU Publ., 2010. 64 p.
 11. Kuprene E. V. Present state and methods of coping strategies in psychology. *Srednee professional'noe obrazovanie – Vocational Education*, 2011, no. 5, pp. 69–71 (in Russian).
 12. Podobina O. B. *Sovladayushchee povedenie zhenshchiny na etape prinyatiya roli materi* [Coping behavior of women on the stage of the decision as a mother]. Diss. Cand. Sci. (Psych.) Abstr. Kostroma, 2005.
 13. Rasskazova E. A., Gordeeva T. O., Osin E. N. Coping strategies in the structure of activity and self-regulation: psychometric properties and applications of techniques COPE Psychology. *Zhurnal Vysshei shkoly ekonomiki – Journal of Higher School of Economics*, 2013, V. 10, no. 1, pp. 82–118 (in Russian).
 14. Trushchenko M. N. *Problema sovladayushchego povedeniya v psikhologicheskoi literature* [The problem of coping behavior in the psychological literature]. *Psikhologicheskie nauki: teoriya i praktika: materialy mezhdunar. nauch. konf. (g. Moskva, fevral' 2012 g.)* [Psychological Science: Theory and Practice: Proceedings of the International Scientific Conference (Moscow, February 2012)]. Moscow, Buki-Vedi, 2012, pp. 13–16.
 15. Tserkovskii A. L. Modern views on coping problem. *Vestnik VGMU – Bulletin of VSMU*, 2006, V. 5, no. 3, pp. 112–121 (in Russian).
 16. Compas B. E., Forsythe C. J. & Wagner B. M. Consistency and Variability in Causal Attributions and Coping with Stress. *Cognitive Therapy and Research*, 1988, V. 12, no. 3, pp. 18–27.
 17. Frydenberg E. *Adolescent Coping. Theoretical and Research Perspectives*. London, N. Y., Routhledge, 1997.
 18. Frydenberg E. Beyond Coping: Some paradigms to consider. *Beyond Coping: Meeting Goals, Vision and Challenges*. Oxford, Oxford University Press, 2002, pp. 1–18.
 19. Lazarus R. Emotions and interpersonal relationships: toward a person-centered conceptualization of emotions and coping. *Journal of Personality*, 2006, V. 74, no. 1, pp. 9–43.
 20. Lazarus R. S., Folkman S. *Stress, appraisal, and coping*. N. Y., Springer Publishing Company, 1984. 456 p.
 21. Tamres L. K., Janicki D., Helgeson V. S. Sex differences in coping behavior: A metaanalytic review and an examination of relative coping. *Personality and Social Psychology Review*, 2002, V. 6 (1), pp. 2–30.
 22. Zinchenko E., Belova E. Coping behavior strategies of Russian urban students due to their social and personal frustration state. *Fullpapers E-Book of 6th World Congress on Psychology and Behavioral Sciences (Management, Psychology, Political and Social Science) (WCPBS 2016)*. Barcelona, 2016, pp. 184–186.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ Я-ФИЗИЧЕСКОГО У ПАЦИЕНТОВ С ИСКУССТВЕННОЙ ТРАНСФОРМАЦИЕЙ ТЕЛА

Светлана И. Труфанова

аспирант

Южный федеральный университет

г. Ростов-на-Дону, Россия

E-mail: trufanovasvetlana@inbox.ru

В статье рассматриваются результаты исследования психологических особенностей Я-физического образа у пациентов с искусственной трансформацией тела. Под искусственной трансформацией понимается изменение своего физического образа в эстетической и ампутиационной хирургии. Излагаются результаты сравнительного анализа самоотношения, психологических защит, самочувствия, настроения и активности, ощущения психологического благополучия у женщин в возрасте от 30 до 55 лет, которые испытали искусственную трансформацию тела в результате эстетической или ампутиационной хирургии.

Статистически доказывается, что отличительной чертой пациенток эстетической хирургии являются склонность к риску и высокий физиологический тонус самочувствия, настроения и активности, а пациенток ампутиационной хирургии – самопривязанность, отраженное самоотношение и большое количество защитных механизмов личности, таких как проекция, реактивные образования, что затрудняет их адаптацию после трансформации физического Я. У пациенток ампутиационной хирургии индекс жизненного стиля сочетается с высокими самопривязанностью и саморуководством, обусловлен внутренней конфликтностью и склонностью к самообвинениям. Доказывается, что самооценку респондентов ампутиационной хирургии повышается с увеличением контроля, а у респондентов эстетической хирургии – с увеличением риска, что в обеих группах обуславливает «позитивное отношение к себе» и «автономию» как факторы психологического благополучия респондентов.

Отмечается практическая значимость проведенного сравнительного анализа, результаты могут быть полезны самим пациентам, претерпевшим искусственную трансформацию своего физического образа Я, специалистам, которые непосредственно работают с данной категорией пациентов (медики, психологи, психотерапевты, социальные работники), а также ученым и исследователям, занимающимся вопросами трансформации самосознания на основе изменения Я-физического образа человека. В качестве перспектив исследования отмечается возможность изучения особенностей физического образа Я у мужчин в ходе искусственной трансформации.

Ключевые слова: Я-физическое, трансформация, психологические защиты, самоотношение, самочувствие, адаптация, стратегии совладания, благополучие, ампутиационная хирургия, эстетическая хирургия

Для цитирования: Труфанова С. И. Психологические особенности Я-физического у пациентов с искусственной трансформацией тела // Северо-Кавказский психологический вестник. – 2017. – № 15/1. – С. 35–41.

PSYCHOLOGICAL FEATURES OF PHYSICAL SELF IN PATIENTS WITH ARTIFICIAL BODY TRANSFORMATION

Svetlana I. Trufanova

Postgraduate student

Southern Federal University

Rostov-on-Don, Russia

E-mail: trufanovasvetlana@inbox.ru

The article represents the results of a study of Physical Self' psychological features in patients with an artificial transformation of the body. Under artificial transformation refers the changes in the Physical Self in aesthetic and amputation surgery. The article represents the results of the comparative analysis of the self-attitude, psychological protection, well-being, mood and activity, a sense of psychological well-being among women aged 30 to 55 years, who have experienced an artificial body transformation as a result of the aesthetic or amputation surgery.

Statistically, it is proved that the hallmark of patients of aesthetic surgery is risk appetite, high physiological tone of well-being, mood and activity, and among amputation surgery's patients is self-attachment, reflected self-relation and a large number of protective mechanisms of personality, such as projection, reactive formation, making difficult to adapt after the transformation of the Physical Self. Amputation surgery patients' lifestyle index is combined with a high self-attachment and self-leadership, conditioned by internal conflictedness and a tendency to self-incriminations. It is proved that the self-value of the amputation surgery' respondents increased with the increasing control, and of aesthetic surgery' respondents – with an increased risk that in the two groups leads to a "positive self-attitude" and "autonomy" as psychological well-being factors.

Noted the practical importance of the comparative analysis, the results can be useful for patients who have undergone the artificial transformation of the I-physical, professionals who work directly with this category of patients (physicians, psychologists, psychotherapists, social workers), scientists and researchers who deal with the transformation of consciousness on the basis of changes in the Physical Self of a person. As the prospects of the study it is marked the opportunity to study the features of the Physical Self of men in the course of artificial transformation.

Keywords: *I-physical transformation, psychological protection, self-attitude, health, adaptation, coping strategies, well-being, amputation surgery, aesthetic surgery*

For citation: Trufanova S. I. Psychological features of Physical Self in patients with artificial body transformation. *Severo-Kavkazskii psikhologicheskii vestnik – North-Caucasian Psychological Bulletin*, 2017, no. 15/1, pp. 35–41 (in Russian).

ВВЕДЕНИЕ

В современных научных исследованиях значительная часть вопросов, связанных с описанием Я-концепции, находится в состоянии активной разработки. Изучаются различные компоненты Я-концепции студентов-медиков, практикующих врачей, пациентов эстетической пластической хирургии, а также общие вопросы становления телесности, проблемы и противоречия эстетической медицины [1, 2, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 15, 16, 17]. Трудность изучения проблемы Я-концепции заключается в наличии противоречий во внутреннем мире человека, в слабой осознанности людьми некоторых сторон своей личности, и, несмотря на то, что количество исследований и книг по проблематике Я-концепции возрастает, практического продвижения и помощи в становлении и развитии Я-концепции каждого конкретного человека, клиента, пациента – не происходит. Наиболее актуальным аспектом в этом направлении исследований представляется нам работа с Я-концепцией и Я-физическим образом людей, непосредственно переживающих искусственную трансформацию собственной телесности. Под искусственной трансформацией мы понимаем широкий спектр изменения физического облика – от традиционного (татуировки, пирсинг), до революционного (косметические операции, хирургические изменения длины конечностей), а также операции по трансформации тела по медицинским показаниям [3]. В то же время в доступной психологической и медицинской литературе нами не встречено работ, посвященных изучению предикторов качественного прогноза отдаленных результатов эстетической и ампутиционной операции, что делает работу своевременной и актуальной.

