

ся тем, что данная стратегия является самой неконструктивной и зависит от наличия у наших испытуемых определенного набора личностных качеств.

Литература

1. Аракелов Г.Г., Аршипова В.В., Жданова Г.Е. Стресс-факторы, влияющие на формирование психологической устойчивости личности в период студенчества // Психологическая наука и образование. – 2008. – № 2. – С. 52-59.
 2. Клиническая психология / под ред. М. Перре, У. Бауманна. – СПб.: Питер, 2002. – 1312 с.
 3. Корытова Г.С. Защитное и совладающее поведение личности: теоретические основания. – Улан-Удэ: Изд-во Бурят. гос. ун-та, 2006. – 292 с.
 4. Крюкова Т.Л. Несовладающее поведение взрослых и детей, или Парадоксы социально-психологической адаптации в семье // Психология и практика: сб. науч. трудов / отв. ред. В.И. Кашинский. – Кострома: Изд-во КГУ им. Н.А. Некрасова, 2003–Вып. 3– С. 7-14.
 5. Мецераков И.А. Изучение жизненных проблем старшеклассников – методика и результаты исследования URL: http://fpo.ru/pp/mc_izich.html
 6. Мирзаянова Л.Ф. Адаптивные кризисы, переживаемые студентами в период вхождения в профессиональное образование и педагогическую деятельность // Психология обучения. – 2007. – № 4. – С. 4-18.
 7. Психология здоровья: учебник для вузов / под ред. Г.С. Никифорова. – СПб.: Питер, 2003. – 607 с.
 8. Хватова М.В., Дьячкова Е.С. Влияние образовательной среды на психологическое здоровье студентов разных специальностей в процессе обучения // Психологическая наука и образование. – 2006. – № 3. – С. 74-86.
- Улеско Елена Николаевна – ассистент кафедры возрастной и педагогической психологии Бурятского государственного университета (Улан-Удэ). E-mail: ulesko3105@rambler.ru
 Ulesko Elena Nikolaevna – assistant of department of age and pedagogical psychology of Buryat State University (Ulan-Ude). E-mail: ulesko3105@rambler.ru

УДК 88.58

Д.А. Бутакова

ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЙ ЗАЩИТНО-СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ У УЧАЩИХСЯ ПРАВОСЛАВНОЙ ШКОЛЫ

В статье рассмотрены особенности проявления защитно-совладающего поведения у учащихся в православных школах на примере Иркутской православной женской гимназии во имя Рождества Пресвятой Богородицы. Данная статья будет интересна специалистам в области психологии религии, педагогической и медицинской психологии.

Ключевые слова: механизмы психологической защиты, копинг-стратегии, стресс, модели поведения, адаптация.

D.A. Butakova

PECULIARITIES OF DEFENSIVE AND COPING-BEHAVIOR OF ORTHODOX SCHOOL STUDENTS

The article describes the peculiarities of defensive and coping behavior among students in Orthodox schools on the example of Nativity of the Blessed Virgin Mary Irkutsk Orthodox girls' school. It can be of use for experts in psychology of religion, educational and medical psychology.

Key words: psychological defense, coping strategies, stress, behavior, adaptation.

В современных условиях к адаптивным возможностям психики предъявляются повышенные требования. Увеличивается число стрессовых факторов, к которым можно отнести экономические кризисы и преобразования, агрессивный информационный поток СМИ, падение нравственной культуры общества, трансформацию института семьи, превалирование у подростков компьютерного «общения» над общением со сверстниками и др. Все это может приводить к увеличению дезадаптации, особенно в подростковом возрасте. Для преодоления кризисных или жизненно трудных ситуаций индивид прибегает к защитно-совладающему поведению, которое включает

в себя неосознаваемые защитные механизмы и осознаваемые копинг-стратегии (Е.И. Чехлатый, И.В. Веселова, 1992). Последние направлены на активное изменение ситуации и удовлетворение значимых потребностей, а процессы защиты – на смягчение психического дискомфорта (Б.Д. Карвасарский). По определению В.А. Ташлыкова, защитные механизмы – это адаптивные механизмы, направленные на редукцию патогенного эмоционального напряжения, предохранение от болезненных чувств и воспоминаний и дальнейшего развития психологических и физиологических нарушений [2]. Копинг-поведение С.К. Нартова-Бочавер определяет как индивидуальный способ

взаимодействия с ситуацией в соответствии с ее собственной логикой, значимостью в жизни человека и его психологическими возможностями [1].

