

ПСИХОЛОГИЯ

УДК 316.613.42

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ЛИЧНОСТНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ УКРАИНСКИХ И БЕЛОРУССКИХ СТУДЕНТОВ

*д-р психол. наук, доц. Т.В. ДАНИЛЬЧЕНКО**(Академия государственной пенитенциарной службы, Чернигов)*

Рассматриваются особенности личностного благополучия украинских и белорусских студентов (N = 200) как целостного образования, включающего такие составляющие, как психологическое (эвдемоническое), эмоциональное (гедонистическое) и социальное благополучие. Субъективно личность ощущает себя «благополучной» или «неблагополучной», не рефлексируя критерии, по которым производила оценку. Не выявлено значимых отличий между студентами разных стран и разного пола по показателям личностного благополучия. У всех студентов выявлен средний уровень личностного благополучия. Отдельные составляющие личностного благополучия варьируются. Уровень психологического благополучия – ниже среднего, эмоционального благополучия – средний, социального благополучия – выше среднего. Показано, что наиболее значимым фактором личностного благополучия студентов является признание высокого статуса в значимых группах.

Ключевые слова: личностное благополучие, психологическое (эвдемоническое) благополучие, эмоциональное (гедонистическое) благополучие, субъективное социальное благополучие.

Изучение благополучия и эмоциональной жизни личности стало мировым трендом. При сравнительном анализе стран использование различных индексов благополучия и счастья стали распространенной практикой. Интерес к индивидуальным переживаниям обусловлен распространением экзистенциальных ценностей и смещением акцентов с коллективной к индивидуальной составляющей социальной жизни.

В данном исследовании сравниваются показатели личностного благополучия студентов двух стран, которые имеют сходную историю (бывшие советские республики) и территориальную близость. Однако в данный момент в Украине ведутся боевые действия, что отражается как на эмоциональном фоне населения в целом, так и на эмоциональной жизни студентов, а также оценках их благополучия.

В работе был использован интегративный подход к определению благополучия как личностного образования. Термин «личностное благополучие» ввели в научный лексикон Н. Батурич, С. Башкатов, Н. Гафарова (2012) в связи с широкомасштабными дискуссиями по поводу разведения феноменов субъективного благополучия, психологического благополучия, процветания и счастья. Данные авторы рассматривают личностное благополучие как специфическое сочетание свойств темперамента, личности и позитивных черт характера, обеспечивающих условия для позитивных действий, благополучных межличностных отношений, формирования позитивного отношения к себе и миру [1, с. 7]. Личностное благополучие включает эмоциональное (субъективное, гедонистическое), психологическое (эвдемоническое) и социальное благополучие.

Эмоциональное благополучие, в трактовке Эда Динера, – удовольствие, соотношение позитивного и негативного аффекта, позитивная оценка собственной жизни, удовлетворенность базовых потребностей [2].

Психологическое благополучие – потенциал человека вести значимую жизнь и справляться с повседневными проблемами, согласование психических процессов и функций, гармония личности, чувство целостности и внутреннего равновесия (К. Рифф [3], П. Фесенко [4]).

Субъективное социальное благополучие – осознание и оценка социального функционирования на основе соотношения между уровнем притязаний и степенью удовлетворенности социальных потребностей субъекта (Т. Данильченко [5]).

Цель исследования – сопоставить украинских и белорусских студентов по показателям личностного благополучия.

Методы исследования. В исследовании принимали участие украинские и белорусские студенты, при этом в каждой выборке равное количество юношей и девушек. Украинская выборка представлена студентами Национального университета «Черниговский колледж» имени Т.Г. Шевченко (50 юношей и 50 девушек), из них представители психолого-педагогического факультета – 50 студентов, факультетов физического воспитания – 38 студентов, дошкольного образования – 12 студентов. Белорусская выборка включает студентов гуманитарных и технических специальностей Полоцкого государственного университета (50 юношей и 50 девушек)¹.

¹ Исследование проведено совместно с И.Н. Андреевой, Полоцкий государственный университет.

В ходе исследования были использованы следующие методики: для измерения эмоционального благополучия – Шкала удовлетворенности жизнью Э. Динера в адаптации Д. Леонтьева и Е. Осина (2008) [6], психологического благополучия – Шкала психологического благополучия К. Рифф в адаптации Л. Жуковской и Е. Трошихиной (2011) [7], социального благополучия – Опросник параметров субъективного социального благополучия Т. Данильченко (2015) [8].