Цель исследования: изучение особенностей Я-физического образа у пациентов ампутиционной и эстетической хирургии. **Объект исследования:** пациенты-женщины эстетической и ампутиционной хирургии, в возрасте от 30 до 55 лет: 35 человек – респонденты эстетической хирургии, 35 человек – респонденты ампутиционной хирургии.

МЕТОДИКИ

В качестве *методик исследования* были использованы: тест «Автопортрет» в адапта-

ции Р. Бернса; методика «Life Style Index» (LSI) Р. Плутчика, Х. Келлермана, Г. Конте; тест жизнестойкости С. Мадди в адаптации Д. А. Леонтьева; методика «Поведение в стрессовых ситуациях» Д. Амирхана; методика САН; тест самоотношения С. Р. Пантеева; «Шкала психологического благополучия» К. Рифф. Специально для проведения исследования нами был разработан опросник для получения первичной информации о своем теле у клиентов ампутиционной и пластической хирургии. Более подробное его описание приведено в ранее опубликованных работах [13, 14].

РЕЗУЛЬТАТЫ

По методике «Жизнестойкость» показатель «Риск» существенно выше у респондентов эстетической хирургии, чем у респондентов ампутиционной хирургии ($W = 109,5$, $p\text{-value} = 0,016$), что доказывает высокую склонность к риску у респондентов эстетической хирургии.

По методике «Индекс жизненного стиля» выявлена большая выраженность защитных механизмов у пациентов ампутиционной хирургии, чем эстетической хирургии. Так, они демонстрируют высокую склонность к интеллектуализации ($W = 309,5$, $p\text{-value} = 0,003$), отрицанию ($W = 299$, $p\text{-value} = 0,008$), подавлению ($W = 322,5$, $p\text{-value} = 0,001$), проекции ($W = 285$, $p\text{-value} = 0,023$) и реактивным образованиям ($W = 335$, $p\text{-value} = 0,0002$).

По методике самоотношения С. Р. Пантеева также есть достоверные различия между группами пациентов. Так, по показателю «Внутренняя конфликтность» выделяется группа респондентов ампутиционной хирургии ($W = 297$, $p\text{-value} = 0,009$), они демонстрируют более высокие показатели. Шкала «Открытость» не намного, но достоверно выше у респондентов этой же группы ($W = 278,5$, $p\text{-value} = 0,031$). По показателям «Самообвинение» ($W = 310$, $p\text{-value} = 0,003$) и «Самопривязанность» ($W = 327,5$, $p\text{-value} = 0,0005$) также выше показатели группы респондентов ампутиционной хирургии. Это указывает на более выраженную внутреннюю конфликтность у пациентов ампутиционной хирургии, повышающую тревожность, снижающую стрессоустойчивость и уверенность в себе; на то, что у них выше склонность к самообвинению или обвинению

других, а также, что они зависимы от своего внешнего облика, категорически не хотят изменять или трансформировать Я-физическое.

По методике К. Рифф у респондентов эстетической хирургии уровень «личностного благополучия» намного выше, чем у респондентов ампутационной хирургии ($W = 69,5$, $p\text{-value} = 0,0004$), также как и общий балл психологического благополучия ($W = 122$, $p\text{-value} = 0,036$) (рисунок 1).

Выраженность шкалы «Настроение» методики САН существенно выше у респондентов эстетической хирургии ($W = 107,5$, $p\text{-value} = 0,013$), а шкала «Самочувствие» при одинаково низких баллах в обеих группах все-таки достоверно выше у респондентов эстетической хирургии ($W = 81,5$, $p\text{-value} = 0,001$). Это свидетельствует о более высоком физиологическом

тонусе респондентов эстетической хирургии, чем респондентов ампутационной хирургии, несмотря на то, что в обеих группах предстоит серьезное хирургическое вмешательство, влекущее за собой качественную и количественную трансформацию физического облика. Также эти показатели подтверждают ранее проведенные нами проективные исследования, показывающие более позитивный настрой на трансформацию Я-физического облика у респондентов эстетической хирургии, которые надеются на мгновенное преобразование себя и жизни в лучшую сторону, в отличие от респондентов ампутационной хирургии, которые не имеют такой уверенности и в дополнение ко всему имеют гораздо более сниженное самочувствие, объясняемое протеканием болезни, побуждающей их к трансформации физического облика.

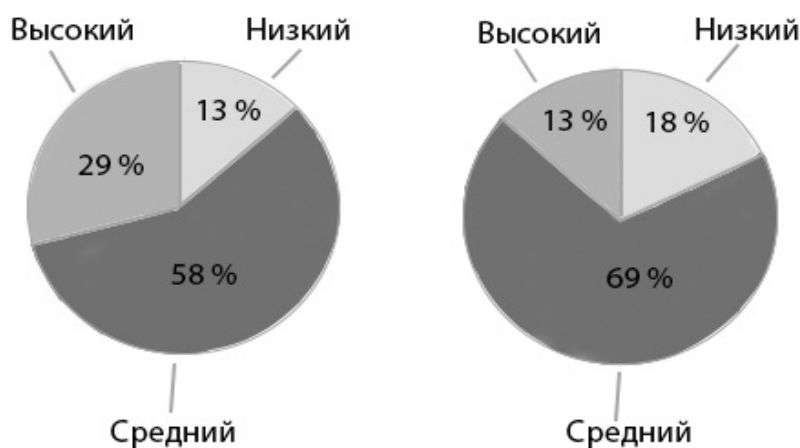


Рисунок 1. Сравнительный анализ показателей психологического благополучия в группах респондентов эстетической (слева) и ампутационной (справа) хирургии

По результатам статистического анализа, респонденты ампутационной хирургии имеют более выраженные защитные механизмы, которые обуславливают и в то же время сами зависят от таких качественных показателей респондентов, как высокая внутренняя конфликтность, высокая самопривязанность, склонность к интеллектуализации и самообвинениям. У респондентов эстетической хирургии эти показатели тоже выражены высоко, но они не связаны с самообвинением и внутренней конфликтностью, поскольку имеют достаточно низкую рефлекссию собственного Я и довольно поверхностное отношение к своему Я-образу,

расценивают его как средство замещения или достижения желаемого результата, лежащего в социальной плоскости; также они имеют очень высокую мотивацию к трансформации своего физического Я-образа и склонны к большему риску по методике жизнестойкости и показателям статистики.

При высоких показателях «отрицания» у респондентов ампутационной хирургии, у них же высоко выражены и показатели самопривязанности и саморуководства, как было выявлено нами ранее. «Подавление» как защитный механизм у респондентов эстетической хирургии выражен у более чем 50 %, а у респон-

дентов ампутиционной хирургии – у более чем 70 %, и оно отрицательно коррелирует с самооценностью, что также доказывает ранее полученные результаты о том, что самооценность у респондентов эстетической хирургии гораздо выше, чем у респондентов ампутиционной хирургии ($-0,38$ при $p = 0,01$). С защитным механизмом «регресс» положительно коррелируют «Внутренняя конфликтность» ($0,35$ при $p = 0,03$), «Самообвинение» ($0,36$ при $p = 0,02$), а также чем выше внутренняя конфликтность, тем выше компенсация ($0,32$ при $p = 0,04$) в обеих группах респондентов.

ВЫВОДЫ

1. Отличительной чертой жизнестойкости у респондентов эстетической хирургии является показатель «риск», а психологического благополучия – личностное и общее благополучие, в отличие от респондентов ампутиционной хирургии.

2. Несмотря на то, что в обеих группах респондентов предстоит серьезное хирургическое вмешательство и существенная трансформация Я-физического, физиологический тонус в виде настроения и самочувствия больше свойственен респондентам эстетической хирур-

гии, в отличие от респондентов ампутиционной хирургии, которые не имеют такой уверенности и в дополнение ко всему имеют гораздо более сниженное самочувствие, объясняемое протеканием болезни, побуждающей их к трансформации физического облика.

3. Для респондентов ампутиционной хирургии характерен индекс жизненного стиля в виде большого количества защитных механизмов. У респондентов эстетической хирургии эти показатели тоже выражены высоко, однако они не связаны с самообвинением и внутренней конфликтностью.

Практическая значимость: полученные нами результаты и закономерности исследования могут быть полезны не только для самих респондентов, претерпевающих искусственную трансформацию своего Я-физического, но и для специалистов – медиков и психологов, непосредственно работающих с данной категорией респондентов, для социологов, социальных работников, психологов и психотерапевтов, а также для ученых и исследователей, занимающихся вопросами трансформации самосознания на основе изменения Я-физического образа человека.