В 2009 г. нами было проведено исследование, целью которого стал анализ механизмов психологической защиты и совладающего поведения у учащихся Иркутской православной женской гимназии во имя Рождества Пресвятой Богородицы. В исследовании приняло 65 учениц, обучающихся с 6 по 10 класс. Для изучения копинг-поведения были применены «Методика для психологической диагностики копинг-механизмов» (Тест Хейма) и опросник «Стратегии преодоления стрессовых ситуаций» – SACS (по С. Хобфоллу). Психологические защиты изучались с помощью методики диагностики доминирующей стратегии психологической защиты в общении В.В. Бойко. Для проведения диагностики создавалась доверительная атмосфера между экспериментатором и группой испытуемых. Психолог проводил работу, направленную на то, чтобы заинтересовать обучающихся в правдивости собственных ответов. Каждый опрашиваемый получал текст опросника и бланк регистрации ответов. Исследователь зачитывал инструкцию, убеждался, что опрашиваемые ее поняли, и при необходимости вносил дополнительные объяснения в порядок работы.

Методика Е. Хейма позволяет исследовать 26 ситуационно-специфических вариантов копинга, распределенных в соответствии с тремя основными сферами психической деятельности на когнитивный, эмоциональный и поведенческий копинг-механизмы. Также изучаемые копинг-стратегии разделяются на адаптивные, относительно адаптивные и неадаптивные. Суммарные показатели всех используемых копинг-стратегий девочками свидетельствуют о том, что только треть (33%) из выбираемых копинг-стратегий являются неадаптивными, большая же часть – адаптивные (38 %) и относительно адаптивные (29%). Опишем все вышеуказанные варианты копинг-поведения, характерные для исследуемой группы, суммарные показатели значений по методике представлены на рисунке 1. В целом из всех адаптивных копинг-стратегий эмоциональные используются чаще (у 57 учениц из 65). Примечательно, что 41 ученица (63%) в качестве копинг-стратегии выбирает оптимизм – эмоциональное состояние, которое связано с уверенностью в наличии выхода из любой, даже самой сложной ситуации. Адаптивные варианты копинг-поведения среди когнитивных копинг-стратегий встречаются также достаточно часто – в 50 случаях. Из них чаще применяется

проблемный анализ и сохранение самообладания – это те формы поведения, которые направлены на анализ возникших трудностей и возможных путей выхода из них, повышение самооценки и самоконтроля, наличие веры в собственные ресурсы в преодолении трудных ситуаций. Среди поведенческих копинг-стратегий адаптивные чаще всего проявляются в обращении за помощью к людям, способным помочь советом, эту копинг-стратегию выбрало 22 ученицы, что составляет 34% от всех испытуемых.

Конструктивность относительно адаптивных вариантов копинг-поведения зависит от значимости и выраженности ситуации преодоления. Самыми часто применяемыми копингами из относительно адаптивных являются поведенческие, а именно компенсация и отвлечение, т.е. стремление к временному отходу от решения проблемы с помощью успокоительных средств: погружение в любимое дело, путешествия, исполнение заветных желаний. Из когнитивных относительно адаптивных копинг-стратегий часто используется религиозность (29% учениц) и относительно часто (22%) – придача смысла, этим формам поведения характерны придание особого смысла преодолению трудностей, вера в Бога, стойкость в вере при столкновении со сложными проблемами. Редко используются из относительно адаптивных вариантов копинг-поведения эмоциональные копинг-стратегии. Девочкам мало характерно поведение, направленное на снятие напряжения, связанного с проблемами, эмоциональным реагированием (12%) и передачей ответственности по разрешению трудностей другим лицам (17%).

Что касается неадаптивных вариантов копинг-поведения, то из них чаще всего встречаются эмоциональные, большей частью подавление эмоций (38%), остальные неадаптивные эмоциональные копинг-стратегии (покорность, самообвинение, агрессивность) встречаются реже 14%, 11%, 20% соответственно. Неадаптивные когнитивные копинг-стратегии, а именно смирение, растерянность, диссимуляция, игнорирование (пассивные формы поведения с отказом от преодоления трудностей из-за неверия в свои силы и интеллектуальные ресурсы, с умышленной недооценкой неприятностей), ученицы выбирают относительно редко – 23% (диссимуляция), 20% (игнорирование) и редко – 12% (растерянность), 9% (смирение). Чаще девочки выбирают отступление (32%), которое относится к неадаптивным поведенческим копинг-стратегиям, и относительно редко выбирают активное избегание (20%).

