

Саратовский государственный университет
им. Н.Г. Чернышевского

И.А. Красильников

Внутриличностный конфликт и психологическая адаптация

Учебное пособие к спецкурсу для студентов
факультета философии и психологии,
специальности «Психология»

ИЗДАТЕЛЬСТВО САРАТОВСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

2008

УДК 159.923 (075.8)

ББК 88.52 я 73

К 78

Красильников И.А.

К 78 Внутриличный конфликт и психологическая адаптация: Учеб. пособие к спецкурсу для студентов факультета философии и психологии, специальности «Психология». – Саратов: Изд-во Саратов. ун-та, 2006. – 110 с.

ISBN 5-272-03522-X

В основу учебного пособия положен авторский спецкурс, раскрывающий круг вопросов, связанных с проблемой психологической адаптации и внутренних конфликтов личности.

Данный курс может быть использован студентами при изучении дисциплин «Общая психология», «Психология личности», «Психологическое консультирование», «Психодиагностика».

Рецензенты:

Доктор психологических наук, профессор **Р.Х. Тугушев**

Кандидат психологических наук, доцент **В.В. Константинов**

УДК 159.923 (075.8)

ББК 88.52 я 73

*Рекомендовано кафедрой психологии факультета философии
и психологии СГУ в качестве учебного пособия
для использования в учебном процессе*

И.А. Красильников, 2008

Оглавление

Введение.....	5
Глава 1. Теоретические подходы к исследованию психологической адаптации личности.....	7
1.1. Определение психологической адаптации и функциональные уровни ее рассмотрения.....	7
1.2. Функционально-системный и деятельностный подходы к исследованию психологической адаптации личности.....	11
1.3. Копинг-поведенческий подход к изучению психологической адаптации личности.....	15
1.4. К проблеме совладающего поведения личности в критических ситуациях.....	18
1.5. Типы и формы психологической адаптации.....	24
Выводы к главе 1.....	30
Вопросы для самопроверки.....	30
Основная литература.....	31
Дополнительная литература.....	33
Глава 2. Адаптационный потенциал личности.....	35
2.1. Понятие адаптационного потенциала личности и его структурной организации.....	35
2.2. Субъектность как системообразующее свойство адаптационного потенциала личности.....	37
2.3. Концептуальные аспекты личностного порога адаптивного реагирования.....	45
Выводы к главе 2.....	47
Вопросы для самопроверки.....	47
Основная литература.....	48
Дополнительная литература.....	50
Глава 3. Психологические модели внутреннего конфликта как фактора адаптационного потенциала личности.....	52
3.1. Психоаналитическая модель внутриличностного конфликта.....	52
3.2. Мотивационно-полевая модель внутриличностного конфликта.....	54
3.3. Когнитивная модель внутриличностного конфликта.....	55
3.4. Экзистенциально-гуманистическая модель внутреннего конфликта.....	56

3.5. Социально-психологическая модель внутриличностного конфликта.....	57
3.6. Мотивационно-смысловая и функционально-динамическая модели внутриличностного конфликта.....	60
Выводы к главе 3.....	64
Вопросы для самопроверки.....	64
Основная литература.....	65
Дополнительная литература.....	67
Глава 4. Экспериментальное исследование: конфликтность ценностной сферы личности и адаптационный потенциал.....	68
4.1. Результаты экспериментального исследования	68
4.2. Выводы по результатам исследования.....	70
Приложение 1. Методики исследования адаптационного потенциала личности.....	73
Приложение 2. Методики исследования внутриличностного конфликта.....	94

Введение

В настоящее время переосмысливается роль и место психологической адаптации личности, неустанно растет интерес к данной проблеме. Современный мир, в котором действует и живет человек, слишком подвижен и изменчив. Развитие цивилизации в 20-21 вв., проявляющееся в урбанизации городов, глобализации политических и социально-экономических проблем общества, росте компьютерной индустрии и др., привело к резкому возрастанию информационных потоков, действующих на сознание отдельного человека. Высокий ритм и изменчивость жизни (недостижимость или утрата любви, здоровья, материального благополучия и т.п.) приводит к повышению психоэмоциональной напряженности человека и снижению его адаптационных возможностей. Постстрессовый фактор по силе влияния на эмоциональное благополучие и удовлетворенность жизнью среди других факторов выходит на первое место. В последнее время стремительно растет и число психосоматических заболеваний, вызванных психической травматизацией, низким адаптационным потенциалом личности. Кроме того, низкий адаптационный потенциал личности напрямую связан с неспособностью разрешать жизненные противоречия.

Очевиден факт высоких требований современного мира к адаптационным ресурсам человека. Поэтому изучение адаптационного потенциала личности, как одного из факторов психологической адаптации, представляет большой интерес для современной психологии: нахождение путей гармонизации взаимодействия личности со средой представляет научно-теоретическую и практическую ценность.

Психологическая адаптация личности в настоящее время является предметом изучения как отечественными (Ю.А. Александровский, Ф.Б. Березин, В.Н. Григорьева, В.В. Гриценко, М.А. Гулина, Л.Г. Дикая, А.Г. Маклаков, А.А. Налчаджян, В.А. Петровский, А.А. Реан, С.А. Шапкин и др.), так и зарубежными (A.L. Kristof, R.S. Lazarus, D.G. Myers, J.K. Norem, H. Thome и др.) исследователями. При большом разнообразии подходов, авторы сходятся во мнении, что изучение психологических и психических механизмов адаптации в настоящее время требует теоретических и прикладных исследований, направленных на выявление системообразующих факторов адаптационного потенциала личности. По мнению К.А. Абульхановой, Г.М. Андреевой, Л.И. Анцыферовой, Е.В. Шороховой и др. проблема определения личностных свойств и состояний, как поля потенциальных возможностей субъекта, приводящих к успешной психологической адаптации, недостаточно разработана.

Изучение личностных механизмов формирования адаптационного потенциала в конечном счете позволит создать механизмы контроля психических процессов, детерминирующих адаптацию человека в окружающем мире. В связи с этим для теоретической психологии особенно актуально выявление психологических свойств, определяющих адаптационный по-

тенциал личности. Для практической психологии важным звеном в работе по обеспечению адаптации человека к измененным условиям жизнедеятельности является также проблема прогнозирования неадекватного поведения путем оценки личностных свойств и состояний, задействованных в психологической и психической саморегуляции.

Анализ фундаментальных отечественных (К.А. Абульханова, Б.Г. Ананьев, Л.И. Анцыферова, Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев, В.С. Мерлин, В.Н. Мясищев, С.Л. Рубинштейн и др.) и зарубежных (А. Адлер, К. Левин, Р. Мей, К. Роджерс, Л. Фестингер, В. Франкл, З. Фрейд, Э. Фромм, К. Хорни, Э. Эриксон и др.) работ, в которых изучалась роль мотивационных образований в формировании оптимальных способов жизнедеятельности, указывает на то, что внутренние конфликты являются значимыми психологическими факторами адаптационного потенциала личности.

В то же время Л.Г. Дикая, А.В. Махнач, Е.Е. Торчинская, А.Л. Kristof и др. считают, что проблема адаптационного потенциала (стрессоустойчивости) с позиций ценностных ориентаций личности в настоящее время недостаточно исследована.

Понимание структуры и иерархии ценностно-мотивационной сферы личности как сферы ее внутренних конфликтов с методологических позиций современной отечественной и зарубежной психологии определяет понимание высших регуляторно-поведенческих адаптивных механизмов жизнедеятельности человека. Субъективная недостижимость или утрата (конфликтность) тех или иных ценностей, к которым стремится личность в процессе жизненного пути, может привести к нарушению механизмов эмоциональной саморегуляции, что является важным показателем снижения адаптационного потенциала личности.

Анализ существующих подходов к решению указанной проблемы показал, что для теоретической психологии весьма актуальным является изучение особенностей влияния конфликтности ценностной сферы личности на психологические свойства и состояния, определяющие ее адаптационный потенциал, т.к. в данном аспекте эта проблема является наименее изученной как в нашей стране, так и за рубежом.

Глава 1. Теоретические подходы к исследованию психологической адаптации личности

1.1. Определение психологической адаптации и функциональные уровни ее рассмотрения

В эволюционном учении Ч. Дарвина адаптация понималась как следствие борьбы за существование. Механизмы адаптации служат функцией выживания человека как вида, вырабатываются в процессе эволюции и обеспечивают возможность существования организма человека в постоянно изменяющихся и усложняющихся условиях внешней среды. Благодаря процессу адаптации достигается оптимальное функционирование всех систем организма и сбалансированность в системе «человек-среда». Ряд исследователей считают, что процессы адаптации направлены на поддержание равновесия как внутри организма, так и между организмом и средой (Александровский, 1997; Бачериков, 1995; Березин, 1988). Так, Ж. Годфруа говорит, что в результате адаптации возникает только относительное равновесие между средой и человеком (1996). Понятие адаптации применительно к человеку с биологических позиций больше всего характеризует его на уровне реактивного поведения, связанного с приспособлением (Петровский, 1996).

Функционалисты У. Джемс, Д. Дьюи, Д.Р. Энджелла, К. Штумпф, как и Ч. Дарвин считают, что сознание выполняет функцию адаптации как эволюционное оправдание его возникновения. Сознание (интеллект) дает возможность реагировать индивиду на усложнение средовых влияний, проявлять активность, гибкость, обеспечивает баланс отношений в системе «организм-среда». Представители социобиологии утверждают, что в процессе эволюции создаются средства адаптации – «сознание» и «воля». Некоторые исследователи рассматривают адаптивную реакцию организма как протекающую на неосознаваемом уровне, а последующее поведение регулируется со стороны сознания, интеллектуальных и волевых процессов (Аракелов, 1995; Бодров, 1996). У человека имеется механизм сознательного саморегулирования процессов адаптации, благодаря вмешательству интеллектуальной активности (Александровский, 1997).

Ряд исследователей (В. Штерн, Р. Фримен, Р. Пинтер, Л. Терстоун, Эд. Клапаред, Ж. Пиаже и др.) на достаточно большом промежутке времени связывали адаптацию с интеллектом, под которым понималась способность применять способы мышления для достижения цели приспособления к требованиям ситуации. Согласно Ж. Пиаже, основная функция интеллекта – структурирование взаимодействия человека со средой. Интеллект возникает и проявляет себя как механизм регуляции поведенческой и психической активности.

Изучая протекание информационных процессов, R. Sternberg (1988) считал, что умственная саморегуляция выполняет функцию адаптации к

окружающей среде. Он выделил три универсальных компонента интеллекта, задействованных в процессе адаптации: метакомпоненты (процессы, обеспечивающие планирование, контроль и оценку решения проблем); компоненты исполнения команд; компоненты приобретения знаний. Когда человек решает проблему, все компоненты действуют совместно.

Проблема психологической адаптации в настоящее время рассматривается в совокупности биологических и социальных факторов и отражает все уровни жизнедеятельности человека. Психологическая адаптация рассматривается как единый биопсихосоциальный механизм, который через посредство процессов саморегуляции обеспечивает целостность организма, и его гомеостаз, эффективность деятельности.

При рассмотрении проблем адаптации принято выделять несколько функциональных уровней: физиологический, психофизиологический, психический, социально-психологический и социальный.

Под физиологической адаптацией понимают процесс и результат гомеостатического уравнивания физиологической деятельности организма и изменений происшедших в окружающей среде. Психофизиологическая адаптация затрагивает механизмы регуляции физиологических основ психической деятельности. Адаптивные механизмы связаны с созреванием регуляторных структур центральной нервной системы (Марютина, Ермолаева, 2002). Как считает В.А. Петровский (1996), в данном аспекте адаптация рассматривается как внеличный, бессознательный процесс, имеющий биологическое происхождение. Рассмотрение адаптации с этой точки зрения, по его мнению, отвечает гомеостатической парадигме личности, движимой целью сохранения равновесия.

Понятие адаптации как приспособительной функции организма к изменяющимся условиям среды диффундировало из биологических наук в сферу гуманитарных в силу существующих проблем, связанных с оптимизацией жизнедеятельности человека в социуме.

Под психологической адаптацией Ф.Б. Березин (1988) понимает установление оптимального соответствия личности и окружающей среды в ходе осуществления жизнедеятельности человека, которая позволяет удовлетворить актуальные потребности и реализовать связанные с ним значимые цели. Согласно В.Г. Крысько (2002), психологическая адаптация связана с гармонизацией внешних и внутренних условий (особенностями личности).

А.А. Налчаджян (1988) рассматривает психологическую адаптацию инстинктивного аппарата к окружающей среде как активный и пассивный процесс и считает важным изучение, с помощью каких своих функций и психологических механизмов человек достигает эффективной адаптации.

По мнению В.А. Петровского, психологическая адаптация включает согласование целей и результатов функционирования личности, а также процессы самоприспособления: саморегуляцию, подчинение высших интересов низшим. Адаптивности как сообразности целей он противопоставляет неадаптивность (надситуативную активность), состоящую в том, что

личность может ставить перед собой избыточные цели, служащие, в конечном счете, развитию личности.

Процесс психологической адаптации разбивают на этапы.

1. Подготовительный этап. Его содержание носит познавательный характер; накапливается определенный информационный запас о среде, предстоящей деятельности, формируется информационное поле; поведение носит активно-целенаправленный или пассивный характер.

2. Этап стартового психического напряжения – пусковой момент приведения в действие механизма переадаптации. Как правило, он сопровождается стрессовым состоянием; реакции, носят индивидуальный характер; происходит внутренняя мобилизация психофизиологических ресурсов.

3. Этап острых психических реакций (первичная дезадаптация). Личность начинает испытывать на себе влияние психогенных факторов измененных условий существования; возникает фрустрирующее состояние, активизируются адаптационные возможности личности. В случае дезадаптации происходит реагирование, дестабилизирующее деятельность субъекта; компенсаторных механизмов становится недостаточно для восстановления целостности; уровень психического напряжения превышает пороговую «фрустрационную толерантность», что оказывает деструктивное влияние на психику.

4. Этап завершающего психического напряжения.

5. Этап выхода. Речь идет о субъективном выходе из экстремальной ситуации; возникает эйфория, чувство преодоления и свободы.

Под социально-психологической адаптацией понимают (Налчаджян, 1988):

- а) постоянный процесс активного приспособления индивида к условиям социальной среды;
- б) результат этого процесса.

Важным аспектом социально-психологической адаптации является как адаптированность личности к собственным потребностям и притязаниям, так и принятие индивидом социальной роли. В результате адаптации оптимизируются взаимоотношения личности и группы, сближаются их цели и ценностные ориентации, индивидом усваиваются групповые нормы как на микро- так и на макросоциальном уровне. Д.А. Леонтьев (1996, 1998) говорит о том, что для социальной адаптации играют роль две системы ценностей: индивида и социальной группы, к которой он принадлежит; важно, чтобы эти две системы в целом были хорошо согласованы.

Интеракционистский подход при определении адаптации учитывает как внутриспсихические, так и средовые факторы. В процессе социальной адаптации посредниками между адаптивной ситуацией и характером приспособления всегда выступают, с одной стороны – ценностные ориентации человека, а с другой – субъективная интерпретация адаптивной ситуации (Шибутани, 1998).

Ряд исследователей (Г.М. Андреева, 2001; Е.П. Белинская, О.А. Тихомандрицкая, 2001; В.В. Новиков, 2003; Б.Д. Парыгин, 1971) рассматривают социальную адаптацию как один из механизмов социализации личности. Социализация – двухсторонний процесс усвоения индивидом ценностей того общества, к которому он принадлежит, и активности по развитию социальных связей и отношений (Петровский, 1982). В свою очередь, Т. Шибутани говорит о социализации как освоении субъектом конвенциональных норм группы, при которой в силу своеобразия индивидуально-типологических характеристик каждая личность избирательно интериоризирует социальные установки (аттитюды), ценностные ориентации, социальные ожидания (экспектации) группы. По мнению В.В. Новикова (2003), А.А. Реана (2000), истинный смысл социализации, заключается в актуализации «Я», раскрытии потенциалов личности, ее возможностей. Е.П. Белинская и О.А. Тихомандрицкая (2001) считают, что главная цель адаптации – в дальнейшей самореализации, развитии способностей, достижении целей. По их мнению, при социализации как адаптации, акцент должен делаться не на её процессуальных характеристиках, а на возможных результатах.

Структура социально-психологической адаптации в прикладном аспекте, согласно Ю.В. Чуфаровскому (2002), включает: социальное окружение (степень связи, взаимоотношения); восприятие социальной ситуации (исходит из реальной или идеальной обстановки); самооценка (объективная/необъективная своей социальной роли, отношение к мнению других, уверенность/неуверенность в себе, чувство достоинства, комплекс неполноценности).

Рассматривая социальную адаптацию с психоаналитической точки зрения, М.А. Гулина (2001; 2002) делает акцент на определяющем влиянии опыта ранних детских переживаний и неосознанных решений. Как и другие исследователи, она считает, что адаптация формирует необходимые социальные качества, благодаря которым личность может реализовать свои потребности, интересы, творческий потенциал. Экспериментальные данные А.А. Бодалева (1995) и его сотрудников показали, что сформированные в результате общения социально-рефлексивные свойства личности обеспечивают функционирование саморегулирующего механизма адаптивного поведения.

Несколько под другим углом зрения рассматривает социально-психологическую адаптацию А.А. Налчаджян (1988), привлекая понятия внешних и внутренних конфликтов. Он характеризует ее как такое взаимоотношение личности и группы, когда личность без длительных внутренних и внешних конфликтов продуктивно выполняет свою ведущую деятельность, удовлетворяет свои основные социальные потребности, в полной мере идёт навстречу тем ролевым ожиданиям, которые предъявляет к нему эталонная группа, переживает состояния самоутверждения и свободного выражения своих творческих способностей. Заслуживает внимания его

идея, согласно которой личность может быть социализированной, но дезадаптивной. Последнее может быть прямым следствием высокой степени её социализированности. А.А. Налчаджян делает важное методологическое замечание, что для понимания особенностей адаптивного процесса следует учитывать тот уровень дезадаптированности, отталкиваясь от которого, личность начинает свою адаптивную активность. Фактически здесь он обозначил проблему адаптационного потенциала личности.

Частные аспекты социально-психологической адаптации изучаются в контексте профессиональной, учебной, семейной и прочих видов деятельности (профессиональный стресс, новая социальная роль, нарушения психического развития, психотравмирующие факторы и др.) (Иванов, 1996; Исаев, 1996; Лусканова, 1996; Урбанович, 2003).

1.2. Функционально-системный и деятельностный подходы к исследованию психологической адаптации личности

Максимально широко проблему социальной адаптации исследовал М.В. Ромм (2002), выделив в научной литературе следующие направления:

- философский аспект;
- социологический, психологический, педагогический;
- биоорганизменный, нейрофизиологический;
- системный подход к адаптации: все процессы рассматриваются как обладающие определенной структурой (критерием целостности адаптационной системы является степень её автономности);
- культурно-исторический (культура рассматривается, как адаптивная система и пространство, необходимое для человеческой жизнедеятельности);
- информационный;
- частные аспекты адаптации.

Деятельность, по мнению М.В. Ромма, является универсальной стратегией социальной адаптации. Однако исследователь считает, что деятельностный подход к адаптации – важный, необходимый, но недостаточный инструмент комплексного изучения адаптации личности в социуме, т.к. остаётся «за скобками» субъективный личностный смысл адаптации.

Он особо акцентирует внимание на информационно-интеллектуальной адаптации, когда, решающее значение имеет семантическая адекватность индивидуальной интерпретации информации. Любое существенное изменение параметров среды и деятельности требует переосмысления ситуации и мотивируют субъекта на поиск новой информации как основы для интерпретации ситуации и конструирования приемлемой адаптивной стратегии. Последняя является системой социальных, психологических, информационных приёмов, с помощью которых личность получает возможность интерпретативного конструирования адаптационного пространства.

По его мнению, каждая цивилизация, политическая система, режим, формирует свой неповторимый адаптивный тип личности; так, для западной цивилизации характерен информационно-адаптивный тип личности.

М.В. Ромм предлагает комплексную модель социальной адаптации личности (рис. 1.).

В ней он выделяет барьеры, тормозящие процесс адаптации: возрастной, эмоционально-психологический, мировоззренческий, знаковый, тезаурусный, контрсуггестивный, ситуативный, национально-культурный, режимный, временной.

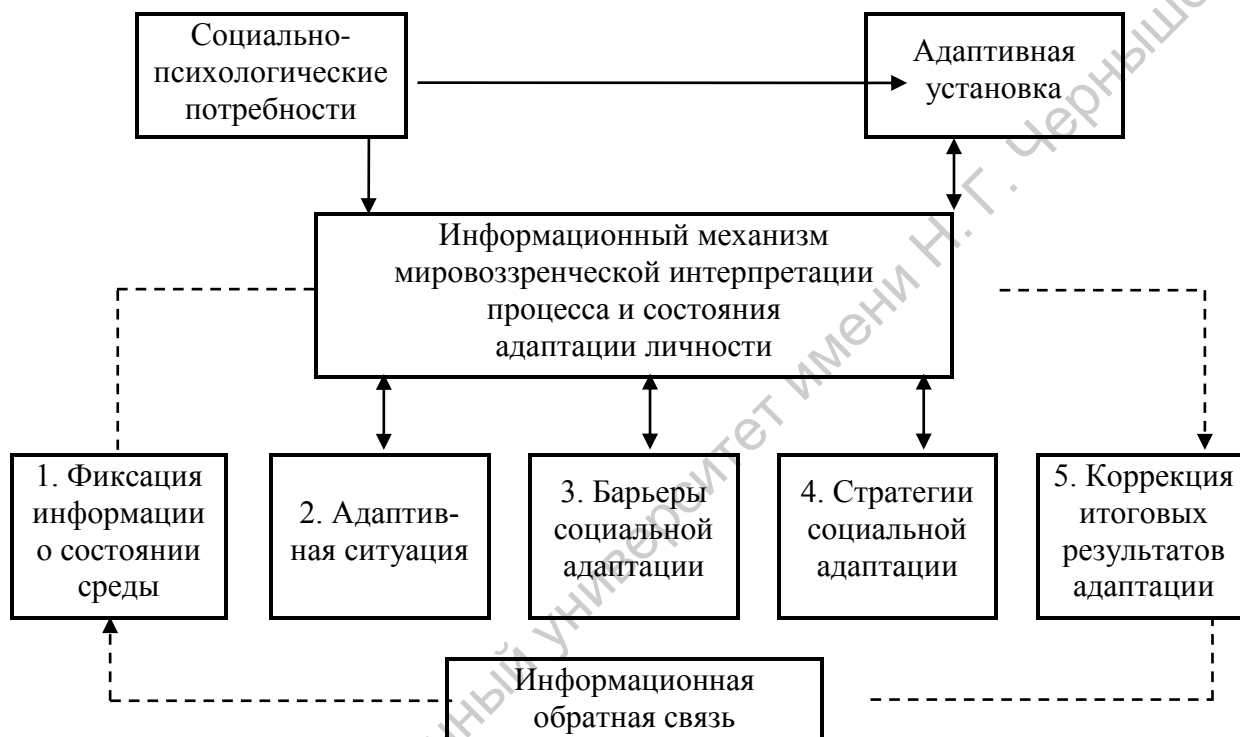


Рис. 1. Структурно-комплексная модель социальной адаптации личности «реадаптивное кольцо» (по М.В. Ромму)

В кибернетическом подходе в качестве механизма адаптации рассматривается отрицательная обратная связь, обеспечивающая целесообразное реагирование сложной иерархической самоуправляющейся системы на изменяющиеся условия среды. В рамках данного подхода теория функциональных систем оценивает адаптацию с точки зрения достижения или недостижения системой результата на основе обратной связи, делая акцент на целостное понимание исследуемых объектов.

П.К. Анохиным предложено понимание нейрофизиологических (биологических) и психологических механизмов психической деятельности в контексте модели функциональной системы. В адаптационном процессе системно отражается состояние всех систем организма.

Развивая функционально-системный подход, Ю.А. Александровский (1997) предложил интегративную модель механизмов психической адапта-

ции. Возникновение состояния психической дезадаптации, как считает исследователь, возможно только при нарушении функциональных возможностей всей адаптационной системы в целом. В ней важно выделить такую подсистему, которая обладала бы совокупностью существенных свойств всей системы в целом.

Особое внимание в функционально-системном подходе уделяется информационному обеспечению процесса психической адаптации. Ю.А. Александровский считает, что к дезадаптации приводит только значимая информация. При этом функциональная активность систем организма обеспечивается подсистемой поиска и переработки информации, которая вносит наиболее существенный вклад в возможности адаптации. Чем меньше у личности в силу объективных причин информационный объем (потенциал) по какому-либо вопросу, тем больше вероятность дезадаптации.

Психофизиологический, психологический и социально-психологический уровни, на которых происходит адаптация, взаимосвязаны и оказывают друг на друга непосредственное влияние. Они определяют интегральную характеристику общего уровня функционирования всех систем организма, т.е. функциональное состояние, под которым понимается системное психическое образование, зависящее от свойств нервной системы, типа темперамента, общей эмоциональной напряженности, способности к нейтрализации негативных эмоций и степени развития волевых качеств. Так, Л.Г. Дикая (1996), А.Г. Маклаков (2001) полагают, что функциональное состояние есть результат взаимодействия психологической системы и деятельности по саморегуляции психофизиологического состояния. Исследуя регуляторную (адаптационную) функцию психических состояний, А.О. Прохоров (1996) считает, что они в большей степени связаны с психологическими свойствами более высокого уровня организации, чем с психическими процессами. В связи с этим он выделяет специфические адаптивные функции состояний – защитную и антиципирующую.

Существуют направления, исследующие адаптацию в контексте психологического стресса. Г. Селье (1979) сформулировал понятие о стрессе как совокупности неспецифических адаптационно-защитных реакций целостного организма на любые завышенные требования окружающей среды, порождающие психическую травму. Он установил стадии адаптационного синдрома: тревога, резистентность и истощение. Стресс – это ответ-напряжение защитных сил организма, мобилизация ресурсов нервной и гормональной систем для приспособления к изменившимся условиям.

Эмоциональный стресс, как одна из разновидностей стресса, связывается с субъективными переживаниями, изменением поведения и вегетативными реакциями. Фрустрирующие состояния создают препятствия на пути развития личности. Сталкиваясь с затруднениями, человек вынужден приспособливаться к окружающей его физической и социальной среде, в результате чего возникает удовлетворение или порождается тревога и стресс.

В настоящее время такую линию исследований проводит J.L.M. Binnie-Dawson (1982). Он рассматривает биосоциальную модель стресса в контексте психологической адаптации, в которой эколого-биологические и социальные факторы являются источниками эмоционально-стрессовых ситуаций. Недостатком подобных исследований является то, что нивелируются личностные факторы как ведущие детерминанты адаптивного поведения.

Этот пробел ликвидирован в исследованиях Ф.Б. Березина, также рассмотревшего проблему связи психической адаптации и стресса. Исследователь отмечает, что вероятность нарушения интеграции поведения, а значит и адаптационных расстройств зависят от дезинтеграции личности в цепочке: мотивационный уровень – эмоции – установки – отношения – ролевые структуры – Я-концепция. В результате теоретического анализа на основе экспериментальных данных он приходит к выводу, что тревожность является системообразующим фактором психологической (психической) дезадаптации личности.

Отечественная психология опирается на методологию активности психики. Так, А.Ф. Лазурским (2001) предложен принцип активного приспособления индивида к среде. А.Н. Леонтьев (1975) в теории деятельности истолковывает взаимодействие человека со средой не в терминах «приспособления», а в терминах «деятельностного присвоения»; в процессе активного присвоения происходит наращивание сил и возможностей личности.

Опираясь на методологию современной психологии, А.А. Реан (2004) рассматривает психологическую адаптацию личности к среде не только как активно-приспособительный процесс, но и как активно-развивающийся, отводя ему приоритетную роль. Адаптивное поведение, по его мнению, представляет собой совокупность саморегулирующих процессов, которые обеспечиваются врожденными и приобретенными психофизиологическими и психическими механизмами.

Развивая системно-деятельностный подход, Ю.В. Микадзе (1991) считает, что адаптивность поведения в целом может обеспечиваться только оптимальным сочетанием деятельностей, действий, операций, которые по отдельности могут и не выполнять адаптивных функций. Он рассматривает поведение как многоуровневый процесс, имеющий три механизма адаптивных функций:

- механизмы отражения (результат активизации системы смысловых содержаний);
- механизмы действия (реализуют поведение согласно планом, тактикам);
- механизмы эмоциональной регуляции (опираются на смысловое содержание отражаемой ситуации).

Адаптивное поведение, по Ю.В. Микадзе, определяется не только объективными характеристиками среды, но и субъективными (индивидуально-личностными) особенностями субъекта.

Эту точку зрения разделяет и Г. Матулене (2002), отмечая, что при рассмотрении адаптации к деятельности важно изучать не только внешние условия, но и самовосприятие личности. Проблему адаптации к деятельности он предлагает рассматривать в нескольких аспектах: ситуации, связанные с деятельностью, с самой личностью и с их взаимодействием. По его мнению, адекватный процесс адаптации определяется несколькими факторами:

- фактор соответствия ценности деятельности ценностям самого человека;
- фактор мотивации в процессе адаптации (внутренняя удовлетворенность деятельностью);
- фактор коммуникации (успешное межличностное общение);
- фактор стресса (перенапряжения) в ведущей деятельности;
- фактор баланса между требованиями ситуации и личностными ресурсами (ресурсы включают способности человека выполнять эти требования).

1.3. Копинг-поведенческий подход к изучению психологической адаптации личности

В настоящее время проблема адаптации рассматривается также через призму тактик совладающего поведения, под которым понимается индивидуальный тип реагирования на изменившиеся условия среды (Нартова-Бочавер, 1997). В современной зарубежной психологии говорят о «coping» – преодолевающем поведении психологически трудной ситуации, техниках совладания. Предназначение «coping» заключается в том, чтобы лучше адаптировать человека к требованиям ситуации (Анцыферова, 1982, 1993). Так, Н. Weber (1992) считает, что «coping» направлен на поддержание физического, психического здоровья и удовлетворённости социальными отношениями.

К. Хорни понимала совладание как возможность справиться с угрозой и тревожным состоянием. Она выделяет гибкость/ригидность стратегии поведения как индикатор душевного здоровья и психической адаптации.

Исходя из психоаналитических позиций и когнитивно-ориентированных концепций, R.S. Lazarus (1984; 1991) и S. Folkman (1984) связывают адаптированность с отсутствием переживания угрозы, выделяя в адаптационном процессе две стратегии совладающего поведения:

- а) на решение проблемы (проблемно-ориентированное поведение);
- б) на изменение собственных установок в отношении к ситуации (когнитивное переструктурирование).

