СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ВЕСТНИК

№ 17/1

2019

СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ВЕСТНИК

Научно-практический журнал

Журнал зарегистрирован
Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций (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 издается с 1996 г.,
выходит 2 раза в год
СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ВЕСТНИК
Научно-практический журнал
2019 г. № 17/1

Выпускающий редактор –
Буняева М. В.

Ответственный секретарь –
Алексеева Д. С.

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. (ИКП 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. (ДГТУ, 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. пс. наук, Рюмшина Л. И. (ЮФУ, Ростов-на-Дону)

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

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

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

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

д. пс. наук, Щербакова Т. Н. (ГБУ ДПО РО РИПК и ППРО, Ростов-на-Дону).

Адрес редакции:
344006, Ростов-на-Дону,
ул. Пушкинская, 140, ком. 114.
E-mail: editor@rpj.ru.com

Подписано в печать 25.06.2019
Дата выхода в свет: 27.06.2019
Формат 60x84/8. Бумага офсетная.
Гарнитура Myriad Pro.
Печать цифровая. Тираж 100 экз.

Перепечатка материалов только по согласованию с Редакцией.
© Северо-Кавказский психологический вестник, 2019
© ООО "КРЕДО", 2019

СОДЕРЖАНИЕ

МЕДИЦИНСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ 5

Турик Е. В.
Психокоррекционная работа с пациентами, страдающими хронической болью в спине 5

ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ 13

Васильева О. С., Соколюк С. Н.
Взаимосвязь уровня переживания одиночества со смысложизненными ориентациями, качеством жизни, самоотношением 13

Тополева Е. А.
Творчество как проявление тенденции к актуализации 20

ТРЕБОВАНИЯ К ПУБЛИКАЦИЯМ 27

CONTENTS

MEDICAL PSYCHOLOGY 5

Turik E. V.
Psychocorrection for chronic back pain patients 5

PSYCHOLOGY OF PERSONALITY 13

Vasilyeva O. S., Sokolyuk S. N.
The relationship between the level of loneliness experience and life-meaning orientations, quality of life, self-attitude 13

Topoleva E. A.
Creativity as a manifestation of actualizing tendency 20

REQUIREMENTS TO PUBLICATIONS 28

ПСИХОКОРРЕКЦИОННАЯ РАБОТА С ПАЦИЕНТАМИ, СТРАДАЮЩИМИ ХРОНИЧЕСКОЙ БОЛЬЮ В СПИНЕ

Елена В. Турик
Государственное бюджетное учреждение Ростовской области «Лечебно-реабилитационный Центр № 1», г. Ростов-на-Дону, Россия
E-mail: turikelena@gmail.com

В статье освещена проблема хронизации боли у пациентов, страдающих вертеброневрологической патологией. Так как переживание боли субъективно, и для купирования болевого синдрома каждый использует собственный опыт, то была выдвинута гипотеза, что эмоционально-личностные реакции пациентов с острой и хронической болью будут отличаться. В исследовании приняли участие пациенты с выраженным болевым синдромом. После получения промежуточных результатов о копинг-стратегиях пациентов с острым и хроническим болевым синдромом, с лицами, страдающими хроническим болевым синдромом и пассивным копингом, была проведена психотерапевтическая работа.
В качестве диагностических методик использовались визуальная аналоговая шкала боли, опросник Амерхана. Психотерапевтическая работа проводилась в технике когнитивно-поведенческой терапии. В исследовании принимали участие пациенты с острым и хроническим болевым синдромом, выраженность которого по визуальной аналоговой шкале была 7,5 и выше (сильная боль).
В результате изучения копинга этих пациентов было выявлено, что лица с хронической болью достоверно чаще используют пассивные копинг-стратегии (избегания проблемы), чем пациенты с острым болевым синдромом. Пациенты с хронической болью были разделены на две группы. Первая группа проходила стандартное лечение (фармакотерапия, физиотерапия, иглорефлексотерапия), пациенты второй группы, помимо стандартной терапии, проходили психотерапию (три встречи, продолжительностью 30–45 минут). После завершения лечения проводилось повторное измерение выраженности болевого синдрома. Благодаря этому удалось установить, что у пациентов, прошедших психотерапию, выраженность болевого синдрома снизилась достоверно больше, чем у пациентов первой группы.
В заключение делается вывод, что использование биопсихосоциального подхода в лечении хронических заболеваний является эффективным для снижения выраженности болевого синдрома. Так как неспецифическая вертеброневрологическая патология является заболеванием не только биологическим, но и социальным, связанным с быстрыми изменениями внешней и внутренней среды, то и приспособительные реакции людей должны быть не только на биологическом, но и на психосоциальном уровне. Вылечить вертеброневрологическую патологию невозможно, но можно добиться длительной ремиссии, в том числе и появления в психологическом инструментарии пациента новых активных копинговых стратегий.

Ключевые слова
хроническая боль, копинг-стратегии, ремиссия, болевой синдром, вертеброневрология, совладающее поведение

Для цитирования: Турик Е. В. Психокоррекционная работа с пациентами, страдающими хронической болью в спине // Северо-Кавказский психологический вестник. 2019. № 17/1. С. 5–12.

PSYCHOCORRECTION FOR CHRONIC BACK PAIN PATIENTS

Elena V. Turik
Rostov Regional Medical Rehabilitation Centre No. 1, Rostov-on-Don, Russia
E-mail: turikelena@gmail.com

This paper article highlights key issues relating to pain chronization in patients suffering from vertebral neurologic pathology. As the experience of pain is subjective, an individual uses his/her own experience for reduction of pain syndrome. This paper puts forward a hypothesis that emotional and personal reactions of patients with acute and chronic pain will be different. The study comprised patients with severe pain syndrome. After obtaining intermediate results on the coping strategies of patients with acute and chronic pain syndrome, those with chronic pain syndrome and passive coping received psychotherapy.
The study used the Visual Analog Scale for Pain (VAS), Amirkhan Coping Strategy Indicator, CSI, and cognitive-behavioral approach to therapy.
The study involved patients with acute and chronic pain syndrome, which scores were 7.5 and higher (severe pain) by the Visual Analog Scale. The data from the study of coping strategies indicate that compared to patients with acute pain, those with chronic pain are more likely to use passive coping strategies (avoidance of problems). Patients with chronic pain were divided into two groups. The first group underwent standard treatment (pharmacotherapy, physiotherapy, and acupuncture); the patients of the second group underwent psychotherapy (three sessions lasting 30–45 minutes) in addition to standard therapy. After the completion of treatment, the author repeated measurements of pain severity. As result, the severity of pain decreased significantly among the patients who underwent psychotherapy.
The author draws a conclusion that the use of the biopsychosocial approach to treatment of chronic diseases is effective in reducing the severity of pain. Since non-specific vertebral neurologic pathology is not only a biological disease, but also a social one, associated with rapid changes in the external and internal environment, the adaptive reactions of individuals should be realized at both biological and psychosocial levels. It is impossible to cure vertebral neurologic pathology. However, it is possible to achieve long-term remission, which can be associated with new active coping strategies.

Keywords
chronic pain, coping strategies, remission, pain syndrome, vertebroneurology, coping behavior

For citation: Turik E. V. Psychocorrection for chronic back pain patients. *Severo-Kavkazskii psikhologicheskii vestnik – North-Caucasian Psychological Bulletin*, 2019, no. 17/1, pp. 5–12 (in Russian).

ВВЕДЕНИЕ

Самый распространенный и наиболее часто встречающийся симптом практически при любом заболевании – это боль. Боль – сложный, субъективно переживаемый феномен. Данные эпидемиологических исследований показывают, что неблагоприятная жизненная ситуация, психологическое состояние, экономические и социальные проблемы могут влиять на длительность, интенсивность, характер боли, в равной степени с характером физиологического повреждения [1].

По биологическому значению боль можно определить как своеобразного «парламентера болезни», основной функцией которого является информирование сознания о нарушении нормального функционирования организма или о каких-либо внешних факторах, угрожающих нормальной жизнедеятельности, благодаря чему включаются защитные процессы, задача которых – избавиться от повреждающего фактора, восстановить поврежденные ткани, восстановить нормальное функционирование внутренней среды организма; т. е. боль рассматривается как естественное физиологическое явление [2, 3]. При этом, употребляя слово «боль» относительно собственных негативных переживаний, каждый человек опирается на собственный индивидуальный опыт, т. к. боль всегда субъективна [4].

Наличие болевого восприятия обеспечивает возможность существования человека и животных: болевые ощущения лежат в основе целого комплекса защитных реакций, направленных на устранение соответствующего повреждения, а значит, обеспечивают выживаемость организма [1]. А. Б. Данилов, О. С. Давыдов [5] отмечают, что неполная изученность неврогенных и психологических процессов, формирующих болевые ощущения, приводят к серьезным трудностям в лечении большинства известных заболеваний (особенно это касается хронических заболеваний в стадии обострения), в равной степени с многообразием причин, способных вызвать боль, только часть которых несет в себе определенное патофизиологическое и диагностическое содержание [6].

Исследования европейских ученых показывают, что один из пяти взрослых страдает от хронической боли, при этом продолжительность хронической боли в среднем равна 7 годам [7]. Статистические данные по Европе и Америке показывают, что из 100 человек в США у 40 имеет место хронический болевой синдром, в Испании – у 13, а в Норвегии – у 30 человек соответственно [8]. Самыми распространенными среди хронических являются головная боль, невропатическая боль, боль в спине, суставная боль [9, 10], примерно у 18 % пациентов боль сочетанная – головная, боль в грудной клетке, спине и шее.

По данным отечественных авторов [11], хроническая боль среди городского населения составляет от 13,8 % (абдоминальная боль) до 56,7 % (мышечно-скелетная боль). Исследования ученых Российской ассоциации по изучению боли показали, что хронической боли в России подвержены около 34 % опрошенных; причем среди страдающих от хронической боли людей более чем 40 % указывают на серьезное снижение их качества жизни [12].