Статистический анализ данных проводился при помощи программы SPSS Statistics 22.0 с использованием дисперсионного, регрессионного, факторного и кластерного анализа.

Результаты и их обсуждение. В целом особо значимых различий по показателям личностного благополучия между украинскими и белорусскими студентами не выявлено (основные результаты приведены в таблице 1).

Так, не обнаружено достоверных отличий между украинскими и белорусскими студентами по показателям субъективного (эмоционального) благополучия. Диапазон разброса показателей по этому параметру неширок: от 20,40 баллов у белорусских юношей до 22,66 баллов у украинских девушек. Данные результаты в целом соответствуют российским (21,9 баллов в исследовании Е. Осина, 2008) и украинским данным (20,68 баллов, 2017) [9].

Таблица 1. – Показатели личностного благополучия у белорусских и украинских студентов (М / стенов)

| Показатели личностного благополучия | Беларусь | | Украина | | Значимость различий* между | |
|---|------------|-------------------|--------------------|------------|--------------------------------|--|
| | женщины | мужчины | женщины | мужчины | женщинами и мужчинами Беларуси | мужчинами Беларуси и женщинами Украины |
| Социальная заметность | 41,18 / 5 | 40,0 / 5 | 43,74 / 6 | 40,14 / 5 | – | – |
| Социальная дистантность | 19,14↓ / 5 | 23,14↑ / 6 | 18,48↓ / 5 | 20,64 / 5 | 0,05 | 0,014 |
| Эмоциональное принятие | 38,90 / 5 | 7,40 / 5 | 40,06 / 6 | 39,66 / 6 | – | – |
| Социальное одобрение | 34,60 / 6 | 31,82 / 5 | 36,0 / 6 | 32,62 / 6 | – | 0,009 |
| Позитивные социальные суждения | 18,38 / 6 | 17,46 / 6 | 19,92 / 7 | 17,82 / 6 | – | – |
| Субъективное социальное благополучие | 113,92 / 5 | 102,60↓ / 5 | 120,54↑ / 6 | 109,60 / 6 | – | 0,006 |
| Автономия | 30,44 / 5 | 30,82 / 5 | 29,82 / 5 | 30,80 / 5 | – | – |
| Компетентность | 29,56 / 5 | 28,20 / 5 | 28,92 / 5 | 28,96 / 5 | – | – |
| Личностный рост | 34,10 / 5 | 32,88 / 4 | 34,12 / 5 | 34,32 / 5 | – | – |
| Позитивные отношения | 33,30 / 4 | 29,34↓ / 3 | 34,30↑ / 5 | 32,24 / 4 | 0,009 | 0,000 |
| Жизненные цели | 31,82 / 4 | 31,46 / 4 | 30,28 / 3 | 30,62 / 3 | – | – |
| Самопринятие | 31,08 / 4 | 29,62 / 4 | 31,68 / 4 | 31,38 / 4 | – | – |
| Психологическое благополучие | 189,22 / 4 | 182,98 / 4 | 189,30 / 4 | 188,32 / 4 | – | – |
| Субъективное (эмоциональное благополучие) | 21,92 | 20,40 | 22,66 | 21,42 | – | – |

* по остальным показателям статистически значимых различий между группами не выявлено.

Уровень субъективного социального благополучия (ССБ) и у украинских, и у белорусских студентов в целом выше, чем психологического благополучия. Так, средние показатели ССБ составляют 5 стенов у белорусских студентов и 6 у украинских (выше среднего). Тогда как общий уровень психологического благополучия составляет 4 стенов (ниже среднего).

Абсолютные показатели социального благополучия украинских студентов выше, чем у белорусских, однако этого недостаточно, чтобы подтвердить статистическую достоверность различий. Достоверных различий не обнаружено по шкале «позитивные социальные суждения» ($p < 0,05$). Таким образом, представления о моральных предпосылках социальных отношений у студентов разных стран во многом сходны.

Статистически достоверных различий не обнаружено по такому параметру, как эмоциональное принятие. Хотя средние показатели у белорусских студентов попадают в диапазон 5 стенов, а украинских – 6. Данная шкала отражает уровень удовлетворенности отношениями в семье (в данном случае родительской, поскольку большинство студентов не находятся в брачных отношениях) и дружеских группах. Обратим внимание, что сходный показатель – шкала позитивных отношений по методике К. Рифф – еще ниже. Так, самая низкая удовлетворенность отношениями у белорусских юношей (3 стенов), самая высокая – у украинских девушек (5 стенов). Остальные категории респондентов (белорусские девушки и украинские юноши) занимают промежуточную позицию (4 стенов). Различия статистически достоверны ($p \leq 0,01$).