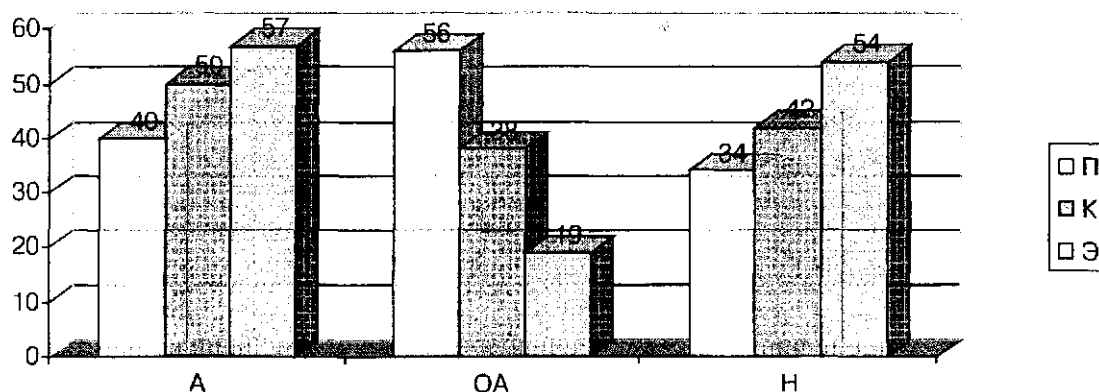


Рис. 1. Суммарные показатели значений методики для психологической диагностики копинг-механизмов (Тест Хейма)

* Здесь и далее приняты следующие обозначения: для вариантов копинг-поведения: А – адаптивные, ОА – относительно адаптивные, Н – неадаптивные; для видов копинг-стратегий: К – когнитивный, П – поведенческий, Э – эмоциональный.

Для исследования частоты встречаемых копинг-стратегий данные были занесены в табли-

цу (табл. 1) и проранжированы в порядке возрастания.

Таблица 1

Суммарные показатели для каждой копинг-стратегии (Тест Хейма)

1*	2	3	4
5	Относительность	ОА	К
6	Смирение	Н	К
7	Установка собственной ценности	А	К
7	Конструктивная активность	ОА	П
7	Самообвинение	Н	Э
8	Растерянность	Н	К
8	Эмоциональная разрядка	ОА	Э
9	Альтруизм	А	П
9	Сотрудничество	А	П
9	Покорность	Н	Э
11	Пассивная кооперация	ОА	Э
13	Игнорирование	Н	К
13	Активное избегание	Н	П
13	Агрессивность	Н	Э
14	Придача смысла	ОА	К
15	Диссимуляция	Н	К
16	Протест	А	Э
19	Религиозность	ОА	К
20	Проблемный анализ	А	К
21	Отступление	Н	П
22	Обращение	А	П
23	Сохранение самообладания	А	К
24	Компенсация	ОА	П
25	Отвлечение	ОА	П
25	Подавление эмоций	Н	Э
41	Оптимизм	А	Э

Примечание: * 1 – Кол-во испытуемых, выбравших данную копинг-стратегию, 2 – название копинг-стратегии, 3 – «адаптивность» копинг-стратегии (А – адаптивная, ОА – относительно адаптивная, Н – неадаптивная), 4 – вариант копинг-стратегии (К – когнитивный, П – поведенческий, Э – эмоциональный)

Из таблицы видно, что распространенными (не менее 30% от общего числа испытуемых) копинг-стратегиями являются подавление эмоций, отвлечение, компенсация, сохранение самообладания, обращение, отступление, проблемный анализ. Из них только 2 являются неадаптивными копинг-стратегиями, 2 – относительно адаптивными и 4 – адаптивными.

Суммарные показатели опросника «Стратегии преодоления стрессовых ситуаций» свидетельствуют о том, что изучаемые с помощью данной методики копинг-стратегии распределились примерно одинаково между всеми испытуемыми

и варьируются в диапазоне от 10 до 13%. Для наглядности данные представлены в таблице 2.

Проведем анализ каждой модели поведения по степени выраженности. Итак, уверенные, независимые действия в высокой степени выраженности характерны 15% испытуемым, у большинства она выражена в средней степени – 54%, у трети испытуемых – в низкой (31%). Вступление в совместный контакт проявляется в высокой степени у 23%, в средней – у 40%, в низкой – у 37% испытуемых. Поиск социальной поддержки характеризуется в высокой степени у 48%, в средней – 28% и низкой – 25%.