Работающий в рамках процессуально-динамического подхода Н. Thomaе рассматривает изменение жизненной ситуации и самой личности

через использование «техник-действий» для утверждения той или иной «темы жизни». Всю совокупность «техник» бытия» он называет системами приспособления, под которыми им понимаются не только требуемые обстоятельства изменения человеком себя, но и преобразование ситуаций в соответствии с собственными возможностями и целями. Под стратегией совладания, он понимает сознательно регулируемое действие личности, составляющее лишь небольшую часть ее проявлений на жизненные трудности. В особую группу неадаптивных реакций Н. Thomaе (1988) отнесены: безропотное смирение, подавленность, депрессия, избегание эмоционально тяжелых ситуаций, подавление мысли об источнике трудности, психологическую защиту. Им выделены четыре обобщенных стиля преодоления жизненных затруднений:

- ориентировка на достижения, на изменение окружающего мира, на опробование собственных возможностей;
- ориентация на внутренние изменения;
- покорность судьбе;
- чувство гордости и разочарования.

Проведя подробный анализ теоретических взглядов Н. Thomaе, Л.И. Анцыферова (1993) рассмотрела процессы адаптации в контексте преодоления личностью трудной жизненной ситуации. Изменение условий жизнедеятельности (утрата тех или иных ценностей), по ее мнению, дезорганизует психическую деятельность и вызывает необходимость в новом совладающем поведении. Ею сформулировано важное методологическое положение о необходимости учета предшествующего жизненного опыта субъекта (личностный потенциал) при исследовании совладающих форм поведения.

Под другим углом зрения совладающую активность личности рассматривает Ф.Е. Василюк (1984; 1988). Он описывает стратегию преодоления критических ситуаций (стресс, фрустрация, конфликт, кризис) как ценностное переживание. Переживание трактуется им как деятельность. Исследователь считает, что человек обладает «свободой переживания», которое рассматривается им в контексте ценностно-смыслового переживания проблемы. Несмотря на эвристичность данной концепции, мы считаем рассмотрение автором деятельности по «переживанию» как конституирующего признака успешной адаптации, необходимым, но недостаточным условием успешности адаптации, т.к. остается «за скобками» вектор мотивации.

Изучение психологической адаптации как процесса привело исследователей к анализу частных аспектов поведения и реакции личности в адаптационном процессе. Так, в гуманистической психологии имеется разное понимание сути, роли и места конструктивных/неконструктивных реакций в адаптационном процессе. К. Роджерс относит неконструктивные реакции к проявлениям психологических механизмов эмоциональных нарушений. Другой гуманистически ориентированный психолог, А. Маслоу (с ним со-

глашается А.А. Реан), считает, что они свойственны и здоровым людям. Он приводит критерии конструктивных реакций: учет требований социальной среды, направленность на решение определенных проблем, четкое представление о цели, осознанность поведения. Признаками неконструктивных реакций А. Маслоу считает агрессию, регрессию, фиксацию и т.п., которые не осознаются и направлены на устранение неприятных переживаний из сознания.

Адаптация личности, по мнению А. Адлера, должна идти по пути развития «социального интереса» и выработки собственного стиля жизни как индивидуального способа взаимодействия человека с миром. Стил жизни проявляет себя через пути и способы решения жизненных проблем.

Современные исследователи выделяют большое разнообразие «coping»-механизмов, начиная от механизмов психологической защиты и индивидуальных реакций до жизненных стратегий. Однако ввиду многочисленности различных взглядов исчерпывающе решить проблему определения единого конституирующего признака успешного «coping»-поведения как критерия психологической адаптации личности в настоящее время пока не удаётся.

Несмотря на это, отечественные исследователи С.А. Шапкин и Л.Г. Дикая (1996) считают, что процесс адаптации содержательно представляет собой активное формирование стратегий совладания со стрессогенной ситуацией посредством механизмов разных уровней регуляции. В своих исследованиях они показали, что мотивационно-волевые стратегии выступают в качестве системообразующего фактора адаптации, определяющего интенсивность и направленность активационно-энергетических, когнитивных и эмоционально-оценочных процессов, обеспечивающих деятельность личности.

Стратегию адаптации А.А. Налчаджян (1988) соотносит с типом поведения, которое приводит к разрешению проблемной ситуации. Он ставит в центр рассмотрения вопрос о том, способна ли личность разрешить свою проблему; важно изучить истоки силы и природу адаптивных стратегий личности. В связи с этим исследователь выделяет следующие виды адаптации:

- а) путём преобразования проблемной ситуации;
- б) адаптация с сохранением ситуации (здесь нет самоактуализации).

Адаптация путём преобразования или полного устранения проблемной ситуации осуществляется, по его мнению, в основном с помощью незащитных адаптационных механизмов, т.е. с опорой на сознательно принятое решение. При адаптации с сохранением проблемной ситуации происходит активизация механизмов психологической защиты. А.А. Налчаджян считает что, процесс преодоления проблемных ситуаций можно считать процессом социально-психической адаптации личности, в ходе которого открываются новые способы поведения, новые программы и планы внутриличностных процессов. Автор даёт признаки дезадаптированной

личности как переживание ею длительных внутренних и внешних конфликтов без нахождения психических механизмов и форм поведения необходимых для их развития. Речь идёт о субъективной неразрешимости внутренних конфликтов, вызванных проблемной ситуацией.

В.Н. Григорьевой и В.Н. Тхостовым (2004) предложена достаточно полная и непротиворечивая когнитивно-поведенческая модель реакций на стрессогенные раздражители, в которой выделены четыре группы адаптивных когнитивно-поведенческих реакций человека на стрессовое воздействие:

1. Подавление человеком агрессии (бегство, уход) и мирное разобщение (самоудаление) с «противником»;
2. Поведенческое выражение агрессии и насильственное расставание с сопротивляющимся «противником»;
3. Поведенческое выражение агрессии и сближение с сопротивляющимся «противником» (наступление, нападение, завоевание), завершающееся его насильственным преобразованием;
4. Подавление человеком своей агрессии (стимулирование перемен в себе), проявление благорасположения к тревожащему объекту.

Каждый из типов поведенческих реакций имеет множество вариантов.

В свою очередь, В.Д. Менделевич (2001) выделил пять видов взаимодействия реальности и индивида: приспособление, борьба (противостояние), болезненное противостояние, уход, игнорирование. Гармоничный человек, по его мнению, выбирает приспособление в плане принятия групповых ценностей, однако, не исключается, что личность может прибегнуть к стратегии «ухода», если социум навязывает ценности, которые она не может принять.

Ю.А. Александровский ставит проблему выделения системных критериев адаптации для «нормальной» психической деятельности. Он отмечает, что в литературе описано большое количество критериев, имеющих диффузный характер, что затрудняет их использование в практической деятельности.

Мультифакторный подход при анализе психологической адаптации используют Э. Шостром и Л. Браммер (2002). Они говорят о системе факторов, в которой интересы, ценности, установки, социальные качества, тип адаптации являются взаимосвязанными. Здесь авторы делают попытку подойти к исследованию проблемы психологической адаптации с позиций системного анализа.

1.4. К проблеме совладающего поведения личности в критических ситуациях

Одной из главных задач изучения личности является решение вопроса детерминации ее поведения. Почему человек поступает так, а не иначе – важнейшая проблема в психологических исследованиях, решаемая в рамках мотивационного подхода.

Поведение субъекта, согласно формуле К. Левина, можно подать в виде символической записи формулы:

$$B = F(P, E)$$

где В – поведение человека;

F – общий символ-знак функции;

P – внутренние субъективно-психологические свойства личности;

E – социальное окружение или особенности ситуации, в которых личность находится.

Интерпретируя эту обобщенную формулу, можно сказать, что поведение человека детерминируется как личностными свойствами и диспозициями, которые являются относительно устойчивыми во времени, так и влиянием ситуативных факторов, которые во многом носят объективный характер.

Однако целый ряд теорий психодинамической ориентации рассматривают поведенческие проявления человека как результат внутриличностных образований, конфликтов, комплексов, играющих ключевую роль. Условно такой подход можно представить в виде $B = F(P)$.

Другой взгляд на детерминацию поведения личности имеют так называемые социодинамические теории, где к ведущим факторам, определяющим поведение человека, относят объективные признаки ситуации, в которой он находится. Символически такой подход представляется в виде $B = F(E)$.

В настоящее время большинство исследователей придерживаются интеракционистского подхода, согласно которому формула К. Левина $B = F(P, E)$ рассматривается на принципе взаимодействия внутренних (индивидуально-личностных) и внешних (ситуационных) факторов в управлении актуальными действиями человека. Отечественные ученые (А.Н. Леонтьев, С.Л. Рубинштейн и др.) подошли к решению вопроса о снятии противоречия между противостоянием диспозиционистского и ситуационного подходов, разработав теорию личности о деятельности, в которой центральным мотивационным компонентом поведения является «личностный смысл».

С развитием когнитивной психологии за рубежом фокусом внимания исследователей в детерминации поведения явилась та психологическая реальность, которая четко обозначена понятием «субъективная интерпретация ситуации и своих возможностей», как субъект воспринимает себя в данной точке своего жизненного пространства. В большинстве случаев когнитивная (познавательная) оценка ситуации является мощной дисперсионной переменной, влияющей на инициацию того или иного типа поведения, способного преодолеть возникшую трудность, барьер.

Вариативность совладающего поведения обусловлена системной организацией деятельности личности субъекта. Данная проблематика еще далека от своего разрешения и требует дальнейших разработок исследовательских программ по данному вопросу.

Следующее обсуждение проблемы совладающего поведения личности в критических жизненных ситуациях целесообразно начать с имеющихся уже разработанных классификационных типов трудных жизненных состояний, в числе которых автор выделяет четыре типа критических ситуаций: стресс, фрустрация, конфликт и кризис. Анализируя также работы Л.И. Анцыферовой, можно описать данные типы ситуаций с выделением уточняющих признаков:

I. Кризис

Прогнозируется возможность утраты жизненно важной ценности, которая непосредственно соотносится с «Я» субъекта, попавшего в трудные жизненные условия; угроза ценности или витальной потребности имеет субъективную реальность наступления, т.е. субъективно появление объекта-угрозы воспринимается (механизм антиципаций) как неотвратимое событие и нет собственных возможностей (ресурсов) отстранить или отстраниться от объекта-угрозы.

В эмоциональной сфере могут возникать смешанные и плохо дифференцируемые эмоции и чувства. Ведущими переживаниями здесь могут быть страх и связанная с ним тревога, депрессия, гневные аффективные реакции экстр- и интротенсивного типа, ощущения бессилия и астении, «сшибка» стеничных проявлений, клиника острого горя.

II. Конфликт

Здесь нас больше всего будут интересовать не межгрупповые или межличностные конфликты, а конфликты между различными мотивационными образованиями в сознательно-бессознательной типологической организации одной личности. Такая категория конфликтов обозначается в литературе следующим образом: «Личностный конфликт представляет собой противостояние двух начал в душе человека, воспринимаемое и эмоционально переживаемое человеком, как значимая для него психологическая проблема, требующая своего разрешения и вызывающая внутреннюю работу, направленную на его преодоление».

Однако, как отмечает Л.И. Анцыферова, конфликт может возникнуть только при определенных внешних (ситуационно-объективных) условиях и внутренних, носящих ценностно-мотивационный и смысловой характер. По мнению В.С. Мерлина, необходимым условием возникновения психологического конфликта является субъективная неразрешимость ситуации.

Проблемой разрешения интрапсихологического конфликта занимался К. Левин. Главная направленность его научных исследований в данной области проводилась на базе введения понятия «полевое поведение в напряженных системах». Он предложил мотивационный анализ поведения человека в русле интеракционистского подхода. Предметом его внимания стали конфликты мотивационной сферы («борьба мотивов»). На основании теоретического анализа эмпирических исследований К. Левин выделяет три вида внутриличностного конфликта, введя классификационный признак «валентность» (притяжение-отталкивание к объекту-мотиву); «борьба ме-

жду двумя отрицательными валентностями» (отталкивание-отталкивание); «борьба при амбивалентном выборе» (конфликт типа притяжение-отталкивание).

Амбивалентность как сложное состояние личности проявляется в аффективно-волевой и когнитивной сферах в виде одновременного сосуществования противоположных эмоций, чувств, мыслей и может «носить характер внутреннего конфликта».

Американский психолог Леон Фестингер, разрабатывая свою теорию когнитивного диссонанса, описал объяснительную схему действия когнитивных элементов в порождении внутриличностного конфликта: подавление одной из противоречивых друг другу мыслей, идей приводит к активизации механизмов психологических защит и усилению психической напряженности.

Конституируя вышеизложенное, можно обозначить некоторые основные признаки интрапсихологического конфликта: амбивалентность состояния как мотивационно-ценностная несовместимость; снижение и дефицит волевой активности; гипобулия, проявляющаяся в невозможности принять решения (паралич воли); наличие непреодолимых внутренних препятствий; когнитивная оценка ситуации интерпретируется как фактически тупиковая; психическая напряженность часто сочетается с вегетативными сдвигами.

Однако следует заметить, что понятие «кризис» по логическому объему, на наш взгляд, шире, чем объем понятия «конфликт», так как затрагивает высшие экзистенциальные и смысловые уровни личностной организации человека.

III. Фрустрация

Современное определение понятия «фрустрация» дается как психическое состояние человека, вызываемое объективно или субъективно непреодолимыми трудностями, возникающими на пути к достижению цели, удовлетворить потребность. Барьеры на пути к цели могут быть внешние и внутренние, психологические и социальные. Поведение фрустрирующего человека направлено на преграду. Эмоциональное регулирование поведением человека детерминируется когнитивной матрицей того или иного переживания, обусловленного субъективной интерпретацией возможности преодолеть преграду.

Волевая регуляция поведения при фрустрации испытывает нарушения: первоначальная цель временно отодвигается в «фон», а препятствие становится «фигурой». Новое поведение подчинено уже другой цели – «удалить барьер», появляются новые смыслы и дополнительные мотивы-стимулы. При фрустрации свои собственные ресурсы оцениваются достаточно для преодоления барьера. Фрустрация, как правило, сопровождается эмоцией гнева, поведенческой формой манифестации характера, направленных «вовне». Если субъективная интерпретация преграды оценивается как непреодолимая, а устранить ее или устраниваться от нее невоз-

можно, то, учитывая глубину поражения значимых витальных ценностей, фрустрация как состояние может перейти во внутренний конфликт, а при неудачном его разрешении – в личностный кризис.

IV. Стресс

Термин «стресс» предложен в 1936 г. канадским врачом Г. Селье для определения состояния организма, возникающего при воздействии на него любых чрезвычайно сильных раздражителей, приводящих к напряжению адаптационных механизмов. Ответная реакция организма носит неспецифический характер и является инвариантной для любого типа раздражителя, хотя в последнее время рядом ученых выдвигаются и иные точки зрения. Структура динамики протекания общего адаптационного синдрома (стресса) включает три стадии: тревоги (мобилизации), резистентности (сопротивления) и истощения. По достижении последней стадии стресс приобретает патологический характер – «дистресс». При дистрессе происходит срыв сопротивляемости организма, что приводит к заболеванию.

Медико-биологический подход рассматривает эмоциональный стресс как результат воздействия сильных и продолжительных эмоций, фрустрации потребностей, причем чем сильнее ценностное желание, тем сильнее стресс. Стресс – это всегда реакция на угрозу чему-то. Характерной особенностью при возникновении стресса является факт внезапности возникновения угрозы-стимула. В состоянии кризиса и внутреннего конфликта стресс может приобретать хронический характер.

Структура эмоционального стресса может быть описана в терминах тех эмоций, которые составляют суть данного конкретного переживания. Эмоциональный стресс возникает только на такую ситуацию, которая носит экстремальный характер и субъективно воспринимается как трудно-преодолимая.

Конкретное событие может затронуть сразу все «измерения жизни», вызвав одновременно и стресс, и фрустрацию, и конфликт, и кризис. Попытка разграничить признаки критических ситуаций является в настоящее время достаточно трудным, но важным моментом в плане психологического анализа ситуации, так как «установление понятийных различий... способствует более точному описанию характера критической ситуации, в которой оказался человек, а от этого во многом зависит правильный выбор стратегии психологической помощи». На наш взгляд, выделение существенных признаков в дифференциации тех или иных критических ситуаций операционально недостаточно разработано. Например, не совсем очевидно, где те признаки, которые существенно разделяют стресс от фрустрации. Хотя, если рассматривать стресс с биологической точки зрения, тогда любая фрустрация уже является стрессом, т.е. объем понятия «фрустрация» шире объема понятия «стресс» и включает его в себя. Если оттолкнуться от данной точки зрения, тогда графически логическое соотношение понятий «стресс», «фрустрация», «конфликт» и «кризис» можно представить на схеме (рис. 2):

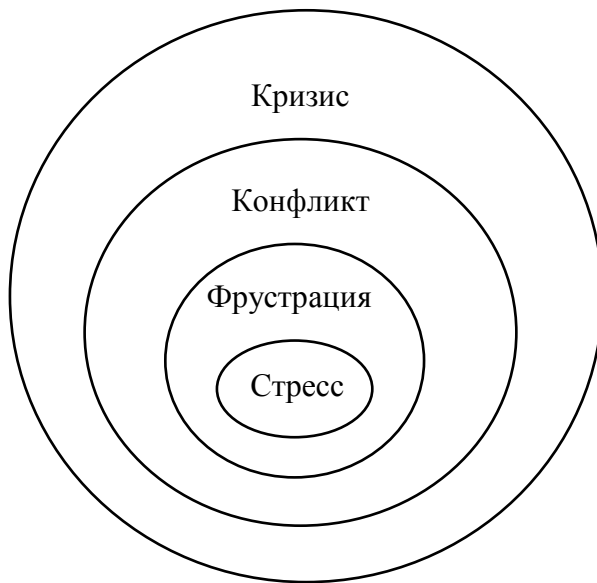


Рис. 2. Логическое соотношение объемов понятий стресс, фрустрация, конфликт, кризис

В последующем проблема совладания (копинг) в стрессовых ситуациях решалась в рамках исследования возможных конкретных действий (в том числе и умственных) человека, которые осуществлялись им с целью устранения угрозы или собственного отстранения.

Была осуществлена попытка уточнить разграничительное соотношение понятий совладания (копинг) и механизмов психологической защиты. Большинство исследователей пришли к мнению, что данные понятия существенно отличны и не тождественны.

По утверждению некоторых авторов объединение понятий «стратегия совладания» с механизмами психологической защиты является целесообразной, но только на этапе постановки психотерапевтической задачи как объединение адаптивных реакций человека. Если рассматривать защитные механизмы по степени зрелости как эффективные и неэффективные, то тогда имеет смысл говорить об объединении в одну группу стратегий совладания и эффективных (адаптивных) механизмов психологических защит (например, сублимация).

Важно сказать, что та или иная форма совладающего поведения всегда носит более-менее осознанный характер, в то время как все механизмы защиты действуют на все личностные структуры бессознательно.

Травмирующие события в жизни людей приводят к тому, что человек (личность) пытается не допустить в сознание тяжелых мыслей и переживаний, что неминуемо приводит в задержке динамического проживания отрицательных эмоций, чувств. Такое действие неэффективных механизмов психологической защиты приводит к неконструктивным формам поведения,

Можно предположить, что каждый тип таких состояний детерминирует определенный поведенческий паттерн совладающего поведения.

Проблема совладания в трудных жизненных условиях или стрессом изначально связывалась с «преодолением детьми требований, выдвигаемых кризисами развития».

В последующем проблема совладания (копинг) в стрессовых ситуациях решалась в рамках исследования возможных конкретных действий (в том числе и умственных) человека,

которые осуществлялись им с целью устранения угрозы или собственного отстранения.

а значит и к задержке в разрешении интрапсихологического конфликта.

На ситуацию угрозы человек может реагировать нападением, чтобы изменить ситуацию (разнообразные формы агрессии: конструктивная, деструктивная, косвенная, прямая, импульсивная, немотивированная, спонтанная, реактивная и др.).

Если по тем или иным когнитивным оценкам защитно-инструментальная форма поведения невозможна, иницируется поведение ухода (бегства).

Если и эта стратегия невозможна, тогда активизируются психологические защиты, что приводит к невротизации личности и усилению мотивации самопоражающих форм поведения.

Предварительный анализ литературы по проблеме преодоления дает возможность в обобщенном виде выделить некоторые типы стратегий совладающего поведения в критических ситуациях, которые, на наш взгляд, являются наиболее удачными:

- изменение ситуации (предметно-практические действия),
- выйти из ситуации (дистанцирование),
- найти новые способы жить в этой ситуации,
- изменить себя, чтобы адаптироваться к ситуации.

Для каждого типа личности существуют адекватные, только для нее вектор-траектории поведения, которые могут минимизировать последствия психологической травмы.

Изучение оптимальных преодолевающих типов поведения человека из создавшейся трудной ситуации является одним из главных теоретических направлений в психологии личности.

В результате совладающего (копинг) поведения личность как система переходит в качественно новое условно равновесное состояние, обладающее большей устойчивостью к внешним воздействиям и меньшей внутренней напряженностью. Реактивная устойчивость (адаптивность) может проявляться в снижении уровня тревожности, повышении фрустрационного порога на эмоционально травмирующие стимулы, снижении ригидности, повышении спонтанности в поведении и др. Все эти качества способствуют дальнейшему личностному развитию.

1.5. Типы и формы психологической адаптации.

Научные исследования того или иного психологического явления, как указывает К.А. Абульханова (1999), необходимо начинать с типологического анализа.

Ранее психоаналитическая школа выделила две формы адаптации в смысле редукции психической напряженности:

- активное воздействие на среду (аллопластический тип, направленный вовне), способствующее развитию личности;
- пассивное, конформное принятие целей и ценностных ориентаций группы (аутопластический тип, направленный на себя).

В свою очередь, интеракционистская школа выделила адаптированность в сфере социально-экономической активности (внеличностную), личностную, ситуативную и общую. Однако, несмотря на высокий уровень обобщения, в этих классификациях отсутствуют содержательные критерии, характеризующие эффективность адаптационного процесса.

Данный пробел восполняется в концепции социальной адаптации А.А. Реана (2004). Он предлагает классифицировать типы психологической адаптации не по критерию «активный – пассивный» (пассивное приспособление по своей сути тоже является активным процессом), а по вектору активности, направленности «вовне» (изменение в окружающей среде) и активности «внутри» (изменение личностью самой себя с коррекцией собственных социальных установок и способов поведения). Исследователь ставит вопрос: что энергетически и психологически дается субъекту легче – изменение себя или среды? Истинная адаптация, по его словам, есть всегда активный процесс развития личности, пассивность – это уже дезадаптация. Если оба вида активности по каким-либо причинам для личности невозможны, происходит поиск в социальном пространстве новой среды. А.А. Реаном выделены следующие стратегии адаптации:

- активное изменение ситуации;
- активное изменение свойств своей личности;
- активный поиск новой социальной среды с более высоким адаптационным потенциалом для данной личности и для ее развития;
- вероятностно-комбинированный (включает в себя компоненты вариантов вышеприведенных «чистых» типов);
- пассивная дезадаптация (пассивное принятие требований, норм, установок, ценностей социальной среды без включения процесса самоизменения, самокоррекции и саморазвития).

Автор считает, что при выборе стратегии адаптации личностью оцениваются:

- а) требования социальной среды (сила, степень враждебности, степень ограничений потребностей и т.п.);
- б) собственный потенциал личности в плане самоизменения (адаптационный потенциал);
- в) цена усилий (физиологическая, психологическая).

Оценка всех характеристик, как указывает А.А. Реан, происходит в свернутом виде, на неосознаваемом, интуитивном уровне. Формирование типов адаптации зависит как от структуры потребностно-мотивационной сферы личности, так и от индивидуально-психологических особенностей (сенситивности, уровня застревания аффекта и т.д.). Исследователь рассматривает важность введения понятия «адаптационный потенциал» для данной личности, характеризующий возможности личностной перестройки в данных условиях.

Учитывая положение А.Н. Жмырикова о структуре социальной адаптации, в которой выделены критерии адаптированности (выходные пара-

метры деятельности личности, степень интеграции личности с макро- и микросредой, степень реализации внутриличностного потенциала, эмоциональное самочувствие), А.А. Реан предложил, на наш взгляд, интересную и логически стройную типологическую модель социальной адаптации личности в зависимости от внешних и внутренних критериев (рис. 3.).

Внутренний критерий связывается с психоэмоциональной стабильностью, комфортностью, удовлетворенностью, отсутствием ощущения угрозы. Внешний критерий отражает соответствие реального поведения личности установкам общества, требованиям среды, конфликтность поведения, асоциальность, делинквентность. Im – адаптации по внутреннему плану или внешнему критерию (Im – Imaginari – мнимый) – это односторонняя неполная адаптация. Re-адаптация (Re – Real – действительный), которая представляет собой системную, полную, истинную социальную адаптацию личности. Системная социальная адаптация есть адаптация по внутреннему и внешнему критерию (внутренняя и внешняя гармония). Полная дезадаптация проявляется внутренней и внешней дезадаптацией.



Рис. 3. Модель социальной адаптации (по А.А. Реану)

Приведем некоторые классификации видов психологической адаптации личности других авторов. Так, А.А. Налчаджян определил следующие виды адаптации: нормальная, девиантная, неконформистская, патологическая. М.В. Ромм (2002) выделяет принудительную, встречную, ресурсную, фоновую адаптацию. Ф.Е. Василюк (1988) говорит о различных степенях

психической адаптации человека – от высшего проявления творческой активности до крайних проявлений психических расстройств.

В концепции надситуативной активности личности А. Петровским (1996) были выделены природная адаптация (решающая задачи сохранения телесной целостности, выживания и т.п.) и адаптация к социальной среде в виде выполнения предъявляемых со стороны общества требований, ожиданий, норм, соблюдение которых дает возможность субъекту ощущать себя полноценным членом общества.

Исследуя проблему девиантологии, Е.В. Змановская (2004) различает следующие виды социальной адаптации: радикальная (самореализация через изменение личностью существующего социального мира); гиперадаптация (самореализация посредством сверхдостижений влияний на социальный мир); гармоническая (самореализация посредством ориентации на социальные требования); конформистская (приспособление за счет подавления индивидуальности); девиантная (самореализация посредством выхода за существующие социальные требования нормы); социально-психологическая дезадаптация (состояние блокировки процессов самореализации).

Другой исследователь, С.А. Беличева (2001), выделяет виды социально-дезадаптивного поведения: корыстный, социально-пассивный (отказ от активной жизненной позиции), патогенный, психосоциальная дезадаптация (индивидуально-психологические особенности характера), асоциальная форма поведения.

А.В. Сухарев (2002) выделил такие формы психической адаптации:

- к внешней среде: нет распада отношений к социально-интегрирующим институтам (к семье, к системе общественных ценностей, религии и т.п.);
- к внутренней среде, при которой преодолевается разрывность между аффективной, когнитивной и моторно-поведенческой сторонами (реализация принципа целостности психики).

Сходная классификация В.Д. Менделевича (2001) также различает аналогичные формы:

- внешняя дезадаптация (конфликтность личности, неудовлетворенность взаимодействиями с окружающими людьми, противостояние или противоборство, социальная изоляция, неоптимальные межличностные отношения в макро- и микросоциальной среде, неадекватность личностных мотиваций и социальных тенденций личности, невозможность установить дружеские связи и доброжелательные отношения);
- внутриличностная дезадаптация (поведение человека отражает неудовлетворенность собой, непринятие себя как целостной и значимой личности, падение контроля над собственным поведением, саморазрушение личности, блокировка личностного роста).

Л.В. Куликов (2004) различает устойчивую/неустойчивую формы психической адаптации. Устойчивость психической адаптации он определяет через эффективность взаимодействия со средой без значительного нервно-психического напряжения. Изменение условий жизнедеятельности может приводить к высоким психоэмоциональным нагрузкам, что дезорганизует психическую деятельность.

Существует точка зрения, выделяющая «переадаптацию» как одну из форм адаптации. Переадаптация понимается в двух значениях: 1) как процесс перехода из состояния устойчивой адаптации в состояние относительно устойчивой адаптации в новых измененных условиях существования и 2) как результат процесса адаптации.

В медицинской модели психическая адаптация, как указывает В.Д. Менделевич, рассматривается как один из критериев нормы/здоровья, имеющий следующие признаки: гармония взаимоотношений; умение уживаться с иными лицами и с самим собой; критический подход к обстоятельствам жизни; способность самокоррекции поведения в соответствии с нормами, типичными для разных коллективов; самоутверждение в коллективе (обществе) без ущерба для остальных его членов. Нарушения в эмоциональной сфере являются одним из главных показателей психической дезадаптации.

Ряд исследователей (Н.Е. Бачериков, и др., 1995) также отмечают, что основными проявлениями адаптационных реакций являются изменения эмоциональной (снижение или неустойчивость настроения, раздражительность, обидчивость) и когнитивной (склонность к искаженному истолкованию поведения, негативный когнитивный стиль, к образованию негативных сверхценных суждений) систем, а затем и поведения.

Разрабатывая проблему дефицита психической активности больных, Н.С. Курек (1996) считает, что активность личности играет важную роль в психологической адаптации, обеспечивая успешный возврат к трудовой деятельности, восстановление социальных контактов, нормальный процесс жизнедеятельности. Он отмечает, что не только пассивность, но и гиперактивность могут иметь негативные последствия для адаптации.

Приспособление может осуществляться за счет биологических, физиологических и поведенческих реакций человека, и заканчиваться либо достижением полной адаптированности к условиям среды либо болезнью. Такой позиции придерживается Ж. Годфруа, связывая дезадаптированность с началом заболевания. Неадаптивное поведение он считает аномальным (происходит отчуждение от общества). Исследователь выделяет медицинский критерий неадаптивного поведения (клинические проявления и эмоциональные расстройства) и немедицинский (эмоциональных расстройств нет, но нет способности преодолеть жизненный стресс, что ведёт к уходу в себя, разрыву нормальных путей общения с другими людьми). По Ф. Александеру, психосоматическая болезнь, как дезадаптивная реакция организма, выражает состояние или внутриличностного

конфликта, или конфликта между человеком и компонентами окружающей среды.

На важность методологического подхода в изучении ценностной сферы личности при адаптации к реальным условиям жизнедеятельности указывает А.Л. Кристов (1996).

Роль ценностно-смысловых образований личности в адаптации к хроническому стрессу рассматривает Е.Е. Торчинская (2001). Психическая депривация (лишения), по ее мнению, может носить хронический, затяжной стрессовый характер. Она выделила три уровня дезадаптации личности:

- уровень реакций (слабость в теле; переживание страха смерти; самообвинение; поиск виноватых и т.п.);
- уровень социального функционирования (изменяется социальная ситуация развития человека; может возникнуть необходимость смены профессии; места жительства; изменяется социальный статус; поиск новой роли в семье и т.п.);
- уровень глубинных личностных изменений (жизненный, духовный кризис; невозможность перестройки ценностно-смысловой сферы; возникает депрессия, связанная с неудовлетворенными ощущениями самоидентификации и самоуважения; душевной болью; чувством одиночества и ненужности и т.п.)