Суммируя данные, полученные из систематических обзоров популяционных исследований, можно отметить, что распространенность боли в спине составляет от 12 до 33 %, ежегодная распространенность – 22–65 %, в течение жизни – 11–84 % [13]; распространенность нейропатической боли в разных странах составляет около 6–7 % [5]. Встречаемость скелетно-мышечных болей очень высокая – около 90 % людей в течение жизни испытывают страдания, вызванные вертеброгенной болью. По распространенности они выходят на второе место, уступая лишь суставным болям. Это же касается хронических болей, и встречаются они, по данным разных авторов, у каждого десятого человека [14, 15, 16]. Боль в спине является, вероятно, одним из самых распространенных страданий человека, при этом у половины пациентов с болью в спине отмечается невропатическая боль, в том числе связанная с компрессией соответствующего корешка или спинномозгового нерва [4].

Отечественные исследователи боли подошли с системных позиций к изучению данного феномена, ее социальной и биологической роли, клинического значения и проблем разработки адекватной терапии [15, 17, 18, 19, 20, 21, 22 и др.]. По их мнению, боль – интегративная функция организма, являющаяся отрицательной биологической потребностью, формирующая

функциональную систему сохранения внутренней среды и покровных тканей. При этом физиологическая боль, несмотря на наличие неприятных ощущений, как уже говорилось, полезна и играет роль сигнального механизма, обеспечивающего повышение активности защитных систем организма, ликвидацию действующих альгогенных факторов внешней среды или уход от них, она охраняет организм от повреждений.

По мнению Г. Н. Крыжановского [18], хроническая боль представляет собой, по существу, болезнь, т. е. часто приобретает значение подлинной патологии, которая может возникать при различной соматической патологии и поражении самой нервной системы. Важным клиническим отличием хронической боли от острой является то, что хронический болевой синдром сопровождается чаще всего (более чем в 80–90 % случаев) эмоциональными и другими психическими нарушениями [23, 24 и др.]. По мнению M. P. Jensen et al. [25], так называемые копинг-стратегии преодоления боли играют важную роль в генезе хронической боли: выраженность пассивных стратегий преодоления боли коррелирует с интенсивностью боли и степенью аффективного дистресса. Понятие «внутренний локус контроля» имеет особое значение в хронизации болевого синдрома: так, если пациент уверен в собственной возможности управления своим физическим состоянием, он вырабатывает активные стратегии преодоления боли и менее подвержен депрессии, что приводит к скорейшему выздоровлению и снижает риск развития хронического болевого синдрома, а в ситуации пассивного реагирования на боль вероятность развития дезадаптивных реакций резко возрастает [26].

МЕТОДЫ

Для проведения исследования были отобраны 50 пациентов с острым болевым синдромом и 50 пациентов с хроническим болевым синдромом, из них 30 пациентов с пассивными копинг-стратегиями приняли участие в терапии, а 26 составили контрольную группу. Возраст испытуемых от 20 до 50 лет. Исследование проводилось на базе ГБУ РО «Лечебно-реабилитационный центр № 1» в отделении мануальной терапии. Для проведения исследования использовалась психодиагностическая методика – опросник Амирхана. Методика предназначена для определения копинг-механизмов, способов преодоления трудностей в различных сферах психической деятельности, копинг-стратегий. Одна из немногих методик, которая не только выделяет копинг-стратегии, но и позволяет разделить их на активные и пассивные. Для определения выраженности болевого синдрома применялась методика ВАШ (визуально-аналоговая шкала боли), позволяющая быстро и эффективно оценить выраженность болевого синдрома. Чаще всего применяется во врачебной практике и анестезиологии [27]. Для подтверждения достоверности различий использовался Т-критерий Стьюдента.

РЕЗУЛЬТАТЫ

На первом этапе исследования была применена визуально-аналоговая шкала боли. Так как данное исследование имеет своей целью изучение действия психокоррекционных мероприятий на выраженность болевого синдрома, то для участия были отобраны пациенты с выраженностью болевого синдрома выше 7,5 по визуально-аналоговой шкале боли. При этом участие в отборочном исследовании приняли 147 человек. Копинг, копинговые стратегии – это то, какие действия предпринимает индивид, чтобы справиться с различными физическими и психологическими трудностями. Возникновение болевого синдрома является безусловным стрессом для любого человека, следовательно, пациент применяет копинг для разрешения проблемы боли. Выбранная копинг-стратегия может повлиять на развитие и течение заболевания. Так, пассивный копинг приводит к хронизации боли и снижению эффективности лечения [28]. В то время как активные копинг-стратегии помогают пациенту справиться с болью быстрее и эффективнее. Были изучены копинг-стратегии лиц с болевым синдромом.

Результатом исследования стали следующие сведения: пациенты, страдающие хронической болью, прибегают к пассивной копинг-стратегии в 92 % случаев (стратегия избегания), стратегии поиска социальной поддержки в 6 % случаев, и к стратегии разрешения проблемы в 2 % случаев. То есть, выбирают активный копинг только 8 % пациентов. Среди пациентов с острым болевым синдромом только 40 % (20 человек)

выбрали пассивный копинг, к стратегии социальной поддержки прибегают 36 % опрошенных, и 24 % к стратегии разрешения проблемы (см. рисунок 1). То есть, пациенты с острой болью чаще прибегают к стратегии активного копинга. По результатам проведенного выше исследования у 56 человек, среди которых были пациенты как с острой, так и с хронической болью, были выявлены пассивные копинг-стратегии. Как известно из литературных источников, копинг-стратегии коррелируют с продолжительностью и выраженностью болевого синдрома. Именно этот факт стал определяющим в направленности психотерапевтических мероприятий с болевым синдромом.

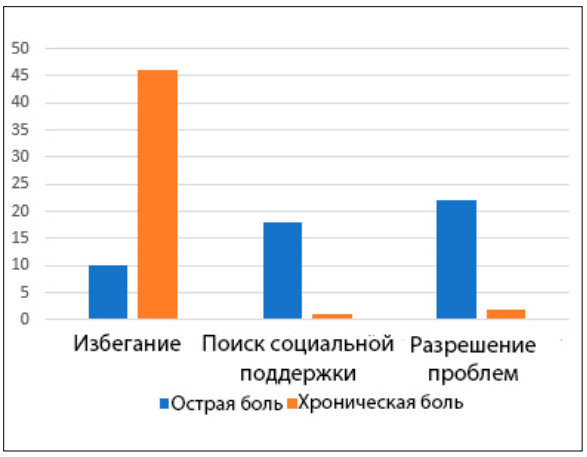

Рисунок 1. Копинг-стратегии пациентов, страдающих острой и хронической болью

Для проведения терапии было отобрано 30 человек с пассивными копинг-стратегиями, среди которых было 15 человек с острой болью и 15 человек с хронической болью. В контрольную группу вошло 26 человек (5 человек с острой болью и 21 человек с хронической болью). Психотерапия пациентов проводилась в рамках когнитивно-поведенческой терапии. Она занимала, в среднем, три встречи продолжительностью 30–45 минут. Терапевтические сессии были направлены на изменение промежуточных убеждений пациентов. В результате терапии копинг-стратегий удалось их изменить у 90 % пациентов, т. е. у 27 человек. При этом у пациентов с острой болью этот показатель немного выше и составил 93 %, а у пациентов с хронической болью только 87 %. Однако, учитывая тот факт, что пассивный копинг имеет прямую зависимость с выраженностью и длительностью болевого синдрома, такой высокий показатель изменения выбора копинг-стратегий является существенным.

По завершении лечения всем пациентам с пассивными копинг-стратегиями (в группе, где проводилась терапия, и в контрольной группе) было проведено повторное тестирование по ВАШ (визуальной аналоговой шкале боли). Результатом этого исследования стало снижение выраженности болевого синдрома у всех пациентов, но в группе, где проводилась психотерапия, показатели выраженности боли намного ниже (рисунок 2).

Рисунок 2. Показатели выраженности болевого синдрома в терапевтической и контрольной группах до и после проведения терапии

Так, при среднем показателе выраженности болевого синдрома 8,7 в обеих группах, в терапевтической группе выраженность болевого синдрома снизилась более чем в три раза и составила в среднем 2,4, в то время как в контрольной группе этот показатель снизился только в два раза: показатель по ВАШ, в среднем, составил 4,7. Достоверность различий подтверждена t-критерием Стьюдента и составила 0,0033. То есть, при проведении психотерапии выраженность болевого синдрома снижается более чем в два раза по сравнению с группой, которая получает только классическую медицинскую помощь.

ВЫВОДЫ

Как острый, так и хронический болевой синдром сопровождаются аффективной симптоматикой, являющейся проявлением неспецифической стресс-реакции.

В связи с особенностями развития хронических болевых синдромов адекватным является применение когнитивно-поведенческой терапии с целью изменения пассивных копинг-стратегий на активные.

С учетом особенностей дегенеративно-дистрофического поражения позвоночника и вероятностью обострения болевого синдрома, наличие в психологическом арсенале пациента активных копинг-стратегий преодоления боли повышает эффективность коррекции последующих рецидивов, что невозможно добиться классической фармакотерапией.

Исследования копинг-стратегий для данной работы явились ключевыми в определении дальнейшей тактики терапии. Так, практически у половины пациентов выявлены пассивные копинг-стратегии, и подавляющее число из этих пациентов страдает хронической болью. Такие результаты были вполне ожидаемы, т. к. соответствуют данным из литературных источников о том, что пассивный копинг и продолжительность болевого синдрома коррелируют. Именно это явилось основанием для проведения когнитивно-поведенческой терапии, результаты которой видны из заключительной стадии исследования, где у пациентов резко снизилась выраженность болевого синдрома.