Не обнаружено статистически значимых различий по шкалам удовлетворенности отдельными видами отношений, но определенные тенденции в этом плане выявлены. Так, наиболее удовлетворены отношениями с родителями украинские юноши (4,26 по 5-балльной шкале), наиболее не удовлетворены – белорусские юноши (соответственно 3,82 балла). Отношения с друзьями все студенты оценили высоко: от 4,08 балла у белорусских юношей до 4,24 балла у украинских девушек. Ниже, но тоже с незначительным разбросом, были оценены отношения в студенческом коллективе: от 3,68 балла у украинских юношей до 3,84 балла у украинских девушек. Оценки удовлетворенности отношениями в студенческой группе белорусскими студентами заняли промежуточную позицию – 3,72 балла. Наибольший разброс в оценках удовлетворенности отношений с родственниками и знакомыми наблюдается в женской части выборки: 3,68 и 3,70 балла соответственно у белорусок и 4,10 (для оценок удовлетворенности отношениями с родственниками и знакомыми) у украинок.

Таким образом, когда даются прямые оценки удовлетворенности разными отношениями (декларируемая удовлетворенность), показатели высокие. Однако когда для респондентов неочевидна цель опроса (реальная удовлетворенность), оценки намного ниже.

Социальная связность – важный параметр переживания благополучия. Поскольку связность – артефакт социальных отношений, факт ее наличия, как правило, редко носит осознанный характер и обычно не поддается эмоциональному оцениванию. Обычно люди не обдумывают факт существования социальных связей с другими, но в то же время дистанцированность воспринимается болезненно, как нарушение социально-психологического пространства и вызывает негативные переживания. Именно поэтому в методике предусмотрено измерение социальной дистантности, а не связности. Важно отметить, что стоит различать автономию, которая апеллирует к возможности субъекта ориентироваться на собственные правила принятия решений и нести ответственность за них, и связность как признак социальных отношений. Дистанцированность связывается с социальными ограничениями, предлагаемыми социальной системой, которые субъект переживает как отчуждение.

Социальная дистантность обычно выше оценивается мужчинами, что подтверждается полученными данными: у юношей ее показатели выше, чем у девушек ($p \leq 0,01$). Также более дистанцированными оказались белорусские студенты по сравнению с украинскими (6 стенов против 5). Для косвенной оценки социальной связности/дистантности также был использован графический метод «Круги». Мы предлагали студентам выбрать из графических изображений то, которое лучше всего описывает их ощущения относительно себя и других людей. Использовались семь парных окружностей, из которых первая пара была объединена одной точкой, а седьмая имела 90% совпадения площади. При такой процедуре оценивания социальной связности были получены несколько другие результаты. Наименьшую связность продемонстрировали белорусские юноши ($M = 2,7$), а наибольшую – белорусские девушки (3,72) (различия статистически достоверны на уровне 0,012). Украинские студенты заняли промежуточную позицию, статистических различий между юношами и девушками не выявлено (3,38 и 3,2 соответственно). Наиболее часто респонденты выбирали третью позицию, которая отражает оценку «немного ниже среднего»: белорусские юноши – 36%, украинские – 24%, белорусские девушки – 22%, украинские – 24%. Отметим, что украинские юноши на том же уровне (24%) отметили пятую позицию, которая описывает связность на уровне «немного выше среднего».

Переживание социальной заметности в противовес социальным стереотипам более выражено у женщин [5]. Данный показатель свидетельствует, что человек активно принимает участие в жизнедеятельности группы и общности, имеет возможность влияния на внутригрупповые процессы и отвечает общепринятым параметрам социальной успешности. К социальной мимикрии более склонны, согласно результатам исследования, юноши. Ощущают низкую возможность повлиять на групповые процессы (1–2 стена) 12% белорусских юношей и 10% девушек. У украинских респондентов половая дифференциация более выражена: низкий уровень социальной заметности зафиксирован у 10% юношей и 2% девушек. Высокий уровень оценки собственной влиятельности показали одинаковое количество украинских студентов разного пола – по 22%; но белорусские юноши считают себя менее социально заметными (18% с высоким уровнем – более 8 стенов), чем девушки (24% соответственно).