ЛИТЕРАТУРА

1. Акчурун Б. Г. Телесность как проявление человеческого потенциала // Социально-гуманитарные знания. – 2004. – № 2. – С. 312–320.
2. Алмазова С. Л. Теоретический анализ проблемы изучения образа тела как компонента «Я-концепции» личности // Психология телесности: теоретические и практические исследования, 2002. – Пенза : Изд-во ПГПУ имени В. Г. Белинского. – С. 39–45.
3. Артемьев А. А. Эстетическая и реконструктивная хирургия нижних конечностей. – М. : ГЭОТАР-Медиа, 2008. – 248 с.
4. Баранская Л. Т. Факторы риска расстройств личностной адаптации у пациентов эстетической хирургии : автореф. дисс. ... д-ра психол. наук. – М., 2009. – 44 с.
5. Белоусов А. Е. Пластическая, реконструктивная и эстетическая хирургия. – СПб. : Гиппократ, 1998. – 744 с.
6. Бескова И. А., Князева Е. Н., Бескова Д. А. Природа и образы телесности : монография. – М. : Прогресс-Традиция, 2011. – 456 с.
7. Дементий Л. И., Варлашкина Е. А. Социально-психологический портрет пациенток пластической хирургии // Сибирский психологический журнал. – 2010. – № 36. – С. 90–94.
8. Ксендзюк О. М. Трансформация личности. – М. : Директ-Медиа, 2014. – 129 с.
9. Моляко Р. В. Образ физического Я: становление и деформации у пациентов с косметическими дефекторами : дисс. ... канд. психол. наук. – Киев, 2006. – 231 с.
10. Обухова Ю. В. Взаимосвязь между особенностями интеллекта и содержанием, характеристиками Я-концепции у студентов-медиков // Вестник Череповецкого государственного университета. – 2013. – № 4 (53). – С. 129–133.
11. Обухова Ю. В., Обухова С. Г. Особенности Я-концепции врачей в связи со смыслообразующими мотивами их профессиональной деятельности // Российский психологический журнал. – 2016. – Т. 13, № 2. – С. 88–101.

12. Саитова А. А., Боташев А. С., Ермолаева Е. В. Эстетическая медицина: проблемы и противоречия // Бюллетень медицинских интернет-конференций. – 2016. – Т. 6, № 1. – С. 98.
13. Труфанова С. И. Исследование особенностей Я-физического образа у пациентов ампутационной и эстетической хирургии // Северо-Кавказский психологический вестник. – 2016. – № 14/2. – С. 5–11.
14. Труфанова С. И. Психологические аспекты исследования трансформации Я-физического образа у пациентов ампутационной и эстетической хирургии : учебно-методическое пособие. – М. : КРЕДО, 2017. – 46 с.
15. Abbott B. D., Barber B. L. Differences in functional and aesthetic body image between sedentary girls and girls involved in sports and physical activity: Does sport type make a difference? // Psychology of Sport and Exercise Journal. – 2011. – № 12. – P. 333–342.
16. Grossbart T. A., Sarwer D. B. Psychosocial issues and the irrelevance to the cosmetic surgery patient // Seminars in Cutaneous Medicine and Surgery. – 2003. – Vol. 22 (2). – P. 136–147.
17. Sarwer D. B., Wadden T. A., Pertschuk M. J., Whitaker L. A. The psychology of cosmetic surgery: a review and reconceptualization // Clinical Psychology Review. – 1998. – Vol. 18. – P. 58.
18. Akchurin B. G. Corporeality as a manifestation of human. *Sotsial'no-gumanitarnye znaniya – Socially-Humanitarian Knowledge*, 2004, no. 2, pp. 31–37 (in Russian).
19. Almazova S. L. *Teoreticheskii analiz problemy izucheniya obraza tela kak komponenta «Ya-kontseptsii» lichnosti* [Theoretical analysis of the problems of studying the image of the body as a component of personality's "self-concept"]. *Psikhologiya telesnosti: teoreticheskie i prakticheskie issledovaniya* [Psychology of corporeality: theoretical and practical studies]. Penza, Belinskii PSPU Publ., 2002, pp. 39–45.
20. Artem'ev A. A. *Esteticheskaya i rekonstruktivnaya khirurgiya nizhnikh konechnostei* [Aesthetic and reconstructive surgery of the lower limbs]. Moscow, GEOTAR-Media, 2008. 248 p.
21. Baranskaya L. T. *Fakторы riska rasstroistv lichnostnoi adaptatsii u patsientov esteticheskoi khirurgii* [Risk factors of personal adaptation disorders in patients of aesthetic surgery]. Diss. Doct. Sci. (Psych.) Abstr. Moscow, 2009. 44 p.
22. Belousov A. E. *Plasticheskaya, rekonstruktivnaya i esteticheskaya khirurgiya* [Plastic, reconstructive and aesthetic surgery]. St. Petersburg, Gippokrat, 1998, pp. 406–422.
23. Beskova I. A., Knyazeva E. N., Beskova D. A. *Priroda i obrazy telesnosti: monografiya* [Nature and images of a telesnosnost: a monograph]. Moscow, Progress-Traditsiya, 2011. 456 p.
24. Dementii L. I., Varlashkina E. A. Socio-psychological profile of patients of plastic surgery. *Sibirskii psikhologicheskii zhurnal – Siberian Psychological Journal*, 2010, no. 36, pp. 90–94 (in Russian).
25. Ksendzyuk O. M. *Transformatsiya lichnosti* [The transformation of the personality]. Moscow, Direkt-Media, 2014. 129 p.
26. Molyako R. V. *Obraz fizicheskogo Ya: stanovlenie i deformatsii u patsientov s kosmeticheskimi defektorami* [Image physical I: formation and deformations at patients with cosmetic defector]. Diss. Cand. Sci. (Psych.). Kiev, 2006. 231 p.
27. Obukhova Yu. V. The relationship between the characteristics of intelligence and the content, characteristics of self-concept in medical students. *Vestnik Cherepovetskogo gosudarstvennogo universiteta – Bulletin of Cherepovets State University*, 2013, V. 3, no. 4 (53), pp. 129–133 (in Russian).
28. Obukhova Yu. V., Obukhova S. G. Features of physicians' self-concept in connection with the sense-creating motives of their professional activity. *Rossiiskii psikhologicheskii zhurnal – Russian Psychological Journal*, 2016, V. 13, no. 2, pp. 88–101 (in Russian).
29. Saitova A. A., Botashev A. S., Ermolaeva E. V. Esthetic medicine: problems and contradictions. *Byulleten' meditsinskikh internet-konferentsii – Bulletin of medical Internet conferences*, 2016, V. 6, no. 1, p. 98 (in Russian).
30. Trufanova S. I. A research of features of the Ya-physical image at patients of amputating and esthetic surgery. *Severo-Kavkazskii psikhologicheskii vestnik – North-Caucasian Psychological Bulletin*, 2016, V. 14, no. 2, pp. 5–11 (in Russian).
31. Trufanova S. I. *Psikhologicheskie aspekty issledovaniya transformatsii Ya-fizicheskogo*

REFERENCES

- obraza u patsientov amputatsionnoi i esteticheskoi khirurgii: uchebno-metodicheskoe posobie* [Psychological aspects of a research of the Physical Self' transformation in patients of amputating and esthetic surgery: Textbook]. Moscow, CREDO, 2017. 46 p.
15. Abbott B. D., Barber B. L. Differences in functional and aesthetic body image between sedentary girls and girls involved in sports and physical activity: Does sport type make a difference? *Psychology of Sport and Exercise Journal*, 2011, no. 12, pp. 333–342.
16. Grossbart T. A., Sarwer D. B. Psychosocial issues and the irrelevance to the cosmetic surgery patient. *Seminars in Cutaneous Medicine and Surgery*, 2003, V. 22 (2), pp. 136–147.
17. Sarwer D. B., Wadden T. A., Pertschuk M. J., Whitaker L. A. The psychology of cosmetic surgery: a review and reconceptualization. *Clinical Psychology Review*, 1998, V. 18, p. 58.

**ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ
ФОРМАЛЬНЫМ УПРАЖНЕНИЯМ В КОНТАКТНЫХ ЕДИНОБОРСТВАХ**

Олег Ю. Захаров

соискатель¹, директор филиала²

¹ Южный федеральный университет

² МБУ «СШ № 11»

г. Ростов-на-Дону, Россия

E-mail: oregu.com@mail.ru

Михаил Б. Ингерлейб

старший преподаватель

Южный федеральный университет

г. Ростов-на-Дону, Россия

E-mail: sensey2000@mail.ru

В настоящее время широко поднимается вопрос целесообразности применения формальных комплексов (с японского – «ката») как средства подготовки мастеров боевых искусств к реальному бою. Однако в системе дальневосточной воинской педагогики ката всегда отводится важное место. Включение соревнований по ката в программу олимпийского турнира по каратэ в рамках Олимпийских Игр 2020 в Токио требует более глубокого изучения данного феномена. Огромный педагогический ресурс, заложенный в практике ката, также должен стать предметом глубокого и системного изучения. В статье предпринята попытка обозначить многогранность данного явления в системе традиционных боевых искусств и современных спортивных единоборств.

В статье рассмотрены психолого-педагогические особенности организации и интенсификации педагогического процесса в современных контактных единоборствах с использованием формальных комплексов на примере феномена ката, характерного для дальневосточных единоборств.

Определены дыхательный, идеомоторный, исторический, обучающий, психотренирующий, рекреационно-реабилитационный, саморегуляторный, символический аспекты практики формальных комплексов в системе дальневосточной воинской педагогики. Практика формальных комплексов технических приемов является эффективным тренировочным методом, позволяющим создать оптимальный уровень интегральных нагрузок для всех занимающихся в гетерогенной группе контактных единоборств. Высокая удовлетворенность тренировками среди занимающихся со стереотипом частой практики ката делает формальные комплексы также значимым инструментом мотивации, что особенно важно с точки зрения успешности спортивной организации и привлечения учащихся.