Автор придерживается точки зрения, что признаком адаптации к условиям хронического стресса является перестройка в ценностно-смысловой структуре личности, характер которой определяет успешность адаптационной стратегии. Как вариант дезадаптации она выделяет «сверхценное отношение».

Е.Е. Торчинская различает следующие адаптационные стадии совладания: переоценка ценностей в состоянии депрессии; эмоциональная и когнитивная переработка горя, переосмысливание травмы; формирование новых планов на будущее (личностное развитие).

Вышеуказанные классификации и виды адаптации имеют различные основания в силу того, что последняя является проявлением системообразующих функций психики.

На основании изучения системных аспектов функционирования личности Б.Г. Ананьевым, Л.И. Анцыферовой, А.А. Налчаджяном, А.А. Реаном высказывается важное теоретико-методологическое положение, что для понимания особенностей адаптивно-развивающего процесса следует учитывать исходный потенциал личности (начальные психологические и психические условия), от которого, начинается процесс адаптации.

Теоретический анализ отечественных и зарубежных исследований психологической адаптации показал, что личностные качества как поле потенциальных возможностей субъекта во многом определяют успешность адекватной психологической и психической саморегуляции в адаптационном процессе. Поэтому в контексте исследований данной проблемы можно

говорить о приоритетной важности изучения личностных свойств и состояний, входящих в структуру адаптационного потенциала.

Выводы к главе 1

1. Психологическая адаптация представляет собой способ активного функционирования системы личностной организации, направленный на сохранение и дальнейшее развитие фундаментальных психофизиологических и социально-психологических характеристик субъекта.

2. Психологическая адаптация должна рассматриваться как системный процесс, имеющий разноуровневые разнокачественные аспекты, связанные с анализом нейропсихологических, психодинамических, личностных и социально-психологических свойств интегральной индивидуальности.

3. При рассмотрении психологической адаптации следует выделять по крайней мере два ее критерия: субъективный – внутренний критерий, проявляющийся в самооценке эмоционального состояния и психологического благополучия (когнитивно-аффективная сфера личности) и объективный – внешний критерий, проявляющийся в успешности реализации деятельности (эффективность внешнего функционирования в личностном плане, общении, профессиональной деятельности и др.). На основании этого различают следующие формы адаптации: истинную, мнимую, неполную, полную дезадаптацию.

4. Как развитие, так и адаптационный процесс стимулируются внутренними конфликтами личности. Преодоление внутриличностного конфликта, его разрешение требует от субъекта формировать не только развивающиеся (направленные в будущее) жизненные стратегии, но и адаптационные (направленные на настоящее, здесь и сейчас).

5. Развитие личности предполагает хотя бы относительную адаптацию в значимых жизненных сферах. Развитие и адаптация – два взаимосвязанных психических процесса, две взаимодополняющие стороны жизнедеятельности человека. Адаптация – это всегда активный процесс реализации своих генетических (биологических) и личностных возможностей, это всегда самоактуализация.

Вопросы для самопроверки.

1. Что понимается под адаптацией?
2. Перечислите основные функции психологической адаптации.
3. Дайте классификацию видов психологической адаптации личности.
4. Дайте характеристику психологической адаптации для различных функциональных уровней.
5. Перечислите основные этапы адаптационного процесса.
6. Что входит в структуру социально-психологической адаптации?
7. В чем главный смысл социально-психологической адаптации?
8. Каковы основные положения концепции социально-психической адаптации А.А. Налчаджяна?

9. Перечислите и дайте краткую характеристику частных аспектов социально-психологической адаптации.
10. Какие идеи положены в основу системно-кибернетического и деятельностного подходов к изучению психологической адаптации личности?
11. Как рассматривает психологическую адаптацию личности поведенческий (копинг) подход?
12. Какие поведенческие стратегии составляют модель адаптационных реакций, предложенную В.Н. Григорьевой и В.Н. Тхостовым?
13. Охарактеризуйте модель социальной адаптации А.А. Реана.
14. Какие критерии психологической адаптации личности положены в основу медицинской модели адаптации?
15. Какие современные теоретико-методологические принципы лежат в основе изучения социально-психологической адаптации личности?

Основная литература

Александровский Ю.А. Пограничные психические расстройства: Руководство для врачей / Ю.А. Александровский. – Ростов-на-Дону: Феникс, 1997. – 576 с.

Ананьев Б.Г. Человек как предмет познания / Б.Г. Ананьев. – СПб.: Питер, 2002. – 288 с.

Аракелов Г.Г. Стресс и его механизмы / Г.Г. Аракелов // Вест. Моск. ун-та. Сер. 14, Психология. – 1995. – № 4. – с. 45-54.

Бачериков М.Е. Эмоциональный стресс в этиологии и патогенезе психологических и психосоматических заболеваний / М.Е. Бачериков, М.П. Воронцов, П.Т. Петрюк и др. – Харьков: Основа, 1995. – 276 с.

Белинская Е.П. Социальная психология личности: Учеб. пособ. для вузов / Е.П. Белинская, О.А. Тихомандрицкая. – М.: Аспект-Пресс, 2001. – 301 с.

Березин Ф.Б. Психическая и психофизиологическая адаптация человека / Ф.Б. Березин. – Л.: Наука, 1988. – 270 с.

Бодров В.А. Когнитивные процессы и психологический стресс / В.А. Бодров // Психол. журн. – Т. 17. – 1996. – № 4. – с. 64-73.

Бойко В.В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других / В.В. Бойко. – М.: Инфор. изд. дом «Филинь», 1996. – 472 с.

Ганзен В.А. Системные описания в психологии / В.А. Ганзен. - Л.: Изд-во Ленинградского ун-та, 1984. – 176 с.

Годфруа Ж. Что такое психология: в 2-х т. Т. 2 / Ж. Годфруа; пер. с франц. Н.Н. Алипова, В.В. Свечникова. – М.: Мир, 1996. – 376 с.

Григорьева В.Н. Психосоматические аспекты нейрореабилитации. Хронически боли / В.Н. Григорьева. – Нижний Новгород: Изд-во Нижегородской гос. мед. академии, 2004. – 420 с.

Гриценко В.В. Социально-психологическая адаптация вынужденных переселенцев из ближнего зарубежья в России / В.В. Гриценко. – М.: Изд-во Институт психологии РАН, 2002. – 252 с.

Гулина М.А. Психология социальной адаптации и дезадаптации личности // Психология социальной работы / под общ. ред. М.А. Гулиной. – СПб.: Питер, 2002. – с. 9-23.

Дикая Л.Г. Отношение человека к неблагоприятным жизненным событиям и факторам его формирования / Л.Г. Дикая, А.В. Махнач // Психол. журн. – Т. 17. – 1996. – № 3. – с. 137–148.

Змановская Е.В. Девиантология: (Психология отклоняющегося поведения) Учеб. пособие для студ. Вузов / Е.В. Змановская. – 2-е изд. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 288 с.

Исаев Д.Н. Предупреждение реакций дезадаптации (кризисных состояний) / Д.Н. Исаев // Хрестоматия. Обучение и воспитание детей «группы риска». Учебное пособие для педагогов классов коррекционно-развивающего обучения / сост. В.М. Астапов, Ю.В. Микадзе. – М.: Институт практической психологии, 1996. – с. 88-103.

Красильников И.А. Вариант критерия типологизации социально уверенных / неуверенных личностей / И.А. Красильников, Р.Х. Тугушев // Вопросы социальной психологии личности. Сб. науч. трудов. Вып. 5 / под ред.

Р.М. Шамионова. – Саратов: Изд-во Сар. ун-та, 2003. – с. 69-72.

Крысько В.Г. Социальная психология: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений / В.Г. Крысько. – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002. – 448 с.

Ломов Б.Ф. О системном подходе в психологии / Б.Ф. Ломов // Вопросы психологии. – 1975. – №2. – с.31-46.

Матулене Г. От социальной адаптации к деятельности (краткий обзор зарубежной литературы) / Г. Матулене // Психол. журн. – Т. 23. – 2002. – № 5. – с. 108-112.

Менделевич В.Д. Психология девиантного поведения: Учебн. пособ. / В.Д. Менделевич. – М.: МЕДпресс, 2001. – 432 с.

Микадзе Ю.В. Методологические принципы психологического анализа нарушений поведения / Ю.В. Микадзе // Вест. Моск. ун-та. Сер. 14, Психология. – 1991. - № 2. – с. 12-17.

Налчаджян А.А. Социально-психическая адаптация личности (формы, механизмы и стратегии) / А.А. Налчаджян. – Ереван: Изд-во АН АрмССР, 1988. – 263 с.

Нартова-Бочавер С.К. «COPING BEHAVIOR» в системе понятий психологии личности / С.К. Нартова-Бочавер // Психол. журн. – Т. 18. – 1997. – № 5. – с. 20-30.

Петровский В.А. Личность в психологии: парадигма субъектности / В.А. Петровский. – Ростов-на-Дону: Феникс, 1996. – 512 с.

Понукалин А.А. Системная психологическая теория и общественная практика / А.А. Понукалин; отв. ред. Б.Ф. Ломов. – М.: Институт психологии РАН, 1995. – 197 с.

Рабочая книга практического психолога: Технология эффективной профессиональной деятельности / науч. ред. А.А. Деркач. – М.: Издательский дом «Красная площадь», 1996. – 400 с.

Реан А.А. Психология личности. Социализация, поведение, общение / А.А. Реан. – СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2004. – 416 с.

Ромм М.В. Адаптация личности в социуме: теоретико-методологический аспект / М.В. Ромм. – Новосибирск: Наука; Сибирская издательская фирма РАН, 2002. – 275 с.

Росс Л., Человек и ситуация. Уроки социальной психологии / Л. Росс, Р. Нисбетт; пер. с англ. В.В. Румынского. – М.: Аспект Пресс, 2000. – 429 с.

Селье Г. Стресс без дистресса: пер. с англ. / Г. Селье. – М.: Прогресс, 1979. – 124 с.

Сухарев А.В. Введение в этнофункциональную психологию и психотерапию / А.В. Сухарев. – М.: ГАСК, 2002. – 240 с.

Торчинская Е.Е. Роль ценностно-смысловых образований личности в адаптации к хроническому стрессу / Е.Е. Торчинская // Психол. журн. – Т. 22. – 2001. - № 2. – с. 27-35.

Тугушев Р.Х. Системная персонология: количественный и качественный анализ / Р.Х. Тугушев. – Саратов: Изд-во Гос. УНЦ «Колледж», 1998. – 272 с.

Фернхем А. Личность и социальное поведение. / А. Фернхем, П.Хевен; пер. с англ. Н. Мальгина – СПб.: Питер, 2001. – 368 с.

Чуфаровский Ю.В. Психология общения в становлении и формировании личности / Ю.В. Чуфаровский. – М.: Изд-во МЗ – Пресс, 2002. – 232 с.

Шамионов Р.М. Социальная психология личности: Теория и практика: Учеб. пособ. / Р.М. Шамионов. – Саратов: Изд-во Саратов. пед. ин-та, 2000. – 160 с.

Шапкин С.А. Деятельность в особых условиях: компонентный анализ структуры и стратегий адаптации / С.А. Шапкин, Л.Г. Дикая // Психол. журн. – Т. 17. – 1996. – № 1. – с.19-34.

Шорохова Е.В. Некоторые аспекты социально-психологического изучения личности / Е.В. Шорохова // Психология личности и образ жизни / под ред. Е.В. Шороховой. – М.: Наука, 1987, с. 6-10.

Ядов В.А. Саморегуляция и прогнозирование социального поведения личности / В.А. Ядов. – Л.: Наука, 1979. – 264 с.

Дополнительная литература

Алешина Ю.Е. Ролевой конфликт работающих женщин / Ю.Е. Алешина Е.В. Лекторская // Вопросы психологии. – 1989. – № 5. – С. 80-88.

Анцупов А.Я. Конфликтология: Учеб. для студентов вузов / А.Я. Анцупов, А.И.Шипилов. – М.: Издат. образование «ЮНИТИ», 1999. – 551 с.

Анцыферова Л.И. Поздний период жизни человека: типы старения и возможности поступательного развития личности / Л.И. Анцыферова // Психол. журн. – Т. 17. – 1996. – № 6. – с. 60-71.

Анцыферова Л.И. Психология старости: особенности развития личности в период поздней взрослости / Л.И. Анцыферова // Психол. журн. – Т. 22. – 2001. – № 3. – с. 86-99.

Белов А.Ф. Психологические характеристики индивидуальных поведенческих тактик адаптации к дополнительному респираторному сопротивлению / А.Ф. Белов, Ю.Ю. Бяловский // Психол. журн. – Т. 19. – 1998. – № 2. – с. 119-125.

Гулина М.А. Терапевтическая и консультативная психология / Марина Гулина. – СПб.: Изд-во «Речь», 2001. – 352 с.

Калитеевская Е.Р., Ильичёва В.И. Адаптация или развитие: выбор психотерапевтической стратегии / Е.Р. Калитеевская // Психол. журн. – Т. 16. – 1995. – № 1. – с. 115-121.

Крупник Е.П. Преодоление проблемно-конфликтных ситуаций в различных социально-этнических условиях / Е.П. Крупник, Р.А. Тегирова // Психол. журн. – Т. 20. – 1999. – № 6. – с. 36-43.

Лебедева Н.М. Ценностно-мотивационная структура личности в русской культуре / Н.М. Лебедева // Психол. журн. – Т. 22. – 2001. – № 3. – с. 26-36.

Марютина Т.М. Введение в психофизиологию / Т.М. Марютина, О.Ю. Ермолаева. – М.: Московский психолого-социальный институт: Флинта, 2002. – 400 с.

Петрова Н.И. Уровень самоактуализации студентов и их социально-психологическая адаптация / Н.И. Петрова // Психол. журн. – Т. 24. – 2003. – № 3. – с. 116-120.

Глава 2. Адаптационный потенциал личности

2.1. Понятие адаптационного потенциала личности и его структурной организации

Г.М. Андреева (2001) утверждает, что в настоящее время в современном обществе интерес к проблемам возможностей человеческой личности настолько велик, что практически все общественные науки обращаются к этому предмету исследования. Такой же точки зрения придерживаются К.А. Абульханова (1999), Л.И. Анцыферова (1994; 1996), Е.В. Шорохова (1987) и др. Фактически ими обозначена проблема адаптационного потенциала личности как фактора успешной/неуспешной психологической адаптации.

Ряд зарубежных психологов также считают, что для успешной психологической адаптации необходимо развитие у личности соответствующих адаптивных свойств (Г. Олпорт, А. Маслоу, К. Роджерс, В. Франкл). Так, Р. Кеттелл рассматривал личность как систему личностных свойств, позволяющих прогнозировать поведение человека.

Исследуя проблему системности психической деятельности, А.А. Понукалин (1995) рассматривает адаптационный потенциал как системное свойство личности, имеющее разнокачественные организации. Соответствующий уровень адаптационного потенциала позволяет реализовать как приспособительную, так и развивающую функции.

По мнению Р.Х. Тугушева (1998), адаптационный потенциал представляет собой скалярную характеристику личности, указывающую только на возможность успешной психологической адаптации, но не определяющую ее вектор (направление).

Связывая личностный потенциал с индивидуально-психическим развитием личности, Б.Г. Ананьев выделяет следующие факторы: одаренность, специальные способности, работоспособность, статусный потенциал. Им отмечено, что ценностные ориентации выступают как духовный центр развития личности, обеспечивающий ее сознательное отношение к обществу, к труду, к самому себе. Личностный потенциал определяется выносливостью по отношению к фрустраторам (толерантность); он зависит от чувства защищенности и поддержки со стороны своей группы, повышающих жизнеспособность личности. Личностная зрелость и развитая индивидуальность – центральный момент жизнестойкости человека.

В настоящее время различают несколько форм адаптационного потенциала личности. Так, Н.И. Шевандрин (1995) считает, что личность характеризуется пятью потенциалами: познавательным, морально-нравственным, творческим, коммуникативным и эстетическим, которые играют роль значимых детерминант направленности. К.А. Абульханова (2001), Л.И. Анцыферова (1999), Б.С. Братусь (1998), А.И. Зеличенко (1986), Р.Г. Селиванова (2003), D.G. Myers (2003) делают акцент на духовно-

нравственном потенциале личности, который способствует преодолению жизненных противоречий.

Изучая успешность протекания адаптационного процесса, В.Н. Куницына и др. (2002) выделяют первичные факторы, которые включают природные свойства человека (биологические, психофизиологические), и личностные (агрессивность, тревожность, ригидность, стрессоустойчивость, интровертированность, аутистичность и др., тесно связанные с темпераментом) и вторичные факторы: психогенные или социогенные (следствие психологических травм; стрессов; фрустраций; трудных жизненных ситуаций), ведущие к неадекватной самооценке и влекущие за собой негативные изменения в социальном взаимодействии.

Учитывая вышесказанное, мы считаем, что адаптационный потенциал включает:

- достаточно устойчивую составляющую (нейродинамическая и психофизиологическая системы личности);
- относительно изменчивую составляющую (личностные свойства, сильно коррелирующие с темпераментом);
- субъектную составляющую (способность «Я» перестраивать ценностно-смысловую сферу).

Вторичный фактор адаптации связан с возмущающим воздействием и может оказывать влияние в первую очередь на изменчивую составляющую адаптационного потенциала.

В концепции личностного адаптационного потенциала А.Г. Маклаков (2000; 2001) определяет его как систему адаптационных способностей, которые обеспечивают возможность адекватной психологической (психической) саморегуляции функционального состояния в изменившихся условиях жизнедеятельности. Под адекватной (успешной) адаптацией он понимает способность человека справиться с проблемами, обусловленными необходимым изменением жизненных обстоятельств – восстановить психическое здоровье, нарушенную структуру мотивов, преодолеть кризис идентичности, установить позитивные отношения с окружением. Оценить адаптационный потенциал, по его мнению, можно через оценку уровня развития психологических характеристик, наиболее значимых для регуляции процесса адаптации как деятельности. Им выделена следующая система таких психологических характеристик:

- нервно-психическая устойчивость (толерантность к стрессу, стрессоустойчивость);
- самооценка личности (ядро саморегуляции);
- личностная референтность;
- групповая идентификация.

Достаточно полную систему факторов, обеспечивающих толерантность (устойчивость) личности к сильным воздействиям внешней среды предложила Е.В. Змановская (2004):

1. Индивидуально-типологическая ранимость (сенситивность; эмоциональная лабильность; импульсивность; ригидность; склонность к соматизации).

2. Нарушения саморегуляции личности (несформированность асертивного поведения; дефицит целеполагания; ложная самоидентичность; заниженная самооценка; отсутствие или утрата смысла жизни).

3. Ресурсы личности (жизненно-важные качества и компенсаторные возможности; духовность; здоровье; ценность здорового образа жизни; внешняя привлекательность; способность к сотрудничеству; активность; специальные способности; вера; творчество; хобби; достижения; любовь; дружба; значимые личные отношения; жизненный опыт).

4. Дефицит социально-поддерживающих систем (отсутствие родственников, семьи; зависимая семья; низкий социальный статус семьи; семья, переживающая кризис; отсутствие близких друзей; отсутствие сексуального партнера; проблемные друзья).

Последний фактор, выделенный Е.В. Змановской, рассматривается также М.А. Гулиной (2001; 2002) как наиболее значимый: чувство «защищенности», возникающее в результате социально-психологической поддержки, существенно снижает эмоциональную напряженность, что повышает адаптационный потенциал личности.

Л.М. Фридман и И.Ю. Кулагина (1991) считают, что психологическая устойчивость, как целостная характеристика личности – это устойчивость к фрустрирующему и стрессогенному воздействию трудных ситуаций. Поведение психологически устойчивой личности, по их мнению, осуществляется по схеме: задача – актуализируемый мотив – действие – осознание трудности – негативная эмоциональная реакция – поиск способа преодоления трудности – редукция отрицательных эмоций – улучшение функционирования, а для психологически неустойчивой личности: задача – мотив – действие – осознание трудности – негативная эмоциональная реакция – хаотический поиск выхода – усугубление трудностей – возрастание негативных эмоций – ухудшение функционирования – понижение мотивации (оборонительная реакция).

2.2. Субъектность как системообразующее свойство адаптационного потенциала личности

Исследуя проблему смысла жизни, С.Л. Рубинштейн делает акцент на важности стремления к творческой самореализации, творческому преобразованию жизни и наличии сквозных причинно-целевых связей между прошлым, настоящим и будущим. Осмысленность всей жизни в целом является главным источником личностных сил субъекта. Развивая данное положение, В.Э. Чудновский (1995) рассматривает устойчивость (сохранность) смысла жизни как системный фактор высокого адаптационного потенциала личности.

Продолжая идеи С.Л. Рубинштейна, К.А. Абульханова (1991) в субъектно-деятельностном подходе говорит о необходимости сохранения значимых связей и ценностного отношения ко всей жизни в целом. Она развивает идею об устойчивости главных смысловых образований на протяжении всей жизни как необходимом условии успешной активной адаптации (развития) при встрече с трудностями. В структуре этой активности ею выделяются следующие личностные механизмы: притязания, саморегуляция и удовлетворённость. Развивая ценностно-смысловую концепцию личности, Д.А. Леонтьев (1997; 1998; 2000) рассматривает возможности личности к смысловому самопониманию и смыслостроительству как ведущим факторам сохранения ценностного и целостного отношения к жизни.

Система ценностно-смысловой сферы, по мнению Л.И. Анцыферовой (1994; 1996), детерминирует стратегию преодоления личностью трудных жизненных ситуаций и деформаций своего развития. Утрата тех или иных ценностей образует конституирующий признак трудной жизненной ситуации, что приводит к снижению ресурсов совладания и дезадаптации. При анализе личностных ресурсов по разрешению внутренних конфликтов является важным ее положение о способности личности гибко менять точку зрения на жизненную проблему или наоборот «застрывать» лишь на одной ее стороне.

По мнению А.Ф. Лазурского, критерием оценки уровня психической жизни и личностного роста субъекта должны быть усилия, которые он прикладывает к тому, чтобы повысить качество своего бытия. Психологическое содержание способности к активной адаптации определяется вариативностью ответов личности на изменение среды.

На основе теоретического анализа проблемы адаптации Е.П. Белинская и О.А. Тихомандрицкая выделяют три способности личности, определяющие адаптационный потенциал: способность к изменению своих ценностных ориентаций и Я-концепции; умение находить определённый баланс между своими ценностными ориентациями и социальной ролью; умение ориентироваться не на конкретные социальные требования, а на принятие универсальной системы ценностей.

Развивая концепцию отраженности человека в жизни других людей, В.А. Петровский считает конституирующей характеристикой личности ее субъектность. Исходя из этого, адаптационный потенциал определяется такими критериями как «свобода», «целеустремленность», «развитие». Здесь исследователь имеет в виду не просто объективную свободу, а чувство субъективной свободы. Им отмечается, что детерминантой активности личности есть переживание субъектом возможности действия. «Я могу», по выражению автора, «как бы заряжено действием». Субъектность означает подконтрольность, связанную с активно-неадаптивной стратегией, направленной навстречу опасности. В.А. Петровский делает акцент на ценности рискованного действия, которое порождает субъектность. Избыток

потенциальных возможностей образует только предпосылку и условия для воспроизводства деятельности. Осознание же своих возможностей, по его мнению, есть внутренний диалог, который должен выходить «за рамки» собственно индивида. Личность начинается с преодоления, с выхода за пределы приспособления, с надситуативной активности.

А.А. Реан, Н.И. Петрова выделяют источник успешной психологической адаптации личности – сохранность мотивации к самоактуализации (по А. Маслоу), индикатором которой служат личностные качества: интернальность, нервно-психическая устойчивость, самопринятие от уверенности личности в том, что силы находятся внутри нее. А.А. Реан также замечает, что целесообразнее вместо степени реализации внутриличностного потенциала говорить о высокой мотивации к самоактуализации, деятельной активности по реализации внутриличностного потенциала.

В концепции «выученной беспомощности» В.С. Ротенберг (1989; 2001) утверждает, что отказ от активного поиска по решению жизненной проблемы является универсальным показателем низкого адаптационного потенциала.

Ряд авторов (А.Г. Асмолов, 1999; Ю.М. Орлов, 1991, 1997; А.В. Петровский, 1982) считают, что способность личности заявить о себе как об индивидуальности в проблемно-конфликтных ситуациях, персонализировать себя позволяет судить о ее потенциале к личностному росту. Эта идея является одним из вариантов реализации субъектного подхода к пониманию адаптационных ресурсов личности.

Продолжая развитие этой идеи, Б.С. Братусь (1998) выделил следующие признаки личностного здоровья (адаптационных ресурсов): отношение к другому человеку как к ценности, потребность в позитивной свободе, осмысленность жизни, активная жизненная позиция.

Рассматривая мотивационно-смысловую сферу личности как основу волевой регуляции, В.А. Иванников (1998) считает, что широта смысловой сферы позволяет личности привлекать для саморегуляции поведения дополнительные смыслы и может рассматриваться как фактор высокого волевого потенциала.

Проблему адаптационного потенциала в настоящее время исследуют также в рамках концепции личностной идентичности, предложенной Э. Эриксоном. В ней он указывает, что возможности личности определяются удовлетворенностью потребности в идентичности (тождественности самому себе). Человек отчетливо осознает свою индивидуальность, а значит, обладает активностью к детерминации замыслов своей жизни. Утрата идентичности, собственного «Я», сопровождается отрицательными чувствами и одиночеством, депрессией и т.п.

Согласно Н.М. Лебедевой (2001), в нестабильных социальных условиях именно личностная идентичность становится ведущей и определяющей в адаптации человека к изменившейся реальности. В свою очередь, Л.И. Анцыферова (2001) различает «рыхлую» идентичность и «хорошо

организованную» идентичность, которые влияют на успешность адаптации. Ф.Б. Березин, (1988), Н.И. Шевандрин (1995) говорят о важности устойчивости Я-концепции (формы идентичности), как необходимом условии эффективной интеграции поведения и внутренней согласованности личности.

Согласно исследованиям Е.П. Крупник, Р.А. Тегировой (1999), положительная (бесконфликтная) идентификация с собственной этнической группой повышает личностную толерантность, что, в свою очередь, определяет личностные ресурсы по преодолению проблемно-конфликтных жизненных ситуаций.

Другой формой идентичности является полоролевая идентичность. С.Н. Ениколопов, Н.В. Дворянчиков (2001) считают ее одной из базовых структур самосознания, которая играет определяющую роль в процессах адаптации и саморегуляции. Дисбаланс полоролевой структуры приводит к снижению адаптационного потенциала личности. Ими доказывается связь маскулинных и феминных характеристик с адаптационным потенциалом: низкомаскулинные личности зависимы, беспомощны, нерешительны, пассивны, пугливы, имеют низкую самооценку и мотивацию достижений, склонны к депрессии и тревожности.

При разработке конструктивной типологии личности О.П. Елисеев (1994) рассматривает параметр «возможности» через мотивацию и личностные способности. В.И. Слободчиков, Е.И. Исаев (1995) считают, что личностные способности к труду, рефлексии, общению, саморазвитию – наиболее явно выраженные функциональные системы субъекта.

Так называемая «компенсаторная» линия в исследовании дезадаптивных особенностей деятельности в целом была намечена работами Б.М. Теплова, Н.Д. Левитова, Е.А. Климова, В.С. Мерлина, Е.П. Ильина и др. Возможности компенсации индивидуального стиля деятельности, как утверждают эти исследователи, ограничены, или их вообще нет там, где деятельность предъявляет очень жесткие требования к субъекту деятельности (например, в экстремальной ситуации).

Несколько иную точку зрения имеет В.Д. Менделевич (1996). По его мнению, адаптационный потенциал определяется функционированием компенсаторно-регулятивных механизмов личности, которые отражают ее специфические личностные навыки и способности. В адаптивном поведении он выделяет такое качество личности как «способность к здравомыслию» (реальная оценка себя и окружения) и развитые антиципационные способности (умение предвосхищать ход событий и предусматривать весь спектр отрицательных последствий), которые реализуются в формировании адаптивных форм совладающего поведения.

Анализируя проблему личностного развития, В.В. Новиков (2003) отмечает, что показателем личностного потенциала является сформированность таких психологических качеств, как высокий уровень независи-

мости, самостоятельности, уверенности в себе, распрощенности, незакомплексованности и внутренней свободы.

Важным фактором адаптационного потенциала А.А. Реан (2000) и А.В. Сухарев (2002) считают развитую психологическую терпимость (толерантность) личности, которая сопровождается позитивным отношением к миру. Авторы соотносят личностную терпимость с социальной зрелостью, ответственностью, со свободой в принятии решений. Нетерпимость же сопровождается высокой раздражительностью в отношении других.

В настоящее время в научной литературе отмечается большое разнообразие личностных способностей, обеспечивающих высокий уровень адаптационного потенциала. Так, К. Фельдман связывает его со способностью выживания в трудных обстоятельствах, характерных для культурной и этнической группы; С.П. Иванов (2001) говорит о способности субъекта к определению и выработыванию новой личностной позиции, соответствующей изменившейся жизненной ситуации; Л.В. Коняева (1997) критериями адаптационного потенциала считает самостоятельность, активность, переход от внешнего контроля и управления к самоуправлению. Как свидетельствуют А. Фернхем и П. Хейвен (2001) на основании многочисленных исследований, способность любить и быть любимым является мощным фактором, влияющим на успешное преодоление личностью жизненных трудностей.

Исследуя творческий потенциал личности, Д. Симонтон выделил семь базовых его составляющих: независимость взглядов; стремление выйти «за рамки»; открытость ко всему новому; устойчивость к неопределенным ситуациям; конструктивная активность в предметной деятельности; сила «Я», связанная с возможностью автономного функционирования; чувствительность к красоте природы в широком смысле слова. Этот взгляд, хотя и отвечает современным исследованиям в психологии, тем не менее, не является единственным.

Р.Х. Шакуров (2001) обратил внимание на высокий объяснительный потенциал понятия «барьер» и «трудность». Психологическая теория личностного преодоления может, по его мнению, раскрыть механизмы развития созидательных сил личности. А.Ф. Белов (1998), в свою очередь, выявил, что тактика преодоления коррелирует с потребностью в достижениях, а тактика избегания – с невротическим профилем личности, низким уровнем притязания.