По показателям социального одобрения, которое отражает результаты социального сравнения, достоверных различий между белорусскими и украинскими студентами различий не выявлено. Показатели находятся в диапазоне 32...36 баллов, что соответствует 4 стенам и свидетельствует о достаточно низкой социальной зависимости студентов. Однако очень интересны межполовые сравнения. Традиционно утверждается, что женщины более склонны искать социальное одобрение [10; 11]. Эти данные подтвердились и в нашем исследовании: высокий уровень социального одобрения (более 8 стенов) продемонстрировали 28% белорусок и 26% украинок (при 8% у юношей обеих стран), тогда как студенты-юноши менее чувствительны к одобрению окружающих. Его низкий уровень (меньше 2 стенов) зафиксирован у 18% белорусов и 16% украинцев.

Подтверждают эту тенденцию и средние (5 стенойнов) показатели автономии по всей выборке. Среди украинских студенток по этому параметру более выражена поляризация: с низким уровнем автономии выявлено 28%, с высоким – 24%. Среди белорусок смещение наблюдается в сторону большей автономии (18% и 32% соответственно). Та же ситуация наблюдается и среди мужской части выборки: поляризация в группе украинских юношей (20% с низким уровнем автономии и 26% с высоким) и смещение в сторону большей автономности, хотя и менее выраженное, чем у женщин, у белорусских юношей (12% и 22% соответственно).

Среди остальных характеристик психологического благополучия наименее выраженными были оценки достижения жизненных целей (3 стенойна), что свидетельствует о недостатке целей и чувства направленности (и соответствует возрастной норме). Для всех студентов характерен ниже среднего (4 стенойна) уровень самопринятия, что отражает обеспокоенность личностными качествами и неудовлетворенность собой. По нашему мнению, особое внимание психологическим службам педагогического сопровождения следует уделить тому факту, что у значительной части опрошенных выявлен низкий уровень самопринятия (1–3 стенойна). В группе белорусских юношей – 68%, среди украинских юношей таковых половина. Несколько меньше недовольных собой среди женской части выборки, однако их количество тоже значительно (40% украинок и 48% белорусок). Отметим, что с высоким уровнем самопринятия (выше 7 стенов) количество опрошенных невелико: по 14% среди белорусских студенток и украинских студентов, тогда как среди белорусских юношей – 6%, а среди украинских девушек – всего 4%. Данный параметр обеспечивает существенный вклад в общий уровень психологического благополучия, который в целом оказался невысоким.

Итак, уровень психологического благополучия у украинских, и белорусских студентов ниже среднего. Так, меньше всего с высоким уровнем психологического благополучия (1–3 стенойна) среди юношей-белорусов (8%), незначительно выше (12%) среди украинских студентов, как юношей, так и девушек. Наибольшее количество психологически благополучных (7–9 стенойнов) зафиксировано среди девушек-белорусок (22%). Людей психологически неблагополучных опять же больше половины (54%) среди студентов-белорусов, приблизительно треть среди студентов-украинцев (30%) и студенток-белорусок (34%). Меньше четверти неблагополучных среди студенток-украинок (24%).

Для оценки как социального, так и психологического благополучия важным является характер межличностных отношений. Для их оценки использовался однополюсный семантический дифференциал (таблица 2).

Таблица 2. – Особенности эмоциональной жизни у студентов с разным типом личностного благополучия (*M*)

| Параметры межличностных отношений | <i>p</i> | Беларусь | | Украина | |
|--|----------|----------|---------|---------|---------|
| | | женщины | мужчины | женщины | мужчины |
| Успех | – | 3,22 | 3,34 | 3,42 | 3,44 |
| Положение в обществе (статус) | – | 3,58 | 3,54 | 3,70 | 3,70 |
| Отношения с родителями | – | 4,20 | 3,82 | 4,06 | 4,26 |
| Отношения со знакомыми | – | 3,70 | 3,78 | 4,10 | 3,98 |
| Отношения с родственниками | – | 3,68 | 3,80 | 4,10 | 4,08 |
| Личная жизнь | 0,05 | 3,46 | 2,98↓ | 3,70↑ | 3,41 |
| Собственная социальная ситуация (межличностный статус) | – | 3,54 | 3,38 | 3,56 | 3,48 |
| Отношения с друзьями | – | 4,14 | 4,08 | 4,24 | 4,12 |
| Отношения с соседями | – | 3,58 | 3,66 | 3,48 | 3,28 |
| Отношения с коллегами | – | 3,72 | 3,72 | 3,84 | 3,68 |

Ожидаемо, наиболее комфортными для опрошенных оказались отношения с друзьями и членами семьи. Значимых отличий ни по полу, ни по странам не выявлено, за исключением отношений с близким партнером. Более довольны этими отношениями украинские студентки, менее – белорусские студенты. Чуть выше оценки давали украинские респонденты, однако отличия статистически не значимы.