Ключевые слова: ката, боевые искусства, воинская педагогика, развитие личности, интегральная подготовка, каратэ, дзен, психологическая подготовка, кахо, методика преподавания, мотивация

Для цитирования: Захаров О. Ю., Ингерлейб М. Б. Психолого-педагогические особенности обучения формальным упражнениям в контактных единоборствах // Северо-Кавказский психологический вестник. – 2017. – № 15/1. – С. 42–53.

PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL FEATURES OF FORMAL EXERCISE TRAINING IN CONTACT COMBAT SPORTS

Oleg Yu. Zakharov

Candidate for a degree¹, Head of the branch²

¹ Southern Federal University

² Secondary School no. 11

Rostov-on-don, Russia

E-mail: oregu.com@mail.ru

Mikhail B. Ingerleib

Senior Lecturer

Southern Federal University

Rostov-on-Don, Russia

E-mail: sensey2000@mail.ru

In recent years, the problem of appropriateness of formal sets of exercises ("kata" in Japanese translation) as a means of martial arts masters' training for real combat has become very popular. However, kata has always been very important in Far Eastern military pedagogy. Since kata competitions have been included in the program of the Olympic karate tournament in the Tokyo 2020 Olympic Games, this phenomenon requires a deeper study. A huge pedagogical resource of kata should also be the subject of a deep and systematic study. The paper attempts to define the complexity of this phenomenon in the system of traditional martial arts and modern combat sports.

The study considers psychological and pedagogical features of the educational process organization and intensification by formal sets of exercises in modern contact combat sports on the example of the kata phenomenon of Far Eastern combat sports.

The study revealed the following aspects of formal sets of exercises in the system of Far Eastern military pedagogy: respiratory, ideomotor, historical, educational, psycho-training, self-regulatory, symbolic, recreational and rehabilitational. Practicing formal sets of exercises is an effective training method, which allows all the participants of a heterogeneous group of contact combat sports to create the optimal level of integral loads. A high level of satisfaction with training among those with the frequent kata practice stereotype makes formal sets of exercises an important motivational tool. This is especially important for the sports organization's success and athletes' involvement.

Keywords: kata, martial arts, military pedagogy, development of personality, integral training, karate, Zen, psychological preparation, Kaho, teaching methods, motivation

For citation: Zakharov O. Yu., Ingerleib M. B. Psychological and pedagogical features of formal exercise training in contact combat sports. *Severo-Kavkazskii psikhologicheskii vestnik* – North-Caucasian Psychological Bulletin, 2017, no. 15/1, pp. 42–53 (in Russian).

ВВЕДЕНИЕ

Интенсификация процесса подготовки спортсменов и ускорение формирования устойчивых технических навыков всегда были приоритетными направлениями тренерской деятельности. С этой целью используются как методы инновационные, опирающиеся на современный уровень развития науки и технологий, так и традиционные, проверенные опытом, методики. В полной степени это касается и контактных единоборств, представленных как спортивными (бокс, спортивное карате, кикбоксинг, различные виды рукопашного боя, ушу, таэквондо), так и коммерческими направлениями (например, ММА). Сюда надо отнести и фехтование, которое восстанавливает свою популярность как массовый спорт, как в виде олимпийских, так и реконструкторских (исторических) или прикладных (к примеру, ножевой бой) направлений [18].

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОБОСНОВАНИЯ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ЦЕННОСТИ СИСТЕМЫ ФОРМАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ

Первую задачу тренера можно сформулировать как достижение максимального уровня комплексной подготовки единоборца за кратчайшее время. Решить такую задачу можно лишь с полным учетом не только физических, но и психологических особенностей спортсменов, планомерным выстраиванием не только учебно-тренировочного, но и полноценного педагогического процесса, формирующего волевые качества личности и мотивационные составляющие, навыки самонаблюдения, рефлексии, психорегуляции. Эта работа должна выстраиваться на всех этапах – начальной подготовки, углубленной спортивной специализации у высококвалифицированных спортсменов [2].

Однако препятствием на пути интенсификации тренировочного процесса и построения преемственного педагогического процесса является, как ни странно, именно популярность контактных единоборств. Современные тенденции коммерциализации спорта и существующая экономическая ситуация повсеместно приводят к ситуации наличия в группе разновозрастных занимающихся, очень различных по уровням физической подготовки, координаторной

и общей психологической зрелости, жизненному опыту и целям, которые планируют достигнуть как результат занятий. Выстраивание единого учебно-тренировочного процесса в таких условиях становится неэффективным, а формирование индивидуальной траектории развития для каждого занимающегося тренеру невозможно реализовать физически.

Данная задача может решаться только педагогическими методами, оптимизирующими уровень осознанности тренировки каждым занимающимся и постановку ясной задачи на каждом этапе занятия, выполнение которой он может проконтролировать самостоятельно или по предложенному образцу.

Универсальный метод, позволяющий выстроить такую модель эффективного педагогического процесса, включающего и учитывающего индивидуальные особенности занимающихся (психологические, физиологические, технические), известен любому тренеру, работающему в массовом спорте, – это формальные комплексы. К последним мы, несомненно, можем отнести феномен, характерный для дальневосточных боевых искусств и развившихся из них спортивных единоборств – ката.

В наибольшей степени использование формальных комплексов популярно в дальневосточной воинской традиции (*карате, ушу, таэквондо*), однако и здесь среди тренеров существуют весьма различные позиции относительно полезности данного элемента подготовки. Об этом свидетельствуют многочисленные дискуссии как на специальных форумах, так и в личных беседах.

Необходимо заметить, что ряд авторов толкует понятие «формальные комплексы» значительно шире, чем «феномен ката», относя сюда и фехтовальный салют, и армейские «Наставления» по рукопашному бою, штыковому бою, используемые в правоохранительных органах комплексы применения полицейской дубинки, специальных приемов на задержание и т. д. [1, 22, 24, 26, 29].

Мы же в нашем исследовании сосредоточимся в первую очередь на феномене ката как наиболее однородном, организованном и систематизированном предмете. Сложность исследования определяет то, что большинство авторов, работающих в данной теме, констати-

рует, что сам феномен ката изучен еще недостаточно [15, 16, 23, 31].

Нет окончательно установившегося мнения о происхождении этого феномена, путях его распространения, взаимодействии различных национальных и стилевых традиций в формировании современного вида ката как тренировочного и соревновательного метода; считанные исследования касаются влияния ката на физическое и психическое состояние занимающихся, формирование личностных качеств и мотиваций.

Так, японские и ряд отечественных авторов [8, 9, 37] придерживаются точки зрения, что ката – это уникальное явление, характерное именно для дальневосточного региона и дальневосточной воинской традиции. Именно там ката стал традиционным, повсеместно применяемым методом подготовки учеников и предметом упорной работы мастеров, своеобразной «технической энциклопедией стиля» [37], обязательной частью экзаменов на мастерство. Название «ката» переводится как «земляная форма для отливки металлических и керамических изделий». В современном спортивном каратэ ката также является методом индивидуальной интегральной подготовки. Это метод индивидуальной подготовки бойца, в основе которого лежит последовательное изучение и совершенствование ката различных уровней сложности [9].

В отечественной литературе к теме изучения истории ката в системе боевых искусств обращаются А. М. Горбылёв и Н. С. Демченко. Они рассматривают ката как систему подготовки воина в ракурсе дальневосточной воинской традиции. Предлагают богатый теоретический материал исторического и библиографического характера. Упомянутые авторы представляют ката как метод развития физических возможностей, формирования специальных навыков, совершенствования технического мастерства и достижения особого состояния сознания, оптимального для боя. Причем истоки данной практики они находят в самурайских боевых искусствах Японии эпохи Токугава (1603–1867) [9].

Напротив, С. В. Мишенев, известный историк боевых искусств, считает, что подобные формальные комплексы (и, в первую очередь, с использованием оружия) берут свое начало

еще в ритуалах первобытных охотников. С его точки зрения, в дальнейшем такие ритуалы трансформировались в боевые танцы, в которые вошли наиболее эффектные, эффективные и сложные движения, требующие специального изучения. Подобные комплексы мы можем найти в разной степени сохранности во многих мировых культурах. И уже эта общечеловеческая культурная традиция воплотилась в дальневосточных школах в форме феномена ката (*таолу, пхумсэ*), где они достигли высочайшего развития. Эта общемировая культурная тенденция опиралась на стремление национальных культур выработать и сохранить обучающие комплексы формализованных последовательностей техник, объединенных смыслами ведения поединка с одним или группой противников.

Принцип такого обучения заключается в стремлении адепта вывести правильные боевые движения на бессознательный уровень путем их многократного повторения. Можно сказать, что с помощью таких упражнений формируется эталонный образец техники для подражания и изучения. При этом каноническая техника получает определенную защиту от искажений, неизбежных в боевой или спортивно-состязательной практике [26].