Особая проблема психологической адаптации возникает у акцентуированных личностей, которые «платят» за это высокую «психологическую цену». Они чувствительны к возникновению внутриличностных конфликтов и имеют трудности в установлении гармоничных отношений с окружающими. Их акцентуированные личностные свойства способствуют появлению повышенного нервно-психического напряжения и трудностей в общении (застенчивость, интровертированность, аутистичность, отчужденность, дефектное общение). Гипертрофированная психологиче-

ская защита у таких типов личностей всегда препятствует нормальному взаимодействию, создавая психологические барьеры между людьми.

Исследуя проблему надежды, К. Муздыбаев (1999), как и Э. Эриксон, связывает ее с возможностью личностного развития. Надежда укрепляет волю человека, ориентирует его в будущее, формирует позитивный взгляд на жизнь, что дает мотивационный потенциал для активных форм совладания.

При оценке личностных способностей к адаптации А. Бандура предложил оперировать понятием «самоэффективность». По его взглядам, сила убеждения человека в своей собственной эффективности имеет высокое прогностическое значение для успешной адаптации.

Ряд исследователей (Л.Ф. Бурлачук, 2003; С. Гарфилд, 2002; М.В. Коркина, 1995; А.С. Кочарян, 2003) в контексте психотерапевтической помощи ставят вопрос о ресурсах изменения личности. Это могут быть релаксация, уверенность в себе, рассудительность. Б.Д. Карвасарский (2000), Г. Крайг (2000); Л. Росс и Р. Нисбетт (2000) и др. считают «личностный контроль» со стороны сознания (способность контролировать ситуацию, чувство личной автономии и собственной эффективности) фактором успешной адаптации. Д.У. Винникот описывает признаки личности с высоким адаптационным потенциалом: внутренняя свобода личности; способность к вере и доверию; способность к тестированию реальности; свобода от самообмана; богатство личной психической реальности. Р. Френкин (2003) рассматривает такое качество личности, как компетентность (способность личности успешно справляться с угрозами, взаимодействовать с окружающим миром, верить в себя) и мотивация «Я» к контролю над собой и внешней средой.

Существует ряд исследований, которые рассматривают феномен самоутверждающегося поведения как существенный фактор успешной социальной адаптации личности (Альберти, 1998; Никитин, Харламенкова, 2000; Ромек, 2001, и др.). Так, в них выделяют три способа поведения самоутверждающейся личности: неуверенное поведение (говорит «да», если хочет сказать «нет», скрывает негативные чувства, проявляет излишнюю доброжелательность), ассертивное поведение (корректный отказ на необоснованную просьбу, адекватно выражать негативные и позитивные эмоции) и агрессивное поведение (безусловный отказ в выполнении необоснованной просьбы, демонстративность, преобладание негативных эмоций).

Психоаналитики У. Тиллих, А. Адлер, К. Гольдштейн связывают личностные силы со «смелостью быть человеком», которая проявляется в умении открыто встречать проблемы и трудности в жизни; а также в поисковой деятельности, направленной навстречу угрожающему объекту, как способ уменьшения тревоги. Экзистенциальный психоаналитик Р. Мэй говорит о «мужестве быть», как экзистенциальном чувстве существования в этом мире. Он выделяет типы мужества как волевого потенциала:

физическое, нравственное, социальное, творчества. При встрече с трудностями мужество проявляется в способности выдерживать духовную напряженность при принятии ответственных решений и осуществлять ценностный выбор, не избегая его.

Другой экзистенциальный психолог, В. Франкл в качестве главного источника личностных сил при совладании с критической ситуацией рассматривает чувство «Я», которое проявляется в стремлении искать смысл своего существования. Свобода, ответственность и сильное «Я» есть условие и источник высоких психических сил человека. Такой взгляд характерен для всего экзистенциального течения философско-психологической мысли.

Близкую к экзистенциальному направлению точку зрения мы находим у зарубежных авторов М. Liberman и S. Tobin (1983), которые связывают личностный потенциал с чувством достоинства и автономии. Того же придерживается и В.М. Хвостов (1998), говоря: «Кто дорожит своим достоинством, тот не боится борьбы, риска и страданий».

Имеются исследования, которые изучают личностный потенциал в связи с накопленным опытом разрешения субъективных конфликтов (мудростью). В большинстве случаев подчёркивается, что мудрость – это целостный взгляд на мир, способность решать проблемы окружающей действительности, устанавливать равновесие между противоречивыми силами, ориентированная на практическую сторону жизни (Анцыферова, 1996; Стюарт-Гамильтон, 2002; Эриксон, 1996).

Представители когнитивно-ориентированной психологии R.S. Lazarus и S. Folkman (1984) рассматривают когнитивные и поведенческие усилия (coping) как «личностные ресурсы преодоления». Личностный потенциал связывается ими с оценкой (знанием) собственной возможностью нейтрализовать субъективно воспринимаемую угрозу. Отмечая проблему ресурсов преодоления, они выделяют следующие их источники: познание, чувства, отношения с людьми, духовность, физическое бытие. Низкий адаптационный потенциал проявляется в самообвинении и занижении своих возможностей. Способность выбирать стратегии совладания, как отмечают авторы, зависит от возраста, пола, принадлежности к социальной группе.

Исследуя потенциал coping-поведения, J. Norem (1998) делает акцент на необходимости изучения его связи с механизмами психологической защиты.

Существует ряд исследований, посвящённых анализу стрессоустойчивости личности, в которых подчёркивается ведущая роль тревожности и психической напряжённости в адаптационном процессе. Личность с высоким уровнем тревожности склонна воспринимать окружающий мир как несущий угрозу ее существованию. Ч. Спилбергер (2001) считает, что появление социальной тревожности вызывается угрозой самооценке личности.

S.C. Funk и В.К. Houston (1987) провели исследование, в котором обнаружили взаимосвязи между «запасом выносливости» человека и его стрессогенными жизненными событиями. Ими были получены значимые корреляции между шкалой «выносливости» и неумением приспособляться к окружающей обстановке.

Успешность психологической адаптации, по мнению В.В. Гриценко (2002), определяется «эмоциональной удовлетворенностью» в различных жизненных сферах. Удовлетворенность своим психическим и физическим состоянием здоровья рассматривается рядом исследователей как фактор высокого личностного адаптационного потенциала (Александров, 2004; Александровский, 1997; Куликов, 2004). П. Шмидт показал, что испытуемые при опросе приводили значительно больше стрессогенных жизненных событий в зависимости от оценки состояния своего здоровья. По мнению Т.И. Оеи и F.M. Zwart (1990) значимость жизненных событий находится с личностной переменной «ранимость», которая в свою очередь коррелирует с нейротизмом, самооценкой и локус-контролем. Т. Холмс и Р. Раге считают, что жизненные стрессы (события) снижают адаптационные ресурсы человека и повышают уязвимость психических нарушений. Данная теоретико-методологическая позиция позволила им разработать шкалу социальной адаптации.

Со стрессоустойчивостью связана такая переменная, как депрессивность, имеющая триадное свойство: негативное отношение к другим, к себе и пессимистический взгляд в будущее. Р.А. Подольский (2004) и др. рассматривают ее как важный индикатор низкого адаптационного потенциала личности.

Потенциал стрессоустойчивости личности пытаются изучать в зависимости от типов поведения А или Б. Так, в отдельных исследованиях было выявлено, что личности типа А могут лучше адаптироваться в ранней зрелости, а личности типа Б – в поздней зрелости.

Имеются исследования, посвященные изучению информационно-интеллектуальной составляющей адаптационного потенциала личности. Так, М.В. Ромм выделил интеллектуальную обработку (интерпретацию) социальной информации как фактор мотивации адаптационных стратегий. Неспособность или сознательный отказ личности искать адаптивные стратегии означают кризисное состояние ее адаптационного потенциала. В данном аспекте А.Г. Асмолов (1999) и В.А. Бодров (1996) говорят о важности исследования мотивационной тенденции (стратегии поведения) личности к поиску снижения информационной неопределённости в стрессовой жизненной ситуации.

Опираясь на ряд исследований Ж. Годфруа резюмирует, что индивиды с высоким интеллектом и низкими творческими способностями обладают наименьшими адаптационными возможностями (проявляют неверие в себя, имеют внешние и внутренние конфликты, боятся оценки со стороны других).

Интеллектуальный потенциал иногда рассматривается в связи с социальным интеллектом, под которым понимают особую способность личности усматривать сложные отношения и зависимости в общественной сфере, что обеспечивает успешность адаптации в социальной среде.

2.3. Концептуальные аспекты личностного порога адаптивного реагирования.

В исследованиях проблемы психологической адаптации существует ряд пороговых концепций, которые базируются на понятии личностного порога адаптивного реагирования.

Одним из первых кто поставил данную задачу в психологии, был А.Н. Леонтьев. Он ввел понятие «барьера психической адаптации» в контексте того, как складывается бытие человека в обществе, т.е. в системе социально-психологических контекстов. В связи с этим Ю.А. Александровский пишет о плодотворности введения данного понятия и говорит о возможности приближения «барьера адаптированного психического реагирования к индивидуальной критической величине». Это приближение, по словам автора, сопровождается психическим напряжением, которое в первую очередь вызывается объективной смысловой значимостью воздействующих на человека природных и социальных факторов. Ю.А. Александровский рассматривает «адаптационный барьер», как системное образование. Содержательная сторона понятия, по его мнению, вбирает все особенности психического склада и возможностей реагирования личности на психофизиологическом и психологическом уровнях. Первая основа адаптационного барьера – биологическая – определяет природные возможности для функциональной активности; вторая основа – социальная, система социальных контактов. Он считает, что «надрыв» адаптационного барьера приводит к нарушениям психической деятельности и целостности человека, что ослабляет возможности психической активности.

Адаптационные способности Ю.А. Александровский связывает с резервными личностными возможностями, которые обеспечивают эффективность сложной деятельности. Он считает, что под влиянием нагрузок постепенно могут формироваться более расширенные возможности психической адаптации. Функциональные возможности психической деятельности человека не расширялись бы без экстремальных воздействий и обязательного в этих случаях эмоционального напряжения. Отсутствие периодов напряженной психической активности ведет к снижению пластических возможностей личности к преодолению жизненных трудностей.

Развивая субъектный подход, В.А. Петровский говорит о «пороге ситуативной необходимости», который определяется соотношением требований жизненной среды и субъективно воспринимаемыми возможностями личности. В явлениях, лежащих за пределами изведенного и заданного, проявляется собственно активно-неадаптивное поведение или субъектность («Я есть причина»).

Изучая аспекты психофизиологической адаптации, Ф.Б. Березин соотносит порог фрустрации (дезадаптации) с минимальным уровнем нарушения взаимодействия между индивидуумом и средой. Нарушение психической адаптации в значительной степени определяется тем, насколько велика при этом фрустрационная напряжённость. По его мнению, превышение фрустрационного порога сопровождается сенсбилизацией к фрустрирующим воздействиям окружающей среды, что приводит к психофизиологической и социально-психологической дезадаптации. Сходную с Ф.Б. Березиным точку зрения имеет Е.В. Руденский (1998), говоря о существовании порога толерантности к фрустрации, за пределами которого возникает патология социальной психики.

Аналогичных взглядов придерживается С.Л. Соловьева (2003). Исследуя проблему экстремальных состояний, она считает, что существует определенная пороговая величина уровня психического напряжения, превышение которой приводит к нарушениям эмоциональной сферы и деструктивному поведению.

В другом ключе подошел к изучению критических показателей адаптационного потенциала личности В.Г. Асеев (1998). На основе модально-зональной концепции мотивации им была разработана теоретическая модель мотивационных резервов личности. Изучение напряженных видов деятельности позволило ему выявить два предела (порога) возможностей субъекта. Первый – объективный (абсолютный) порог, выход за пределы которого приводит к серьезным нарушениям психофизиологических систем организма. Второй – субъективный (относительный, тактический). Между этими порогами личность формирует зону, состоящую из систем охранительных механизмов и психологических барьеров, блокирующих деятельность задолго до достижения абсолютного порога.

Исходя из вышеизложенного, адаптационный потенциал личности в настоящее время рассматривается как системное образование, имеющее разнокачественную структуру, включающую устойчивую составляющую (нейродинамические и психофизиологические свойства), относительно изменчивую составляющую (личностные свойства, тесно связанные с темпераментом) и субъектную составляющую (способность «Я» без чрезмерных усилий перестраивать ценностно-смысловую сферу). Его изменения вызваны, по нашему мнению, накопленными в процессе жизнедеятельности личности неразрешенными жизненными противоречиями.

Анализ литературы позволяет нам сделать вывод, что уровень адаптационного потенциала может быть соотнесен с влиянием субъективно воспринимаемых жизненных противоречий, которыми могут являться внутриличностные конфликты.

В связи с этим нами были изучены психологические модели внутреннего конфликта как системного фактора адаптационного потенциала личности.

Выводы к главе 2

1. Успешность психологической адаптации личности определяется ее адаптационным потенциалом, от которого зависит эффективность и устойчивость психологической и психической саморегуляции при изменившихся условиях жизнедеятельности. Он также связан с движущими силами развития и энергетическим обеспечением адекватного адаптационного процесса.

2. Адаптационный потенциал – системное свойство личности, имеющее разнокачественную и разноуровневую организацию. Обладая соответствующим уровнем адаптационного потенциала личность способна реализовывать как приспособительные (адаптация), так и субъектно-развивающие (личностный потенциал) функции.

3. Адаптационный потенциал личности включает, по крайней мере, три составляющие: устойчивую составляющую (нейродинамические и психофизиологические свойства), относительно изменчивую составляющую (личностные свойства, тесно связанные с темпераментом) и субъектную составляющую (способность «Я» без чрезмерных усилий перестраивать ценностно-смысловую сферу).

4. Адаптационный потенциал является индивидуальной и изменчивой характеристикой, зависящей, в частности, и от жизненного опыта субъекта. Его изменения могут вызываться накопленными в процессе жизнедеятельности личности неразрешенными жизненными противоречиями и постстрессовыми факторами.

5. Величина адаптационного потенциала личности зависит от субъективно воспринимаемой социально-бытийной среды: уровень адаптационного потенциала может быть соотнесен с влиянием субъективно воспринимаемых жизненных противоречий, которыми могут являться внутриличностные конфликты. Согласно взглядам А.Ф. Лазурского о структуре психики, экзопсихика (конфликтность ценностной сферы) оказывает влияние на эндопсихику (адаптационный потенциал, как психические свойства и состояния, тесно связанные с темпераментом).

6. При превышении личностного порога адаптации происходит нарушение психологических (психических) функций индивида, что является показателем снижения адаптационного потенциала.

Вопросы для самопроверки.

1. Что понимается под адаптационным потенциалом личности?
2. Классификация видов адаптационного потенциала личности и их краткая характеристика.
3. Охарактеризуйте структуры адаптационного потенциала личности, предложенные В.Н. Куницыной, А.Г. Маклаковым, Е.В. Змановской.
4. Какие главные положения включает субъектный подход при рассмотрении адаптационных возможностей личности?

5. Дайте краткую характеристику исследований отечественных психологов по проблеме адаптационного потенциала личности.

6. Как рассматривают адаптационный потенциал личности когнитивно-поведенческая и экзистенциально-гуманистическая психология?

7. Какие идеи положены в основу информационного подхода к изучению адаптационного потенциала личности?

8. Перечислите концептуальные положения о личностных порогах адаптивного реагирования.

Основная литература

Альберти Р. Самоутверждающее поведение / Р. Альберти, М. Эмонс; пер. с англ. М.В. Горшкова. – СПб.: Академический проект, 1998. – 190 с.

Анцыферова Л.И. Личность в динамике: некоторые итоги исследования / Л.И. Анцыферова // Психол. журн. – Т. 13. – 1982. – № 5. – с. 12-25.

Анцыферова Л.И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысливание, преобразование ситуаций и психологическая защита / Л.И. Анцыферова // Психол. журн. – Т. 15. – 1994. – № 1. – с. 3-18.

Анцыферова Л.И. Психология повседневности: жизненный мир личности и «техники» её бытия / Л.И. Анцыферова // Психол. журн. – Т. 14. – 1993. – № 2. – с. 8-16.

Анцыферова Л.И. Способность личности к преодолению деформаций своего развития / Л.И. Анцыферова // Психол. журн. – Т. 20. – 1999. – № 1. – с. 6-19.

Анцыферова М.И. Некоторые теоретические проблемы психологии личности / Л.И. Анцыферова // Вопросы психологии. – 1978. – № 1. – с. 37-50.

Асмолов А.Г. Психология личности: Принципы общепсихологического анализа: Учеб. для вузов / А.Г. Асмолов. – М.: Изд-во МГУ, 1999. – 367 с.

Бодалев А.А. Субъективные условия реализации смысла жизни выдающимися людьми / А.А. Бодалев // Субъект действия, взаимодействия, познания. (Психологические, философские, социокультурные аспекты) / отв. ред. Э.В. Сайко. – М.: Московский психолого-социальный институт; Воронеж: Изд-во НПО «МОДЕК», 2001. – с. 102-108.

Братусь Б.С. Аномалии личности / Б.С. Братусь. – М.: Мысль, 1998. – 304 с.

Василюк Ф.Е. Психология переживания: Анализ преодоления критических ситуаций / Ф.Е. Василюк. – М.: Изд-во МГУ, 1984. – 200 с.

Зеличенко А.И. Психология духовности / А.И. Зеличенко. – М.: Изд-во Трансперсонального института, 1986. – 400 с.

Иванников В.А. Психологические механизмы волевой регуляции / В.А. Иванников. – М.: Изд-во УРАО, 1998. – 144 с.

Куликов Л.В. Психогигиена личности. Вопросы психологической устойчивости и психопрофилактики: Учебное пособие / Л.В. Куликов. – СПб.: Питер, 2004. – 464 с.

Куница В.Н. Межличностное общение: Учебн. для вузов / В.Н. Куница, Н.В.Казаринова, В.М.Погольша. – СПб.: Питер, 2002. – 544 с.

Курек Н.С. Дефицит психической активности: пассивность личности и болезнь / Н.С. Курек. – М.: ИП РАН, 1996. – 245 с.

Лазурский А.Ф. Избранные труды по общей психологии. К учению о психической активности. Программа исследования личности и другие работы / А.Ф. Лазурский. – СПб.: Алетейя, 2001. – 192 с.

Леонгард К. Акцентуированные личности / К. Леонгард. – 2-е изд. – Киев: Вища школа, 1989. – 375 с.

Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность / А.Н. Леонтьев. – М.: Политиздат, 1975. – 304 с.

Леонтьев Д.А. От социальных ценностей к личностным: социология и феноменология ценностной регуляции деятельности / Д.А. Леонтьев // Вестн. Моск. ун-та. Сер. 14, Психология. – 1996. – № 4. – с. 35-44.

Леонтьев Д.А. Психология свободы: к постановке проблемы самодетерминации личности / Д.А. Леонтьев // Психол. журн. – Т. 21. – 2000. – № 1. – с. 15-25.

Магомед-Эминов М.Ш. Личность и экстремальная жизненная ситуация / М.Ш.Магомед-Эминов // Вестн. Моск. ун-та. Сер. 14, Психология. – 1996. – № 4. – с. 26-36.

МакГро Ф.К. В поисках подлинного «Я» / Ф.К. МакГро; пер. с англ. Л.М. Щукина. – Минск: ООО «Попурри», 2003. – 352 с.

Маклаков А.Г. Личностный адаптационный потенциал: его мобилизация и прогнозирование в экстремальных условиях / А.Г. Маклаков // Психол. журн. – Т. 22. – 2001. – № 1. – с. 16-24.

Менделевич В.Д. Антиципационные механизмы неврозогенеза / В.Д. Менделевич // Психол. журн. – Т. 17. -1996. – № 4. – с. 107-115.

Муздыбаев К. Феноменология надежды / К. Ф Муздыбаев // Психол. журн. – Т. 20. - 1999. – № 3. – С. 18-27.

Мэй Р. Проблема тревоги / Р. Мэй; пер. с англ. А.Г. Гладкова. – М.: Эксмо-Пресс, 2001. – 432 с.

Никитин Е.П. Феномен человеческого самоутверждения / Е.П. Никитин, Н.Е. Харламенкова. – СПб.: Алетейя, 2000. – 224 с.

Орлов Ю.М. Восхождение к индивидуальности: Кн. для учителя / Ю.М. Орлов. – М.: Просвещение, 1991. – 287 с.

Орлов Ю.М. Становление человека / Ю.М. Орлов. – М.: Ципринт-Гольфстрим, 1997. – 40 с.

Петровский А.В. Личность. Деятельность. Коллектив / А.В. Петровский. – М.: Политиздат, 1982. – 255 с.

Ротенберг В.С. Сновидения, гипноз и деятельность мозга / В.С. Ротенберг. – М.: ООО «Центр гуманитарной литературы «РОН», 2001. – 256 с.

Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии / С.Л. Рубинштейн; сост., коммент. и послесл. А.В.Брушлинского, К.А. Абульхановой-Славской. – СПб.; М.; Харьков; Минск; Питер, 2000. – 705 с.

Рубинштейн С.Л. Проблемы общей психологии / С.Л. Рубинштейн. – М.: Педагогика, 1973. – 424 с.

Селиванова Р.Г. Психология личности: гуманитарный подход. Курс лекций / Р.Г. Селиванова. – 2-е изд. – Саратов: Поволжская академия государственной службы им. П.А.Столыпина, 2003. – 180 с.

Слободчиков В.И. Основы психологической антропологии. Психология человека: Введение в психологию субъективности. Учебное пособие для вузов / В.И. Слободчиков, Е.И. Исаев. – М.: Школа-Пресс, 1995. – 384 с.

Соловьева С.Л. Психология экстремальных состояний / С.Л. Соловьева. – СПб.: ЭЛБИ – СПб, 2003. – 128 с.

Франкл В. Человек в поисках смысла: пер. с англ. и нем. / В. Франкл; общ. ред. Л.Я. Гозмана, Д.А. Леонтьева – М.: Прогресс, 1990. – 366 с.

Фридман Л.М. Психологический справочник для учителя / Л.М. Фридман, И.Ю. Кулагина. – М.: Просвещение, 1991. – 288 с.

Хьелл Л., Теории личности (основные положения, исследования и примечания) / Л. Хьелл, Д.Зиглер; пер. с англ. С.Меленевской, Д. Викторовой. – СПб.: Питер Пресс, 1997. – 608 с.

Шевандрин Н.И. Социальная психология в образовании: Учеб. пособие. Ч. 1. Концептуальные и прикладные основы социальной психологии / Н.И. Шевандрин; науч. ред. А.Д. Алферов. – М.: ВЛАДОС, 1995. – 544 с.

Эриксон Э. Основополагающая вера и надежда (BASIC TRUST) против основополагающей безнадёжности (MISTRUST) / Э. Эриксон // Психология развития / сост. и общ. ред. авторский коллектив сотрудников кафедры психологии развития и дифференциальной психологии СПб ГУ. – СПб.: Питер, 2001. – с. 97-125.

Дополнительная литература:

Асеев В.Г. Структура мотивации поведения / В.Г. Асеев // Мотивационная регуляция деятельности и поведения личности: Темат. об. науч. работ. – М.: ИП АН РАН, 1998. – с. 5-8.

Бурлачук Л.Ф. Психотерапия: Учебн. для вузов / Л.Ф. Бурлачук, . А.С. Кочарян, М.Е. Жидко. – СПб.: Питер, 2003. – 472 с.

Зимбардо Ф. Застенчивость (что это такое и как с ней справиться) / Ф. Зимбардо; пер. с англ. М.Горшкова. – СПб.: Питер Пресс, 1996. – 256 с.

Иванов С.П. Субъект действия в пространстве историко-культурной ситуации развития / С.П. Иванов // Субъект действия, взаимодействия, познания. (Психологические, философские, социокультурные аспекты) / отв. ред. Э.В. Сайко. – М.: Московский психолого-социальный институт; Воронеж: Изд-во НПО «МОДЕК», 2001. – с. 54-70.

Крайг Г. Психология развития: пер. с англ. / Г. Крайг. – СПб.: Питер, 2000. – 980 с.

Лабунская В.А. От проблемы затрудненного общения к постановке проблемы «субъект затрудненного общения» / В.А. Лабунская // Психологический вестник РГУ. – Ростов-на-Дону, 1997. - Вып. 2.4.1. – с.24-41.

Лосский Н.О. Условия абсолютного добра: Основы этики; Характер русского народа / Н.О. Лосский. – М.: Политиздат, 1991. – 368 с.

Подольский А.И. Диагностика подростковой депрессивности. Теория и практика / А. Подольский, О. Идобаева, П. Хейманс. – СПб.: Питер, 2004. – 202 с.

Психотерапевтическая энциклопедия / под ред. Б.Д. Карвасарского. – СПб.: ПитерКом, 1998. – 752 с.

Реан А.А. Акмеология личности / А.А. Реан // Психол. журн. – Т. 21. – 2000. – № 3. – с. 88-95.

Ромек В.Г. Психологические особенности уверенной в себе личности / В.Г. Ромек // Социальная психология личности в вопросах и ответах: Учеб. пос. / под ред. В.А. Лабунской. – М.: Гардарики, 2001. – с. 207-225.

Ротенберг В.С. Мозг. Обучение. Здоровье: Кн. для учителя / В.С. Ротенберг, С.М.Бондаренко. – М.: Просвещение, 1989. – 239 с.

Спилбергер Ч. Концептуальные и методологические проблемы исследования тревоги. / Ч. Спилбергер // Тревога и тревожность / под ред. В.М. Астапова. – СПб.: Питер, 2001. – с. 88-103.

Френкин Р. Мотивация поведения: биологические, когнитивные и социальные аспекты: пер. с англ. / Р. Френкин. – 5-е изд. – СПб.: Питер, 2003. – 651 с.

Хвостов В.М. Этика человеческого достоинства / В.М. Хвостов. – М.: Изд-во Совершенство, 1998. – 176 с.

Глава 3. Психологические модели внутреннего конфликта как фактора адаптационного потенциала личности

Психологические конфликты внутреннего мира человека исследуются в рамках проблематики психологии личности. Традиционно конфликт определяют как столкновение противоположно направленных целей, интересов, позиций, мнений субъектов взаимодействия. В научной литературе используют синонимичные понятия: внутриличностный, психологический, интрапсихический, интрапсихологический, личностный, внутренний. Психологический конфликт возникает на основе сознания и самосознания, в структуру которого входит противостояние двух или нескольких равносильных мотиваций, что воспринимается и осознается как личностная проблема, требующая необходимости своего разрешения и/или преодоления.

3.1. Психоаналитическая модель внутриличностного конфликта

Согласно трехкомпонентной структуре личности (Ид, Эго, Супер-Эго), разработанной З. Фрейдом, между инстанцией Ид как источником биологических бессознательных побуждений, подчиняющихся принципу удовольствия (либидо) и инстанцией Супер-Эго, как интернализованной версии социализации личности (усвоения общественных норм, ценностей, стандартов поведения), возникает непримиримый конфликт, который должна разрешить инстанция Эго, редуцирующая психическую напряженность. Конфликт может возникать также между другими структурами, например, между Ид и Эго. Внутренний конфликт находится в сфере бессознательного и потому плохо поддается осознанию. Он сопровождается усилением тревоги и активизацией механизмов психологических защит (вытеснение, подавление, отрицание, регрессия и т.д.). В соответствии с положениями психоанализа внутриличностный конфликт интерпретируется как интерперсональный, возникающий на ранних стадиях детско-родительских отношений. Однако, современные психоаналитики не склонны рассматривать все конфликты как невротические. Так, Ч. Райкрофт (1995) считает, что они являются таковыми лишь в том случае, когда одна из сторон конфликта бессознательна и/или когда они разрешаются с помощью психологических защит. Механизмы психологической защиты (кроме сублимации) могут выступать как неэффективные способы психологической адаптации личности. Высокая их активность свидетельствует о низком адаптационном потенциале личности.

Другой психоаналитик, А. Адлер, считал, что проявлениями внутреннего конфликта являются «комплекс неполноценности» и его компенсация – высокая мотивация к перфекционизму. Очевидно, что наличие этих психологических признаков у личности дает основания для прогнозирования неадекватной психологической адаптации.

В стадийной концепции жизненного пути социально ориентированный психоаналитик Э. Эриксон делал акцент на развитие Эго-личности, выделяя восемь кризисных стадий психосоциального развития личности. Расширение сферы межличностных отношений в кризисные периоды жизни, по его мнению, создаёт более высокую уязвимость Эго, основной функцией которого является психологическая адаптация в процессе жизнедеятельности. В момент перехода от одной стадии к другой утрачивается прежняя идентичность (тождественность самому себе) и возникает внутриличностный конфликт, который может разрешиться в результате самоосознания и обретения новой идентичности (появлению чувства тождественности самому себе). Кризис (утрата идентичности) может указывать, согласно Э. Эриксону, как на недостаточность адаптационных возможностей, так и на потенциальный источник развития личности.

Представитель психоанализа Э. Фромм в своей социально-ориентированной концепции внутреннего конфликта, высказал мысль, что для человека цивилизованного, рыночного мира существует конфликт, заключающийся в трудности одновременного переживания двух мотивационных тенденций – свободы и безопасности: люди стремятся к свободе и автономии, утрачивая при этом чувство собственной безопасности, что, в конечном счете, приводит к отчуждению от общества. Согласно Э. Фромму, познавая свое «Я», люди со страхом бегут от свободы, теряя свою индивидуальность, полностью подчиняясь требованиям культуры, референтной социальной группы. При этом происходит замена чувства «быть» на чувство «иметь», которая неизбежно приводит к психологическому конфликту и снижению адаптационных ресурсов.

Как и З. Фрейд, К. Хорни, считала тревогу главной составляющей внутреннего конфликта личности. Тревога, по ее мнению, возникает в результате утраты чувства безопасности в межличностных отношениях; если это чувство не возникает в детстве, то фиксируется «базальная тревога». Она выделила стратегии компенсации базальной тревоги: ориентация на людей (уступчивый тип); ориентация от людей (обособленный тип); ориентация против людей (враждебный тип). Как у здоровой, так и у невротической личности эти три стратегии находятся в конфликте между собой. Разделяя взгляды К. Хорни на происхождение внутриличностного конфликта, Г. Салливан считал, что описать его можно через систему нарушенных межличностных отношений.

В психоаналитической схеме «конфликт – тревога – защитные реакции – дезадаптация» выделяют внутренний критерий адаптированности личности – ее эмоциональное самочувствие (145). Интрапсихологический конфликт в концепциях психоаналитической ориентации чаще всего рассматривают как фактор, снижающий адаптационный потенциал личности.