Для изучения влияния отношений на параметры личностного благополучия был проведен линейный регрессионный анализ, где зависимой переменной были поочередно различные показатели личностного благополучия, а независимыми – оценки удовлетворенности разных видов отношений. Так, в процессе пошаговой множественной регрессии ($R^2 = 0,669$) достижение жизненных целей (оценка успешности) оказалась наиболее важной переменной в уравнении и объяснила приблизительно 29,9% дисперсии эмоционального благополучия ($\beta = 0,342$, $p \leq 0,001$; β – стандартизированный коэффициент регрессии). Отношения с родственниками были второй переменной и объясняли дополнительные 8,2% ($\beta = 0,220$, $p \leq 0,001$). Оценка собственной социальной ситуации выступала третьей переменной ($\beta = 0,199$, $p \leq 0,01$) и объясняла

4,8% дисперсии. И последней переменной в уравнении были отношения с интимным партнером – 1,8% ($\beta = 0,156, p \leq 0,05$).

При построении регрессионной модели психологического благополучия ($R^2 = 0,611$) наиболее важной переменной также оказался межличностный статус, оценка которого объяснила 25,4% дисперсии ($\beta = 0,252, p \leq 0,001$). Второй по значимости была оценка отношений с близким партнером (5,4% дисперсии, $\beta = 0,222, p \leq 0,001$). Третьей переменной была оценка отношений с другими студентами своей группы (3,9% дисперсии, $\beta = 0,206, p \leq 0,001$). И последней переменной оказалась оценка успешности (2,6% дисперсии, $\beta = 0,193, p \leq 0,01$).

При изучении влияния оценок отношений на субъективное социальное благополучие были получены такие данные ($R^2 = 0,689$). На первом месте – межличностный статус (33,3% дисперсии, $\beta = 0,223, p \leq 0,01$), на втором – отношения со знакомыми (6,1% дисперсии, $\beta = 0,271, p \leq 0,001$), на третьем – личная свобода (4,1% дисперсии, $\beta = 0,182, p \leq 0,01$), на четвертом – отношения со студентами в группе (2,9% дисперсии, $\beta = 0,181, p \leq 0,01$), на последнем – достижение жизненных целей (успешность) (1,1% дисперсии, $\beta = 0,130, p \leq 0,05$).

Таким образом, личностное благополучие в целом зависит от оценки респондентом собственной социальной ситуации, а также качества отношений с близким партнером. Выявленная закономерность может объяснить популярность среди студенческой молодежи использования социальных сетей как мерила личных достижений. Современной молодежи для ощущения психологического комфорта мало только достичь цели, важно, чтобы успех был оценен окружающими. Возможно, для студенческой молодежи актуальным механизмом определения эффективности социального функционирования является социальное сравнение.

Отметим, что детско-родительские отношения в данном исследовании не стали фактором влияния, что можно объяснить особенностями взросления. Известно, что в юношеском возрасте жизненной задачей, по Э. Эриксону, является установление близких отношений, поиск брачного партнера [12].

Выводы. Полученные результаты свидетельствуют, что личностное благополучие – системный феномен, который, хотя и имеет несколько измерений, является целостным образованием. Соответственно, несмотря на огромное множество критериев, предложенных учеными для определения уровня благополучия, их нельзя рассматривать изолированно, линейно, поскольку в каждом конкретном случае они могут иметь для субъекта разный удельный вес. Субъективно личность ощущает себя «благополучной» или «неблагополучной», не всегда рефлексируя критерии, по которым производила оценку.

В ходе проведенного исследования было выявлено, что личностное благополучие студентами оценивается как среднее. Однако уровень психологического благополучия студентов – ниже среднего, эмоционального благополучия – средний, социального благополучия – выше среднего.

В переживании личностного благополучия больше проявляются не столько этнические, сколько половые различия. Так, субъективное социальное благополучие выше у украинских студенток, а ниже у белорусских студентов.

На переживание личностного благополучия оказывают влияние оценка собственной социальной ситуации как удовлетворительной (высокий статус признается значимыми людьми) и отношения с интимным партнером.

Дальнейшие перспективы исследования предполагаем в изучении факторов личностного благополучия и разработке программ психологического сопровождения студентов для повышения отдельных составляющих, прежде всего психологической (эвдемонической), личностного благополучия.