Эта общечеловеческая универсальность метода является также веской причиной для исследования феномена ката во всех возможных его аспектах. Мы выделяем следующие психолого-педагогические аспекты этого явления:

1. *Дыхательный* – каждый формальный комплекс несет информацию о желательном ритме его исполнения. Каждый ритм привязан к ритму дыхания и выполняемых технических действий. Нарушение взаимодействия между ритмом, движением и дыханием не только делает исполнение ката неверным, но и может нанести вред здоровью. Напротив, четкое взаимодействие между дыханием и движением способствует росту физических кондиций [20].

2. *Идеомоторный* – используется во многих контактных единоборствах и оценивается специалистами очень высоко, как одно из достижений современной спортивной педагогики. Прорабатывая технику движений мысленным усилием, занимающиеся достигают прироста техники, сопоставимого, а зачастую – и пре-

восходящего, с эффектом двигательной тренировки [4].

3. *Исторический* – процесс постижения ката настолько тесно взаимосвязан с традиционной системой «учитель – ученик», что закономерно поощряет занимающихся к изучению истории единоборства, культурной модели, в рамках которой оно сформировалось, поощряет расширение кругозора.

4. *Обучающий* – собственно разучивание формального комплекса, шлифовка связок, комбинаций технических действий, отдельных элементов движений.

5. *Психотренирующий* – сосредоточение занимающихся на достижении специфических мобилизующих состояний психики (*дзаншин*, *тякуган*) способствует развитию способностей к концентрации, управлению вниманием, является вариантом «двигательной медитации» [27, 32].

6. *Рекреационно-реабилитационный* – использование ката позволяет создать оптимальный тренировочный режим для восстановления формы после травм и/или пропусков тренировок (реабилитация), щадящий режим после интенсивных тренировок, семинаров, сборов, соревнований (рекреация).

7. *Саморегуляторный* – углубленная работа в ката, формирование навыков самооценки и рефлексии способствуют выработке самоконтроля, росту навыков как эмоциональной, так и соматопсихической саморегуляции [17, 21].

8. *Символический* – формальные комплексы традиционных восточных единоборств несут в зашифрованном виде основные постулаты дзэнской и восточной философии и эзотерики.

Данный перечень построен не в порядке важности или эффективности. Каждый из рассматриваемых аспектов предъявляется занимающимся на определенном этапе развития или по мере необходимости – самостоятельно или в комплексе.

Для успешного использования ката как части эффективного педагогического процесса тренер должен быть компетентным наставником для своих учеников в каждом из упомянутых аспектов. Однако надо понимать, что не все формальные комплексы несут одновременно все аспекты их применения. Все зависит от группы и уровня сложности ката, его проработанности.

Так, Ю. Л. Орлов в своих работах предлагает понимать ката как «индивидуальный метод боевой подготовки, заключающийся в многократном повторении строго регламентированных упражнений, представляющих собой комбинации приемов защиты и нападения, выполняемые по определенным траекториям и в точно установленной последовательности и имитирующие реальный бой с несколькими противниками, из которого исполнитель ката условно выходит победителем. Ката подразделяются на группы: начальные, базовые, повышенной сложности, высшие» [28, с. 37].

Требования, предъявляемые к исполнению ката в процессе тренировочной работы и соревновательной деятельности, содержат в равной степени задачи физической и психической деятельности:

а) ясное понимание сущности техники ката, ее точное выполнение;

б) необходимый уровень психической мобилизации (*дзаншин*), концентрации внимания на воображаемых противниках (*тякуган*), убедительность ее практического использования в *бункай-кумитэ*;

в) правильное распределение сил;

г) стабильное устойчивое равновесие;

д) правильные стойки и точную общую траекторию ката (*эмбусэн*);

е) правильное дыхание, соответствующий темп и ритм ката [5].

Ката являются наиболее важной частью системы дальневосточной воинской педагогики.

Педагогика единоборств определяет методы и средства формирования личности, способной построить свою жизнедеятельность в соответствии с законами гармонии части и целого и поэтому находящейся в состоянии постоянного самосовершенствования, без которого невозможно интуитивное знание о едином, всеобщем. «Она отличается от других образовательных систем своей традиционностью, завершенностью, интенсивностью и относительной защищенностью от всякого рода идеологических и иных манипуляций потому, что реально или номинально (как, например, в спорте), но вплотную касается вопроса жизни и смерти. А здесь нет оценки “удовлетворительно”. Здесь человек либо справляется и остается в живых, либо не справляется и погибает (или

условно погибает). Отсюда столь высокая педагогическая эффективность, отсюда неизменная социальная востребованность» [30, с. 133].

Ката формирует основу японского традиционного подхода к обучению боевым искусствам [10]. В большинстве традиционных японских школ и систем боевых искусств есть свод отдельных ката, которые ученики изучают на разных этапах тренировочного процесса. Однако ката – это больше, чем просто комплексы приемов, предназначенные для отработки техники или демонстрации. Они также нужны для передачи знаний, накопленных прошлыми поколениями мастеров [10]. Но обучение боевым навыкам не обязательно требует такого высокоструктурированного, ритуалистического подхода. Например, западные борцы и боксеры не обучены таким сложным комплексам приемов. Спортсмены классических европейских единоборств (бокс, борьба, смешанные единоборства) практикуют более современные системы подготовки, отказались от ката в пользу того, что они считают более «реалистичными» и «практическими» упражнениями. Это современное стремление к «релевантности», которое хорошо знакомо педагогам. Однако практика ката продолжает существовать во многих японских боевых системах, практикуемых сегодня [25].

Одной из причин практики ката в современном мире единоборств может стать формирующая культурная среда боевых искусств. Организация любой человеческой деятельности отражает ее культурный контекст, и японские боевые традиции не являются исключением. Хотя механика боевых приемов в значительной мере обусловлена физиологией и кинезиологией человека, стилистические подходы и организационные модели обусловлены культурой. Ката передаются от высокоранговых инструкторов новичкам. Способность ученика подражать своему учителю в выполнении ката считается ключом к продвижению по статусу и уровню. Усилия практики ката в отношении иерархии, авторитета, организационной принадлежности и соответствия всецело резонируют с японскими культурными традициями. Действительно, с социологической точки зрения мы можем понимать японские боевые искусства как корпоративные образования

с сильно иерархической организацией и четкой идеологической установкой. Эти структурные факторы в большой степени обуславливают процесс обучения и поэтому требуют дополнительного обсуждения [34].

Во-первых, японские боевые искусства разделяют общую для японской культуры склонность к формальной организации, которая может быть противопоставлена спонтанному и интуитивному подходу в других азиатских странах. Из периода Токугава (1603–1868 гг.) и далее мы отмечаем заметную тенденцию к обучению боевым искусствам в образовательных системах – школах [12]. В школах имелись как физическое местоположение, *додзё* (буквально «место пути», учебный зал), так и формальная идентичность. Традиционные системы боевых искусств (*бу-дзюцу*) часто упоминались как *рю* (буквально: «потoki») [38]. Использование в более современных системах боевых искусств, известных как *будо*, несколько более разнообразно: некоторые системы поддерживают название *рю*, другие используют более современное обозначение «*кан*» (зал), например, в дзюдо Кодокан, или «*кай*» (ассоциация), как в Киокусинкай [14].

Какими бы ни были их ярлыки, эти организации являются иерархическими сущностями, в которых вопросы ранга (связанные с навыками и старшинством) обуславливают поведение. На вершине организации находится учитель (*сэнсэй*), который противопоставляется своим ученикам (*монтэй*). Помимо этого грубого различия существуют и более тонкие градации. Практикующие связаны в дуалистической серии отношений между начальством и подчиненными, которые смоделированы по различию между учителем и учеником и отражают общие структурные принципы в японском обществе. Таким образом, ряд иерархических связей между старшими (*семпай*) и младшими (*кохай*) также формирует поведение в *додзё*.

В дальневосточных воинских педагогических системах, особенно японской, часто используются сложные символические средства, такие как методы обращения и ритуального поклона. В некоторых системах элементы тренировочной униформы или их цвета используются для обозначения статуса. Наиболее известным элементом одежды, связанным с рангом, является

система цветных поясов, принятая во многих современных японских боевых искусствах. В этой системе практикующие классифицируются по *кю* (класс) и *дан* (уровень) [3, 19].

В настоящее время школы боевых искусств имеют общность с широко распространенным организационным типом в Японии, *измото* («домашнее происхождение», главный дом в традиционном искусстве). В японских боевых искусствах существует высокоструктурированная иерархическая организация, основанная на личных связях между мастерами и учениками, которые являются основными характеристиками организаций *измото*.

Как официальные организации, системы боевых искусств также имеют четкую идеологическую основу – миссию. Эти установки, безусловно, связаны с философской ориентацией многих японских форм боевых искусств. Многие боевые искусства, и особенно современные будо-системы, вдохновлены сочетанием синтоистских, конфуцианских и буддийских идей, которые связывают процесс обучения с процессом личностного (духовного) развития [36].