3.2. Мотивационно-полевая модель внутриличностного конфликта

В разработанной К. Левиным концепции полевого поведения дана классификация внутренних конфликтов личности, которая в отечественной психологии считается классической. Им выделено три вида интрапсихологических конфликтов личности. Первый вид – «притяжение – притяжение», когда перед личностью стоит задача выбора между двумя одинаковыми по силе привлекательными объектами; второй – «отталкивание – отталкивание», когда на личность одновременно действуют две силы с отрицательной валентностью, и третий – «притяжение – отталкивание». В последнем случае личность по отношению к объекту испытывает амбивалентные мотивы, чувства. В каждом из указанных видов конфликтов, личностный выбор сопровождается появлением чувств тревоги и угрозы, что и создает конфликтную ситуацию. Для анализа психологического конфликта К. Левином была введена классификация внутренних барьеров, мешающих «выйти из ситуации»: физические и социально-психологические. Причем последний, по мнению исследователя, так же реален, как и физический.

Опираясь на концепцию полевого поведения К. Левина и понятие «градиента цели», Н. Миллер сформулировал ряд положений, описывающих динамику внутреннего конфликта:

1. Тенденция стремления тем сильнее, чем ближе цель;
2. Тенденция избегания тем сильнее, чем ближе «расстояние» до внушающего опасения стимула;
3. Градиент избегания растет быстрее, чем градиент стремления;
4. При конфликте между двумя несовместимыми реакциями, побеждает более сильная;
5. Высота градиента стремления или избегания зависит от силы влечения, на котором основывается тот и другой.

В «точке», где тенденции избегания и стремления (приближения) равны, поведение приобретает колебательный характер и в структуре личности возникает внутренний конфликт. Изменения соотношений сил поля приводит к выходу из конфликта.

Х. Хекхаузен (2001) считает, что внутренние конфликты провоцируются появлением неудач в жизни субъекта. Ожидание неудачи в сочетании с высокой мотивацией достижения служит источником внутреннего конфликта. Он выделяет также важный показатель внутриличностного конфликта – ригидность личности при постановке цели.

Ряд исследователей (В.В. Бойко, 1996; В.Н. Григорьева, 2004; Ю.М. Орлов, 1991; А.А. Реан (2004); В.С. Ротенберг, 2001) также рассматривают высокую мотивацию достижений (поведения типа А) как важный признак внутриличностного конфликта. Личность такого типа пытается постоянно контролировать даже те события, которые ей не подвластны.

Мотивационно-полевые модели внутриличностных конфликтов соответствуют стимул-реактивной парадигме в психологии, где субъектность личности практически не представлена. Это соответствует положению, что чем менее выражена субъектность личности, тем выше ее внутренний конфликт и тем ниже ее адаптационный потенциал.

3.3. Когнитивная модель внутриличностного конфликта

Когнитивные теории отражают признание того, что когнитивная оценка ситуации формирует психологическую реальность: мотивацию, эмоции, смыслы. Когнитивные процессы обеспечивают способность предвидения (антиципации) угрожающих стимулов, что служит фактором возникновения психологического конфликта (Бодров, 1996). В когнитивной психологии адаптация рассматривается, по схеме «конфликт – угроза – реакция приспособления» (Реан, 2004).

Один из представителей когнитивно-ориентированного направления в психологии Л. Фестингер, предложивший концепцию когнитивного диссонанса, считал, что в основе внутреннего конфликта лежит столкновение несовместимых (взаимоисключающих) представлений, знаний, взглядов, личности. По его мнению, человек всегда стремится к непротиворечивости, согласованности своей внутренней системы убеждений, ценностей, уменьшению неприятного состояния напряжения, вызванного угрозой и испытывает фрустрацию, дискомфорт в случае возникающих противоречий. Последнее представляет собой когнитивный диссонанс, в результате которого срабатывают механизмы психологической защиты (рационализация, фильтрация внешней информации, самокоррекция и др.). Когнитивный диссонанс также может возникнуть вследствие принятого решения, если человек испытывает неуверенность в его правильности.

В рационально-эмотивной концепции А. Эллиса внутриличностные конфликты рассматривались через призму имеющихся у личности ключевых иррациональных идей, убеждений, установок. В качестве ключевых он выделил установки долженствования, максималистские требования к себе и другим. Эти личностные установки, очевидно, служат фактором, влияющим на дезадаптивные процессы.

Разновидностью данного подхода к исследованию интрапсихологических конфликтов является концепция автоматических дезадаптивных когнитивных

А. Бека. По его мнению, внутренний конфликт вызывается дезадаптивными автоматическими мыслями, которые приводят к когнитивным ошибкам и дезфункциональным убеждениям. Это, в свою очередь, ведёт к ошибочной интерпретации событий и искажению восприятия ситуации.

На основе исследований К.Е. Изарда (1988) Ю.М. Орловым (1991) была предложена когнитивно-ориентированная модель внутриличностного конфликта, в которой он описывается через когнитивную матрицу, специфическую для каждой отрицательной эмоции. Анализ этой матрицы позво-

ляет изучить структуру внутриличностного конфликта. Чем больше в сознании личности представлены матрицы различных отрицательных эмоций, тем ниже ее адаптационный потенциал.

3.4. Экзистенциально-гуманистическая модель внутреннего конфликта.

Экзистенция (существование) – одно из основных понятий экзистенциальной философии и психологии, которые изучают способ бытия человеческой личности. В центре данного философского учения стоит идея необъективируемости «Я» (Эго) человека, в отличие от возможности объективации знаний, умений, способностей, психических актов. Экзистенциализм подчеркивает иррациональный характер человеческого существования, принципиальную непознаваемость «Эго» рационалистическими способами.

Один из представителей данного направления Р. Мэй считает, что утрата витальной ценности и смысла жизни приводит к возникновению экзистенциальной тревоги. Эта тревога является реакцией личности на угрозу существования ценностям, идентифицируемым со всей жизнью в целом, и рассматривается в качестве ключевого феномена внутреннего конфликта личности.

Экзистенциальные конфликты, по мнению другого представителя рассматриваемого подхода И. Ялома, возникают благодаря неизбежной конфронтации людей с данностями бытия: смерть, свобода, ответственность, изоляция, бессмысленность. Он считает страх перед ними важным признаком внутриличностного конфликта. Экзистенциальная тревога существенно подрывает веру человека в себя, снижая личностные возможности (потенциал) по преодолению жизненных трудностей.

Одной из разновидностей экзистенциальной консультативной психологии является концепция гештальт-терапии, разработанная Ф. Пёрлзом (2004). Она интегрировала в себе гештальтпсихологию (психологию холизма), психоаналитическую теорию и экзистенциальный анализ. Согласно данной концепции, внутренний конфликт представлен в сознании человека как проблема утраты непрерывного осознания своих глубинных мыслей и переживаний подлинного «Я». Ф. Перлз видит проявление конфликта в субъективном переживании чувства «тупика», когда активность личности парализована. При этом человек может быть внешне спокойным, а внутренне – разорванным на части противоположными силами. Личность уходит от контакта с полярными тенденциями, не желая их осознавать и отчуждаясь от самой себя. Нарушение внутреннего диалога между противоречивыми тенденциями личности является значимым признаком внутреннего конфликта.

Экзистенциально-духовная психология исследует внутренние конфликты на духовно-нравственном уровне. Анализ личности здесь ориентирован на раскрытие внутреннего мира человека, в основе которого лежит

интериоризованная система ценностей и связанная с ней чувственная сфера глубоких переживаний. Духовный уровень личности связан с мироощущением, мировосприятием и миропониманием. Источником конфликта является неспособность человека изменить целостное восприятие мира и себя в нем, примириться с реальностью; он сопровождается чувством опустошенности и одиночества (Братусь, 1998; Зеличенко, 1986).

В рамках гуманистической психологии причинно-следственные отношения при адаптации описываются схемой «конфликт – фрустрация – акты приспособления».

Представитель гуманистической психологии К. Роджерс (2001, 2002) под внутренним конфликтом понимает рассогласование своего поведения, чувств, вызванных реальным «Я» и представлений об идеальном «Я» («Я-концепция»). Это несоответствие может возникать, когда Я-концепция чрезмерно обусловлена ценностями и представлениями, исходящими от других людей. Для понимания поведения личности в состоянии внутреннего конфликта необходимо исследовать ее систему ценностей, которая как системообразующий фактор определяет содержательную и структурную составляющие Я-концепции.

Следующий представитель гуманистической психологии А. Маслоу считал, что конфликт возникает при рассогласовании базовых потребностей личности. Внутренний конфликт проявляется как неспособность личности принимать ответственные решения в сложных жизненных ситуациях. Исследуя психологию выдающихся людей, он пришел к выводу, что гармонично развитая и независимая личность, наиболее полно и творчески реализующая себя в жизни, свободная от неразрешимых внутренних противоречий обладает высокими адаптивными свойствами.

Таким образом, с точки зрения гуманистической психологии внутриличностные конфликты, возникающие в процессе жизнедеятельности, необходимы человеку для его полноценного развития. Процесс активной адаптации направлен в первую очередь на редуцирование эмоциональной напряженности, вызванной внутренним конфликтом, с последующим творческим самораскрытием личности (Г. Олпорт, А. Маслоу, К. Роджерс, В. Франкл).

3.5. Социально-психологическая модель внутриличностного конфликта.

Социально-психологический подход предполагает рассмотрение личности в связи с социальными группами. Вступая во взаимодействие с другими людьми, человек выполняет определенные роли, имеет определенный статус. Один и тот же человек может выполнять одновременно несколько ролей. Окружающие люди ожидают от лиц с определенной ролью тех или иных действий, т.е. имеют ролевые ожидания (экспектации). Индивидуальные особенности личности проявляются в своеобразии ролевого поведения, которое в социальной психологии рассматривается как функция двух основных переменных: социальной роли и Я. Успешность интериори-

зации требований к социальной роли зависит от Я-концепции личности. Однако, А.Н. Леонтьев считает, что сводить личность только к совокупности ролей – недопустимо.

Социально-психологические свойства личности позволяют ей играть определенные роли в обществе и занимать определенное положение в группе.

Одним из вариантов описания внутренних конфликтов личности, затрагивающих деятельностную сферу социальной жизни личности, является обобщенная модель «ролевых конфликтов». В ней используются представления о совокупности личностных ролей, между которыми могут возникать столкновения и противоречия.

А.Л. Свенцицкий (2003) считает, что любая роль существует отдельно от личности, выполняющей ее. Интересы и установки личности вносят определенные изменения в ролевое поведение. Проблема соотношения психических свойств личности и ее ролевого поведения (как личность влияет на роль и как и роль влияет на личность) сложна и мало изучена.

На личностном уровне различают два вида ролевых конфликтов (Гришина, 2000; Свенцицкий, 2003):

– конфликт «Я – роль» (в рамках одной роли): имеют место противоречия между требованиями роли и возможностями, потребностями личности. Такой вид конфликта называют личностно-ролевым, а В.С. Мерлин называет его «конфликтом долга и личных мотивов»;

– межролевые конфликты, когда у одной и той же личности имеются противоречия, столкновения нескольких взаимоисключающих ролевых позиций.

Интеракционистская школа в лице Т. Шибутани рассматривает внутренний конфликт «Я – роль», как результат несогласованности экспектации и ролевых возможностей личности (экспектации других должны быть приняты самой личностью). В сознании личности представлены, с одной стороны, требования и ожидания других относительно ее ролевого поведения, а с другой – функциональные возможности личности для выполнения данной роли. Рассогласование их в сознании приводит к возникновению внутреннего конфликта.

Модифицированный вариант ролевого внутреннего конфликта предложен Я. Морено, показавшим, что в основе внутреннего конфликта лежит «кластерный эффект»: любая роль подразделяется на несколько ролей. Отдельные роли, находящиеся в латентном состоянии могут входить в противоречие с актуализированными ролями, что и вызывает внутриличностный конфликт: одни роли личность принимает, а другие отвергает.

В рамках описания ролевого поведения в психологических состояниях личности Э. Берном выделены три типа-роли, соответствующие директивному (родитель), разумному (взрослый) и инфантильному (ребенок) способу социального взаимодействия. Хотя Э. Берн делал акцент на описании межличностных конфликтов (как пересечении интерактивных взаимодействий),

тем не менее, внутренний конфликт с этих позиций можно рассматривать как конфликт между двумя субличностью, также имеющими пересекающиеся интеракции.

Проведя всесторонний системный анализ феноменологии конфликтов, Н.В. Гришина выделила факторы, определяющие интенсивность ролевого конфликта: степень совместимости/несовместимости разных ролевых ожиданий; жесткость, с которыми эти требования предъявляются; личные характеристики самого индивида; его отношения к ролевым ожиданиям. Завышенные интериоризованные требования к различным социальным ролям, выполняемым личностью, могут привести к внутренним конфликтам, и, как следствие, к снижению возможностей к адекватной социальной адаптации.

Возникновение внутриличностного конфликта связывается с повышением или понижением социального статуса общества (группы), с которой личность себя отождествляет, что может приводить к снижению самооценки и дезадаптивному поведению (Крысько, 2002; Новиков, 2003; Свенцицкий, 2003).

Внутренние конфликты исследуются также в связи с проблемой социализации. Так, социализация в одной референтной группе не означает социализацию в другой и если ценности, принятые в этих группах, не согласованы, это может приводить к психологическим конфликтам.

Рассматривая проблему самосознания, У. Джеймс выдвинул идею, что в ролевую структуру Я-концепции включается принадлежность ко всем социальным группам. На основании этого Г. Теджфел и Дж. Тернер считали, что принадлежность к группе, будучи частью самосознания, может повышать или понижать самооценку. Идентификация с группой, статус которой стал низким, приводит к внутриличностному конфликту (согласно теории социальной идентичности).

В разработанной Г.В. Акоповым (2002) концепции ментальности сознания последняя понимается как область психологической жизни людей, представляющих данную культуру, проявляется через систему взглядов, норм, оценок, верований и задает иерархию ценностей личности. С этих позиций можно говорить о внутренней конфликтности личности как следствии конфликтности внутри самой ментальности.

Этнопсихологический (культуральный) аспект в разработке проблемы внутреннего конфликта в настоящее время привлекает большое внимание социальных психологов, философов и социологов. В свое время Н.О. Лосский считал, что перелом эпох, сопровождающийся сменой противоречивых ценностей общества, приводит к внутриличностным конфликтам, что снижает запас морального потенциала. Опираясь на положения культурно-исторической концепции Л.С. Выготского, А.Р. Лурия говорил, что аффекты и конфликты предстают не только как вспышки психической энергии, но и как сгустки социального опыта. Поэтому необходимо изучать социально-психологическую предрасположенность личности к конфликту. Чем

выше уровень культуры в социуме, тем легче избегать в нем как межличностных, так и внутриличностных конфликтов. Понять деструктивное поведение личности можно только в том случае, если анализировать культурно-психологические механизмы его возникновения.

Учитывая взгляды К. Юнга на проблему происхождения внутренних конфликтов в культуральном аспекте, представитель позитивной психологии и психотерапии Н. Пезешкиан (1996) рассматривает актуальный внутренний конфликт как результат взаимодействия трех факторов: реальные жизненные стрессовые события; микротравмы, накапливающиеся в процессе жизнедеятельности; личностные способности по переработке психической напряженности. Причем последний фактор определяется соотношением у личности качеств «западного» и «восточного» человека: преобладание в мотивационной структуре личности элементов «западной культуры» (стремление к конкуренции, доминированию и т.п.) ведет к возникновению внутреннего конфликта.

В методологии этнофункциональной психологии и психотерапии А.В. Сухарева (2002) возникновение психологического конфликта рассматривается как результат этнофункционального рассогласования элементов психики. Наличие в отношениях человека разнородных с этнофункциональной точки зрения психических элементов характеризует внутреннюю несогласованность этих отношений. Это рассогласование объясняется исследователем с теоретических позиций А.Ф. Лазурского как рассогласование различных элементов «экзопсихики» и «эндопсихики». Взаимодействие и сочетание специфических элементов разных культур внутри одного исторического этапа, по его мнению, может детерминировать этнофункциональный дизонтогенез психики отдельного человека. Становление отношений личности к ее культурной и природно-биологической среде имеет определенные этапы, нарушение развития которых приводит к внутреннему конфликту и социально-психологической дезадаптации.

Имеются исследования, рассматривающие внутренний конфликт, опираясь на концепцию социальной идентичности, зависящей от принадлежности индивида к той или иной социальной группе (чувство «Мы»). В процессе жизнедеятельности личность может утрачивать свою социальную идентичность, что и приводит к интрапсихологическому конфликту (Э. Эриксон).

3.6. Мотивационно-смысловая и функционально-динамическая модели внутриличностного конфликта.

В отечественной психологии последовательная система взглядов на психологические конфликты представлена в работах В.С. Мерлина. В концепции интегральной индивидуальности он рассматривал психологические конфликты как состояния более или менее длительной дезинтеграции личности, выражающейся в обострении существовавших ранее или новых

противоречий между различными сторонами, свойствами, отношениями и действиями личности; удовлетворение активных мотивов человека, его потребностей, отношений, в силу изменившихся внешних условий, становится невозможным и ставится под угрозу. Как считал В.С. Мерлин, возникновение таких условий неизбежно в результате ограничений общественной жизни, а также в силу того, что удовлетворение одних мотивов, потребностей, вызывает фрустрацию других. Психологический конфликт, по его мнению, возникает, если эти «внешние условия» порождают определенное «внутреннее условие» которое имеет мотивационное противоречие – несогласование между возможностями и стремлениями. Внешние условия: борьба с природой, средой (возникают трудности и препятствия для удовлетворения мотивов и отношений личности); общественная жизнь требует подавления или ограничения различных мотивов. Внутренние условия: удовлетворение одних мотивов с неизбежностью порождает возникновение новых неудовлетворенных мотивов. В результате интерпретации внешних запретов, принятия их как собственных ощущается субъективная неразрешимость ситуации.

Внутриличностный конфликт, по его мнению, связан с недостатком энергетических ресурсов, обеспечивающих необходимую мотивацию. Он замечает, что важно знать не только то, что по возрастным и индивидуальным психическим свойствам личность в состоянии усвоить, но и ценой каких энергетических затрат организма достигается такое усвоение и к каким последствиям в дальнейшем развитии приводят эти энергетические затраты.

Разрабатывая концепцию личности, как систему отношений к внешнему миру и самому себе, В.Н. Мясищев рассматривал внутренние конфликты как источник патогенеза невротических заболеваний. Переживания человека, согласно его взглядам, представляют собой производную от особенностей его личности. Внутренние конфликты представляют собой несоответствие между потребностями и возможностями их непосредственного удовлетворения, и могут служить как источником развития личности (мобилизуют активность к конструктивной деятельности) так и фактором патогенеза (приводят к психоневрозу). Важным признаком невротического внутреннего конфликта ученый также считал субъективную неразрешимость ситуации: у личности отсутствуют способности и умения найти рациональный выход; субъект не может, ни подчиниться действительности, ни подчинить действительность своим требованиям, ни отказаться от того и другого. Это состояние, когда личность не может «выйти из поля» (по динамической психологии К. Левина).

В.Н. Мясищев выделил три типа невротических конфликтов:

- истерический – превышение требований к окружающим над требовательностью к себе;
- обсессивно-психастенический – борьба между желанием и долгом, моральными принципами;
- неврастенический – противоречие между своими возможностями и притязаниями.

Опираясь на смысловую теорию деятельности А.Н. Леонтьева, В.В. Столин (1983) в качестве «единицы» самосознания выделил конструкт «конфликтный смысл Я», который содержит когнитивный, эмоциональный и отношенческий компоненты. Процесс самосознания, согласно его концепции, происходит в виде переживания конфликтных смыслов «Я». Смысл «Я» возникает, как результат соотношения собственных свойств личности с мотивом деятельности. Осуществляя разные деятельности, субъект находится в ситуации, в которой одни и те же действия могут обладать разными смыслами (удаление от одних мотивов вызывает приближение к другим). Конфликтный смысл поступка переживается до его свершения либо как дилемма, либо как субъективная трудность. Автор предлагает проводить анализ внутреннего конфликта личности через анализ смысла «Я», как результата ведущих конфликтных деятельностей по удовлетворению жизненно важных потребностей. Личностно-смысловой конфликт может снижать адаптивные способности личности, формировать дезадаптивные процессы, заключающиеся в субъективном неприятии непереносимых ситуаций (Крысько, 2002).

Исходя из феноменологии субъективно воспринимаемой ситуации, А.Я. Анцупов и А.И. Шипилов (1999), оперируя понятиями «хочу», «могу», «должен», предложили следующую классификацию внутренних конфликтов:

- конфликт между «хочу» и «надо» – как нравственный;
- между «хочу» и «могу» – как конфликт нереализованного желания;
- между «надо» и «надо» – как ролевой;
- между «надо» и «могу» – как адаптационный;
- между «могу» и «могу» – как конфликт неадекватной самооценки.

В свою очередь, Н.В. Гришина (2000) обратила внимание на «слабые» места указанной классификации, связанные с объяснительным, неоднозначным толкованием используемых понятий, но считает ее перспективной, т.к. отвечает интересам практики.

Функционально-динамический подход, основанный школой С.Л. Рубинштейна, предполагает изучение и исследование функционирования личности, как субъекта жизнедеятельности. Безсубъектность (утрата активности) личности, низкая волевая регуляция – есть источник и главный признак внутреннего конфликта, который проявляется в уходе от активной жизненной позиции, от расширения социального опыта и связей. Внутриличностные конфликты изучаются, как структуры индивидуального сознания, в котором ценности представлены в разном осознаваемом и неосознаваемом качестве. Исследование ценностей позволяет увидеть личность как со стороны её функционального развития, так и со стороны её деградации, внутренней конфликтности. Признавая за волей функцию выбора, С.Л. Рубинштейн считал, что «Я» выполняет адаптивную и защитную функцию от угрожающих стимулов и конфликтов.

Внутренние конфликты, проявляющиеся в фрустрированности «выдвигающихся» на передний план потребностей, в работах Л.В. Выготского рассматриваются в связи с кризисами возрастного развития. Конфликт между «хочу» и «надо» ставит личность перед необходимостью выбора, что создаёт амбивалентные состояния (неадекватное социальное поведение, раздражительность, капризность, межличностная конфликтность). В рамках направлений, намеченных Л.В. Выготским и С.Л. Рубинштейном, часть исследователей изучают внутренний конфликт в контексте «зоны ближайшего развития личности». Так, К.А. Абульханова, Л.И. Анцыферова считают что, если существует некоторая внутренняя преграда, препятствующая ценностному саморазвитию личности, то начинает формироваться личностный конфликт.

Согласно Л.И. Божович (1968), личность человека представляет собой относительно устойчивую психологическую систему, имеющую свою логику развития и свои закономерности. Неразвитость волевых качеств (нерешительность, неустойчивость поведения, зависимость от ценностей и т.п.) приводит к блокаде развития личности, внутренним конфликтам. Внутренний конфликт переживается как конфликт с самим собой. Психологически зрелой личностью, по ее мнению, является человек, достигший определенного уровня развития, основная черта которого есть способность вести себя независимо от непосредственно воздействующих на него обстоятельств и даже вопреки им, руководствуясь при этом собственными сознательно поставленными целям.

Б.С. Братусь, рассматривая соотношение психической адаптации (здоровья) и внутренних конфликтов личности, считает, что психическое здоровье не означает отсутствия конфликтов, проблем и пр. Скорее оно означает зрелость, сохранность и активность механизмов личностной саморегуляции. При взгляде на эту проблему нам более близка позиция А.А. Налчаджяна, который высказывает свою точку зрения более осторожно. Он говорит, что внутренние конфликты могут являться источником дальнейшего развития личности только при определенных условиях.

Занимаясь вопросами исследования ценностно-смысловой сферы личности, М.Ш. Магомед-Эминов (1996) указывает, что она не всегда поддается быстрой кардинальной перестройке при изменении требований жизненной ситуации. По его мнению, ценностно-смысловой конфликт, смыслоутрата могут служить источником аномального развития личности и снижения ее адаптационных ресурсов.

Выводы к главе 3

1. Внутренний конфликт является значимым фактором адаптационного потенциала и может служить источником как развития личности (активная адаптация), так и ее дезинтеграции (дезадаптация).

2. Несмотря на то, что теоретические подходы к проблеме исследования внутреннего конфликта достаточно разнообразны и далеки от своего завершения, тем не менее, мы считаем важным и перспективным использовать функционально-динамическую модель интрапсихологического конфликта как фактора адаптационного потенциала личности, т.к. своеобразие конфликтности ценностно-мотивационно-смысловой сферы личности системно описывает жизнедеятельность человека.

3. Анализ существующих теоретических положений свидетельствует, что внутриличностный конфликт представляет собой личностное состояние. Он является результатом системного взаимодействия возмущающих внешних воздействий и внутренних условий личности, а потому может рассматриваться как значимый фактор, влияющий на адаптационный потенциал личности.

Вопросы для самопроверки.

1. Как рассматривает психодинамическая концепция личности роль внутриличностного конфликта в психологической адаптации?
2. Какую функцию выполняют механизмы психологической защиты в процессе адаптации?
3. Охарактеризуйте мотивацию личности к перфекционизму. Как это влияет на социально-психологическую адаптацию?
4. Дайте характеристику взглядов представителей неопсихоанализа (Э. Эриксона, Э. Фромма, К. Хорни) на проблему личностных ресурсов.
5. Какие виды внутренних конфликтов представлены в мотивационно-полевой модели личности К. Левина?
6. Чем обусловлен внутриличностный конфликт с позиций объективно-ориентированной психологии?
7. Как рассматривает внутриличностный конфликт экзистенциально-гуманистическая психология и в связи с этим какие пути повышения адаптационного потенциала личности предлагаются в данном подходе?
8. Опишите внутриличностные конфликты, рассматриваемые в социально-психологической модели личности.
9. Чем обусловлена психическая дезадаптация в концепции этнофункциональной психологии, предложенной А.В. Сухаревым?
10. Как рассматриваются внутриличностные конфликты в концепции интегральной индивидуальности В.С. Мерлина?
11. Дайте классификацию внутренних конфликтов в концепции отношений В.Н. Мясищева.

12. Как в деятельностном подходе решается проблема связи внутриличностных конфликтов с личностными ресурсами?

Основная литература

Адлер А. Наука жить: пер. с англ. / А.Адлер. – Киев: Port-Royal, 1987. – 288 с.

Абульханова К.А. Психология и сознание личности (Проблемы методологии, теории и исследования реальной личности): Избранные психологические труды / К.А. Абульханова. – М.: Москов. психолого-социальный ин-т; Воронеж: Изд-во НПО «МОДЭК», 1999. – 224 с.

Акопов Г.В. Проблема сознания в психологии. Отечественная платформа / Г.В. Акопов. – Самара: Изд-во СНЦ РАН – Сам. ИКП, 2002. – 206 с.

Александров А.А. Психотерапия: Учебное пособие / А.А. Александров. – СПб.: Питер, 2004. – 480 с.

Божович Л.И. Личность и её формирование в детском возрасте / Л.И. Божович. – М.: Просвещение, 1968. – 464 с.

Выготский Л.С. Критические периоды детского развития / Л.С. Выготский // Психология конфликта; сост. и общ. ред. Н.В. Гришиной, - СПб.: Питер, 2001. – с. 269-274.

Гришина Н.В. Психология конфликта / Н.В. Гришина. – СПб.: Питер, 2000. – 464 с.

Кьеркегор С. Страх и трепет: пер. с дат. / С. Кьеркегор. – М.: Республика, 1993. – 383 с.

Левин К. Теория поля в социальных науках / К. Левин; пер. с англ. Е. Сурпиной. – СПб.:Сенсор, 2000. – 364 с.

Лейтц Г. Ролевые конфликты / Г. Лейтц // Психология конфликта / сост. и общ.ред. Н.В. Гришиной. – СПб.: Питер, 2001. – с. 155-164.

Леонтьев Д.А. Динамика смысловых процессов / Д.А. Леонтьев // Психол. журн. – Т. 18. – 1997. – № 6. – с. 13-27.

Маслоу А. Психология бытия / А.Маслоу; пер. с англ. О.О. Чистякова; отв. ред. С.Н. Иващенко. – М.: Рефл-бук, К.: Ваклер, 1997. – 304 с.

Мерлин В.С. Психология индивидуальности / В.С. Мерлин; под. ред. Е.А.Климова. – М.: Изд-во «Институт практической психологии»; Воронеж: НПО «МОДЕК», 1996. – 448 с.

Мэй Р. Любовь и воля / Р. Мэй; пер с англ. О.О. Чистякова, А.П. Хомика. – М.: Рефл-бук; Киев: Ваклер, 1997. – 384 с.

Мясищев В.Н. Психология отношений / В.Н. Мясищев. – М.: Изд-во «Институт практической психологии»; Воронеж: НПО «МОДЭК», 1995. – 356 с.

Пезешкиан Н. Психосоматика и позитивная психотерапия / Н. П Пезешкиан; пер. с нем. Т.В. Куличенко. – М.: Медицина, 1996. – 464 с.

Перлз Ф.С. Теория гештальттерапии / Фредерик Перлз, Пол Гудмен; пер. с англ. В. Кислюка, А. Корнева, В. Петренко. – М.: Институт Общегуманитарных Исследований, 2004. – 384 с.

Петров И.Г. Субъект и его точка зрения (деятельность, социальность, смыслы и ценности в характеристики субъекта и его позиции) / И.Г. Петров // Субъект действия, взаимодействия, познания. (Психологические, философские, социокультурные аспекты) / отв. ред. Э.В. Сайко. – М.: Моск. психолого-соц. ин-тут; Воронеж: Изд-во НПО «МОДЕК», 2001. – с. 77-90.

Райкрофт Ч. Критический словарь психоанализа / Ч. Райкрофт; пер. с англ. Л.В. Топоровой, С.В. Воронина, И.Н. Гвоздева. – СПб.: Восточно-Европейский ин-т психоанализа, 1995. – 288 с:

Райкрофт Ч. Тревога, страх и ожидание / Ч. Райкрофт // Тревога и тревожность / под ред. В.М. Астапова. – СПб.: Питер, 2001. – с. 181-188.

Роджерс К. Клиент-центрированная психотерапия / К. Роджерс; пер с англ. Т. Рожковой, Ю. Овчинниковой, Г. Пимочкиной. – М.: Апрель Пресс, Эксмо-Пресс, 2002 – 512 с.

Роджерс К.Р. Взгляд на психотерапию. Становление человека / К.Р. Роджерс; пер. с англ. М.М. Исениной; общ. ред. Е.И. Исениной. – 2-е изд. – М.: Прогресс, 2001. – 480 с.

Салливан Г.С. Интерперсональная теория в психиатрии: пер. с англ. / Г.С. Салливан. - СПб.: М.: Ювента; СКП+, 1999. – 347 с.

Столин В.В. Самосознание личности / В.В. Столин. – М.: Изд-во МГУ, 1983. – 286 с.

Фанталова Е. Б. Диагностика и психотерапия внутреннего конфликта / Е. Б. Фанталова. – Самара: Издательский дом БАХРАХ-М, 2001. – 128 с.