Развитие неспецифической вертеброневрологической патологии, т. е. процесса дезадаптации, означает, что для индивидуума данных морфогенетических защитных саногенетических, филогенетически обусловленных реакций, в условиях действия повышенных требований внешней или внутренней среды и, прежде всего, экзогенных перегрузочных социальных факторов, недостаточно. При этом возникает критическое несоответствие конкретной стабилизации позвоночного столба или его отдельных ПДС (позвоночно-двигательных сегментов) и предъявляемых к данной стабилизации требований в виде острой (травма, резкое движение и т. д.) или хронической (длительное, монотонное, сложноорганизованное действие, длительная «вынужденная» поза, висцеро-соматические мышечно-тонические реакции и т. д.) перегрузки. Такими же перегрузочными факторами для индивидуума могут являться психоэмоциональные перегрузки (травма, стресс). С учетом важности когнитивного и эмоционального факторов в развитии конкретной патологии коррекция данного процесса дезадаптации, в частности, лечение неспецифических болей в спине, должна быть основана на биопсихосоциальной концепции. Предотвратить и вылечить данный, социально обусловленный в филогенезе вида процесс онтогенетического морфогенеза позвоночного столба невозможно; можно лишь рекомендовать пациентам избегать этиологических факторов возникновения неспецифической вертеброневрологической патологии, т. е. факторов риска дезадаптации данного естественного эволюционного процесса. Поэтому и конкретные задачи лечебно-реабилитационных и профилактических мероприятий пациентам вертеброневрологического профиля нужно ставить реальные: перевести то, что в настоящий момент называется стадией обострения, в стадию ремиссии, препятствовать хронизации боли в спине, удлинить период ремиссии с учетом возможных факторов риска обострения, а при наличии хронической боли в спине, кроме ее купирования, способствовать устранению травмирующих психосоциальных факторов. В комплексном решении данных задач важная роль принадлежит психотерапии.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Алексеев В. В., Баринов А. Н., Кукушкин М. Л. и др.* Боль: Руководство для врачей и студентов / под ред. Н. Н. Яхно. М.: МедПресс, 2009.
2. *Баринов А. Н.* Роль гомосинаптической стимулзависимой нейрональной пластичности (феномена «взвинчивания») в хронификации болевых синдромов // Consilium Medicum. 2010. Т. 12, № 2. С. 53–59.
3. *Вейн А. М., Вознесенская Т. Г., Данилов А. Б.* Болевые синдромы в неврологической практике. М.: МЕДпресс-информ, 2001.
4. *Хабиров Ф. А., Есин Р. Г., Кочергина О. С. и др.* Прегабалин при лечении вертеброгенной корешковой боли // Consilium Mededicum. 2008. № 1. С. 72–74.
5. *Данилов А. Б., Давыдов О. С.* Нейропатическая боль. М.: Боргес, 2007.

6. *Waddell G.* The back pain revolution. Churchill Livingstone, 1998.
7. *Glombiewski J. A., Hartwich-Tersek J., Rief W.* Attrition in cognitive behavioral treatment of chronic back pain // Clinical Journal Pain. 2010. Vol. 26, Issue 7. P. 593–601. DOI: 10.1097/AJP.0b013e3181e37611
8. *Подчуфарова Е. В., Яхно Н. Н.* Хроническая боль. Патогенез, клиника, лечение: Учебное пособие для врачей. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2009.
9. *Кукушкин М. Л.* Патогенетическое обоснование принципов лечения соматогенных болевых синдромов // Русский медицинский журнал. 2005. № 10. С. 609–613.
10. *Вейн А. М.* Болевые синдромы в неврологической практике. М.: МЕДпресс-информ, 2001.
11. *Павленко С. С., Тов Н. Л.* Исследование распространенности основных видов хронических болевых синдромов среди населения Новосибирска // Боль. 2003. № 1(1). С. 13–16.
12. *Яхно Н. Н., Кукушкин М. Л., Давыдов О. С.* Результаты Российского эпидемиологического исследования распространенности невропатической боли, ее причин и характеристик в популяции амбулаторных больных, обратившихся к врачу-неврологу // Боль. 2008. № 3. С. 24–32.
13. *Walker B. F.* The prevalence of low back pain: A systematic review of the literature from 1966 to 1998 // Journal Spinal Pain. 2000. № 13(3). P. 205–217. DOI: 10.1097/00002517-200006000-00003
14. Неспецифическая боль в нижней части спины: Клин. рекомендации / под ред. Ш. Ф. Эрдеса. М., 2008.
15. *Алексеев В. В., Яхно Н. Н.* Боль // Болезни нервной системы: Руководство для врачей / под ред. Н. Н. Яхно, Д. Р. Штульмана. Т. 1. М., 2001. С. 106–124.
16. *Баринов А. Н.* Невропатический болевой синдром при болях в спине // Трудный пациент. 2011. № 1. С. 2–7.
17. *Анохин П. К., Орлов И. В., Ерохина Л. Г.* Боль // Большая медицинская энциклопедия. Т. 3. 3-е изд. М.: Советская энциклопедия, 1976. С. 869–871.
18. *Крыжановский Г. Н.* Важное событие в отечественной медицине // Боль. 2003. № 1. С. 4–5.
19. *Калюжный Л. В.* Физиологические механизмы регуляции болевой чувствительности. М.: Медицина, 1984.
20. *Решетняк В. К.* Гендерные различия в восприятии боли // Российский журнал боли. 2011. № 2. С. 19–20.
21. *Иваничев Г. А.* Боль как интегративная функция организма. Рецепция и перцепция ноцицептивного потока // Альтернативная медицина. 2004. № 2. С. 4–7.
22. *Кукушкин М. Л., Хитров Н. К.* Общая патология боли. М., 2004.
23. *Данилов А. Б.* Понимая боль // Новая аптека. 2008. № 9. С. 74–77.
24. *Данилов А. Б., Голубев В. Л., Хрущева Н. А., Подымова И. Г.* Современные подходы к лечению хронической боли // Клиническая неврология. 2009. № 3. С. 41–44.
25. *Jensen M. P., Turner J. A., Romano J. M. et al.* Coping with chronic pain: a critical rewiew of the literature // Pain. 1991. № 47. P. 249–283.
26. *Sifneos P. E.* Alexithymia: past and present // American Journal of Psychiatry. 1997. № 153(7). P. 137–142. DOI: 10.1176/ajp.153.7.137
27. *Молчановский В. В.* Вертеброневрология IV (2). Двигательная система человека, дегенеративно-дистрофическое поражение позвоночного столба и неспецифическая вертеброневрологическая патология. В 5 ч. Ростов-на-Дону: Изд-во СКНЦ ВШ ЮФУ, 2015.
28. *Молчановский В. В., Тринитатский Ю. В., Ходарев С. В.* Вертеброневрология III. Болевой синдром. В 5 ч. Ростов-на-Дону: Изд-во СКНЦ ВШ ЮФУ, 2013.

REFERENCES

1. Alekseev V. V., Barinov A. N., Kukushkin M. L. et al. *Bol': Rukovodstvo dlya vrachei i studentov* [Pain: A guidance for physicians and students]. Moscow, MedPress Publ., 2009.
2. Barinov A. N. The impact of homosynaptic stimulus-dependent neuronal plasticity on the chronicity of pain syndromes. *Consilium Medicum*, 2010, V. 12, no. 2, pp. 53–59 (in Russian).
3. Vein A. M., Voznesenskaya T. G., Danilov A. B. *Bolevye sindromy v nevrologicheskoi praktike* [Pain syndromes in neurological practice]. Moscow, MEDpress-inform Publ., 2001.
4. Khabirov F. A., Esin R. G., Kochergina O. S. et al. Pregabalin in the treatment of vertebrogenic