Конечно, это во многом проистекает из преемственной связи между идеологией *дзэн* и философскими постулатами боевых искусств. Эта преемственность между *дзэном* и «школьными постулатами» будо-систем обеспечивает всеобъемлющее смысловое обоснование для того, что в противном случае было бы просто высокостилизованной гимнастикой [13].

Кроме того, эти установки могут быть поняты как прямое следствие двух факторов:

- необходимости «реабилитации» боевых искусств после Второй мировой войны и связанной с этим попытки унификации элементов местной японской идеологии, с тем чтобы их было легче принять жителям Запада – и легче было «экспортировать» на Запад;
- всплеска интереса Запада к мистическим и эзотерическим аспектам *дзэна* и синтоизма. В рамках этого интереса школы боевых искусств рассматривались не только как носители практических навыков, но и как источники эзотерического смысла. Интересно, что этот «мистический поиск» был наиболее выражен для представителей

западной культуры, ищущих альтернативы традиционным западным системам верований.

Практика ката (яп. – *кахо*) является важной частью *дзэнского* психотренинга в боевых искусствах как средства динамической медитации. «Все классические ката основаны на общем принципе чередования двух противоположных начал (кит. – Инь и Ян): твердости и мягкости, гибкости и жесткости, покоя и движения, которые реализуются в них через вдохи и выдохи, напряжение и расслабление мышц, наступление и отступление, удары и блоки. В реальном бою (даже тренировочном) все это подвергается трансформации из-за необходимости учета конкретных особенностей противника (его физических данных, тактики, техники) и всей ситуации в целом (одежды, местности, степени опасности и т. д.). Поэтому практика ката выступает как уникальное средство отработки техники со всеми ее нюансами (психологически-ми, энергетическими и т. д.)» [7, с. 56].

Наработка наиболее эффективных связей приемов в ката дает человеку набор определенных «клише» двигательных реакций, которые он может мгновенно «выдавать» после общего опознания характера ситуации. Специальными исследованиями было установлено, что для такого опознания требуется всего 60 миллисекунд, тогда как на ее поэлементный анализ надо уже 320 миллисекунд. Но если два удара следуют один за другим с интервалом менее 250 миллисекунд, то человек физически не успевает среагировать на второй из них. Поэтому, пытаясь понять детали ситуации, он неизбежно опаздывает с адекватным ответом. И напротив, воспринимая ситуацию в целом (на основе отработанных в ката и «закодированных» в подсознании схем), мастер укладывается с ответной реакцией в этот временной интервал. В целом, практика ката позволяет реализовать *дзэнский* принцип «чистого сознания», т. е. осуществлять переход на беспонятийное, интуитивное мышление, за счет чего, собственно говоря, и обеспечивается оперативность реагирования в бою. Кроме того, подобная перестройка мышления почти полностью подавляет работу оценочно-критического блока сознания. В свою очередь, отключение этого мощного «предохранителя» открывает

двери в кладовые подсознания, где хранится огромный запас многообразного (в том числе двигательного) опыта не только конкретного человека от момента его рождения, но и всех его генетических предков. Благодаря этому освобожденный «разум тела» практически мгновенно запускает нужную двигательную реакцию. Достижимая в итоге скорость ответного реагирования такова, что «мастер отражает нападение и контратакует раньше, чем сам успевает подумать об этом» [33, с. 18–20]. Он действует спонтанно, непредсказуемым для противника способом.

Традиционно азиатские подходы к обучению также могут усилить акцент на практику ката. К. Фрайдей предполагает, что конфуцианское увлечение ритуальным формализмом является по меньшей мере отчасти причиной. Он отмечает, что идеографическая система китайской письменности требовала освоения буквально тысяч символов, и для ее литературной деятельности требовалась фундаментальная точность. Учитывая доминирующее место конфуцианства в Японии периода Токугава, неудивительно, что строгость этого подхода к обучению использовалась повсеместно [35].

Современные боевые искусства, фундаментальные характеристики которых были сформированы парадигмами периода Токугава, не являются исключением. Упор в практике ката на повторение, механическое обучение и стилистическое совершенство (безукоризненность) очень хорошо вписывается в конфуцианство. Культурный акцент на возрасте и старшинстве, характерный для всего дальневосточного региона, также присутствует в практиках ката. Учащиеся должны изучать различные ката в последовательности, связанной с продвижением по рангам. И чем выше ранг, тем сложнее ката, и тем больше период времени, необходимый для овладения ими [11].

В дальневосточных боевых искусствах существует подспудная убежденность в том, что исключительное мастерство – это то, что было выковано медленно, постепенно, со временем. Мастерство становится закономерным и ожидаемым результатом практики, совершенствования и безжалостной самоотдачи.

Западные жители склонны рассматривать практику ката как культурную реликвию.

Традиция ката формируется двумя основными категориями: культурной и технической. Культурные особенности, присущие восточноазиатскому обществу в период становления боевых искусств, несомненно, объясняют некоторые аспекты этих систем: одежду, терминологию, этикет и даже практику ката.

Однако традиционная зависимость от практики ката как центрального средства обучения не является простым культурным наследием, атавизмом. Она является стержневым смыслом формирования личности единоборца как представителя школы, культуры, наследия [39]. С практической точки зрения можно констатировать, что практика ката оказалась чрезвычайно гибким учебным инструментом, способным выжить в современном *додзё*.

Для начала мы должны напомнить себе, что изучение боевых искусств является добровольным. Хотя школьники в Японии по-прежнему в рамках учебной программы занимаются в школе *джудо* или *кендо*, дальнейшее обучение является результатом индивидуальной инициативы [8]. На Западе спортивные клубы по боевым искусствам являются общественными организациями. Участие предполагает готовность к обучению, часто из-за какой-то ощущаемой выгоды. Но мотивация для обучения столь же различна, как и сами обучаемые, и, следовательно, могут быть различны уровни их способностей. Это требует гибкой методики преподавания, которая может быть одним из элементов в обеспечении сохраняющейся важности ката. Некоторые студенты подходят к боевым искусствам как к экзотическим формам упражнений, в первую очередь, тела. Других студентов привлекают идеологические и философские атрибуты некоторых систем боевых искусств. Они ищут своего рода опыт трансцендентности в процессе обучения. При этом реальный технический или соревновательный результат для них имеет вторичное значение.

Поэтому «типичного обучающегося» в *додзё* боевых искусств крайне трудно описать: эта «популяция» чрезвычайно неоднородна с точки зрения личных мотиваций и спортивных амбиций. Что, в свою очередь, сильно осложняет вопросы мотивации к «практическим» видам деятельности, таким как спарринг, где вопро-

сы размера, силы, выносливости, готовности испытывать боль сильно различаются.

Отсюда вытекает необходимость наличия в арсенале тренера метода тренировочной работы, не несущего нежелательных или чрезмерных нагрузок. И вот эту роль с успехом выполняют ката.

Кроме того, обучение боевым искусствам не имеет четко регламентированной структуры учебного процесса, и контингент занимающихся быстро «смешивается» из-за заведомо высокого уровня отсева в додзё. В этом случае точка зрения на обучение как на «спиральный», а не «линейный» процесс тоже определяет желательность включения ката в тренировочный процесс. Обучающиеся с разным уровнем подготовки в одной группе могут подходить практически к одному и тому же учебно-тренировочному материалу с разной «глубиной» его понимания и различными задачами по отработке комплекса (двигательными, координаторными, темповыми, дыхательными и даже медитативными).

ВЫВОДЫ

Работа с ката позволяет учесть различные физические способности, уровни эмоциональной зрелости и психологические факторы и создает условия, идеально формирующие индивидуальную динамику для каждого учащегося.

В более современных формах боевых искусств акцент на ката также обусловлен идеологическими факторами, которые направлены

на создание умонастроения, которое не ограничивается исключительно схваткой. В этом смысле ката является неотъемлемой частью опыта «активной медитации» как метода психологической закалки личности [6].

Наличие осознанной работы с ката, как части педагогического процесса, позволяет тренеру всего лишь смещая акценты внимания занимающихся на конкретные аспекты ката, добиваться разнообразных целей:

- физического и технического совершенствования;
- тренировки психических состояний;
- эмоциональной уравновешенности;
- формирования интереса занимающихся к истории и философии вида;
- идеомоторного закрепления техники и тактических схем;
- достижения удовлетворенности проделанной работой и мотивации к дальнейшим занятиям.

Циклический характер обучения с использованием ката, таким образом, позволяет добиться общего прогресса и в то же время позволяет сосредоточить внимание отдельных лиц на конкретных недостатках. Практика ката может проводиться в одиночку или группой студентов различных возрастных категорий или компетенций. Таким образом, это метод, идеально подходящий для максимизации обучаемости среди гетерогенных групп населения, что является актуальным, когда мы рассматриваем добровольный характер спортивной деятельности в рыночном аспекте.