Фанталова Е.Б. Об одном методическом подходе к исследованию мотивации и внутренних конфликтов (на контингенте больных артериальной гипертензией и здоровых лиц) / Е.Б. Фанталова // Психол. журн. – Т. 13. – 1992. – № 1. – с. 107-117.

Фестингер Л. Теория когнитивного диссонанса / Л. Фестингер; пер. с англ. А. Анистратенко, И.Знаешева. – СПб.: Речь, 2000. – 317 с.

Франкл В. Психотерапия на практике / В.П. Франкл; пер с нем. Н. Панькова, В. Певчева. – СПб.: Речь, 2001. – 256 с.

Фрейд А. Эго и механизмы защиты / А. Фрейд; пер. с англ. М. Гинзбурга. – М.: Эксмо, 2003. – 256 с.

Фрейд З. Психоаналитические этюды / З. Фрейд; сост. Д.И. Донской, В.Ф. Круглянский. – Минск.: ООО «Попурри», 1997. – 606 с.

Фромм Э. Психоанализ и религия; Искусство любить; Иметь или быть? / Э. Фромм пер. с англ. Н.Петренко, О.Иванчук. – Киев: Ника-Центр, 1998. – 400 с.

Фромм Э. Душа человека / Э. Фромм; общ. ред. и сост. П.С. Гуревича. – М.: Республика, 1992. – 430 с.

Хекхаузен Х. Миллеровская модель конфликта / Х. М Хекхаузен // Психология конфликта / сост. и общ. ред. Н.В. Гришиной. -СПб.: Питер, 2001. – с. 151-154.

Хекхаузен Х. Мотивация достижения: пер с англ. / Х. Хекхаузен. – СПб.: Речь, 2001. – 240 с.

Хорни К. Наши внутренние конфликты. Конструктивная теория невроза: пер. с англ. / К. Хорни. – СПб.: Лань, 1997. – 240 с.

Хорни К. Самоанализ / К. Хорни; пер. с англ. А. Боковинова, В. Старовойтова; под ред. А. Боковинова. – М.: Эксмо-Пресс, 2001. – 448 с.

Чудновский В.Э. Смысл жизни: проблема относительной эмансипированности от «внешнего» и «внутреннего» / В.Э. Чудновский // Психол. журн. – Т. 16. – 1995. – № 2. – с. 15-26.

Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис / Э. Эриксон; пер. с англ. А.Д. Андреева, А.М. Прихожан, В.И. Ривош и др. – М.: Прогресс, 1996. – 344 с.

Ялом И. Различные подходы к пониманию индивидуального внутреннего конфликта / И. Ялом // Психология конфликта / сост. и общ. ред. Н.В. Гришиной. – СПб.: Питер, 2001. – с. 151-154.

Дополнительная литература

Абульханова К.А. Проблемы исследования индивидуального сознания / К.А. Абульханова, М.И. Воловикова, В.А.Елисеев // Психол. журн. – Т. 12. – 1991. – № 4. – с. 27-40.

Айзенк Х. Психологические теории тревожности / Х. Айзенк // Тревога и тревожность / сост. и общ. ред. В.М. Астапова.– СПб.: Питер, 2001. – с. 224-247.

Александр Ф. Психосоматическая медицина. Принципы и применение / Ф. Александр; пер. с англ. А.М. Боковинова, В.В. Старовойтова. – М.: Институт Общегуманитарных Исследований, 2004. – 336 с.

Берн Э. Трансакционный анализ и психотерапия: пер. с англ. / Э. Берн. – СПб.: Братство, 1992. – 224 с.

Ениколопов С.Н. Концепции и перспективы исследования пола в клинической психологии / С.Н. Ениколопов, Н.В. Дворянчиков // Психол. журн. – Т.22. – 2001. – №3. – с. 100-115.

Глава 4. Экспериментальное исследование: конфликтность ценностной сферы личности и адаптационный потенциал

4.1. Результаты экспериментального исследования

На основании данных исследования выявлена иерархическая структура конфликтных ценностей, представленная рис 4 (чем выше расположена ценность, тем больше ее значимость в иерархической организации). Анализ результатов показал, что конфликтность ценности «уверенность в себе» занимает центральное (иерархически высокое) положение в системе конфликтности ценностной сферы личности.

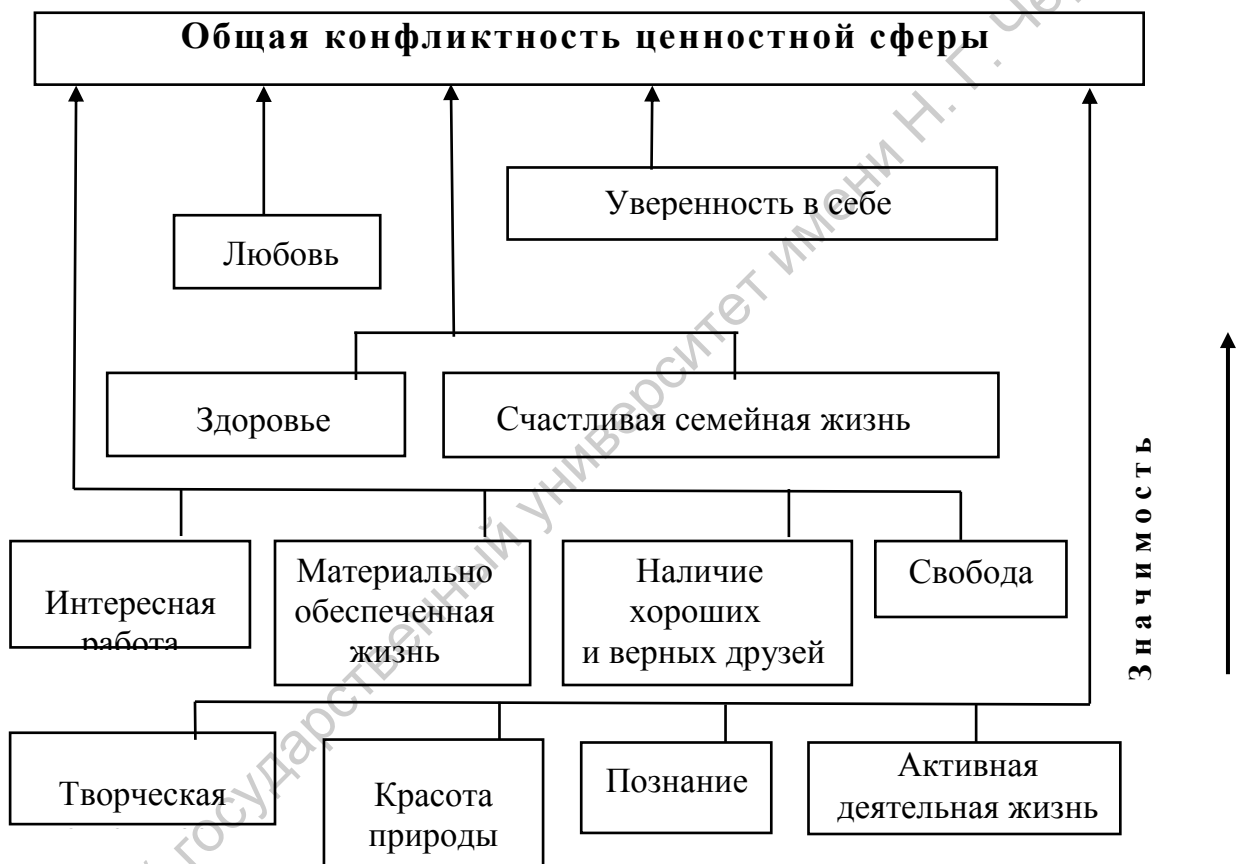


Рис. 4. Иерархия конфликтных ценностей

Повышенная чувствительность к утрате или субъективной недостижимости ценности «уверенность в себе» может быть объяснена и понята не сама по себе, изолированно, как экзистенциальный феномен, а только в неразрывной системной связи с той направленностью деятельности субъекта, в которую он активно включён и которая для него образует личностный смысл. Эта направленность объективирована (опредмечена) системой приоритетных мотивов-ценностей.

В данном исследовании отсутствовали случаи, когда конфликтность ценностной сферы личности состояла бы только из одной изолированной

ценности «уверенность в себе». Это подтверждает, что конфликтность данной ценности необходимо связана с другими ценностями, т.е. обладает системобразующим свойством для конфликтности всей ценностной сферы. Высокий уровень конфликтности какой-либо из представленных ценностей может опосредованно, через формирование чувства неуверенности в себе, влиять на формирование общей конфликтности.

Конфликтность ценности «уверенность в себе» обладает интегративным свойством, т.е. «замыкает» на себя все другие конфликтные ценности и выполняет одну из центральных функций самооценивания и регуляции адаптивного поведения, т.е. обладает функционально-системными свойствами в психической организации личности.

Из полученных результатов было сделано заключение: как для мужчин, так и для женщин высокая конфликтность ценности «уверенность в себе» является важным показателем высокой конфликтности ценностной сферы личности и ее можно использовать в качестве критерия высокого/низкого уровня общей конфликтности.

На основании полученных зависимостей между общей конфликтностью, запасом уверенности и показателями-индикаторами адаптационного потенциала представлена двухфакторная классификация типов уверенных/неуверенных в себе личностей.

I тип: «уверенная в себе личность» – характеризуется сочетанием низкой общей конфликтности (ОВК) и высоким запасом уверенности в себе (ЗУС); обладает высоким адаптационным потенциалом: низкой спонтанной агрессивностью, депрессивностью, раздражительностью, в сочетании с высокой эмоциональной уравновешенностью, реактивной агрессивностью, уверенностью в себе.

II тип: «явно неуверенные в себе» – сочетает высокую общую конфликтность с низким запасом уверенности в себе; адаптационный потенциал по сравнению с первым типом существенно снижен: обладает высокой спонтанной агрессивностью, депрессивностью, раздражительностью, эмоциональной неуравновешенностью и низкой реактивной агрессивностью, маскулинностью и уверенностью в себе. Возможно, что механизмы психологической защиты не выполняют функцию компенсации.

III тип: «латентно неуверенные в себе» – характеризуется сочетанием высокой общей конфликтности с высоким запасом уверенности в себе; адаптационный потенциал занимает промежуточное положение между первым и вторым типом. Имеет такие же личностные характеристики, как и у первого типа. По сравнению со вторым типом более выражено проявляют качества маскулинности, уверенности в себе и более высокую самооценку. Механизмы психологической защиты предположительно выполняют функцию компенсации скрытой неуверенности в себе в форме «защитной мотивации» ввиду высокого уровня самооценки и маскулинных качеств.

Уровни адаптационного потенциала в соответствии с типами уверенных/неуверенных в себе личностей представлены в табл. 1.

Таблица 1

Уровни адаптационного потенциала в соответствии с типами личности

Параметры ЗУС и ОВК	Тип личности	Уровни адаптационного потенциала
ЗУС – высокий, ОВК – низкий	Уверенные в себе	Высокий
ЗУС – высокий, ОВК – высокий	Латентно неуверенные в себе	Средний
ЗУС – низкий, ОВК – высокий	Явно неуверенные в себе	Низкий

Результаты исследования позволяют говорить о важнейшем значении конфликтности ценностной сферы личности для адаптационного потенциала. В целом они подтвердили исходные гипотезы: а) существует критический порог конфликтности ценностной сферы личности, при превышении которого существенно снижается адаптационный потенциал; б) конфликтность различных ценностей в разной степени оказывает влияние на адаптационный потенциал личности.

Выводы по результатам исследования

Современный человек, включённый в систему социальных отношений, вынужден интериоризовать систему тех ценностей, которые предлагает ему общество; кроме того, каждый человек индивидуально и избирательно реагирует на утрату субъективно значимых ценностей. Любая ценность обладает для личности мотивационно-смысловым началом, «притягивает» личность к себе, а значит, потенциально может являться источником внутреннего конфликта. Чем сильнее мотивация, тем выше ранг данной ценности в иерархической структуре ценностной сферы личности, тем выше вероятность испытать эмоциональную фрустрацию и амбивалентные чувства при ее субъективной недостижимости. Такие ценности являются конфликтными. Утрата или субъективная недостижимость той или иной важной ценности в процессе жизнедеятельности изменяет (нарушает) мотивационно-смысловую систему личности. Значительная конфликтность (рассогласование) между «хочу» и «могу» в ценностной сфере личности может существенно понижать уровень эмоциональной саморегуляции (адаптационный потенциал личности).

Каждый человек имеет индивидуальные психологические (личностные) и психофизиологические свойства, которые составляют его адаптационный потенциал.

В настоящей работе изучалась степень влияния конфликтности ценностной сферы на адаптационный потенциал личности. Высокая конфликтность ценностей может сопровождаться усилением отрицательных переживаний и приводить к снижению адаптационного потенциала. Как показало теоретическое и экспериментальное исследование, конфликтность цен-

ностной сферы личности является системным фактором, влияющим на адаптационный потенциал,

Существует ряд конфликтных ценностей, которые существенно снижают адаптационный потенциал личности и затрудняют процесс психологической адаптации. Так конфликтность ценности «уверенность в себе» является очень важным и сложным фактором адаптационного потенциала. С одной стороны, конфликтность этой ценности может быть вызвана или являться результатом деятельности, которая образует для личности ценность и смысл. С другой стороны, конфликтность ценности «уверенность в себе» сама может быть источником блокировки ценностной мотивации. В обоих случаях конфликтность ценности «уверенность в себе» «замыкает на себя» другие конфликтности ценностей, т.е. обладает системообразующим свойством.

Уверенность в себе имеет смысл для человека не сама по себе, как оторванный от жизненной среды феномен. Уверенность в себе имеет для человека смысл тогда, когда она обеспечивает ему душевную силу для самореализации и полноценного осуществления себя в социальном мире. Очевидно, она зависит от имеющегося положительного или отрицательного жизненного опыта.

Исследования показали, что наиболее часто неуверенность в себе появляется в связи с утратой ценностей любви, здоровья и счастливой семейной жизни: эти ценности достоверно чаще других сопровождают конфликтность ценности «уверенность в себе». Субъективная недостижимость этих ценностей с высокой вероятностью отражается на снижении адаптационного потенциала. На основе анализа конфликтности ценностной сферы личности можно оценить уровень адаптационного потенциала личности.

Полученная классификация типов уверенных/неуверенных в себе личностей позволяет оценить уровень адаптационного потенциала личности на основе рассмотрения двух показателей – общая внутренняя конфликтность и запас уверенности в себе. В данной классификации выделено три типа личностей:

Классификация типов личности (уверенные в себе, явно неуверенные в себе и латентно неуверенные в себе), с опорой на методику «М-ЦД» (см. Приложение), может быть использована при психодиагностике адаптационного потенциала личности, для прогнозирования и предупреждения дезадаптивных процессов, а также для оптимизации психолого-психотерапевтической помощи.

Психотерапевтами и психологами зарубежной психоаналитической и экзистенциальной школы на основе феноменологического анализа был отмечен и неоднократно указывался в соответствующей литературе тот факт, что утрата уверенности в себе, является существенным показателем личностно-эмоциональной дезадаптации. Исследование, проведенное на основании ценностно-мотивационного подхода к исследованию личности, позволило нам подтвердить данное положение.

На своём жизненном пути каждый человек встречается как с внешними, так и с внутренними преградами, которые могут значительно блокировать его ведущую деятельность по достижению тех или иных ценностей. От того, насколько личности удастся преодолеть эти препятствия, зависит ее вера в себя и в свои силы.

Неуверенность в себе, как характеристика самоотношения, имеет ярко выраженный амбивалентный характер, глубоко затрагивает эмоциональную сферу и представляет для личности особую проблему, т.к. ее субъективная недостижимость воспринимается как внутреннее труднопреодолимое препятствие. Трудность совладания личности с неуверенностью в себе может повлечь за собой вторичную психологическую дезадаптацию. Поэтому возникает сложный аспект проблемы адаптационного потенциала: каким образом возможно совладание личности с собственной неуверенностью в себе.

Перед практической психологией стоит важная задача: найти способы и методы воздействия на личность, которые повысили бы ее адаптационный потенциал, позволяя личности вернуть веру в себя и в свои силы, полноценно реализовать себя в обществе. По нашему мнению, феномен «неуверенность в себе» связан с изменениями в эмоционально-волевой сфере, глубинной экзистенциальной тревожностью и является следствием психологической посттравматизации. Для доказательства этого требуются дальнейшие исследования с опорой на феноменологический анализ личности.

Полученные результаты могут быть использованы как в теоретическом аспекте для построения новых структурно-функциональных моделей адаптационного потенциала личности, так и в прикладном аспекте (психокоррекция, психологическое консультирование, психодиагностика и др.), что, в конечном счете, повысит эффективность профессиональной деятельности психолога.

Методики исследования адаптационного потенциала личности

Опросник «Самооценка» (В.В. Шпалинский, Л.В. Морозов)

Поведение человека регулируется со стороны его самосознания, ядром которого выступает самооценка личности (оценка личностью себя, своих качеств и своего места среди других людей). Она во многом определяет взаимоотношения с окружающими, критичность, требовательность к себе, успешность психологической адаптации. Для определения самооценки предлагается опросник, включающий 32 утверждения.

Инструкция. Ответьте, пожалуйста, на нижеприведенные утверждения. Возможны пять вариантов ответов, каждый из которых соответствует следующим баллам:

очень часто	– 4 балла;
часто	– 3 балла;
иногда	– 2 балла;
редко	– 1 балла;
никогда	– 0 баллов.

1. Мне нужно, чтобы друзья подбадривали меня.
2. Я чувствую свою ответственность за любую работу.
3. Меня волнует мое будущее.
4. Мне кажется, что многие меня не любят.
5. Я в меньшей степени инициативен, чем другие.
6. Меня беспокоит мое психическое равновесие.
7. Я боюсь выглядеть глупцом.
8. Внешний вид других куда лучше, чем мой.
9. Перед незнакомыми людьми я робею.
10. Я часто допускаю промахи.
11. Жаль, что я не умею производить впечатления на людей.
12. Мне не хватает уверенности в себе.
13. Мне необходима оценка моих действий окружающими.
14. Я слишком скромн.
15. Мне кажется, что я не многого достигну.
16. Многие неправильного мнения обо мне.
17. Мне почти не с кем поделиться своими мыслями.
18. Окружающие много от меня ожидают.
19. Окружающие не особенно интересуются моими успехами.
20. Мне присущи робость и смущение.
21. Многие не понимают меня.

22. Я не чувствую себя в безопасности.
23. Мне присущи излишние волнения, опасения.
24. Я чувствую себя неловко, когда захожу в комнату, в которой уже есть люди.
25. Я чувствую себя скованным.
26. Я чувствую, что люди говорят обо мне за моей спиной.
27. Многие все воспринимают легче, чем я.
28. Я живу в ожидании неприятностей.
29. Мне не безразлично, что думают обо мне окружающие.
30. Как жаль, что я не так раскован, как хотелось бы.
31. В спорах я высказываюсь только тогда, когда абсолютно уверен в своей правоте.
32. Мне важно знать, на что я способен.

КЛЮЧ:

Подсчитывается общая сумма баллов, которая показывает уровень самооценки. Шкала обратная: чем больше значение, тем меньше уровень самооценки.

Предлагаются следующие нормы: 0 – 25 баллов – высокий уровень самооценки; присуща уверенность в себе, отсутствует личностная тревожность. От 26 до 45 баллов – средний уровень самооценки. От 46 до 128 баллов – низкий уровень самооценки, при котором индивид болезненно переносит критические замечания в свой адрес, отличается высокой тревожностью, весьма зависит от мнения других и в крайних случаях может страдать от «комплекса неполноценности». Авторы методики отмечают, что имеется корреляционная связь между уровнем самооценки и личностной тревожностью.

Опросник «Уверенность в себе» (С. Рейтас)

Данная методика позволяет оценить социальную уверенность в себе.

Инструкция. Ответьте, пожалуйста, на нижеприведенные утверждения. Возможны пять вариантов ответов, каждый из которых соответствует следующим баллам:

- 5 – очень характерно для меня, описание очень верное;
- 4 – довольно характерно для меня – скорее да, чем нет;
- 3 – отчасти характерно, отчасти не характерно;
- 2 – довольно не характерно для меня – скорее нет, чем да;
- 1 – совсем не характерно для меня, описание не верно».

1. Большинство людей, по-видимому, агрессивнее и увереннее в себе, чем я.
2. Я не решаюсь назначать свидания и принимать приглашения на свидания из-за своей застенчивости.
3. Когда подаваемая еда в кафе меня не удовлетворяет, я жалуюсь на это официанту.
4. Я избегаю задевать чувства других людей, даже если меня оскорбили.
5. Если продавцу стоило значительных усилий показать мне товар, который не своим мне подходит, мне трудно сказать ему «нет».
6. Когда меня просят что-либо сделать, я обязательно выясняю зачем это.
7. Я предпочитаю использовать сильные аргументы и доводы.
8. Я стараюсь быть в числе первых, как и большинство людей.
9. Честно говоря, люди часто используют меня в своих интересах.
10. Я получаю удовольствие от общения с незнакомыми людьми.
11. Я часто не знаю, что лучше сказать привлекательной женщине (мужчине).
12. Я испытываю нерешительность, когда нужно позвонить по телефону в учреждение.
13. Я предпочту обратиться с письменной просьбой принять меня на работу или зачислить на учебу, чем пройти через собеседование.
14. Я стесняюсь возвратить покупку.
15. Если близкий и уважаемый родственник раздражает меня, я скорее скрою свои чувства, чем проявлю раздражение.
16. Я избегаю задавать вопросы из страха показаться глупым.
17. В споре я иногда боюсь, что буду волноваться и дрожать.
18. Если известный и уважаемый лектор выскажет точку зрения, которую я считаю неверной, я заставлю аудиторию выслушать и свою точку зрения.
19. Я избегаю спорить и торговаться о цене.
20. Сделав что-нибудь важное и стоящее, я стараюсь, чтобы об этом узнали другие.

21. Я откровенен и искренен в своих чувствах.
22. Если кто-то сплетничает обо мне, я стремлюсь поговорить с ним об этом.
23. Мне часто трудно ответить «нет».
24. Я склонен сдерживать проявление своих эмоций, а не устраивать сцены.
25. Я жалею о плохом обслуживании и беспорядке.
26. Когда мне делают комплимент, я не знаю, что сказать в ответ.
27. Если в театре или на лекции мне мешают разговорами, я делаю замечание.
28. Тот, кто пытается пролезть в очереди впереди меня, получит отпор.
29. Я всегда высказываю свое мнение.
30. Иногда мне абсолютно нечего сказать.

КЛЮЧ:

1. Найдите сумму баллов для вопросов (номера 3, 6, 7, 8, 10, 18, 20, 21, 22, 25, 27, 28, 29).
2. Найдите сумму баллов для вопросов (номера 1, 2, 4, 5, 9, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 19, 23, 24, 26, 30).
3. Прибавьте к первой сумме число 72 и вычтите вторую сумму.
Чем выше балл, тем выше уровень самооценки.

Анкета
«Психологическая удовлетворенность
в различных жизненных сферах»

(И.А. Красильников)

Пожалуйста, ответьте откровенно на следующие вопросы, подчеркнув нужный ответ.

1. Какой Ваш возраст _____, пол (муж, жен.)
2. Вы ощущаете себя в настоящий момент жизни комфортно

Да	Нет	Затрудняюсь ответить
----	-----	----------------------
3. Вы удовлетворены тем, как преодолевали жизненные трудности

Да	Нет	Затрудняюсь ответить
----	-----	----------------------
4. Удовлетворены ли Вы
 - полученным образованием

Да	Нет	Затрудняюсь ответить
----	-----	----------------------
 - выбранной профессией

Да	Нет	Затрудняюсь ответить
----	-----	----------------------
 - отношениями с коллегами по работе

Да	Нет	Затрудняюсь ответить
----	-----	----------------------
 - отношением с начальством

Да	Нет	Затрудняюсь ответить
----	-----	----------------------
 - своим материальным положением

Да	Нет	Затрудняюсь ответить
----	-----	----------------------
 - своим здоровьем

Да	Нет	Затрудняюсь ответить
----	-----	----------------------
 - своим характером

Да	Нет	Затрудняюсь ответить
----	-----	----------------------
 - досугом, с интересом ли проводите свободное время

Да	Нет	Затрудняюсь ответить
----	-----	----------------------
 - супружескими (партнёрскими) отношениями

Да	Нет	Затрудняюсь ответить
----	-----	----------------------
 - отношениями с другими членами семьи

Да	Нет	Затрудняюсь ответить
----	-----	----------------------
 - отношениями с друзьями (подругами)

Да	Нет	Затрудняюсь ответить
----	-----	----------------------

Большое спасибо!

Обработка анкетных данных

Каждому варианту ответа приписывается 1 балл – «нет», 2 балла – «затрудняюсь ответить», 3 балла – «да». Подсчитывается общая сумма баллов.

FPI – «Фрейбургский личностный опросник»

Данный опросник адаптирован на факультете психологии СПбГУ и был сконструирован с учетом опыта построения и применения широко известных опросников 16PF, MMPI, EPI и др. Шкалы опросника получены на основе применения факторного анализа и отражают системность взаимосвязанных факторов. А.А. Крылов, Т.И. Ронгинская указывают, что опросник предназначен в первую очередь для психодиагностики состояний и свойств личности, которые имеют первостепенное значение для адекватной психологической (психической) саморегуляции и самоконтроля в процессе адаптации. По этим свойствам и состояниям (адаптационный потенциал) можно успешно прогнозировать психологическую адаптацию личности. Многофакторный личностный опросник может быть использован практическим психологом для решения задач психодиагностики, психологического консультирования, экспертизы. Опросник FPI (форма В) содержит 12 шкал. Он отличается от полной формы в два раза меньшим числом вопросов. Общее количество утверждений – 114. Первый вопрос ни в одну шкалу не входит, т.к. имеет проверочный характер. Шкалы опросника 1-9 являются основными (базовыми), а 10-12 – производными. Производные шкалы составлены из вопросов основных шкал. Испытуемый должен оценить степень своего согласия или несогласия с каждым из утверждений.

Шкала 1 (невротичность) – характеризует степень невротизации личности, выраженность невротического синдрома астенического типа* с проявлениями психосоматической симптоматики. Диапазон изменений 0-17 (баллов).

Шкала 2 (спонтанная агрессивность) дает возможность оценить уровень психопатизации интрогенсивного типа. Высокие оценки по данной шкале говорят о повышенной степени психопатизации, служащей источником импульсивного поведения, стремление к физическим, вербальным и воображаемым агрессивным актам, желание кого-либо мучить и нападать. Спонтанная агрессивность как источник побуждения плохо поддается контролю сознания. Диапазон изменений 0-13 (баллов)

Шкала 3 (депрессивность) позволяет диагностировать признаки, характерные для психопатического депрессивного синдрома. Высокие значения по шкале соответствуют более выраженным проявлениям депрессивных признаков в эмоциональном состоянии (в отношении к себе и к социальной среде). Аффективная сфера включает в себя такие сложные образования как печаль, подавленность, чувство одиночества, безучастность,

* Невротический синдром астенического типа обладает следующими свойствами: повышенная возбудимость, психическая истощаемость, раздражительная слабость, повышенная чувствительность к интенсивным звуковым, световым тактильным воздействиям, быстрая утомляемость, чувство усталости, быстрая потеря самообладания, впечатлительность (вплоть до слез), с трудом засыпают, сон поверхностный.

внутренней пустоты, склонность к самообвинению, загруженность ненужными мыслями. Диапазон изменений 0-14 (баллов).

Шкала 4 (раздражительность) дает возможность судить об эмоциональном состоянии и склонностью к аффективному реагированию, напряженности, нетерпимости. Диапазон изменений 0-11 (баллов).

Шкала 5 (общительность) характеризует интенсивность проявления социальной активности. Высокие оценки свидетельствуют о наличии выраженной потребности в общении, в социальных контактах, способности быстро заводить знакомых, предприимчивости. Диапазон изменений 0-15 (баллов).

Шкала 6 (уравновешенность) отражает устойчивость к стрессу. Высокие оценки говорят о хорошей защищенности к воздействию стресс-факторов обычных жизненных ситуаций, оптимистичности, активности, спокойствию, хладнокровности, выдержанности, решительности. Диапазон изменений 0-10 (баллов).

Шкала 7 (реактивная агрессивность) позволяет выявить наличие признаков психопатизации экстратенсивного типа. Высокие оценки свидетельствуют о высоком уровне психопатизации, проявляющейся в агрессивном отношении к социальному окружению и выраженном стремлении к доминированию. Диапазон изменений 0-10 (баллов).

Шкала 8 (застенчивость) отражает предрасположенность к стрессовому реагированию на обычные жизненные ситуации, протекающие по пассивно-оборонительному типу. Высокие оценки по данной шкале говорят о наличии тревожности, скованности, неуверенности, трудности установления социальных контактов; в определенных ситуациях сильная застенчивость может сопровождаться психофизическими проявлениями. Диапазон изменений 0-10 (баллов).

Шкала 9 (открытость) дает возможность диагностировать отношение к социальному окружению и уровень самокритичности. Высокие оценки свидетельствуют о стремлении к доверительно-откровенному взаимодействию с окружающими людьми при высоком уровне самокритичности, отсутствие стремления специально производить хорошее впечатление или утаивать некоторые слабости. Данная шкала может быть использована для анализа искренности ответов обследуемого, что является аналогом шкалы лжи. Диапазон изменений 0-13 (баллов).

Шкала 10 (экстраверсия-интроверсия). Высокие оценки по шкале соответствуют выраженной экстравертированности личности, т.е. открытости и направленности к внешнему миру, на окружающих людей, внешние явления, события. Низкие баллы свидетельствуют о выраженности интровертированных качеств, активности личности на внутреннюю среду, мысли, переживания; самоуглубленность, замкнутость, склонность к увлечениям профессиями, не связанным с общением. Диапазон изменений 0-12 (баллов).

Шкала 11 (эмоциональная лабильность). Высокие оценки говорят о неустойчивости эмоционального состояния, в частых колебаниях настроения, недостаточной саморегуляции. Низкие оценки характеризуют высокую стабильность эмоционального состояния, хорошее умение владеть собой. Диапазон изменений 0-14 (баллов).

Шкала 12 (маскулинность-феминность). Высокие оценки свидетельствуют о психической жизнедеятельности преимущественно по мужскому типу: ориентация больше на действия, а не на переживания, склонность к доминированию, даже возможности физически разрешить ситуацию. При низких оценках проявляются противоположные качества. Диапазон изменений 0-15 (баллов).

Для психологической адаптации существенную роль играет способность личности на поведенческом уровне проявлять уверенность в себе.