radicular pain. *Consilium Medicum*, 2008, no. 1, pp. 72–74 (in Russian).
5. Danilov A. B., Davydov O. S. *Neiropaticheskaya bol'* [Neuropathic pain]. Moscow, Borges Publ., 2007 (in Russian).
6. Waddell G. *The back pain revolution*. Churchill Livingstone, 1998.
7. Glombiewski J. A., Hartwich-Tersek J., Rief W. Attrition in cognitive behavioral treatment of chronic back pain. *Clinical Journal Pain*, 2010, V. 26, Issue 7, pp. 593–601. DOI: 10.1097/AJP.0b013e3181e37611
8. Podchufarova E. V., Yakhno N. N. *Khronicheskaya bol'. Patogenez, klinika, lechenie: Uchebnoe posobie dlya vrachei* [Chronic pain: Pathogenesis, clinic, and treatment]. Moscow, GEOTAR-Media Publ., 2009.
9. Kukushkin M. L. Pathogenetic substantiation of the principles of treatment of somatogenic pain syndromes. *Russkii meditsinskii zhurnal – Russian Medical Journal*, 2005, no. 10, pp. 609–613 (in Russian).
10. Vein A. M. *Bolevye sindromy v nevrologicheskoi praktike* [Pain syndromes in neurological practice]. Moscow, MEDpress-inform Publ., 2001.
11. Pavlenko S. S., Tov N. L. The study of the prevalence of the main types of chronic pain syndromes in the population of Novosibirsk. *Bol' – Pain*, 2003, no. 1 (1), pp. 13–16 (in Russian).
12. Yakhno N. H., Kukushkin M. L., Davydov O. S. Results of the Russian epidemiological study of the prevalence of neuropathic pain, its causes and characteristics in the outpatient population who contacted a neurologist. *Bol' – Pain*, 2008, no. 3, pp. 24–32 (in Russian).
13. Walker B. F. The prevalence of low back pain: A systematic review of the literature from 1966 to 1998. *Journal Spinal Pain*, 2000, no. 13 (3), pp. 205–217. DOI: 10.1097/00002517-200006000-00003
14. Erdes Sh. F. (Ed.) *Nespetsificheskaya bol' v nizhnei chasti spiny: Klin. rekomendatsii* [Nonspecific pain in the lower back: Clinical recommendations]. Moscow, 2008.
15. Alekseev V. V., Yakhno N. N. Pain. In: *Bolezni nervnoi sistemy: Rukovodstvo dlya vrachei* [Diseases of nervous system: A guidance for doctors]. Moscow, 2001, V. 1, pp. 106–124.
16. Barinov A. N. Neuropathic pain syndrome for back pain. *Trudnyi patsient –Difficult Patient*, 2011, no. 1, pp. 2–7 (in Russian).
17. Anokhin P. K., Orlov I. V., Erokhina L. G. Pain. In: *Bol'shaya meditsinskaya entsiklopediya* [Great Medical Encyclopedia]. Moscow, Sovetskaya entsiklopediya Publ., 1976, V. 3, pp. 869–871.
18. Kryzhanovskii G. N. An important event in domestic medicine. *Bol' – Pain*, 2003, no. 1, pp. 4–5 (in Russian).
19. Kalyuzhnyi L. V. *Fiziologicheskie mekhanizmy regulyatsii bolevoi chuvstvitel'nosti* [Physiological mechanisms of pain sensitivity regulation]. Moscow, Meditsina Publ., 1984.
20. Reshetnyak V. K. Gender differences in the perception of pain. *Rossiiskii zhurnal boli – Russian Journal of Pain*, 2011, no. 2, pp. 19–20 (in Russian).
21. Ivanichev G. A. Pain as an integrative function of the body. Reception and perception of nociceptive stream. *Al'ternativnaya meditsina – Alternative Medicine*, 2004, no. 2, pp. 4–7 (in Russian).
22. Kukushkin M. L., Khitrov H. K. *Obshchaya patologiya boli* [General pathology of pain]. Moscow, 2004.
23. Danilov A. B. Understanding pain. *Novaya apteka – New Pharmacy*, 2008, no. 9, pp. 74–77 (in Russian).
24. Danilov A. B., Golubev V. L., Khrushcheva N. A., Podymova I. G. Modern approaches to the treatment of chronic pain. *Klinicheskaya nevrologiya – Clinical Neurology*, 2009, no. 3, pp. 41–44 (in Russian).
25. Jensen M. P., Turner J. A., Romano J. M. et al. Coping with chronic pain: A critical rewiew of the literature. *Pain*, 1991, no. 47, pp. 249–283.
26. Sifneos P. E. Alexithymia: past and present. *The American Journal of Psychiatry*, 1997, no. 153 (7), pp. 137–142. DOI: 10.1176/ajp.153.7.137
27. Molchanovskii V. V. Vertebroneurology IV (2). In: *Dvigatel'naya sistema cheloveka, degenerativno-distroficheskoe porazhenie pozvonochnogo stolba i nespetsificheskaya vertebronevrologicheskaya patologiya. V 5 ch.* [The human motor system, degenerative-dystrophic lesion of the spinal column and non-specific vertebroneurological pathology: in 5 volumes]. Rostov-on-Don, SFU Publ., 2015.
28. Molchanovskii V. V., Trinitatskii Yu. V., Khodarev S. V. *Vertebronevrologiya III. Bolevoi sindrom. V 5 ch.* [Vertebroneurology III: Pain syndrome: in 5 volumes]. Rostov-on-Don, SFU Publ., 2013.

ВЗАИМОСВЯЗЬ УРОВНЯ ПЕРЕЖИВАНИЯ ОДИНОЧЕСТВА СО СМЫСЛОЖИЗНЕННЫМИ ОРИЕНТАЦИЯМИ, КАЧЕСТВОМ ЖИЗНИ, САМООТНОШЕНИЕМ

Ольга С. Васильева, Светлана Н. Соколюк*
Южный федеральный университет, г. Ростов-на-Дону, Россия
* E-mail: svetlana-sokoluk@mail.ru

В статье описывается феномен одиночества, дано определение одиночества, выявлены связи между уровнем переживания одиночества и смысложизненными ориентациями, качеством жизни и самоотношением. Показано, что переживание одиночества влияет на все сферы жизни человека, является одной из причин депрессий, суицидального поведения, повышенного артериального давления, болезни Альцгеймера, нездорового образа жизни, ранней смертности. В связи с этим возникает необходимость всестороннего изучения данного феномена.
Предметом исследования являются связи между уровнем переживания одиночества и смысложизненными ориентациями, качеством жизни, самоотношением. Объект исследования – 76 человек в возрасте от 27 до 45 лет. Методики: шкала одиночества UCLA (University California Los-Angeles) Д. Рассела (версия 3), адаптированная И. Н. Ишмухаметовым; тест-опросник самоотношения В. В. Столина, С. Р. Пантилеева; тест смысложизненных ориентаций Д. А. Леонтьева; опросник для оценки качества жизни, адаптированный Н. Е. Водопьяновой.
По результатам исследования сделаны следующие выводы: уровень одиночество обратно связан с осмысленностью жизни, целями в жизни, процессом жизни, результативностью жизни, локусом контроля – Я, локусом контроля – жизнь, качеством жизни, здоровьем, личными достижениями, оптимистичностью, самоконтролем, самоуважением, самоуверенностью, самопринятием, самоинтересом и самопониманием. Новизна исследования заключается в комплексном изучении феномена одиночества у лиц ранней взрослости.
Полученные результаты могут быть использованы психологами в индивидуальной и групповой психокоррекции, в деятельности кризисных центров и телефонов доверия, при разработке тренингов: познания и принятия себя и других, личностного роста и развития, эффективной межличностной коммуникации.

Ключевые слова
одиночество, уединение, изоляция, смысложизненные ориентации, цели в жизни, результативность жизни, процесс жизни, самоотношение, качество жизни, здоровье

Для цитирования: Васильева О. С., Соколюк С. Н. Взаимосвязь уровня переживания одиночества со смысложизненными ориентациями, качеством жизни, самоотношением // Северо-Кавказский психологический вестник. 2019. № 17/1. С. 13–19.

THE RELATIONSHIP BETWEEN THE LEVEL OF LONELINESS EXPERIENCE AND LIFE-MEANING ORIENTATIONS, QUALITY OF LIFE, SELF-ATTITUDE

Olga S. Vasilyeva, Svetlana N. Sokolyuk*
Southern Federal University, Rostov-on-Don, Russia
* Corresponding author. E-mail: svetlana-sokoluk@mail.ru

The article describes the phenomenon of loneliness, the definition of loneliness, the relationship between the level of loneliness experience and life-meaning orientations, quality of life and self-attitude. It is shown that experience of loneliness affects all spheres of human life, it is one of the causes of depression, suicidal behavior, high blood pressure, Alzheimer's disease, unhealthy lifestyles, early mortality. In this regard, there is a need for a comprehensive study of this phenomenon.

The subject of the study is the relationship between the level of loneliness experience and life-meaning orientations, quality of life, self-attitude. Object of the study are 76 people from 27 to 45 years old. Methods: the scale of loneliness UCLA (University California Los-Angeles) of D. Russell (version 3), adapted by I. N. Ishmukhametov; the test of self-attitude of V. V. Stolin, S. R. Pantileev; the test of life meaning orientations of D. A. Leont'ev; the questionnaire for assessing the quality of life, adapted by N. E. Vodopyanova.

According to the research results conclusions are drawn that the level of loneliness is inversely related to the meaningfulness of life, goals in life, the process of life, the effectiveness of life, the locus of control – I, the locus of control – life, quality of life, health, personal achievements, optimism, self-control, self-respect, self-confidence, self-acceptance, self-interest and self-understanding. The novelty of the study is a comprehensive study of the loneliness phenomenon in persons of early adulthood.

The results can be used by psychologists in individual and group psychocorrection, in the activities of crisis centers and helplines, in the development of trainings: knowledge and acceptance of themselves and others, personal growth and development, effective interpersonal communication.

Keywords
loneliness, solitude, isolation, life-meaning orientations, goals in life, the effectiveness of life, the process of life, self-attitude, quality of life, health

For citation: Vasilyeva O. S., Sokolyuk S. N. The relationship between the level of loneliness experience and life-meaning orientations, quality of life, self-attitude. *Severo-Kavkazskii psikhologicheskii vestnik – North-Caucasian Psychological Bulletin*, 2019, no. 17/1, pp. 13–19 (in Russian).

ВВЕДЕНИЕ

В течение всей своей жизни человек находится в постоянном взаимодействии с другими людьми и окружающим миром, при этом каждому время от времени знакомо переживание чувства одиночества. Но некоторые психологи и философы считают, что одиночество является правом человека, оно необходимо для самопознания и саморазвития. Как он воспринимает свое одиночество, негативно или позитивно, говорит о его личностном развитии и его зрелости. Однако многим людям скучно и неинтересно находиться наедине с собой: оставаясь в одиночестве, они пытаются «заглушить» его с помощью телевидения, музыки, радио, Интернета [1].

В исследовании о связи одиночества и здоровья 10 % жителей Москвы сообщили, что чувствуют себя одинокими, особенно разведенные и овдовевшие [2]. По оценке специалистов, в России каждый второй брак заканчивается разводом, при этом 40 % разводов приходятся на первые четыре года совместной жизни. В 2015 г. на сто зарегистрированных браков пришлось 70 разводов [3].

Одиночество связывают с бессонницей, психическими расстройствами, ухудшением состояния здоровья [2, 4], депрессией и суицидальным поведением, повышенным артериальным давлением, высоким холестерином, болезнью Альцгеймера [5], нездоровым образом жизни (употребление табака и алкоголя) [6], более ранней смертностью у лиц моложе 65 лет [7], с более низким социально-экономическим статусом, отсутствием партнера [8].

В России с 1956 г. по 2005 г. вырос в 2 раза уровень суицидов среди мужчин и на 24,6 % среди женщин [9], а одиночество является одной из причин суицидальных мыслей и поведения.

Таким образом, одиночество влияет на все сферы жизни человека, является одной из важных причин психических и физических заболеваний, поэтому важно всесторонне исследовать феномен одиночества и факторы, которые на него влияют.

Одиночество как сложный, многогранный, психический феномен является объектом изучения различных гуманитарных наук: психологии, философии, социологии и др.