ЛИТЕРАТУРА

1. Ашкинази С., Горелов А., Цед Н., Утенко В. Обучение рукопашному бою в армиях Северной Кореи, Китая и Израиля // Русское боевое искусство. – СПб., 2000. – Вып. 4–5.
2. Бабушкин Г.Д., Бабушкин Е.Г. Формирование спортивной мотивации : монография. – Омск, 2000. – 179 с.
3. Вихманн В.-Д. Школа каратэ-до. Искусство ката (выпуск 1) / пер. с нем. – М. : Советский спорт, 1991.
4. Воронов И. А., Колесник В. П., Цветков С. А. Внушающее воздействие в обучении рукопашному бою по методике китайского генерала ЦиЦзигуана (XVI в.) // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2012. – № 6 (88). – С. 73–76.
5. Галан В. Каратэ-до // URL: <https://refdb.ru/look/2807737-pall.html> (дата обращения: 12.05.2017).
6. Гил К., Ким Ч. Х. Искусство таэквондо. Три ступени. Ступень 1. К голубому поясу : пер. с нем. / предисл. И. С. Соколова. – М. : Советский спорт, 1991. – 176 с.
7. Гожин В. В., Дементьев В. Л., Сизяев С. В. Формирование состояния боевой готовности спортсмена-единоборца : монография. – М. : Физическая культура, 2009. – 240 с.
8. Горбылёв А. М, Демченко Н. С. Ката в традиционных боевых искусствах самураев

- эпохи Токугава (1603–1867). Исследования ката каратэдо // Хидэн. Боевые искусства и рукопашный бой. Научно-методический сборник. Выпуск 2. – М. : 2009. – С. 90–129.
9. Горбылёв А. М., Демченко Н. С. Становление концепции ката в традиционной японской культуре. Исследования ката каратэдо // Хидэн. Боевые искусства и рукопашный бой. Научно-методический сборник. Выпуск 1. – М. : 2008. – С. 12–31.
10. Гэнва Н. Большое обозрение каратэдо. Базовые ката каратэдо. Перевод А. Горбылёва // Хидэн. Боевые искусства и рукопашный бой. Научно-методический сборник. Выпуск 10. – М., 2013. – С. 89–325.
11. Джонс Д. Традиционные боевые искусства Японии: Путеводитель по системам и школам обучения / пер. с англ. А. Блейз. – М. : ФАИР-ПРЕСС, 2003. – (Боевые искусства).
12. Дрэгер Д. Классические будзюцу. Пер. с англ. – К. : София, 2000. – 112 с.
13. Дрэгер Д. Классическое будо / пер. с англ. А. Кратенкова. – М. : ФАИР-ПРЕСС, 2001. – 240 с. – (Боевые искусства).
14. Дрэгер Д. Современные будзюцу и будо / пер. с англ. А. Гарькавого. – М. : Агентство «ФАИР», 1998. – 368 с. – (Спорт).
15. Жуков С. Н., Подливаев Б. А. Моделирование тренировочных нагрузок в спортивном каратэ-до (ката) // Фан-Спортга. – 2015. – № 1. (48). – С. 19–21.
16. Жуков С. Н., Подливаев Б. А., Тараканов Б. И. Механизмы энергообеспечения тренировочных и соревновательных упражнений по ката у мужчин в спортивном каратэ-до // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2014. – № 12 (118). – С. 66–70.
17. Захаров О. Ю. Саморегуляция психических процессов и эмоционального состояния спортсменов в каратэ киокусинкай // Спортивный психолог – 2008. – № 2 (14). – С. 77–78.
18. Захаров О. Ю., Ли Чжон Ги Проблемы обеспечения массовости и сохранения контингента обучающихся в секциях спортивных единоборств // Физическая культура и спорт – наука и практика. – 2010. – № 1. – С. 52–60.
19. Иваи Т., Кавамура Т., Канэко С. и др. Дзю-до : пер. с яп. – М. : Физкультура и спорт, 1980. – 2-е изд. – 117 с.
20. Ингерлейб М. Б. Все дыхательные гимнастики. – М. : Эксмо, 2013. – 320 с.
21. Ингерлейб М. Б. Роль комплекса образных представлений в эффективности процесса саморегуляции при использовании дыхательных упражнений // Психосоматика и саморегуляция. – 2015. – № 2. – С. 41–46.
22. Кадочников А. А., Ингерлейб М. Б. Специальный армейский рукопашный бой. – Ростов н/Д : Феникс, 2003. – 352 с.
23. Калмыков Е. В. Индивидуальный стиль деятельности в спортивных единоборствах : автореф. дисс. ... д-ра пед. наук. – М., 1996. – 46 с.
24. Куц В. А. Русский кулачный бой. Традиционная и современная культура самозащиты. Связки. Защита. Оружие. – СПб. : Астер-Пресс, 2011. – 296 с.
25. Лапшин С. А. Каратэ-до. Ката для начинающих и мастеров. – Д. : Сталкер, 1996. – 336 с.
26. Мишенев С. В. Соло-композиция с оружием в методике обучения актера // Вестник Санкт-петербургского университета. – 2014. – Вып. 1. – С. 55–63.
27. Некрасов В. П., Худадов Н. А., Пиккенхайн Л., Фрестер Р. Психорегуляция в подготовке спортсменов. – М. : ФиС, 1985. – 176 с.
28. Орлов Ю. Л. Терминология тактики спортивного каратэ // Додзё. Боевые искусства Японии. – М. : Будо-спорт, 2003. – № 4. – С. 37.
29. Панченко Г. К. История боевых искусств. Колыбель цивилизаций / под ред. Г. К. Панченко. – М. : Олимп ; АСТ, 1996. – 480 с.
30. Передельский А. А. Философия, педагогика и психология единоборств : учебное пособие. – М. : Физическая культура, 2008. – 240 с.
31. Подливаев Б. А., Жуков С. Н. Механизмы энергообеспечения в соревнованиях по ката в спортивном каратэ-до // Актуальные проблемы спортивной борьбы / под ред. И. Д. Свищёва. – М. : СпортУниверПресс, 2003. – С. 52–60.
32. Практикум по спортивной психологии / под ред. И. П. Волкова. – СПб. : Питер, 2002. – 288 с.
33. Самохвалова В. Дзэнский психотренинг в боевых искусствах // Кэмпо. – Минск, 1992. – № 5. – С. 18–20.
34. Donohue J. Kaho: Cultural Meaning and Educational Method in Kata Training // Karate kata. For the Transmission of High-Level Combative Skills. – 2015. – Vol. 1. – P. 1–12.

35. Friday K. Kabala in motion: Kata and pattern practice in traditional bugei // Journal of Asian Martial Arts. – 1995. – № 4. – P. 27–39.
36. Habersetzer R. Karate kata. Les 30 katas du Shotokan. – Paris : Amphora, 2004.
37. Kron B. Kyokushin kata encyclopaedia. – Plaidt : VP-Masberg, 2015.
38. Rosenbaum M. Kata and the transmission of knowledge in traditional martial arts. – Boston, Mass. : YMAA Publication Center, 2004. – 1st. ed. – 198 p.
39. Ushiro K. The Essence of Bujutsu Karate – Kata. – Sagamiyara : Aiki News, 2003.