В настоящее время существуют различные, как отечественные, так и зарубежные методики, позволяющие диагностировать (прямо или косвенно) феномен уверенности в себе, например, шкала «уверенность в себе» в опроснике самоотношения В.В. Столина; шкалы Е, Н в опроснике 16 F Кеттелла и др.

Однако, опираясь на опыт психодиагностической практики для измерения феномена «уверенность в себе», мы выбрали **опросник «Уверенность в себе» С. Рейтаса**, так как он одновременно прост при обработке и валиден. Большинство его утверждений отражают на поведенческом уровне уверенность в себе (прил.1, опросник 2). Он включает 30 утверждений, 13 из которых прямые, а 17 – обратные. Обработка результатов ведется путем подсчета общего количества баллов. Шкала прямая: чем выше балл, тем больше проявляются ассертивные свойства личности. Диапазон изменения шкалы от 0 до 120 (баллов).

Важным показателем психологической адаптации является степень удовлетворённости личности в различных жизненных сферах. Нами была составлена анкета «Психологическая удовлетворенность в различных жизненных сферах» (прил.1, анкета). По данной анкете можно измерять показатель психологической удовлетворённости, шкала которой изменяется от 13 до 39 (баллов). Шкала прямая: чем больше балл, тем выше удовлетворённость. Первый вопрос – вводный и не учитывается при обработке.

Инструкция испытуемому: «Перед Вами ряд утверждений, каждое из которых подразумевает особенности Вашего поведения. Если вы считаете, что такое соответствие имеет место, то дайте ответ «Да», в противном случае – ответ «Нет». Всего 114 утверждений.

Не стремитесь своими ответами произвести лучшее впечатление, так как ни один ответ не оценивается как хороший или плохой. Долго не размышляйте над каждым вопросом; старайтесь как можно быстрее решить, какой из двух ответов, по-вашему, ближе к истине. Успешной вам работы!»

1. Я внимательно прочел инструкцию и готов откровенно ответить на все вопросы анкеты.
2. По вечерам я предпочитаю развлекаться в веселой компании (гости, дискотека, кафе и т. п.).
3. Моему желанию познакомиться с кем-либо всегда мешает то, что мне трудно найти подходящую тему для разговора.
4. У меня часто болит голова.
5. Иногда я ощущаю стук в висках и пульсацию в области шеи.
6. Я быстро теряю самообладание, но и так же быстро беру себя в руки.
7. Бывает, что я смеюсь над неприличным анекдотом.
8. Я избегаю о чем-либо расспрашивать и предпочитаю узнавать то, что мне нужно, другим путем.
9. Я предпочитаю не входить в комнату, если не уверен, что мое появление пройдет незамеченным.
10. Могу так вспылить, что готов разбить все, что попадет под руку.
11. Чувствую себя неловко, если окружающие почему-то начинают обращать на меня внимание.
12. Я иногда чувствую, что сердце начинает работать с перебоями или начинает биться так, что, кажется, готово выскочить из груди.
13. Не думаю, что можно было бы простить обиду.
14. Не считаю, что на зло надо отвечать злом, и всегда следую этому.
15. Если я сидел, а потом резко встал, то у меня темнеет в глазах и кружится голова.
16. Я почти ежедневно думаю о том, насколько лучше была бы моя жизнь, если бы меня не преследовали неудачи.
17. В своих поступках я никогда не исхожу из того, что людям можно полностью доверять.
18. Могу прибегнуть к физической силе, если требуется отстоять свои интересы.
19. Легко могу развеселить самую скучную компанию.
20. Я легко смущаюсь.
21. Меня ничуть не обижает, если делаются замечания относительно моей работы или меня лично.
22. Нередко чувствую, как у меня немеют или холодеют руки и ноги.
23. Бываю неловким в общении с другими людьми.
24. Иногда без видимой причины чувствую себя подавленным, несчастным.
25. Иногда нет никакого желания чем-либо заняться.
26. Порой я чувствую, что мне не хватает воздуха, будто бы я выполнял очень тяжелую работу.
27. Мне кажется, что в своей жизни я очень многое делал неправильно.
28. Мне кажется, что другие нередко смеются надо мной.
29. Люблю такие задания, когда можно действовать без долгих размышлений.

30. Я считаю, что у меня предостаточно оснований быть не очень-то довольным своей судьбой.
31. Часто у меня нет аппетита.
32. В детстве я радовался, если родители или учителя наказывали других детей.
33. Обычно я решителен и действую быстро.
34. Я не всегда говорю правду.
35. С интересом наблюдаю, когда кто-то пытается выпутаться из неприятной истории.
36. Считаю, что все средства хороши, если надо настоять на своем.
37. То, что прошло, меня мало волнует.
38. Не могу представить ничего такого, что стоило бы доказывать кулаками.
39. Я не избегаю встреч с людьми, которые, как мне кажется, ищут ссоры со мной.
40. Иногда кажется, что я вообще ни на что не годен.
41. Мне кажется, что я постоянно нахожусь в каком-то напряжении и мне трудно расслабиться.
42. Нередко у меня возникают боли «под ложечкой» и различные неприятные ощущения в животе.
43. Если обидят моего друга, я стараюсь отомстить обидчику.
44. Бывало, я опаздывал к назначенному времени.
45. В моей жизни было так, что я почему-то позволил себе мучить животное.
46. При встрече со старым знакомым от радости я готов броситься ему на шею.
47. Когда я чего-то боюсь, у меня пересыхает во рту, дрожат руки и ноги.
48. Частенько у меня бывает такое настроение, что с удовольствием бы ничего не видел и не слышал.
49. Когда ложусь спать, то обычно засыпаю уже через несколько минут.
50. Мне доставляет удовольствие, как говорится, ткнуть носом других в их ошибки.
51. Иногда могу похвастаться.
52. Активно участвую в организации общественных мероприятий.
53. Нередко бывает так, что приходится смотреть в другую сторону, чтобы избежать нежелательной встречи.
54. В свое оправдание я иногда кое-что выдумывал.
55. Я почти всегда подвижен и активен.
56. Нередко сомневаюсь, действительно ли интересно моим собеседникам то, что я говорю.
57. Иногда вдруг чувствую, что весь покрываюсь потом.
58. Если сильно разозлюсь на кого-то, то могу его и ударить.
59. Меня мало волнует, что кто-то плохо ко мне относится.
60. Обычно мне трудно возражать моим знакомым.

61. Я волнуюсь и переживаю даже при мысли о возможной неудаче.
62. Я люблю не всех своих знакомых.
63. У меня бывают мысли, которых следовало бы стыдиться.
64. Не знаю почему, но иногда появляется желание испортить то, чем восхищаются.
65. Я предпочитаю заставить любого человека сделать то, что мне нужно, чем просить его об этом.
66. Я нередко беспокойно двигаю рукой или ногой.
67. предпочитаю провести свободный вечер, занимаясь любимым делом, а не развлекаясь в веселой компании.
68. В компании я веду себя не так, как дома.
69. Иногда, не подумав, скажу такое, о чем лучше бы помолчать.
70. Боюсь стать центром внимания даже в знакомой компании.
71. Хороших знакомых у меня очень немного.
72. Иногда бывают такие периоды, когда яркий свет, яркие краски, сильный шум вызывают у меня болезненно неприятные ощущения, хотя я вижу, что на других людей это так не действует.
73. В компании у меня нередко возникает желание кого-нибудь обидеть или разозлить.
74. Иногда думаю, что лучше бы не родиться на свет, как только представлю себе, сколько всяких неприятностей, возможно, придется испытать в жизни.
75. Если кто-то меня серьезно обидит, то получит свое сполна.
76. Я не стесняюсь в выражениях, если меня выведут из себя.
77. Мне нравится так задать вопрос или так ответить, чтобы собеседник растерялся.
78. Бывало, откладывал то, что требовалось сделать немедленно.
79. Не люблю рассказывать анекдоты или забавные истории.
80. Повседневные трудности и заботы часто выводят меня из равновесия.
81. Не знаю, куда деться при встрече с человеком, который был в компании, где я вел себя неловко.
82. К сожалению, отношусь к людям, которые бурно реагируют даже на жизненные мелочи.
83. Я робею при выступлении перед большой аудиторией.
84. У меня довольно часто меняется настроение.
85. Я устаю быстрее, чем большинство окружающих меня людей.
86. Если я чем-то сильно взволнован или раздражен, то чувствую это как бы всем телом.
87. Мне докучают неприятные мысли, которые назойливо лезут в голову.
88. К сожалению, меня не понимают ни в семье, ни в кругу моих знакомых.
89. Если сегодня я посплю меньше обычного, то завтра не буду чувствовать себя отдохнувшим.

90. Стараюсь вести себя так, чтобы окружающие опасались вызвать мое неудовольствие.
91. Я уверен в своем будущем.
92. Иногда я оказывался причиной плохого настроения кого-нибудь из окружающих.
93. Я не прочь посмеяться над другими.
94. Я отношусь к людям, которые «за словом в карман не лезут».
95. Я принадлежу к людям, которые ко всему относятся достаточно легко.
96. Подростком я проявлял интерес к запретным темам.
97. Иногда зачем-то причинял боль любимым людям.
98. У меня нередко конфликты с окружающими из-за их упрямства.
99. Часто испытываю угрызения совести в связи со своими поступками.
100. Я нередко бываю рассеянным.
101. Не помню, чтобы меня особенно опечалили неудачи человека, которого я не могу терпеть.
102. Часто я слишком быстро начинаю досадовать на других.
103. Иногда неожиданно для себя начинаю уверенно говорить о таких вещах, в которых на самом деле мало что смыслю.
104. Часто у меня такое настроение, что я готов взорваться по любому поводу.
105. Нередко чувствую себя вялым и усталым.
106. Я люблю беседовать с людьми и всегда готов поговорить и со знакомыми и с незнакомыми.
107. К сожалению, я зачастую слишком поспешно оцениваю других людей.
108. Утром я обычно встаю в хорошем настроении и нередко начинаю напевать или на свистывать.
109. Не чувствую себя уверенно в решении важных вопросов даже после длительных размышлений.
110. Получается так, что в споре я почему-то стараюсь говорить громче своего оппонента.
111. Разочарования не вызывают у меня сколь-либо сильных и длительных переживаний.
112. Бывает, что я вдруг начинаю кусать губы или грызть ногти.
113. Наиболее счастливым я чувствую себя тогда, когда бываю один.
114. Иногда одолевает такая скука, что хочется, чтобы все перессорились друг с другом.

Прошу вас проверить, на все ли вопросы даны ответы. Благодарю вас. Всего доброго!

Ключ

Номер шкалы	Название шкалы и количество вопросов	Ответы по номерам вопросов	
		да	нет
I	Невротичность	4, 5, 12, 15, 22, 26, 31, 41, 42, 57, 66, 72, 85, 86, 89, 105	49
II	Спонтанная агрессивность	32, 35, 45, 50, 64, 73, 77, 93, 97, 98, 103, 112, 114	99
III	Депрессивность	16, 24, 27, 28, 30, 40, 48, 56, 61, 74, 84, 87, 88, 100	–
IV	Раздражительность	6, 10, 58, 69, 76, 80, 82, 102, 104, 107, 110	–
V	Общительность	2, 19, 46, 52, 55, 94, 106	3, 8, 23, 53, 67, 71, 79, 113
VI	Уравновешенность	14, 21, 29, 37, 38, 59, 91, 95, 108, 111	–
VII	Реактивная агрессивность	13, 17, 18, 36, 39, 43, 65, 75, 90, 98	
VIII	Застенчивость	9, 11, 20, 47, 60, 70, 81, 83, 109	33
IX	Открытость	7, 25, 34, 44, 51, 54, 62, 63, 68, 78, 92, 96, 101	–
X	Экстраверсия – интроверсия	2, 29, 46, 51, 55, 76, 93, 95, 106, 110	20, 87
XI	Эмоциональная лабильность	24, 25, 40, 48, 80, 83, 84, 85, 87, 88, 102, 112, 113	59
XII	Маскулинность – феминность	18, 29, 33, 50, 52, 58, 59, 65, 91, 104	16, 20, 31, 47, 84

Перевод первичных оценок в стандартные

Первичная оценка	Стандартная оценка по шкалам											
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII
0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
1	1	1	3	3	1	1	3	3	1	1	2	1
2	4	3	4	4	1	2	4	5	1	1	3	1
3	4	4	4	5	1	3	5	6	2	2	4	1
4	5	5	5	6	2	4	6	6	3	3	4	1
5	5	5	6	7	2	5	7	7	3	4	5	2
6	6	7	6	7	3	6	8	7	4	4	6	3
7	7	8	7	8	4	8	9	9	5	6	7	5

8	7	8	7	8	4	8	9	9	5	6	7	5
9	8	8	8	9	5	9	9	9	6	7	8	6
10	8	9	8	9	5	9	9	9	8	8	8	8
11	8	9	8	9	6	–	–	–	8	9	8	8
12	8	9	9	–	7	–	–	–	9	9	9	9
13	9	9	9	–	8	–	–	–	9	–	9	9
14	9	–	9	–	9	–	–	–	–	–	9	9
15	9	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	9
16	9	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
17	9	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–

Саратовский государственный университет имени Н. Г. Чернышевского

Многоуровневый личностной опросник «Адаптивность» (МЛО-АМ)

Для более глубокого изучения личностных качеств и выработки рекомендаций по профессиональному предназначению может быть использован многоуровневый личностный опросник «Адаптивность», разработанный А.Г. Маклаковым и С.В. Чермяниным.

Опросник содержит 165 вопросов и имеет следующие шкалы:

- «достоверность» (Д);
- «адаптивные способности» (АС);
- «нервно-психическая устойчивость» (НПУ);
- «моральная нормативность» (МН).

На каждое утверждение обследуемый должен ответить «да» или «нет».

1. Бывает, что я сержусь.
2. Обычно по утрам я просыпаюсь свежим и отдохнувшим.
3. Сейчас я примерно так же работоспособен, как и всегда.
4. Судьба определенно несправедлива ко мне.
5. Запоры у меня бывают очень редко.
6. Временами мне очень хотелось покинуть свой дом.
7. Временами у меня бывают приступы смеха или плача, с которыми я никак не могу справиться.
8. Мне кажется, что меня никто не понимает.
9. Считаю, что если кто-то причинил мне зло, то я должен ответить ему тем же.
10. Иногда мне в голову приходят такие нехорошие мысли, что лучше о них никому не рассказывать.
11. Мне бывает трудно сосредоточиться на какой-либо задаче или работе.
12. У меня бывают часто странные и необычные переживания.
13. У меня отсутствовали неприятности из-за моего поведения.
14. В детстве я одно время совершал мелкие кражи.
15. Бывает, что у меня появляется желание ломать или крушить все вокруг.
16. Бывало, что я целыми днями или даже неделями ничего не мог делать, потому что никак не мог заставить себя взяться за работу.
17. Сон у меня прерывистый и беспокойный.
18. Моя семья относится с неодобрением к той работе, которую я выбрал.
19. Бывали случаи, что я не сдерживал обещаний.
20. Голова у меня болит часто.
21. Раз в неделю или чаще я без всякой видимой причины внезапно ощущаю жар во всем теле.
22. Было бы хорошо, если бы почти все законы отменили.
23. Состояние моего здоровья почти такое же, как у большинства моих знакомых (не хуже).

24. Встречая на улице своих знакомых или школьных друзей, с которыми я давно не виделся, я предпочитаю проходить мимо, если они со мной не заговаривают первыми.
25. Большинству людей, которые меня знают, я нравлюсь.
26. Я человек общительный.
27. Иногда я так настаиваю на своем, что люди теряют терпение.
28. Большую часть времени настроение у меня подавленное.
29. Теперь мне трудно надеяться на то, что я чего-нибудь добьюсь в жизни.
30. У меня мало уверенности в себе.
31. Иногда я говорю неправду.
32. Обычно я считаю, что жизнь – стоящая штука.
33. Я считаю, что большинство людей способны солгать, чтобы продвигаться по службе.
34. Я охотно принимаю участие в собраниях и других общественных мероприятиях.
35. Я ссорюсь с членами моей семьи очень редко.
36. Иногда я испытываю сильное желание нарушить правила приличия или кому-нибудь навредить.
37. Самая трудная борьба для меня – это борьба с самим собой.
38. Мышечные судороги или подергивания у меня бывают крайне редко (или почти не бывают).
39. Я довольно безразличен к тому, что со мной будет.
40. Иногда, когда я себя неважно чувствую, я бываю раздражительным.
41. Часто у меня такое чувство, что я сделал что-то не то или даже что-то плохое.
42. Некоторые люди до того любят командовать, что меня так и тянет делать все наперекор, даже если я знаю, что они правы.
43. Я часто считаю себя обязанным отстаивать то, что нахожу справедливым.
44. Моя речь сейчас такая же, как всегда (ни быстрее, ни медленнее, нет ни хрипоты, ни невнятности).
45. Я считаю, что моя семейная жизнь такая же хорошая, как у большинства моих знакомых.
46. Меня ужасно задевает, когда меня критикуют или ругают.
47. Иногда у меня бывает чувство, что я просто должен нанести повреждение себе или кому-нибудь другому.
48. Мое поведение в значительной мере определяется обычаями тех, кто меня окружает.
49. В детстве у меня была компания, где все старались стоять друг за друга.
50. Иногда меня так и подмывает с кем-нибудь затеять драку.
51. Бывало, что я говорил о вещах, в которых не разбираюсь.
52. Обычно я засыпаю спокойно и меня не тревожат никакие мысли.

53. Последние несколько лет я чувствую себя хорошо.
54. У меня никогда не было ни припадков, ни судорог.
55. Сейчас мой вес постоянен (я не худею и не полнею).
56. Я считаю, что меня часто наказывали незаслуженно.
57. Я легко плачу.
58. Я мало устаю.
59. Я был бы довольно спокоен, если бы у кого-нибудь из моей семьи были неприятности из-за нарушения закона.
60. С моим рассудком творится что-то неладное.
61. Чтобы скрыть свою застенчивость, мне приходится затрачивать большие усилия.
62. Приступы головокружения у меня бывают очень редко (или почти не бывают).
63. Меня беспокоят сексуальные вопросы.
64. Мне трудно поддерживать разговор с людьми, с которыми я только что познакомился.
65. Когда я пытаюсь что-то сделать, часто замечаю, что у меня дрожат руки.
66. Руки у меня такие же ловкие и проворные, как и прежде.
67. Большую часть времени я испытываю общую слабость.
68. Иногда, когда я смущен, я сильно потею, и меня это очень раздражает.
69. Бывает, что я откладываю на завтра то, что должен сделать сегодня.
70. Думаю, что я человек обреченный.
71. Бывали случаи, что мне было трудно удержаться, чтобы что-нибудь не стащить у кого-нибудь или где-нибудь, например в магазине.
72. Я злоупотреблял спиртными напитками.
73. Я часто о чем-нибудь тревожусь.
74. Мне бы хотелось быть членом нескольких кружков или обществ.
75. Я редко задыхаюсь, и у меня не бывает сильных сердцебиений.
76. Всю свою жизнь я строго следую принципам, основанным на чувстве долга.
77. Случалось, что я препятствовал или поступал наперекор людям просто из принципа, а не потому, что дело было действительно важным.
78. Если мне не грозит штраф и машин поблизости нет, я могу перейти улицу там, где мне хочется, а не там, где положено.
79. Я всегда был независимым и свободным от контроля со стороны семьи.
80. У меня бывали периоды такого сильного беспокойства, что я даже не мог усидеть на месте.
81. Зачастую мои поступки неправильно истолковывались.
82. Мои родители и (или) другие члены моей семьи придираются ко мне больше, чем надо.
83. Кто-то управляет моими мыслями.
84. Люди равнодушны и безразличны к тому, что с тобой случится.

85. Мне нравится быть в компании, где все подшучивают друг над другом.
86. В школе я усваивал материал медленнее, чем другие.
87. Я вполне уверен в себе.
88. Никому не доверять – самое безопасное.
89. Раз в неделю или чаще я бываю очень возбужденным и взволнованным.
90. Когда я нахожусь в компании, мне трудно найти подходящую тему для разговора.
91. Мне легко заставить других людей бояться себя, и иногда я это делаю ради забавы.
92. В игре я предпочитаю выигрывать.
93. Глупо осуждать человека, обманувшего того, кто сам позволяет себя обманывать.
94. Кто-то пытается воздействовать на мои мысли.
95. Я ежедневно выпиваю много воды.
96. Счастливее всего я бываю, когда один.
97. Я возмущаюсь каждый раз, когда узнаю, что преступник по какой-либо причине остался безнаказанным.
98. В моей жизни был один или несколько случаев, когда я чувствовал, что кто-то посредством гипноза заставляет меня совершать те или иные поступки.
99. Я редко заговариваю с людьми первым.
100. У меня никогда не было столкновений с законом.
101. Мне приятно иметь среди своих знакомых значительных людей – это как бы придает мне вес в собственных глазах.
102. Иногда, без всякой причины у меня вдруг наступают периоды необычайной веселости.
103. Жизнь для меня почти всегда связана с напряжением.
104. В школе мне было очень трудно говорить перед классом.
105. Люди проявляют по отношению ко мне столько сочувствия и симпатии, сколько я заслуживаю.
106. Я отказываюсь играть в некоторые игры, потому что у меня это плохо получается.
107. Мне кажется, что я завожу друзей с такой же легкостью, как и другие.
108. Мне неприятно, когда вокруг меня люди.
109. Мне, как правило, везет.
110. Меня легко привести в замешательство.
111. Некоторые из членов моей семьи совершали поступки, которые меня пугали.
112. Иногда у меня бывают приступы смеха или плача, с которыми я никак не могу справиться.
113. Мне бывает трудно приступить к выполнению нового задания или начать новое дело.

114. Если бы люди не были настроены против меня, я в жизни достиг бы гораздо большего.
115. Мне кажется, что меня никто не понимает.
116. Среди моих знакомых есть люди, которые мне не нравятся.
117. Я легко теряю терпение с людьми.
118. Часто в новой обстановке я испытываю тревогу.
119. Часто мне хочется умереть.
120. Иногда я бываю так возбужден, что мне бывает трудно заснуть.
121. Часто я перехожу на другую сторону улицы, чтобы избежать встречи с тем, кого я увидел.
122. Бывало, что я бросал начатое дело, так как боялся, что я не справлюсь с ним.
123. Почти каждый день случается что-нибудь, что пугает меня.
124. Даже среди людей я чувствую себя одиноким.
125. Я убежден, что существует лишь одно-единственное правильное понимание смысла жизни.
126. В гостях я чаще сижу в стороне и разговариваю с кем-нибудь одним, чем принимаю участие в общих развлечениях.
127. Мне часто говорят, что я вспыльчив.
128. Бывает, что я с кем-нибудь посплетничаю.
129. Часто мне бывает неприятно, когда я пытаюсь предостеречь кого-либо от ошибок, а меня понимают неправильно.
130. Я часто обращаюсь к людям за советом.
131. Часто, даже тогда, когда для меня все складывается хорошо, я чувствую, что мне все безразлично.
132. Меня довольно трудно вывести из себя.
133. Когда я пытаюсь указать людям на их ошибки или помочь, они часто понимают меня неправильно.
134. Обычно я спокоен и меня нелегко вывести из душевного равновесия.
135. Я заслуживаю сурового наказания за свои проступки.
136. Мне свойственно так сильно переживать свои разочарования, что я не могу заставить себя не думать о них.
137. Временами мне кажется, что я ни на что не пригоден.
138. Бывало, что при обсуждении некоторых вопросов я, особо не задумываясь, соглашался с мнением других.
139. Меня весьма беспокоят всевозможные несчастья.
140. Мои убеждения и взгляды непоколебимы.
141. Я думаю, что можно, не нарушая закона, попытаться найти в нем лазейку.
142. Есть люди, которые мне настолько неприятны, что я в глубине души радуюсь, когда они получают нагоняй за что-нибудь.
143. У меня бывали периоды, когда я из-за волнения терял сон.
144. Я посещаю всевозможные общественные мероприятия, потому что это позволяет побывать среди людей.

145. Можно простить людям нарушение правил, которые они считают неразумными.
146. У меня есть дурные привычки, которые настолько сильны, что бороться с ними просто бесполезно.
147. Я охотно знакомлюсь с новыми людьми.
148. Бывает, что неприличная и даже непристойная шутка у меня вызывает смех.
149. Если дело у меня идет плохо, мне сразу хочется все бросить.
150. Я предпочитаю действовать согласно собственным планам, а не следовать указаниям других.
151. Люблю, чтобы окружающие знали мою точку зрения.
152. Если я плохого мнения о человеке или даже презираю его, почти не стараюсь скрыть это от него.
153. Я человек нервный и легко возбудимый.
154. Все у меня получается плохо, не так, как надо.
155. Будущее кажется мне безнадежным.
156. Люди довольно легко могут изменить мое мнение, даже если до этого оно казалось мне окончательным.
157. Несколько раз в неделю у меня бывает чувство, что должно случиться что-то страшное.
158. Чаще всего я чувствую себя усталым.
159. Я люблю бывать на вечерах и просто в компаниях.
160. Я стараюсь уклониться от конфликтов и затруднительных положений.
161. Меня часто раздражает, что я забываю, куда кладу вещи.
162. Приключенческие рассказы мне нравятся больше, чем о любви.
163. Если я захочу сделать что-то, но окружающие считают, что этого делать не стоит, я легко могу отказаться от своих намерений.
164. Глупо осуждать людей, которые стремятся взять от жизни все, что могут.
165. Мне безразлично, что обо мне думают другие.

Обработка результатов осуществляется путем подсчета количества совпадений ответов испытуемого с ключом по каждой из шкал. Начинать обработку следует со шкалы достоверности, чтобы оценить стремление обследуемого представить себя в более социально-привлекательном виде. Если обследуемый набирает по шкале достоверности более 10 баллов, результат тестирования следует считать недостоверным и после проведения разъяснительной беседы необходимо повторить тестирование.

Ключ к шкалам

Достоверность (Д):

«Да» – отсутствует.

«Нет» – 1, 10, 19, 31, 51, 69, 78, 92, 101, 116, 128, 138, 148.

Адаптивные способности (АС):

«Да» – 4, 6, 7, 8, 9, 11, 12, 14, 15, 16, 17, 18, 20, 21, 22, 24, 27, 28, 29, 30, 33, 36, 37, 39, 40, 41, 42, 43, 46, 47, 50, 56, 57, 59, 60, 61, 63, 64, 65, 67, 68, 70, 71, 72, 73, 75, 77, 79, 80, 81, 82, 83, 84, 86, 88, 89, 90, 91, 93, 94, 95, 96, 98, 99, 102, 103, 104, 106, 108, 109, ПО, 111, 112, 113, 114, 115, 117, 118, 119, 120, 121, 122, 123, 124, 125, 126, 129, 131, 133, 135, 136, 137, 139, 141, 142, 143, 145, 146, 149, 150, 151, 152, 153, 154, 155, 156, 157, 158, 161, 162, 164, 165.

«Нет» – 2, 3, 5, 13, 23, 25, 26, 32, 34, 35, 38, 44, 45, 48, 49, 52, 53, 54, 55, 58, 62, 66, 74, 76, 85, 87, 97, 100, 105, 107, 127, 130, 132, 134, 140, 144, 147, 159, 160, 163.

Нервно-психическая устойчивость (НПУ):

«Да» – 4, 6, 7, 8, 11, 12, 15, 16, 17, 18, 20, 21, 28, 29, 30, 37, 39, 40, 41, 47, 57, 60, 63, 65, 67, 68, 70, 71, 73, 75, 80, 82, 83, 84, 86, 89, 94, 95, 96, 98, 102, 103, 108, 109, 110, 111, 112, 113, 115, 117, 118, 119, 120, 122, 123, 124, 129, 131, 135, 136, 137, 139, 143, 146, 149, 153, 154, 155, 156, 157, 158, 161, 162.

«Нет» – 2, 3, 5, 23, 25, 32, 38, 44, 45, 49, 52, 53, 54, 55, 58, 62, 66, 87, 105, 127, 132, 134, 140.

Коммуникативные особенности (КО):

«Да» – 9, 24, 27, 33, 46, 61, 64, 81, 88, 90, 99, 104, 106, 114, 121, 126, 133, 142, 151, 152.

«Нет» – 26, 34, 35, 48, 74, 85, 107, 130, 144, 147, 159.

Моральная нормативность (МН):

«Да» – 14, 22, 36, 42, 50, 56, 59, 72, 77, 79, 91, 93, 125, 141, 145, 150, 164, 165.

«Нет» – 13, 76, 97, 100, 160, 163.

Приложение 2

Методики исследования внутриличностного конфликта
Методика «Уровень соотношения «ценности»
и «доступности» в различных жизненных сферах», УСЦД
(Е.Б. Фанталова)

Общая характеристика методики «Уровень соотношения ценности-доступности» (УСЦД) и обоснование необходимости ее модификации.

Существует методическая трудность в диагностике целостного, ценностно-экзистенциального отношения к себе, как результату самооценки личностью своих желаний и своих возможностей. Эту трудность преодолевает, разработанная Е.Б. Фанталовой (1992; 2001) методика для диагностики на духовно-личностном уровне внутреннего конфликта в различных жизненных сферах, «Уровень соотношения ценности и доступности».

По сравнению с другими психодиагностическими методами обследования личности, указанная методика привлекла наше внимание своим мощным объяснительным потенциалом и большими эвристическими возможностями.

В основу замысла данной методики легла идея о том, что одной из главных детерминант мотивационно-личностной сферы является подвижное, меняющееся в процессе жизнедеятельности соотношение между осознанием ведущих жизненных ценностей, личностных смыслов, целей, и всем, что непосредственно доступно и связано с осуществлением конкретных достижимых целей, лежащих в зоне «легкой досягаемости». Применительно к конкретной жизненной сфере внутренний конфликт, как рабочее определение, Е.Б. Фанталова операционализировала через введение метрического показателя, как разности между количеством (при попарном сравнении двенадцати ценностей) преобладающих выборов по критерию «ценности, значимости, привлекательности» и количеством преобладающих выборов по критерию «доступность, более легкая достижимость». В инструкции к методике «УСЦД» предлагается испытуемому попарно сравнивать между собой 12 из предложенных ценностей, отобранных из методики Рокича «Ценностные ориентации». Такая техника проведения обследования позволяет получить достоверные данные, т.к. не дает испытуемому возможности проявить социальную желательность.

В методике «УСЦД» подчеркивается, что «Ценность» и «Доступность» не являются полярными характеристиками мотивационной сферы личности. Побудительная сила различных мотивов в возникновении интрапсихологических конфликтов в конкретных жизненных сферах будет во многом зависеть от степени взаимосвязи «ценность – доступность». Для любой жизненно важной сферы автор выделила несколько типичных вариантов такой взаимосвязи:

- а) Ц и Д полностью совпадает;
- б) Ц и Д в значительной степени совпадают;

в) Ц и Д в значительной степени расходятся.