Большинство ученых предлагают различать понятия: «одиночество», «уединение» и «изоляция». Под «изоляцией» понимается физическое исключение человека из общества, но не внутреннее переживание человека. То есть человек может быть изолированным от общества и при этом не чувствовать одиночества. Под «уединением» понимается добровольная изоляция. Человек всегда сам выбирает уединение [10].

В нашем исследовании под одиночеством будем понимать «переживание собственной невовлеченности в связи с другими людьми» [11, с. 56]. Это переживание может быть при физической изоляции, в присутствии людей (отчуждение) и при добровольном одиночестве (уединении) [11].

Феномен одиночества рассматривали ученые различных психологических школ, например, когнитивное направление (А. Бек, Э. Пепло, Д. Перлман, Д. И. Янг); экзистенциальное направление (Б. Миюскович, К. Мустакас, И. Ялом, К. Ясперс); гуманистический подход (А. Маслоу); биологическая модель (Д. Р. Оди) и отечественные философские концепции (Н. А. Бердяев, И. А. Ильин, Н. О. Лосский) [10, 12, 13, 14, 15].

Одной из ранних статей об одиночестве является публикация Ф. Фромм-Рейхман «Одиночество», в которой она писала, что одиночество может носить разрушительный характер и приводить к развитию психотических состояний [16].

Э. Фромм считал, что для человека свойственны потребность связи с окружающим миром, стремление избежать одиночества. По его мнению, одиночество может привести к «психическому разрушению», как «физический голод – к смерти» [17].

В. Франкл считал, что «человек должен быть одинок, только тогда он сможет заметить, что он не один и никогда не был один» [18, с. 41].

Представитель экзистенциального подхода Б. Миюскович считает, что изначально одиночество присуще человеку. После того, как он удовлетворит биологические и физиологические потребности, индивид стремится облегчить одиночество. Человек старается «выйти за пределы своего "Я", найти истину вне себя, разомкнуть сковывающие его рамки одиночества» [10, с. 50–51]. Б. Миюскович утверждает, что человек не боится смерти, а боится одиночества. «Что нас ужасает в смерти, так это возможность продолжения нашего сознания, но в полном одиночестве …

скорее всего, мы боимся осознания "небытия", сознания нашего индивидуального одиночества, изоляции, не отражающейся в теплых чувствах и "рефлексивном свете" другого сознательного существа» [12, с. 63].

Целью нашего исследования являлось изучение взаимосвязи между уровнем переживания одиночества и смысложизненными ориентациями, самоотношением, удовлетворенностью качеством жизни.

Объект исследования: 76 человек в возрасте от 27 до 45 лет, 27 мужчин и 49 женщин. Возрастная группа была выбрана в соответствии со стадиями развития личности по Э. Эриксону. Возраст от 20 до 45 лет называется «ранняя взрослость» и при нормальном развитии характеризуется близостью к людям, созданием семьи, рождением и воспитанием детей, удовлетворенностью личной жизнью. При аномальном развитии данный возрастной период характеризуется изоляцией от людей, избеганием близких отношений [19].

Гипотезы исследования:

1. Существует связь между уровнем переживания одиночества и самоотношением, которая выражается в том, что чем более высокий уровень самоуважения, аутосимпатии, самоинтереса, самопринятия, тем более низкий уровень одиночества.

2. Существует связь между уровнем переживания одиночества и смысложизненными ориентациями, которая выражается в том, что чем осмысленнее человек проживает жизнь, тем более низкий у него уровень одиночества.

3. Существует связь между уровнем переживания одиночества и качеством жизни, которая выражается в том, что чем более человек удовлетворен качеством жизни, тем у него ниже уровень одиночества.

МЕТОДЫ

Для проведения исследования использовались следующие методики: шкала одиночества UCLA (University California Los-Angeles) Д. Рассела (версия 3), адаптированная И. Н. Ишмухаметовым; тест-опросник самоотношения В. В. Столина, С. Р. Пантилеева; тест смысложизненных ориентаций (СЖО) Д. А. Леонтьева; опросник для оценки качества жизни, адаптированный Н. Е. Водопьяновой.

Статистические методы обработки результатов исследования: статистический критерий нормальности Колмогорова – Смирнова; коэффициент корреляции r-Спирмена.

Для обработки данных были использованы стандартные компьютерные программы статистического анализа данных: IBM SPSS Statistics версия 23, Microsoft Excel 2016.

РЕЗУЛЬТАТЫ

Для определения нормальности распределения выборки нами был использован статистический критерий нормальности Колмогорова – Смирнова как более достоверный. Результаты проверки показали, что не все показатели имеют нормальное распределение, поэтому для проверки гипотез мы использовали коэффициент корреляции *r*-Спирмена, т. к. это непараметрический статистический критерий [20].

По результатам корреляционного анализа было установлено, что уровень переживания одиночества значимо обратно связан со следующими показателями самоотношения: глобальное самоотношение *($r = –0,349$; $p = 0,002$);* самоуважение *($r = –0,418$; $p < 0,001$);* ожидаемое отношение от других *($r = –0,298$; $p = 0,009$);* самоуверенность *($r = –0,325$; $p = 0,004$);* отношение других *($r = –0,306$; $p = 0,007$);* самопринятие *($r = –0,356$; $p = 0,002$);* самоинтерес *($r = –0,323$; $p = 0,004$);* самопонимание *($r = –0,468$; $p < 0,001$)*.

Связь между уровнем одиночества и аутосимпатией, саморуководством, самообвинением была не выявлена.

По результатам корреляционного анализа было установлено, что уровень переживания одиночества значимо обратно связан с такими показателями смысложизненных ориентаций, как: общий показатель осмысленности жизни (*$r = –0,608$; $p < 0,001$);* цели в жизни *($r = –0,620$; $p < 0,001$);* процесс жизни *($r = –0,592$; $p < 0,001$);* результативность жизни *($r = –0,508$; $p < 0,001$);* локус контроля – Я *($r = –0,472$; $p < 0,001$);* локус контроля – жизнь *($r = –0,520$; $p < 0,001$)*.

По результатам корреляционного анализа было установлено, что уровень переживания одиночества значимо обратно связан со следующими показателями качества жизни: учеба/работа (*$r = –0,371$; $p = 0,001$);* личные достижения (*$r = –0,502$; $p < 0,001$);* здоровье (*$r = –0,406$; $p < 0,001$);* общение с близкими людьми (дру-

зьями, родственниками) ($r = –0,584; p < 0,001$); поддержка (внутренняя, внешняя) ($r = –0,497; p < 0,001$); оптимистичность ($r = –0,421; p < 0,001$); напряженность ($r = –0,445; p < 0,001$); самоконтроль ($r = –0,414; p < 0,001$); негативные эмоции ($r = –0,348; p = 0,002$); индекс качества жизни ($r = –0,628; p < 0,001$).

ОБСУЖДЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ

Первую гипотезу о существовании связи между уровнем переживания одиночества и самоотношением мы подтвердили частично. Было установлено, что чем ниже уровень одиночества, тем более высок уровень самоотношения, самоуважения, самоинтереса, самопонимания, самопринятия, самоуверенности, ожидания позитивного отношения к себе окружающих. Аутосимпатия, саморуководство, самообвинение не влияют на уровень одиночества.

Вторую гипотезу о существовании связи между уровнем переживания одиночества и смысложизненными ориентациями мы подтвердили полностью. Чем ниже уровень переживания одиночества, тем выше уровень осмысленности жизни у человека: он более целеустремленный, проживает интересную и эмоционально насыщенную жизнь, удовлетворен самореализацией и результативностью жизни; считает себя сильной личностью, которая может построить свою жизнь согласно своим целям и представлениям о ее смысле; убежден в том, что способен контролировать свою жизнь.

Третью гипотезу о существовании связи между уровнем переживания одиночества и удовлетворенностью качеством жизни мы подтвердили полностью. Чем ниже уровень одиночества, тем выше уровень удовлетворенности качеством жизни, учебой и работой, личными достижениями, здоровьем, поддержки (как внешней, так и внутренней), оптимистичности, самоконтроля, тем более доверительное общение с друзьями и родственниками, тем реже испытываются негативные эмоции, и окружающая среда воспринимается как безопасная и комфортная, отсутствуют кризисы за последние два года.

Таким образом, человек, который реже переживает одиночество, проживает более осмысленную, интересную, эмоционально насыщенную жизнь, удовлетворен качеством жизни, здоровьем, общением с друзьями и родственниками, личными достижениями, более целеустремлен, оптимистичен, имеет высокую самооценку, считает себя сильной личностью, редко испытывает негативные эмоции, является зрелым, гармоничным и счастливым, несмотря на внешние обстоятельства.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Леонтьев Д. А.* Экзистенциальный смысл одиночества // Экзистенциальная традиция: Философия, психология, психотерапия. 2011. № 2 (19). С. 101–108.
2. *Stickley A., Koyanagi A., Leinsalu M., Ferlander S., Sabawoon W., McKee M.* Loneliness and health in Eastern Europe: findings from Moscow, Russia // Public Health. 2015. Vol. 129, Issue 4. P. 403–410. DOI: 10.1016/j.puhe.2014.12.021
3. *Глухова Ю. А., Бенько Е. В.* Статистика разводов // Наука и образование сегодня. 2015. № 1. С. 117–120.
4. *Richardson T., Elliot P., Roberts R.* Relationship between loneliness and mental health in students // Journal of Public Mental Health. 2017. Vol. 16, Issue 2. DOI: 10.1108/JPMH-03-2016-0013
5. *Masi C. M., Chen H.-Y., Hawkley L. C., Cacioppo J. T.* A meta-analysis of interventions to reduce loneliness // Personality and Social Psychology Review. 2011. Vol. 15, Issue 3. P. 219–266. DOI: 10.1177/1088868310377394
6. *Rico-Uribe L. A., Caballero F. F., Martin-Maria N., Cabello M., Ayuso-Mateos J. L., Miret M.* Association of loneliness with all-cause mortality: A meta-analysis // PLOS ONE. 2018. Vol. 13, Issue 1. e0190033. DOI: 10.1371/journal.pone.0190033
7. *Holt-Lunstad J., Smith T. B., Baker M., Harris T., Stephenson D.* Loneliness and social isolation as risk factors for mortality: A meta-analytic review // Perspectives on Psychological Science. 2015. Vol. 10, Issue 2. P. 227–237. DOI: 10.1177/1745691614568352
8. *Hansen T., Slagsvold B.* Late-life loneliness in 11 European countries: Results from the generations and gender survey // Social Indicators Research. 2016. Vol. 129. P. 445–464. DOI: 10.1007/s11205-015-1111-6
9. *Разводовский Ю. Е., Зотов П. Б.* Суициды и смертность от повреждений с неопре-