Таблица 2

Суммарные показатели опросника «Стратегии преодоления стрессовых ситуаций» – SACS (по С. Хобфоллу)

№	Стратегии преодоления	Модель поведения (действия)	Сумма показателей	%
1	Активная	Уверенные независимые действия	1254	11
2	Просоциальная	Вступление в социальный контакт	1465	13
3	Просоциальная	Поиск социальной поддержки	1464	13
4	Пассивная	Осторожные действия	1276	11
5	Прямая	Импульсивные действия	1200	10
6	Пассивная	Избегание	1156	10
7	Непрямая	Манипулятивные действия	1257	11
8	Асоциальная	Асоциальные действия	1172	10
9	Асоциальная	Агрессивные действия	1323	11

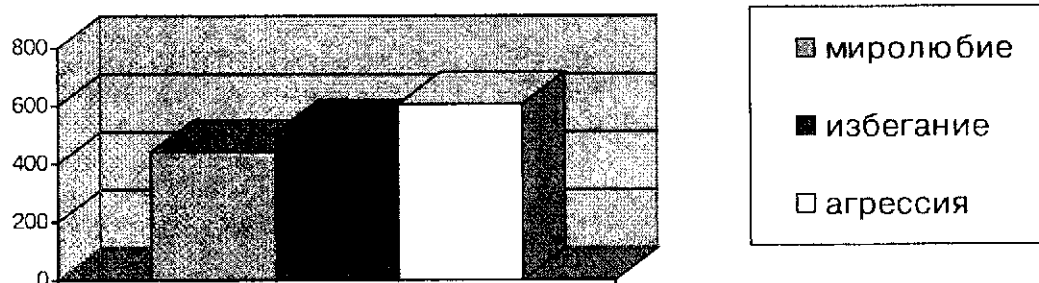


Рис. 2. Суммарные показатели значений методики диагностики доминирующей стратегии психологической защиты в общении В.В. Бойко

Последние две модели поведения образуют просоциальную стратегию преодоления, если обратиться вновь к таблице 2, то можно увидеть, что она занимает несколько большую долю из числа всех стратегий преодоления – 13%. Осторожные действия в средней степени выраженности характерны для большинства (60%), в высокой – 17%, низкой – 23%. Избегание сильно выражено для данной группы испытуемых; высокая степень выраженности у 54% испытуемых, средняя – 31%, низкая – 15%. Осторожные действия и избегания относятся к пассивной стратегии преодоления стрессовых ситуаций. Импульсивные действия также достаточно характерны для этой группы, у 40% высокая выраженность, у 38% – средняя и у 22% – низкая. А манипулятивные действия выражены в меньшей степени – высокая у 22%, средняя у 42% и низкая у 37%. Асоциальные действия в высокой степени характерны для 34% испытуемых, в средней – для 40% и низкой – для 26%. Агрессивные действия выражены наиболее ярко, высокая степень отмечается у 71% испытуемых, средняя у 18%, низкая у 11%.

Данные методики диагностики доминирующей стратегии психологической защиты в общении В.В. Бойко показывают, что в целом изучаемые механизмы психологической защиты распределяются между ученицами в относительно равной степени (рис. 2), миролюбие – 28%, избегание – 33%, агрессия – 39 %. Обнаружена тесная прямая зависимость между выраженностью у испытуемых агрессии как механизма психологической защиты и степенью выраженности асоциальных ($r=0,61$)* и агрессивных ($r=0,62$) моделей поведения. Данные результаты свидетельствуют о том, что чем чаще неосознанно используется агрессия как механизм психологической защиты,

тем чаще применяются и осознанные асоциальные и агрессивные действия. И наоборот, чем реже прибегает индивид к агрессии неосознанно, тем меньше возможность проявления такого поведения сознательно.

Таким образом, можно сделать вывод, что ученицы гимназии в трудных жизненных ситуациях чаще используют адаптивные и относительно адаптивные копинг-стратегии. Для них из адаптивных стратегий наиболее характерны оптимизм, сохранение самообладания, обращение (за помощью), из относительно адаптивных – относительность, придача смысла, религиозность, из неадаптивных – подавление эмоций и отступление. У учениц преобладают следующие модели поведения: осторожные действия, избегание, асоциальные, агрессивные действия, уверенные независимые действия, поиск социальной поддержки. В большинстве случаев они действуют прямо, а не пытаются манипулировать. Доминирующих механизмов защиты для данной выборки не выявлено.

Данное исследование было проведено в рамках диссертационной работы, в которой предполагается сравнительный анализ защитно-совладающего поведения у учащихся светских и православных школ.