REFERENCES

1. Ashkinazi S., Gorelov A., Ced N., Utenko V. Training hand-to-hand fight in the armies of North Korea, China, and Israel. *Russkoe boevye iskusstvo – Russian Martial Art*, St. Petersburg, 2000, V. 4–5 (in Russian).
2. Babushkin G. D., Babushkin E. G. *Formirovanie sportivnoj motivacii* [The formation of sports motivation]. Omsk, 2000. 179 p.
3. Wichmann V.-D. *Shkola karate-do. Iskusstvo kata* [The karate-do school. The art of kata]. Moscow, Sovetskij Sport Publ., 1991.
4. Voronov I. A., Kolesnik V. P., Cvetkov S. A. Inspiring impact in training hand-to-hand fight by Chinese general Sizihwan's technique (XVI century). *Uchjonye zapiski universiteta imeni P. F. Lesgafta – Scientific Notes of Lesgaft University*, 2012, no. 6 (88), pp. 73–76 (in Russian).
5. Galan V. Karate-do. Available at: <https://refdb.ru/look/2807737-pall.html> (Accessed 12 May 2017).
6. Gil K., Kim Ch. H. *Iskusstvo tajekvondo. Tri stupeni. Stupen' 1. K golubomu pojasu* [The art of Taekwondo. Three steps. Step 1. Towards the blue belt]. Sovetskij Sport Publ., 1991. 176 p.
7. Gozhin V. V., Dement'ev V. L., Sizjaev S. V. *Formirovanie sostojanija boevoj gotovnosti sportsmena-edinoborca* [The formation of the state of readiness in martial arts athletes]. Moscow, Fizicheskaja kul'tura Publ., 2009. 240 p.
8. Gorbyljov A. M., Demchenko N. S. Kata in the traditional martial arts of the Tokugawa era samurai (1603–1867). Research on kata karatedo. In: *Hidjen. Boevye iskusstva i rukopashnyj boj* [Hidan. Martial arts and hand-to-hand fight]. Moscow, 2009, V. 2, pp. 90–129.
9. Gorbyljov A. M., Demchenko N. S. The development of the kata concept in traditional Japanese culture. Research on kata karatedo. In: *Hidjen. Boevye iskusstva i rukopashnyj boj* [Hidan. Martial arts and hand-to-hand fight]. Moscow, 2008, V. 1, pp. 12–31.
10. Gjenva N. A large overview of karatedo. Basic kata of karatedo. In: *Hidjen. Boevye iskusstva i rukopashnyj boj* [Hidan. Martial arts and hand-to-hand fight]. Moscow, 2013, V. 10, pp. 89–325.
11. Jones D. *Tradicionnye boevye iskusstva Japonii: Putevoditel' po sistemam i shkolam obucheniya* [Traditional martial arts in Japan: A guide book to the training systems and schools]. Moscow, FAIR-PRESS Publ., 2003.
12. Draeger D. *Klassicheskie budzjucu* [Classical bujutsu]. Kiev, Sofija Publ., 2000. 112 p.
13. Draeger D. *Klassicheskoe budo* [Classical budo]. Moscow, FAIR-PRESS Publ., 2001. 240 p.
14. Draeger D. *Sovremennye budzjucu i budo* [Modern bujutsu and budo]. Moscow, Agentstvo "FAIR" Publ., 1998. 368 p.
15. Zhukov S. N., Podlivaev B. A. Modeling training loads in sport karate (kata). *Fan-Sportga – Fan Sportga*, 2015, no. 1 (48), pp. 19–21 (in Russian).
16. Zhukov S. N., Podlivaev B. A., Tarakanov B. I. Mechanisms of energy supply in training and competitive exercises in kata for men in sport karate-do. *Uchjonye zapiski universiteta imeni P. F. Lesgafta – Scientific Notes of Lesgaft University*, 2014, no. 12 (118), pp. 66–70 (in Russian).
17. Zakharov O. Yu. Self-regulation of mental processes and emotional states in athletes in Kyokushin karate. *Sportivnyj psiholog – Sport Psychologist*, 2008, no. 2 (14), pp. 77–78 (in Russian).
18. Zakharov O. Yu., Lee Jung Gi. Problems of popularization and maintaining students in combat sports sections. *Fizicheskaja kul'tura i sport (nauka i praktika) – Physical culture and sports (science and practice)*, 2010, no. 1, pp. 52–60 (in Russian).
19. Iwai T., Kawamura T., Kaneko S., etc. *Dzjudo* [Judo]. Moscow, Fizkul'tura i sport Publ., 1980. 117 p.
20. Ingerleib M. B. *Vse dyhatel'nye gimnastiki* [The respiratory gymnastics]. Moscow, Jeksmo Publ., 2013. 320 p.

21. Ingerleib M. B. The role of the complex of visual images in the process of self-regulation when using respiratory exercises. *Psichosomatika i samoreguljacija – Psychosomatics and Self-Regulation*, 2015, no. 2, pp. 41–46 (in Russian).
22. Kadochnikov A. A., Ingerleib M. B. *Special'nyj armejskij rukopashnyj boj* [Special army hand-to-hand fight]. Rostov-on-Don, Feniks Publ., 2003. 352 p.
23. Kalmykov E. V. *Individual'nyj stil' dejatel'nosti v sportivnyh edinoborstvah* [Individual style of activity in combat sports]. Diss. Dr. Sci. (Ped.). Moscow, 1996.
24. Kuc V. A. *Russkij kulachnyj boj. Tradicionnaja i sovremennaja kul'tura samozashhity. Svjazki. Zashhita. Oruzhie* [Russian fisticuffs. Traditional and modern culture of self-defense. Bundles. Defense. Weapons]. St. Petersburg, Aster-Press Publ., 2011. 296 p.
25. Lapshin S. A. *Karatje-do. Kata dlja nachinajushih i masterov* [Karate-do. Kata for beginners and masters]. Dnepropetrovsk, Stalker Publ., 1996. 336 p.
26. Mishenev S. V. Solo composition with weapons in the actor's training technique. *Vestnik Sankt-peterburgskogo universiteta – Vestnik of St. Petersburg State University*, 2014, V. 1, pp. 55–63 (in Russian).
27. Nekrasov V. P., Hudadov N. A., Pikkenhajm L., Frester R. *Psihoreguljacija v podgotovke sportsmenov* [Psycho-regulation in training athletes]. Moscow, FiS Publ., 1985. 176 p.
28. Orlov Ju. L. The terminology of tactics in sport karate. *Dodzjo. Boevye iskusstva Japonii – Dojo. Martial arts in Japan*, 2003, no. 4, p. 37 (in Russian).
29. Panchenko G. K. *Istorija boevyh iskusstv. Kolybel' civilizacij* [The history of martial arts. The cradle of civilizations]. Moscow, AST Publ., 1996. 480 p.
30. Peredel'skij A. A. *Filosofija, pedagogika i psihologika edinoborstv* [Philosophy, pedagogy, and psychopedagogy of combat sports]. Moscow, Fizicheskaja kul'tura Publ., 2008. 240 p.
31. Podlivaev B. A., Zhukov S. N. The mechanisms of energy supply in the competition in kata in karate-do. In: *Aktual'nye problemy sportivnoj bor'by* [Actual problems of wrestling]. Moscow, SportUniverPress Publ., 2003, pp. 52–60.
32. Volkova I. P. *Praktikum po sportivnoj psihologii* [Tutorial in sport psychology]. St. Petersburg, Piter Publ. 288 p.
33. Samohvalova V. Zen psychotraining in martial arts. *Kjempo – Kempo*, 1992, no. 5, pp. 18–20 (in Russian).
34. Donohue J. Kaho: Cultural Meaning and Educational Method in Kata Training. *Karate kata. For the Transmission of High-Level Combative Skills*, 2015, V. 1, pp. 1–12.
35. Friday K. Kabala in motion: Kata and pattern practice in traditional bugei. *Journal of Asian Martial Arts*, 1995, no. 4, pp. 27–39.
36. Habersetzer R. *Karate kata. Les 30 katas du Shotokan*. Paris, Amphora Publ., 2004.
37. Kron B. *Kyokushin kata encyclopaedia*. Plaidt, VP-Masberg Publ., 2015.
38. Rosenbaum M. *Kata and the transmission of knowledge in traditional martial arts*. Boston, Mass, YMAA Publication Center, 2004. 198 p.
39. Ushiro K. *The essence of bujutsu karate – kata*. Sagamihara, Aiki News, 2003.

СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ВЕСТНИК

Требования к публикациям

Статьи принимаются в электронном варианте в формате редактора Word, набранные 14-м кеглем через 1,5 компьютерных интервала (все поля по 2,0 см), объемом от 10 до 20 страниц, включая список цитированной литературы. При наборе использовать шрифт Times New Roman.

Цитированная в статье литература (автор, название, место, издательство и год издания) приводится в алфавитном порядке в виде списка в конце статьи. Литература на иностранных языках дается после отечественной. В тексте ссылка на источник делается путем указания (в квадратных скобках) порядкового номера цитируемой книги или статьи, через запятую – цитируемых страниц (например, [42, с. 561]).

К статье прилагаются аннотация (объемом 200–250 слов) и ключевые слова (10 слов и/или словосочетаний, состоящих не более чем из 2-х слов), а также сведения об авторе:

- 1) фамилия, имя и отчество;
- 2) домашний почтовый адрес с индексом, телефон;
- 3) специальность, ученое звание;
- 4) место работы и должность, служебный телефон;
- 5) электронный адрес (e-mail).

**СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРЕ, НАЗВАНИЕ СТАТЬИ,
АННОТАЦИЮ И КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА
СЛЕДУЕТ ПРЕДОСТАВИТЬ ТАКЖЕ
И НА АНГЛИЙСКОМ ЯЗЫКЕ.**

По всем вопросам публикаций обращаться по адресу:
344038, г. Ростов-на-Дону, пр. М. Нагибина, д. 13, к. 518, редакция
Тел. +7 (863) 218-40-00 (доб. 11637); e-mail: rpj@bk.ru

NORTH-CAUCASIAN PSYCHOLOGICAL BULLETIN

REQUIREMENTS TO PUBLICATIONS

Articles are accepted in electronic form in Word format, typed with 14 size through the 1.5 computer interval (all margins 2.0 cm), with capacity from 10 to 20 pages, including the list of references. Use the font "Times New Roman".

Literature cited in the article (author, title, place, publisher and year of publication) is given in alphabetical order in a list at the end. Literature in foreign languages is given after domestic. In the text reference to the source is done by indicating (in brackets) the serial number of the cited book or article, after the comma – cited pages (eg, [42, P. 561]).

Abstract (200–250 words) and keywords (10 items of words and/or phrases, consisting of no more than 2 words), as well as information about the author, are attached to the article:

- 1) surname, name and patronymic;
- 2) home post address, telephone number;
- 3) specialty, academic rank;
- 4) the place of work and position, official telephone;
- 5) e-mail.

**INFORMATION ABOUT THE AUTHOR, TITLE,
ABSTRACT AND KEYWORDS
SHOULD BE GIVEN
ALSO IN ENGLISH.**

For all issues about publications, contact:
Editorial Office (of. 518), b. 13, M. Nagibina Ave., Rostov-on-Don, 344038
Tel.: +7 (863) 218-40-00 (ext. 11637.); e-mail: rpj@bk.ru