деленными намерениями: сравнительный анализ трендов // Суицидология. 2018. Т. 9, № 4 (33). С. 29–34. DOI: 10.32878/suicide-rus.18-09-04(33)-29-34
10. *Корчагина С. Г.* Психология одиночества: учебное пособие. М.: Изд-во Московского психолого-социального института, 2008. 228 с.
11. *Осин Е. Н., Леонтьев Д. А.* Дифференциальный опросник переживания одиночества: структура и свойства // Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2013. Т. 10, № 1. С. 55–81.
12. Лабиринты одиночества. Пер. с англ. / сост., общ. ред. и предисл. Н. Е. Покровского. М.: Прогресс, 1989. 624 с.
13. *Бек А., Фримен А.* Когнитивная психотерапия расстройств личности. СПб.: Питер, 2017. 448 с.
14. *Маслоу А. Х.* Мотивация и личность: 3-е издание. СПб.: Питер, 2016. 400 с.
15. *Ялом И. Д.* Экзистенциальная психотерапия. М.: Класс, 2015. 576 с.
16. *Fromm-Reichmann F.* Loneliness // Contemporary Psychoanalysis. 1990. Vol. 26. P. 305–329.
17. *Фромм Э.* Бегство от свободы. М.: АСТ, 2017. 288 с.
18. *Лэнгле А.* Человек в поисках смысла // Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2005. Т. 2, № 2. С. 55–64.
19. *Маклаков А. Г.* Общая психология: Учебник для вузов. СПб.: Питер, 2017. 583 с.
20. *Наследов А. Д.* Математические методы психологического исследования. Анализ и интерпретация данных. Учебное пособие. СПб.: Речь, 2012. 392 с.

REFERENCES

1. Leont'ev D. A. Existential meaning of loneliness. *Ekzistentsial'naya traditsiya: Filosofiya, psikhologiya, psikhoterapiya – Existential tradition: Philosophy, Psychology, Psychotherapy*, 2011, no. 2 (19), pp. 101–108. (in Russian).
2. Stickley A., Koyanagi A., Leinsalu M., Ferlander S., Sabawoon W., McKee M. Loneliness and health in Eastern Europe: findings from Moscow, Russia. *Public Health*, 2015, V. 129, Issue 4, pp. 403–410. DOI: 10.1016/j.puhe.2014.12.021
3. Glukhova Yu. A., Ben'ko E. V. Divorce statistics. *Nauka i obrazovanie segodnya – Science and Education Today*, 2015, no. 1, pp. 117–120. (in Russian).
4. Richardson T., Elliot P., Roberts R. Relationship between loneliness and mental health in students. *Journal of Public Mental Health*, 2017, V. 16, Issue 2. DOI: 10.1108/JPMH-03-2016-0013
5. Masi C. M., Chen H.-Y., Hawkley L. C., Cacioppo J. T. A meta-analysis of interventions to reduce loneliness. *Personality and Social Psychology Review*, 2011, V. 15, Issue 3, pp. 219–266. DOI: 10.1177/1088868310377394
6. Rico-Uribe L. A., Caballero F. F., Martin-Maria N., Cabello M., Ayuso-Mateos J. L., Miret M. Association of loneliness with all-cause mortality: A meta-analysis. *PLOS ONE*, 2018, V. 13, Issue 1, e0190033. DOI: 10.1371/journal.pone.0190033
7. Holt-Lunstad J., Smith T. B., Baker M., Harris T., Stephenson D. Loneliness and social isolation as risk factors for mortality: A meta-analytic review. *Perspectives on Psychological Science*, 2015, V. 10, Issue 2, pp. 227–237. DOI: 10.1177/1745691614568352
8. Hansen T., Slagsvold B. Late-life loneliness in 11 European countries: Results from the generations and gender survey. *Social Indicators Research*, 2016, V. 129, pp. 445–464. DOI: 10.1007/s11205-015-1111-6
9. Razvodovskii Yu. E., Zotov P. B. Suicides and undetermined intent deaths: a trend analysis. *Suitsidologiya – Suicidology*, 2018, V. 9, no. 4 (33), pp. 29–34. DOI: 10.32878/suicide-rus.18-09-04(33)-29-34 (in Russian).
10. Korchagina S. G. *Psikhologiya odinochestva: uchebnoe posobie* [Psychology of loneliness: A study guide]. Moscow, Moscow Psychological and Social Institute Publ., 2008. 228 p. (in Russian).
11. Osin E. N., Leont'ev D. A. Multidimensional inventory of loneliness experience: Structure and properties. *Psikhologiya. Zhurnal Vysshei shkoly ekonomiki – Psychology. Journal of the Higher School of Economics*, 2013, V. 10, no. 1, pp. 55–81. (in Russian).
12. Pokrovskii N. E. (Ed.). *Labirinty odinochestva. Per. s angl.* [The Anatomy of Loneliness. Transl. from English]. Moscow, Progress, 1989. 624 p. (in Russian).
13. Beck A., Freeman A. *Kognitivnaya psikhoterapiya rasstroistv lichnosti* [Cognitive psychotherapy

of personality disorders]. Saint Petersburg, Piter, 2017. 448 p. (in Russian).
14. Maslow A. H. *Motivatsiya i lichnost'* [Motivation and Personality]. SPb., Piter, 2016. 400 p. (in Russian).
15. Yalom I. D. *Ekzistentsial'naya psikhoterapiya* [Existential Psychotherapy]. Moscow, Klass, 2015. 576 p.
16. Fromm-Reichmann F. Loneliness. *Contemporary Psychoanalysis*, 1990, V. 26, pp. 305–329.
17. Fromm E. *Begstvo ot svobody* [Escape from Freedom]. Moscow, AST, 2017. 288 p. (in Russian).
18. Lengle A. Man's search for meaning. *Psikhologiya. Zhurnal Vysshei shkoly ekonomiki – Psychology. Journal of the Higher School of Economics*, 2005, V. 2, no. 2, pp. 55–64 (in Russian).
19. Maklakov A. G. *Obshchaya psikhologiya: Uchebnik dlya vuzov* [General psychology: Textbook for universities]. SPb., Piter, 2017. 583 p. (in Russian).
20. Nasledov A. D. *Matematicheskie metody psikhologicheskogo issledovaniya. Analiz i interpretatsiya dannykh. Uchebnoe posobie* [Mathematical methods of psychological research. Data analysis and interpretation. Textbook]. SPb., Rech', 2012. 392 p. (in Russian).

ТВОРЧЕСТВО КАК ПРОЯВЛЕНИЕ ТЕНДЕНЦИИ К АКТУАЛИЗАЦИИ

Екатерина А. Тополева
Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики», г. Москва, Россия
E-mail: ekaterinatopoleva@list.ru

В данной работе представлено исследование взаимосвязи творчества и тенденции к актуализации – стремления проявлять способности, помогающего развитию личности. Операционализация понятий основана на теории личности Карла Роджерса. В теоретической части работы приведен подробный анализ всех аспектов, связанных с ключевыми понятиями работы. В эмпирической части использована методология качественных исследований. Данные представляют стенограммы полуструктурированных интервью (N = 10). Результаты представлены в виде преобладающих категорий по итогам тематического анализа.
Актуальность исследования обоснована тем, что творчество является одним из самых разрабатываемых феноменов в психологии, и изучение отдельных аспектов привносит больше ясности. На данный момент тема творчества достаточно подробно разработана как теоретически, так и практически. Тема тенденции к актуализации и самоактуализации является менее разработанной.
Новизна исследования заключается в методе его проведения. При изучении обозначенных феноменов, как правило, используются опросники и сопоставление их результатов. В то время как данная работа предлагает качественные данные, метод их обработки и, соответственно, феноменологически содержательные результаты.
По итогам данного исследования были подтверждены гипотезы о том, что существует связь между творчеством и тенденцией к актуализации, причем второе является мотивационной причиной для первого. Также подтвердилась гипотеза о том, что «внутренние» условия для творчества представляются более значимыми, чем «внешние».
Таким образом, автор рассмотрел творчество, как деятельность с многосоставной структурой, и его взаимосвязь с тенденцией к актуализации. В заключение сделан вывод о возможном продолжении исследования с помощью расширения выборки, а также с добавлением новых гипотез об эмоциональном факторе творчества, выявленном в качестве дополнительного результата текущей работы.

Ключевые слова
творчество, тенденция к актуализации, самоактуализация, творческие способности, тематический анализ, полуструктурированное интервью, качественные методы, Карл Роджерс, развитие личности, мотивация творчества

Для цитирования: Тополева Е. А. Творчество как проявление тенденции к актуализации // Северо-Кавказский психологический вестник. 2019. № 17/1. С. 20–26.