Литература

1. Партова-Бочавер С.К. «Coping behavior» в системе понятий психологии личности // Психологический журнал. 1997. Т. 18. – № 5. – С.20-30.
2. Ганлыков В. А. Психологическая защита у больных неврозами и психосоматическими расстройствами: пособие для врачей. – СПб., 1992.
3. Фролова С.В. Исследование стратегий преодоления кризисных ситуаций в подростковом возрасте // Психологическая помощь подростку в кризисных ситуациях. – Саратов, 2005. – С. 10-18.

Бутакова Дина Александровна – аспирантка кафедры возрастной и педагогической психологии Бурятского государственного университета (Улан-Удэ). E-mail: but-dina@yandex.ru

Butakova Dina Alexandrovna – post-graduate student of department of age and pedagogical psychology of Buryat State University (Ulan-Ude). E-mail: but-dina@yandex.ru

* корреляционный анализ по Пирсону (при $p \leq 0.05$)

РАЗВИТИЕ АСЕРТИВНОСТИ И АСЕРТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ ЛИЧНОСТИ

В статье асертивность рассмотрена как интегральное качество личности, от которой в значительной мере зависит возможность человека стать успешным в жизни; определены структурные компоненты асертивности: целеустремленность, уверенность в себе, самостоятельность, независимость, инициативность, самоконтроль, эмоциональная стабильность, настойчивость, решительность, требовательность к себе и другим, рефлексивность, выделены особенности асертивного поведения человека; представлена модель развития асертивности, включающая в себя приемы развития асертивности на учебных занятиях по любому предмету, технологии развития личностных черт, определяющие асертивность, психотренинги. Приведены результаты реализации модели развития асертивности, демонстрирующие позитивные изменения личностных черт, определяющих асертивность личности

Ключевые слова: асертивность, асертивное поведение, развитие, психотренинг.

I.V. Lebedeva

DEVELOPMENT OF ASSERTIVENESS AND ASSERTIVE BEHAVIOR OF A PERSON

The article deals with assertiveness as an integral personal quality, it mainly influences on the opportunity to be successful in life, the structural components of assertiveness: purposefulness, self-confidence, self-dependency, initiativeness, self-control, emotional stability, persistence, resoluteness, self-exactingness and exactingness to others, reflexivity are defined. assertiveness The model of the development, including methods of development of assertiveness during the lessons of any subjects, technologies of development of personal qualities, psychological trainings determining assertiveness, is presented.

Key words: assertiveness, assertive behavior, development, psychological training.

Асертивность является важным личностным качеством, необходимым для результативной деятельности человека. Наличие этого качества личности особенно значимо в условиях перехода страны к рыночным взаимоотношениям в сфере экономики, в период глобального экономического кризиса, когда достижение успеха в предпринимательской деятельности зависит от целеустремленности, инициативности, настойчивости, активности, энергичности, работоспособности, уверенности в себе человека.

В связи с этим правомерно рассматривать актуальным и значимым развитие интегрального личностного качества -- асертивности учащихся как одной из основных задач системы образования и воспитания страны. Разработка и внедрение в психолого-педагогическую практику системы развития асертивных качеств учащихся может стать новым научно-практическим направлением в решении проблемы подготовки учащихся к активной, эффективной, социально значимой деятельности в будущем. Решение такой задачи требует знаний о психологической сущности понятия асертивности.

В психологии асертивность как основное свойство субъекта, являясь интегральной, генерализованной характеристикой активности человека, ассоциируется с такими качествами личности, как целеустремленность, уверенность в себе, самостоятельность, независимость, инициативность, самоконтроль, эмоциональная стабиль-

ность, настойчивость, напористость, решительность, требовательность к себе и другим, рефлексивность, умение доводить начатое дело до конца. Эти же черты личности составляют структуру асертивности.

Асертивность характеризуется умениями выйти за пределы своего «Я», находить в неблагоприятно складывающейся ситуации позитивные моменты, способностью к социальной и личностной адаптации в существующих условиях и проявляется в любой ситуации независимо от характера ее содержания. Асертивность как качество зрелой личности характеризует способность человека изменить свое поведение в совместной деятельности, общении и познании в позитивном направлении, выражается в ощущении внутренней силы, умении личностного самовыражения, раскрепощенности, ответственности за свое поведение, за результаты своих действий.

Асертивный человек отличается высоким уровнем мотивации достижения успеха в деятельности, готовностью принимать решения в ситуациях неопределенности, конструктивным подходом к решению проблем, стремлением сделать что-то быстро и хорошо, достичь высокого уровня в различных сферах деятельности человека, если при этом еще является разумным, рациональным, мыслящим, знающим, вдумчивым, развитым, эрудированным. Направленность активности асертивной личности в значительной мере определяется ее ценностными ориентациями.