Основной психометрический показатель – разность между показателями «Ценность» и «Доступность» – отражает уровень рассогласования, дезинтеграцию в ценностно-мотивационной сфере личности и характеризует ее внутренний конфликт, как блокаду ведущих потребностей с одной стороны и самореализацию, личностную идентичность – с другой. Результаты, проведенные Е.Б. Фанталовой, по указанной методике показали, что состояние внутреннего конфликта – это состояние «разрыва» в системе «потребность – ценность» и собственными возможностями, личностными ресурсами. Неудовлетворенность, как глубина внутреннего конфликта, по данной методике определяется точными качественными и количественными индексами.

Для конкретной жизненной сферы показатель расхождения «Ц-Д» имеет двухмерную характеристику в зависимости от того, какой параметр выше, Ц или Д: если $Ц > Д$, то это означает затянувшийся до настоящего времени, внутренний конфликт; если $Д > Ц$, то имеется, напротив, внутренний вакуум, опустошенность, снижение мотивации. При разработке методике Е.Б. Фанталова опиралась на гипотезу о различном рассогласовании в мотивационно-личностной сфере у больных гипертонической болезнью по сравнению со здоровыми лицами. По данным Е.Б. Фанталовой (2001) имеется корреляционная связь внутреннего конфликта личности с эмоциональной напряженностью.

Инструкция: перед вами список из двенадцати понятий, каждое из которых означает одну из общечеловеческих ценностей:

1. Активная, деятельная жизнь;
2. Здоровье (физическое и психическое здоровье);
3. Интересная работа;
4. Красота природы и искусства;
5. Любовь (духовная и физическая близость с любимым человеком);
6. Материально-обеспеченная жизнь (отсутствие материальных затруднений);
7. Наличие хороших и верных друзей;
8. Уверенность в себе (свобода от внутренних противоречий, сомнений);
9. Познание (возможность расширения своего образования, кругозора, общей культуры, а также интеллектуальное развитие);
10. Свобода как независимость в поступках и действиях;
11. Счастливая семейная жизнь;
12. Творчество (возможность творческой деятельности).

Вам предстоит сравнить все эти понятия-ценности попарно между собой на специальном бланке. Следует провести два сравнения (по двум разным критериям).

На бланке даны две матрицы. В них записаны пары цифр, каждой

цифре соответствует ценность, которая стоит под этим номером в списке. Заполнение начинайте с матрицы №1.

Сравнения в первой матрице производятся на основании того, что представленные в этом списке ценности имеют для Вас разную значимость, разную степень привлекательности. Вы смотрите каждую пару и выбираете из двух ценностей ту, которая кажется Вам более важной в этой паре. Её Вы обводите в кружок.

Пример: Вам дана пара 2 3. Под цифрой 2 обозначено здоровье, под цифрой 3 - интересная работа. Если Вы обвели 2, то это означает, что здоровье для Вас важнее, чем интересная работа.

Обводить можно только одну цифру из пары! Пропускать пары нельзя!

Отвечать старайтесь быстро. Закончив первую матрицу, переходите ко второй.

В ней сравнение производится на основании того, что некоторые из представленных ценностей являются для Вас более доступными, легче достижимыми в жизни по сравнению с остальными. Вы выбираете из пары ту ценность, которая легче достижима для Вас.

Приступайте к заполнению.

МАТРИЦА № 1 (критерий «ценность»)

Сравните понятия на основе *большой значимости, большей привлекательности.*

1 2	2 3	3 4	4 5	5 6	6 7	7 8	8 9	9 10	10 11	11 12
1 3	2 4	3 5	4 6	5 7	6 8	7 9	8 10	9 11	10 12	
1 4	2 5	3 6	4 7	5 8	6 9	7 10	8 11	9 12		
1 5	2 6	3 7	4 8	5 9	6 10	7 11	8 12			
1 6	2 7	3 8	4 9	5 10	6 11	7 12				
1 7	2 8	3 9	4 10	5 11	6 12					
1 8	2 9	3 10	4 11	5 12						
1 9	2 10	3 11	4 12							
1 10	2 11	3 12								
1 11	2 12									
1 12										

МАТРИЦА № 2 (критерий «доступность»)

Теперь сравните понятия на основе *более легкой достижимости, большей доступности.*

1 2	2 3	3 4	4 5	5 6	6 7	7 8	8 9	9 10	10 11	11 12
-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	------	-------	-------

									11	12
1 3	2 4	3 5	4 6	5 7	6 8	7 9	8 10	9 11	10	12
1 4	2 5	3 6	4 7	5 8	6 9	7 10	8 11	9 12		
1 5	2 6	3 7	4 8	5 9	6 10	7 11	8 12			
1 6	2 7	3 8	4 9	5 10	6 11	7 12				
1 7	2 8	3 9	4 10	5 11	6 12					
1 8	2 9	3 10	4 11	5 12						
1 9	2 10	3 11	4 12							
1 10	2 11	3 12								
1 11	2 12									
1 12										

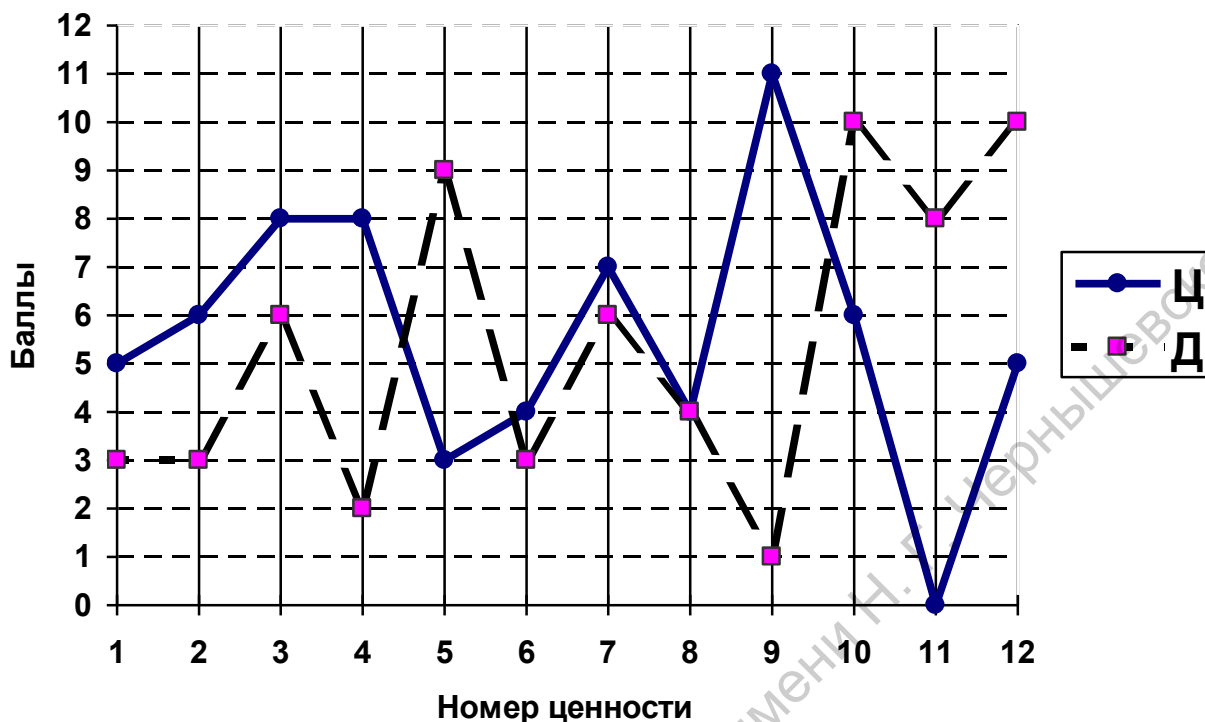
Обработка результатов

Подсчитывается, сколько раз каждое понятие было преобладающим по критерию «ценность» (матрица 1) и сколько раз – по критерию «доступность» (матрица 2). В результате этого заполняется таблица (строка «Ц» и строка «Д»).

Пример:

Критерии	№ ценностей											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Ц	5	6	8	8	3	4	7	4	11	6	0	5
Д	3	3	6	2	9	3	6	4	1	10	8	10
Ц – Д	2	3	2	6	-6	1	1	0	10	-4	-8	-5

Для каждой из ценностей заполняется нижняя строка «Ц – Д» указанной таблицы путем вычитания из чисел строки «Ц» данных строки «Д». Полученные результаты можно представить графически в виде профиля внутреннего конфликта:



Если $\text{Ц} - \text{Д}$ принимает значение больше 4, то для данной ценности наблюдается внутренний конфликт. Так, в данном примере имеется внутренний конфликт в таких жизненных сферах, как № 4 («красота природы и искусства»),

№ 9 («познание»), причем внутренний конфликт для ценности «познание» значительно выше, чем для ценности «красота природы и искусства».

После этого подсчитывается интегральный показатель внутреннего конфликта как сумма чисел в строке «Ц – Д» для всех конфликтных ценностей.

В данном примере $\text{ВК} = 6 + 10 = 16$ (баллов). Сумма вычисляется по модулю.

Если $0 < \text{Ц} - \text{Д} < 4$, то данная ценность попадает в нейтральную зону.

Если $\text{Ц} - \text{Д} < 0$, то имеется «внутренний вакуум» в данной жизненной сфере. Ценность сверхдостижима.

Методика «М-ЦД» (модификация И.А. Красильниковым методики «УСЦД»)

Необходимость в модификации методики «УСЦД» возникла в процессе практики психологического (психотерапевтического¹) краткосрочного консультирования людей находящихся в трудной жизненной ситуации, и конкретно вызвана следующей причиной. При работе с клиентом, находящимся в пред-, пост- и кризисном состоянии, требуется urgentная (неотложная) помощь. Для решения вопроса о степени активного вмешательства в личностную сферу человека психологу необходимо иметь экспресс-методики, позволяющие за короткое время получить информацию об уровне внутриличностного конфликта (адаптационного потенциала). Оперативное «снятие» психологической информации становится особенно актуальным при групповом (массовом) обследовании в профилактических целях. Данную задачу трудно решать, используя методику «УСЦД», т.к. она обладает двумя существенными недостатками: значительная затрата времени диагностирования и эмоциональные усилия самого испытуемого. Из этого следует, что имеется ряд объективных факторов, побудивших нас модифицировать методику «УСЦД».

В процессе практической адаптации методики «УСЦД» была разработана ее модификация «М-ЦД», необходимость создания которой продиктована потребностью в обеспечении «методической простоты» и удобства использования. Перечислим некоторые наиболее важные преимущества методики

«М-ЦД», по сравнению с методикой «УСЦД»:

а) значительное сокращение времени тестирования. В среднем оно занимает 5 мин., а обработка данных – 3 мин., в то время как для методики «УСЦД» психодиагностическая процедура требует значительно большего времени: в среднем тестирование составляет 20 мин., а обработка – 10 мин. В связи с этим мы не согласны с мнением Е.Б. Фанталовой, что «УСЦД» можно отнести к экспресс-методикам, даже в компьютерной версии;

б) облегченный вариант интеллектуальной и эмоциональной загруженности при тестировании. Это позволяет наиболее полно реализовать профессионально-этический принцип «не навреди», который становится особенно актуальным при работе с испытуемыми, находящимися в состоянии психической напряженности;

в) методика «М-ЦД» лишена недостатка, который имеется в методике «УСЦД», когда перед испытуемым стоит задача выбора только одной из двух равноценных предлагаемых ценностей. В методике «М-ЦД» допускается выбирать одновременно две или три равнозначимых ценности из предложенных 12;

¹ Здесь речь идет о практике немедицинской психотерапии.

г) в процессе тестирования субъект воспринимает одновременно 12 предложенных ценностей, что позволяет ему осуществлять системно ценностный выбор, латентно учитывая многозначные детерминирующие связи между предлагаемыми ценностями.

Стимульный материал методики «УСЦД» полностью сохранен и нами использованы те же ценности:

1. Активная, деятельная жизнь;
2. Здоровье (физическое и психическое здоровье);
3. Интересная работа;
4. Красота природы и искусства;
5. Любовь (духовная и физическая близость с любимым человеком);
6. Материально-обеспеченная жизнь (отсутствие материальных затруднений);
7. Наличие хороших и верных друзей;
8. Уверенность в себе (свобода от внутренних противоречий, сомнений);
9. Познание (возможность расширения своего образования, кругозора, общей культуры, а также интеллектуальное развитие);
10. Свобода как независимость в поступках и действиях;
11. Счастливая семейная жизнь;
12. Творчество (возможность творческой деятельности).

Каждая из ценностей должна быть представлена на отдельной карточке размером 25×70 мм². В одном из верхних углов карточки указывается номер ценности (рис. 1).

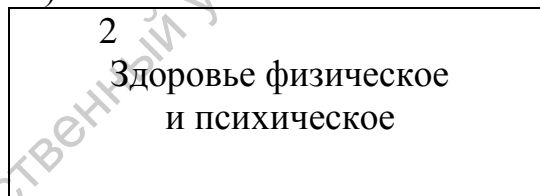


Рис. 1. Пример карточки № 2

При групповой форме тестирования список ценностей может быть продиктован под запись, либо написан на доске.

Процедура проведения

Подготовительный этап.

Любое психодиагностическое обследование воспринимается человеком как ситуация внешней оценки каких-то его личностных свойств. Это может вызвать реакцию тревоги и эмоциональной напряженности. Такое состояние служит источником искажения результатов обследования. Для устранения указанного фактора психологу следует установить психологический контакт с испытуемым и соблюдать все морально-этические требования принятые в психодиагностике.

² Размер строго не оговаривается.

Основной этап.

Перед испытуемым раскладываются на столе 12 карточек с наименованиями ценностей в произвольном порядке, желательно в компактном виде для удобства восприятия. Психолог обращается к испытуемому со следующей инструкцией: «Внимательно посмотрите на карточки, прочитайте не спеша наименования ценностей и выберите из них ту, которая наиболее всего ценна, значима для вас в жизни, привлекает больше всего (испытуемый, выбрав карточку, передает ее психологу). Вы можете выбрать одновременно не одну, а две ценности, если они одинаково значимы для вас. Из оставшихся ценностей снова выберите ту, которая для вас наиболее ценная. Продолжайте свой выбор до тех пор, пока останется одна карточка».

В процессе выбора психолог раскладывает карточки сверху вниз по степени уменьшения значимости ценности, и по окончании испытания обращается к испытуемому: «Посмотрите еще раз на карточки сверху вниз. Вверху находятся ценности, которые для вас наиболее значимы, а внизу – менее значимы. Вы можете внести изменения в порядок, если считаете нужным».

После того, как расклад карточек по критерию «ценность» осуществлен, психолог делает запись номеров карточек в протокол (рис. 2.).

«Ценность»		Протокол «Ценность»	
5		5	
8		8	
1		1	
		3	6
3	6	2	
2		12	
12		4	7
4	7	11	
11		9	
9		10	
10			

Рис. 2. Пример раскладки карточек по критерию «Ценность» и соответствующая запись в протоколе

Затем карточки смешиваются и компактно раскладываются на столе, после чего психолог обращается к испытуемому с инструкцией: «Выберите из представленных карточек с ценностями, одну или две, которые для вас наиболее доступны, легче всего достижимы, беспроблемны». Аналогичным образом испытуемый осуществляет выбор до тех пор, пока не останется одна карточка.

В процессе выбора психолог раскладывает карточки на столе сверху вниз по степени уменьшения доступности ценности. Психолог просит испытуемого просмотреть разложенные карточки сверху вниз и, если необходимо, внести изменения. Фиксируется запись расклада карточек в протоколе (рис. 3.).

«Доступность»		Протокол
		«Доступность»
	4	4
7		7 1
	1	2
	2	3
	3	10
	10	9
	9	6
	6	8
	8	5
	5	3
	3	12
	12	11
	11	

Рис. 3. Пример раскладки карточек по критерию «Доступность» и соответствующая запись в протоколе

Этап обработки результатов.

В протоколе обследования по критериям «ценность» и «доступность» дается сквозная нумерация сверху вниз и слева направо. Нумерацию можно указывать мелким шрифтом вверху справа (рис. 4.).

Протокол	
«Ценность»	«Доступность»
5 ¹	4 ¹
8 ²	7 ² 1 ³
1 ³	2 ⁴
3 ⁴ 6 ⁵	3 ⁵
2 ⁶	10 ⁶
12 ⁷	9 ⁷
4 ⁸ 7 ⁹	6 ⁸
11 ¹⁰	8 ⁹
9 ¹¹	5 ¹⁰
10 ¹²	12 ¹¹
	11 ¹²

Рис. 4. Пример занесения в протокол сквозной нумерации

На основании данных протокола (рис. 4.) заполняется таблица рангов для каждой из 12 ценностей (табл. 2).

Таблица 2

Пример заполнения таблицы рангов

№ ценности	Ранг Ц _i	Ранг Д _i	К _i = Ц _i – Д _i	(Ц _i – Д _i) ²
1	2	3	4	5
1	3	2,5	0,5	0,25
2	6	4	2	4
3	4,5	5	-0,5	0,25
4	8,5	1	7,5	56,25
5	1	10	-9	81
6	4,5	8	-3,5	12,25
7	8,5	2,5	6	36
8	2	9	-7	49
9	11	7	4	16
10	12	6	6	36
11	10	12	-2	4
12	7	11	-4	16
			ОВК = 26	Σ = 311

Данная ценность обладает свойством конфликтности для данной личности, если она субъективно недостижима или утрачена. Отрицательные значения в четвертом столбце означают, что имеется рассогласование между «ценностью» и «доступностью» для данной ценности, т.е. эта ценность для личности испытуемого обладает свойством конфликтности.

Показатель конфликтности ценности (K_i) определяется как разность рангов $K_i = Ц_i - Д_i$

K_i – показатель конфликтности для данной ценности изменяется в пределах от -11 до $+11$ (ед.).

Градацию уровней конфликтности для конкретной ценности мы определили по тем же метрическим критериям, как это сделано в методике «УСЦД»:

Если $Ц_i - Д_i < -4$ (уровень конфликтности высокий)

$-4 < Ц_i - Д_i < 0$ (уровень конфликтности низкий)

$Ц_i - Д_i > 0$ (ценность бесконфликтна, сверхдостижима)

Конфликтность ценностной сферы личности для данного примера можно представить графически (рис. 5).



Рис. 5. Профиль внутренней конфликтности личности.

После заполнения таблицы рангов находится показатель «Общая внутренняя конфликтность» (ОВК) как алгебраическая сумма только отрицательных чисел, взятых из четвертого столбца (табл. 2). Значение ОВК

определяется как сумма показателей конфликтности для отдельных ценностей:

$$ОВК = K_1 + K_2 + \dots + K_i + \dots + K_{12}, \text{ если } K_i = C_i - D_i < 0$$

Из табл. 1:

$$ОВК = 0,5 + 9 + 3,5 + 7 + 2 + 4 = 26 \text{ (баллов).}$$

Результат записывается в таблицу с положительным знаком.

Показатель ОВК характеризует степень эмоциональной напряженности и показывает уровень интеграции/деинтеграции ценностно-смысловой сферы личности. Шкала ОВК может принимать значения от 0 до 36 (баллов). Чем больше значение ОВК, тем больше деинтеграция ценностно-мотивационной сферы личности.

На основании проведенных исследований ($N = 192$ чел.; $M = 20,6$; $S = 6,5$) нами предложены следующие статистические нормы для показателя «общая внутренняя конфликтность»:

Низкий уровень общей внутренней конфликтности – ОВК = 0-19 (баллов);

Средний уровень – ОВК = 20-25 (баллов);

Высокий уровень – ОВК = 26-30 (баллов);

Очень высокий уровень – ОВК = 31-36 (баллов).

В методике «М-ЦД» можно дополнительно определить коэффициент «гармоничности личности», для чего определяется вначале сумма чисел, находящихся в пятом столбце таблицы 1 (Σ) и ρ_s – коэффициент ранговой корреляции Спирмена:

$$\rho_s = 1 - \frac{6 \cdot \Sigma}{12^3 - 12}; \quad \rho_s = 1 - \frac{6 \cdot 311}{12^3 - 12} = -0,09$$

$$K_{\text{гарм}} = (1 + \rho_s) 100; \quad K_{\text{гарм}} = (1 - 0,09) 100 = 91,0 \text{ (баллов.)}$$

В формуле по определению $K_{\text{гарм}}$ прибавляется единица и умножается на 100, чтобы все значения были положительными и целыми (для удобства сравнительного анализа). Коэффициент гармоничности ($K_{\text{гарм}}$) полнее отражает уровень интеграции личности, чем показатель ОВК, т.к. при его вычислении учитывается не только общая конфликтность (рассогласование) ценностной сферы, но и «внутренний вакуум» (по Е.Б. Фанталовой), сверхдоступность.

По данным нашего исследования, существует сильная корреляционная связь между показателями ОВК и $K_{\text{гарм}}$: $\rho_s = -0,9$ ($p < 0,01$). Поэтому мы рекомендуем для оптимальности процесса психодиагностики использовать показатель ОВК, т.к. он прост в вычислении. Показатели K_i , ОВК и $K_{\text{гарм}}$, связаны между собой и отражают различные стороны ценностно-мотивационной сферы личности.

Для ценности «уверенность в себе» нами введено понятие «запас уверенности в себе» (ЗУС), которое операционализировано как:

$ЗУС = K_8 = C_8 - D_8$ (разность рангов вычислена по табл.2 для ценности «уверенность в себе»)

Показатель ЗУС определяется таким же образом, как и конфликтность ценности «уверенность в себе». Значение ЗУС изменяется в пределах от – 11 до +11 (ед.).

Соответственно, как и для градаций уровней конфликтности ценностей, для ЗУС выделено также 3 уровня: высокий, средний, низкий. Каждому уровню конфликтности ценности «уверенность в себе» соответствует определённый уровень «запаса уверенности в себе» (табл. 3)

Таблица 3

Соотношение между уровнями конфликтности ценности «уверенность в себе» и «запасом уверенности в себе» (ЗУС)

Разность рангов (по методике «М-ЦД»)	Уровень ЗУС	Конфликтность ценности «уверенность в себе»
$\text{Ц}_8 - \text{Д}_8 > 0$	Высокий	Отсутствует
$-4 < \text{Ц}_8 - \text{Д}_8 \leq 0$	Средний	Низкая
$\text{Ц}_8 - \text{Д}_8 \leq -4,$	Низкий	Высокая

Чем больше «запас уверенности в себе» (ЗУС), тем меньше конфликтность ценности «уверенность в себе». Практика психодиагностики показывает, что понятием «запас уверенности в себе» удобнее пользоваться при интерпретации данных, чем «конфликтность ценности уверенность в себе», т.к. введенное понятие более адекватно отражает психологический смысл, имеющий отношение к конструкту «адаптационный потенциал личности».

В данной методике оценивается как ЗУС, так и ОВК (общая внутренняя конфликтность). Различные сочетания их уровней представлены в таблице 4.

Таблица 4

Уровни адаптационного потенциала в соответствии с типами личности

Параметры ЗУС и ОВК	Тип личности	Уровни адаптационного потенциала
ЗУС – высокий, ОВК – низкий	Уверенные в себе	Высокий
ЗУС – высокий, ОВК – высокий	Латентно неуверенные в себе	Средний
ЗУС – низкий, ОВК – высокий	Явно неуверенные в себе	Низкий

Психометрические показатели модифицированной методики «М-ЦД».

Психометрические показатели методики определялись с учётом требований статистической стандартизации, принятых в психологии.

Статистическая стандартизация проводилась на выборке 192 чел., студенты различных факультетов СГУ, 18-25 лет.

Проверено соответствие эмпирического распределения ОВК нормальному закону; различие недостоверно: $\chi^2_{\text{эмп}} = 13,8$, ($p > 0,05$). Параметры распределения показателя ОВК: $M = 20,6$; $S = 6,5$.

По данным наших расчетов ретестовая надежность методики «М-ЦД» с интервалом 1,5 месяца для показателя ОВК составила $r = 0,7$ ($p < 0,01$).

Определялась валидность метрического критерия высокого уровня конфликтности ценностей путем сопоставления данных, полученных по методикам «М-ЦД» и «УСЦД». Коэффициент корреляции составил $\phi = 0,7$ ($p < 0,01$).

Критериальная валидизация проводилась путем сопоставления ценностей с высоким уровнем конфликтности выявленных по методике «М-ЦД» и данных субъективно подтверждаемых индивидом ценностей как проблемных. По результатам расчёта частота субъективно подтверждаемых ценностей с высоким уровнем конфликтности достоверно превышает частоту субъективно неподтверждённых индивидом конфликтных ценностей: $\chi^2_{\text{эмп}} = 31,0$ ($p < 0,01$), что говорит о валидности методики «М-ЦД».

Методология ценностного подхода методики «М-ЦД» при тестировании была сохранена как и в методике «УСЦД». Поэтому конструктивная валидность не исследовалась.

Ассоциативный эксперимент «лень» (Модификация Д.А. Богдановой, С.Т. Посоховой)

Назначение. Методика предназначена для выявления субъективного содержания представлений о лени, личностного смысла лени. Авторы рассматривают феномен лени как показатель внутреннего конфликта личности.

Оборудование, стимульный материал. Для однократного обследования одного человека необходимо иметь белый лист бумаги с напечатанным словом-стимулом «Лень», пишущая ручка, секундомер.

Инструкция: «В течение пяти минут записывайте, пожалуйста, все слова, которые приходят в голову, когда Вы слышите слово «лень». Долго не задумывайтесь».

Процедура обследования. После того как психолог убедится, что инструкция понятна, он включает секундомер, а обследуемый приступает к выполнению задания. Через 5 мин секундомер выключается, и дается команда «стоп». Предпочтительно индивидуальное выполнение задания. На возникающие у обследуемого вопросы психолог отвечает повторением инструкции, без каких бы то ни было уточнений и пояснений.

Обработка. Результаты ассоциативного эксперимента каждого обследуемого обрабатываются с помощью контент-анализа. Выделяются категории, описывающие субъективное содержание лени. Количественная обработка осуществляется путем подсчета процентных соотношений представленности каждой категории в ассоциативном ряду.

Регистрируемые показатели. Категории описания личностного смысла лени:

- свобода и счастье;
- кризис и искушение;
- норма жизни;
- расслабление.

Методика «Семантический дифференциал»

Назначение. Данная методика может быть использована для выявления внутреннего конфликта личности на основе «Я-концепции» К. Роджерса. Внутриличностный конфликт трактовался им как рассогласование между конструктами «Я-реальный» и «Я-идеальный».

Оборудование, стимульный материал. Для проведения однократного обследования одного человека необходимо иметь два бланка «Семантического дифференциала» (см. ниже).

Инструкция: Перед Вами лежат два одинаковых бланка. Оцените себя вначале, каков я в реальности («Я-реальный») и каков я в идеале («Я-идеальный»), зачеркнув соответствующую цифру в средней колонке.

Бланк для ответов

Фамилия, имя, отчество (или символ) _____ Возраст _____

Другие сведения _____ Дата _____ Фамилия психолога _____

1. Обаятельный	3 2 1 0 1 2 3	Непривлекательный
2. Слабый	3 2 1 0 1 2 3	Сильный
3. Разговорчивый	3 2 1 0 1 2 3	Молчаливый
4. Безответственный	3 2 1 0 1 2 3	Добросовестный
5. Упрямый	3 2 1 0 1 2 3	Уступчивый
6. Замкнутый	3 2 1 0 1 2 3	Открытый
7. Добрый	3 2 1 0 1 2 3	Эгоистичный
8. Зависимый	3 2 1 0 1 2 3	Независимый
9. Деятельный	3 2 1 0 1 2 3	Пассивный
10. Черствый	3 2 1 0 1 2 3	Отзывчивый
11. Решительный	3 2 1 0 1 2 3	Нерешительный
12. Вялый	3 2 1 0 1 2 3	Энергичный
13. Справедливый.	3 2 1 0 1 2 3	Несправедливый
14. Расслабленный	3 2 1 0 1 2 3	Напряженный
15. Суетливый	3 2 1 0 1 2 3	Спокойный
16. Враждебный	3 2 1 0 1 2 3	Дружелюбный 1
17. Уверенный	3 2 1 0 1 2 3	Неуверенный
18. Нелюдимый	3 2 1 0 1 2 3	Общительный
19. Честный	3 2 1 0 1 2 3	Неискренний
20. Несамостоятельный	3 2 1 0 1 2 3	Самостоятельный
21. Раздражительный	3 2 1 0 1 2 3	Невозмутимый

Перевод прямых вопросов в баллы	1 2 3 4 5 6 7	
Перевод обратных вопросов в баллы	7 6 5 4 3 2 1	

Ключ

Переведите каждый из зачеркнутых баллов в семибалльную шкалу от 1 до 7, пользуясь таблицей перевода прямых и обратных вопросов. Затем найдите общую сумму баллов для каждого из показателей O_p , $O_{и}$, C_p , $C_{и}$, A_p , $A_{и}$:

- «Оценка»: прямые вопросы – № 4, 10, 16; обратные вопросы – № 1, 7, 13, 19.
- «Сила»: прямые вопросы - № 2, 8, 14, 20; обратные вопросы - № 5, 11, 17.
- «Активность»: прямые вопросы - № 6, 12, 18; обратные вопросы - № 3, 9, 15, 21.

Шкала-фактор	Интерпретация
Оценка	Высокие значения свидетельствуют об уровне самоуважения, говорят о том, что обследуемый принимает себя как личность, склонен осознавать себя как носителя позитивных, социально-желательных характеристик, в определенном смысле удовлетворен собой. Низкие значения указывают на критическое отношение к самому себе, неудовлетворенность собственным поведением, уровнем достижений, особенностями личности, на недостаточный уровень принятия самого себя.
Сила	Более высокие значения свидетельствует о развитии волевых сторон личности, как они осознаются самим обследуемым; говорят об уверенности в себе, независимости, склонности рассчитывать на собственные силы в трудных ситуациях. Низкие значения свидетельствуют о недостаточном самоконтроле, неспособности держаться принятой линии поведения, зависимости от внешних обстоятельств и оценок. Особо низкие значения указывают на астенизацию и тревожность.
Активность	Более высокие значения интерпретируются как свидетельство экстравертированности личности, указывают на высокую активность, общительность, импульсивность, низкие – на интровертированность, определяющие пассивность, спокойные эмоциональные реакции

Вычислите метрические показатели внутреннего конфликта для факторов:

- «Оценка» ($O_{и} - O_p$);
- «Сила» ($C_p - C_{и}$);
- «Активность» ($A_p - A_{и}$).

Чем больше разность, тем выше внутренний конфликт.

Можно вычислить интегральный показатель внутреннего конфликта по формуле: $BK = \sqrt{(O_p - O_{и})^2 + (C_p - C_{и})^2 + (A_p - A_{и})^2}$