CREATIVITY AS A MANIFESTATION OF ACTUALIZING TENDENCY

Ekaterina A. Topoleva
National Research University "Higher School of Economics", Moscow, Russia
E-mail: ekaterinatopoleva@list.ru

This paper presents a study of the relationship of creativity and actualizing tendency – the desire to show abilities that help personality development. The operationalization of concepts is based on Karl Rogers' theory of personality. The theoretical part of the work provides a detailed analysis of all aspects related to key concepts of the work. In the empirical part, a qualitative research methodology is used. Data represent transcripts of semi-structured interviews (N = 10). The results are presented in the form of predominant categories based on the results of a thematic analysis.
The relevance of the study is justified by the fact that creativity is one of the most developed phenomena in psychology, and the study of individual aspects brings more clarity. Now the theme of creativity is developed in enough both theoretically and practically, however the actualizing tendency and self-actualization are less studied.
The novelty of the study lies in the method of its implementation. When studying the designated phenomena, questionnaires and a comparison of their results are usually used. While this work offers qualitative data and processing method and phenomenologically meaningful results.
According to the results of this study, hypotheses that there is a connection between creativity and actualizing tendency and the tendency is a motivational reason for creativity were confirmed. The hypothesis that the "internal" conditions for creativity seem to be more significant than the "external" ones was also confirmed.
Thus, the author considered creativity as an activity with a multi-component structure and its relationship with the actualizing tendency. A conclusion was drawn about the possible continuation of the study by expanding the sample, as well as with the addition of new hypotheses about the emotional factor of creativity, identified as an additional result of the current work.

Keywords
creativity, actualizing tendency, self-actualization, creative abilities, thematic analysis, semi-structured interviews, qualitative methods, Karl Rogers, personality development, creativity motivation

For citation: Topoleva E. A. Creativity as a manifestation of actualizing tendency. *Severo-Kavkazskii psikhologicheskii vestnik – North-Caucasian Psychological Bulletin*, 2019, no. 17/1, pp. 20–26 (in Russian).

ВВЕДЕНИЕ

Большинство феноменов, изучаемых психологией, сложны и неоднозначны, и, несмотря на большое количество исследований, вопросов к ним остается больше, чем ответов. Именно такими феноменами являются и творчество, и самоактуализация.

Идея о том, что творчество является проявлением тенденции к актуализации, т. е. естественным образом заложено и присуще каждому человеку, всё чаще становится предметом психологических исследований.

Наиболее отчетливо данная связь прослеживается в теории личности Карла Роджерса. Среди элементов творческого процесса в ней выделены: индивидуальность того, кто совершает творческий акт, взаимодействие индивидуальности с материалом опыта и продукт творчества – «нестандартная конструкция» [1, с. 351]. Важным является то, что творчество не определяется положительным или отрицательным по социальной значимости ввиду изменчивости ценностей социума с течением времени. Кроме того, автор утверждает, что для определения продукта результатом творчества не обязательно признание группы людей его таковым по тем же самым причинам [1]. Творчество, безусловно, ярко проявляется в искусстве, но, согласно теории, оно может быть представлено в любой деятельности.

Далее встает вопрос: можно ли измерять творческие способности? Большинство зарубежных исследователей называют их креативностью и создают измерительные тесты. Первым данный конструкт и измерительный материал представил Э. Торренс [2, 3]. Здесь следует провести разграничительную линию понятий. Творчество, как было указано выше,– это *процесс*. Творческие способности, креативность – это *способности* индивида к творческой деятельности. С одной стороны, Карл Роджерс утверждает, что люди в разной степени владеют навыками творчества. В таком случае возможны измерение и оценка продукта деятельности как менее и более креативного. С другой стороны, психолог говорит о невозможности сравнивать продукты творчества по значимости, пользе или признанности.

Обратимся к еще одному аспекту творчества, выделенного автором, а именно к условиям. «Конструктивное творчество» может возникать, когда присутствуют три внутренних психологических условия: открытость опыту, внутренний локус оценки и способность «играть» с элементами и концепциями. По словам К. Роджерса, эти три внутренних условия стимулируются созданием двух внешних условий: психологической безопасности и психологической свободы [4]. Приведенные конструкты и условия являются частью концепции автора и обоснованы его личными клиническими наблюдениями. Поэтому они представляют отдельный интерес для практического исследования и будут рассмотрены в эмпирической части данной работы.

В исследовании D. An, N. Youn [5] поэтапно проверялось, можно ли повлиять на творческую деятельность с помощью эстетического вдохновения как внутреннего условия, и будет ли распространяться эффект на сферы вне искусства. В результате опыт вдохновения распространился на сферу принятия решений в бизнесе, где после взаимодействия с образами искусства повысилась производительность в дизайне продукта, составлении названий бренда и генерации решения проблем.

Второе ключевое понятие данной работы – актуализация. Этот термин имеет длинную историю и встречается в работах многих авторов. Кроме того, он вышел и в среду обыденного, ненаучного употребления, где частично потерял точность значения и слился с такими понятиями, как саморазвитие, реализация, самовыражение и т. д. Несмотря на их близость, содержание разнится, и мы можем найти их различные отражения в работах К. Г. Юнга, К. Хорни, Э. Фромма, М. Хайдеггера, Г. Олпорта и Р. Мэя, и у других авторов [6].

Первым, кто концептуально оформил идею реализации человеком заложенных в него потенций, был Курт Гольдштейн. Он утверждал, что у организма нет множества отдельных потребностей, а есть только одна – самоактуализация. «Организм обладает определенными потенциями, и поэтому у него имеется потребность актуализировать, или реализовать их. Удовлетворение этой потребности представляет собой самоактуализацию организма» [7, с. 15; 8, p. 204].

Значительный вклад внесла и теория самоактуализации А. Маслоу [9]. Однако это понятие является частичным по отношение к понятию

тенденции к актуализации и отражает только актуализацию осознанного опыта [10].

Далее эту идею развивал Карл Роджерс, формулируя ее как стремление к актуализации: «… стремление к росту, развитию, созреванию, тенденцию проявлять и активизировать все способности организма в той мере, в какой эта активизация способствует развитию организма или личности (self)» [3, с. 140].

Центральным предположением данной работы является то, что творчество неразрывно связано с тенденцией к актуализации, и является, с одной стороны, ее проявлением, а с другой, способом достижения актуализации личности.

В главе о природе творчества книги Карла Роджерса мотивация творчества определена как стремление личности к тому, чтобы проявить себя, осуществить свои возможности [1]. То, как описано это стремление во многом совпадает с описанием тенденции к актуализации в теории этого автора. Упоминается направленность к развитию, совершенствованию, зрелости, выражению личности и организма. Роджерс утверждает, что стремление есть в каждом человеке и проявляется при наступлении подходящих условий, но может быть перекрыто за психологическими защитами. Таким образом, тенденцию к самоактуализации можно назвать мотивацией творчества,– процесса, когда организм вступает в новое взаимодействие с внешним миром, стараясь наиболее быть естественным, самим собой.

В психологии представлено не так много исследований непосредственно мотивации творчества. Возможно предположить, что одним из факторов является вдохновение. Авторы T. M. Thrash, L. A. Maruskin et al. предполагали, что существует мотивационное состояние, способствующее актуализации творческих идей [11]. Они изучали обоснованность данной конструкции, выясняя, действительно ли состояние вдохновения является причиной возникновения идей. Однако результаты перекрестного панельного исследования показали, что, напротив, вдохновение или мотивационное состояние является результатом появления творческих идей, а также опосредует связь между творческой идеей и творческим продуктом. Таким образом, состояние вдохновения нельзя назвать причиной творчества.

Занимаясь «творчеством ради творчества», человек помимо наработки конкретных навыков, может развивать мышление. Это было доказано в исследовании C. Lewis & P. J. Lovatt, которые изучали творчество в моменте здесь и сейчас – импровизацию и ее влияние на дивергентное мышление. С помощью теста Alternative Uses Task было установлено, что после занятий музыкальной и речевой импровизацией показатели дивергентного мышления у респондентов значимо увеличились [12].

Ряд работ сопоставляет понятия самоактуализации по А. Маслоу [9] и творческие характеристики, способности. В одной из них была обнаружена сильная корреляция между показателями шкалы «Reflections on Self and Environment» (ROSE), измеряющей уровень самоактуализации, и показателями теста для оценки творческих личностных характеристик «How Do You Think» [13]. Высокие баллы по обоим тестам выявлены у одной и той же группы респондентов, что позволило авторам сделать вывод о наличии связи. В другом исследовании авторы выявили тридцать характеристик личности для описания творческих людей, которые во многом совпадают с описанием самоактуализирующихся персоналий по А. Маслоу [14, 15].

В отечественном исследовании Э. С. Городецкой и Т. А. Бекоевой рассматривалось влияние на самоактуализацию подростков с помощью творчества [16]. Было выявлено, что у участников экспериментальной группы, с которыми проводили занятие «Развитие творческих способностей», направленное на включение их в различную творческую деятельность, вырос уровень самоконтроля, креативности, эмпатии, активности, уверенности. Также снизились агрессивность, тревожность, выстроилась более адекватная самооценка. Эти данные служат в пользу гипотезы о наличии связи творчества и тенденции к актуализации.

МЕТОДЫ

Целью данного исследования является изучение связи творчества и тенденции к актуализации. Задачи, которые ставятся в работе:

1) изучить, представлена ли проблематика самоактуализации при обращении к личному опыту творчества;

2) изучить общее представление респондентов о содержании конструкта «творчество»;
3) исследовать мотивационный аспект творчества;
4) изучить «внешние» и «внутренние» условия для творчества.

Опираясь на сложную феноменологическую основу данного исследования, было решено использовать качественные методы сбора и обработки данных. Для сбора данных использовалось полуструктурированное интервью, для обработки данных – техника конденсации смысла [17].

Выборка исследования составила 10 человек (8 женщин и 2 мужчин). Возраст 19–46 лет, средний возраст 24,6 лет. Все респонденты имеют разные направления образования – как техническое, так и гуманитарное. Уровень образования – оконченное высшее (5 человек), неоконченное высшее (5 человек).

На протяжении каждого интервью велась аудиозапись с помощью диктофона. Исследование длилось от 15 до 30 минут в зависимости от объема словесного материала респондентов. Далее были составлены стенограммы каждого интервью, по текстам которых был проведен анализ. Вопросы составлены таким образом, чтобы затрагивать темы мотивации, актуализации, локуса оценки, общего представления о творчестве.

РЕЗУЛЬТАТЫ

С помощью техники конденсации смысла выделены наиболее часто встречающиеся категории творчества:

- как преодоление ограничений;
- как смысл жизни;
- как способ испытывать эмоции;
- как самовыражение.

Ниже выделены самые распространенные ответы в ключе поставленных исследовательских вопросов. Выбор сделан на основании определений и критериев, представленных в теоретической части работы:

1. Представлена ли самоактуализаця при обращении к личному опыту творчества: «преодоление ограничений, условий», «продумывание действий, необходимость проявить фантазию», «творчество даёт желаемый опыт», «могу проявить себя», «жизнь наполнена смыслом», «я меняюсь в лучшую сторону».

2. Изучить общее представление о содержании конструкта творчества: «потребность», «деятельность, направленная на процесс», «отдавать», «что-то говорит через человека», «без него зачем и как жить», «приносить что-то новое».

3. Исследовать мотивационный аспект творчества: «получить эмоции», «выплеснуть эмоции», «расслабиться», «говорить с миром на моём языке».

4. Изучить внешние и внутренние условия для творчества: «одиночество», «поддержка, отзывы», «идея, вдохновение», «нет посторонних мыслей», «нужно войти в поток», организационные условия (время, необходимые инструменты, физическое пространство).

ОБСУЖДЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ

В целом гипотезы исследования подтвердились, но с некоторыми оговорками.

Во-первых, выявлено множество примеров, идентифицирующих связь между творчеством и тенденцией к актуализации (гипотеза 1). В процессе отбора результатов возникла сложность в том, что относить к показателю тенденции к актуализации, а что к мотивации творчества, поскольку во многом эти пункты совпадали или пересекались. В связи с этим можно вывести допущение, что стремление к актуализации и есть мотивация творчества (гипотеза 2). Обращаясь к «условиям», можно заметить, что «внутренних» названо значительно больше, чем «внешних» (гипотеза 3).

Во-вторых, наиболее ярко выраженной темой почти во всех интервью были эмоции. Их выражение или получение является наиболее частым ответом на вопрос о мотивации. Стоит добавить, что большинство респондентов говорили о своем творчестве очень эмоционально. Этот компонент в дальнейшем должен быть изучен подробнее.

В-третьих, примерно у половины респондентов имели место «болезненные» метафоры. Ни в одном из исследований пока что не удалось найти информацию о болезненном характере мотивации творчества. Вот несколько примеров: «это похоже на обсессии», «как наркотик», «страдание от невозможности удовлетворить творческую потребность», «болезненно не могу не делать», «в этом и счастье, и несчастье».

Стоит отметить, что данная работа имеет ряд ограничений. В силу качественного дизайна исследования с небольшим количеством респондентов, данные не подкреплены статистически. Кроме того, исследование не настолько масштабно, чтобы экстраполировать выводы в большую теорию. Также, терминологическая основа принадлежит одной конкретной теории – теории Карла Роджерса, поэтому для понимания исследования необходимо понимание основных постулатов теории.

При этом можно привести некоторые перспективы развития данного исследования. Как уже отмечалось выше, выявлена важность эмоционального компонента в творчестве, что может быть предметом для нового исследования. То же относится и к «болезненным» метафорам в контексте творчества.

В завершение можно отметить, что данная работа пополнила собой ряд исследований творчества и актуализации, добавив тип качественных данных в общий массив исследований и обратив внимание на то, как проявляется тенденция к актуализации в творчестве.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Роджерс К.* Взгляд на психотерапию. Становление человека / пер. с англ. В. Данченко. М.: Прогресс, 2004.
2. *Torrance E. P.* Scientific views of creativity and factors affecting its growth // Daedalus. 1965. Vol. 94, № 3. P. 663–681.
3. *Torrance E. P.* The nature of creativity as manifest in its testing. New York: Cambridge University Press, 1988.
4. *Rogers C. R.* Towards theory of creativity. Harmondsworth: Penguin, 1970.
5. *An D., Youn N.* The inspirational power of arts on creativity // Journal of Business Research. 2018. Vol. 85. P. 467–475. DOI: 10.1016/j.jbusres.2017.10.025
6. *Geller L.* The failure of self-actualization theory: A critique of Carl Rogers and Abraham Maslow // Journal of Humanistic Psychology. 1982. Vol. 22, № 2. P. 56–73. DOI: 10.1177/0022167882222004
7. Современная психология мотивации / под ред. Д. А. Леонтьева. М.: Смысл, 2002. 343 с.
8. *Goldstein K.* The organism. New York: American Book Company, 1939.
9. *Maslow A. H.* Toward a psychology of Being. New York: Van Nostrand, 1968.
10. *Колпачников В. В.* Соотношение тенденций к актуализации и к самоактуализации в человекоцентрированном подходе // Мир психологии. 2018. № 3 (95). С. 104–113.
11. *Thrash T. M., Maruskin L. A., Cassidy S. E., Fryer J. W., Ryan R. M.* Mediating between the muse and the masses: Inspiration and the actualization of creative ideas // Journal of Personality and Social Psychology. 2010. Vol. 98. P. 469–487. DOI: 10.1037/a0017907
12. *Lewis C., Lovatt P. J.* Breaking away from set patterns of thinking: Improvisation and divergent thinking // Thinking Skills and Creativity. 2013. Vol. 9. P. 46–58. DOI: 10.1016/j.tsc.2013.03.001
13. *Buckmaster L. R., Davis G. A.* ROSE: A measure of self-actualization and its relationship to creativity // Journal of Creative Behavior. 1985. Vol. 19. P. 30–37. DOI: 10.1002/j.2162-6057.1985.tb00401.x
14. *Маслоу А.* Мотивация и личность: пер. с англ. 3-е изд. СПб.: Питер, 2008.
15. *Craig R.* Trait lists and creativity // Psychologia. 1966. Vol. 9. P. 107–110.
16. *Городецкая Э. С., Бекоева Т. А.* Творчество как необходимое условие самоактуализации личности // Концепт. 2013. № 6 (22). URL: https://cyberleninka.ru/article/n/tvorchestvo-kak-neobhodimoe-uslovie-samoaktualizatsii-lichnosti (дата обращения: 29.11.2018).
17. *Бусыгина Н. П.* Методология качественных исследований в психологии: учебное пособие. М.: НИЦ ИНФРА-М, 2011.

REFERENCES

1. Rogers C. *On Becoming a Person: A Therapists View of Psychotherapy*. Boston, 1961 (Russ. ed.: Rodzhers K. *Vzglyad na psikhoterapiyu. Stanovlenie cheloveka*. Moscow, Progress Publ., 2004).
2. Torrance E. P. Scientific views of creativity and factors affecting its growth. *Daedalus*, 1965, V. 94, no. 3, pp. 663–681.
3. Torrance E. P. *The nature of creativity as manifest in its testing*. New York, Cambridge University Press, 1988.
4. Rogers C. R. *Towards theory of creativity*. Harmondsworth, Penguin, 1970.
5. An D., Youn N. The inspirational power of arts on creativity. *Journal of Business Research*,

2018, V. 85, pp. 467–475. DOI: 10.1016/j.jbusres.2017.10.025
6. Geller L. The failure of self-actualization theory: A critique of Carl Rogers and Abraham Maslow. *Journal of Humanistic Psychology*, 1982, V. 22, no. 2, pp. 56–73. DOI: 10.1177/0022167882222004
7. Leont'ev D. A. (Ed.) *Modern psychology of motivation*. Moscow, Smysl, 2002. 343 p. (in Russian).
8. Goldstein K. *The organism*. New York, American Book Company, 1939.
9. Maslow A. H. *Toward a psychology of Being*. New York, Van Nostrand, 1968.
10. Kolpachnikov V. V. Correlation of trends towards actualization and self-actualization in a person-centered approach. *Mir psihologii – World of Psychology*, 2018, no. 3 (95), pp. 104–113. (in Russian).
11. Thrash T. M., Maruskin L. A., Cassidy S. E., Fryer J. W., Ryan R. M. Mediating between the muse and the masses: Inspiration and the actualization of creative ideas. *Journal of Personality and Social Psychology*, 2010, V. 98, pp. 469–487. DOI: 10.1037/a0017907
12. Lewis C., Lovatt P. J. Breaking away from set patterns of thinking: Improvisation and divergent thinking. *Thinking Skills and Creativity*, 2013, V. 9, pp. 46–58. DOI: 10.1016/j.tsc.2013.03.001
13. Buckmaster L. R., Davis G. A. ROSE: A measure of self-actualization and its relationship to creativity. *Journal of Creative Behavior*, 1985, V. 19, pp. 30–37. DOI: 10.1002/j.2162-6057.1985.tb00401.x
14. Maslow A. H. *Motivation and personality*. Harper & Brothers, 1954 (Russ. ed.: Maslou A. *Motivacija i lichnost'*. Saint Petersburg, Piter Publ., 2008).
15. Craig R. Trait lists and creativity. *Psychologia*, 1966, V. 9, pp. 107–110.
16. Gorodetskaya E. S., Bekoeva T. A. Creativity as a necessary condition for personal self-actualization. *Kontsept – Concept*, 2013, no. 6 (22). Available at: https://cyberleninka.ru/article/n/tvorchestvo-kak-neobhodimoe-uslovie-samoaktualizatsii-lichnosti (Accessed 29 November 2018). (in Russian).
17. Busygina N. P. *The methodology of qualitative research in psychology: A manual*. Moscow, NITs INFRA-M, 2011. (in Russian).

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:
344006, г. Ростов-на-Дону, ул. Пушкинская, д. 140, к. 114, редакция
e-mail: editor@rpj.ru.com

Веб-сайт журнала: skpv.sfedu.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. 114), b. 140, Pushkinskaya str., Rostov-on-Don, 344006
e-mail: editor@rpj.ru.com

Web site: skpv.sfedu.ru