ЛИТЕРАТУРА

1. Батурин, Н.А. Теоретическая модель личностного благополучия / Н.А. Батурин, С.А. Башкатов, Н.В. Гафарова // Вестн. ЮУрГУ. Сер. Психология. – 2012. – Т. 6, № 4. – С. 4–14.
2. Diener, E. Subjective well-being / E. Diener // Psychological Bulletin. – 1984. – Vol. 95. – P. 542–575.
3. Ryff, C.D. Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being / C.D. Ryff, B. Singer // Journal of Happiness Studies. – 2008. – Vol. 9 (1). – P. 13–39.
4. Фесенко, П.П. Осмысленность жизни и психологическое благополучие личности : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01 / П.П. Фесенко. – М., 2005. – 24 с.
5. Данильченко, Т.В. Суб'єктивне соціальне благополуччя: психологічний вимір / Т.В. Данильченко. – Чернігів : Десна Поліграф, 2016. – 544 с.
6. Осин, Е.Н. Апробация русско-язычных версий двух шкал экспресс-оценки субъективного благополучия [Электронный ресурс] / Е.Н. Осин, Д.А. Леонтьев // Материалы III Всерос. социол. конгресса / Ин-т социологии РАН ; Рос. о-во социологов. – 2008. – Режим доступа: <https://www.hse.ru/pubs/share/direct/document/78753837>. – Дата доступа: 06.01.2020.
7. Жуковская, Л.В. Шкала психологического благополучия К. Рифф / Л.В. Жуковская, Е.Г. Трошихина // Психол. журнал. – 2011. – № 2, Т. 32. – С. 82–93.
8. Данильченко, Т.В. Питальник «Суб'єктивне соціальне благополуччя» : методологічне обґрунтування і процедура розробки / Т.В. Данильченко // East European Scientific Journal. – 2015. – № 3 (4). – С. 20–29.

9. Данильченко, Т.В. Особливості суб'єктивного соціального благополуччя у студентської молоді / Т.В. Данильченко // Сучасна молодь у соціально-психологічному вимірі: здобутки чернігівських психологів. – Чернігів : Десна Поліграф, 2017. – С. 287–304.
10. Nolen-Hoeksema, S. Gender differences in well-being / S. Nolen-Hoeksema, C. Rusting ; D. Kahneman, E. Diener, N. Schwartz (Eds.) // Well-being: The foundations of hedonic psychology. – 1999. – P. 330–352.
11. Ильин, Е.А. Пол и гендер / Е.А. Ильин. – СПб. : Питер, 2010. – 688 с.
12. Эриксон, Э. Идентичность: юность и кризис / Э. Эриксон. – М. : Прогресс, 1996. – 344 с.

Поступила 17.03.2020

COMPARATIVE ANALYSIS OF THE PERSONAL WELL-BEING OF UKRAINIAN AND BELARUSIAN STUDENTS

T. DANYLCHENKO

The article discusses the characteristics of the personal well-being of Ukrainian and Belarusian students (N = 200). Personal well-being is considered as a holistic &&, including such components as psychological (eudaimonic) well-being, emotion (hedonistic) well-being and subjective social well-being. The person feels himself “happy” or “unhappy”, without reflecting the criteria by which he made the assessment. There were no significant differences between students from different countries and different gender in terms of personal well-being. In general, all students showed an average level of personal well-being. The individual components of personal well-being were different. The level of psychological well-being is below average, emotion well-being is average, and subjective social well-being is above average. It is shown that the most significant factor in the personal well-being of students is the recognition of high status in significant groups.

Keywords: *personal well-being, psychological (eudaimonic) well-being, emotion (hedonistic) well-being, subjective social well-being.*

УДК 316.613.4

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ В СТРУКТУРЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ ВИКТИМНОЙ ЛИЧНОСТИ: ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ И ТРЕНИНГОВАЯ ПРОГРАММА

канд. психол. наук, доц. С.П. ДЕРЕВЯНКО

(Национальный университет «Черниговский колледж» имени Т.Г. Шевченко)

Важнейшими характеристиками психологического благополучия личности являются преобладание позитивного эмоционального самочувствия, позитивные межличностные отношения, что обусловлено высоким уровнем развития эмоционального интеллекта (как способности к пониманию и управлению своими эмоциями). Ролевая виктимность как склонность человека к осознанному или неосознанному выбору роли жертвы в межличностных отношениях может иметь форму игровую (с прагматической направленностью) или социальную (с аутсайдерскими тенденциями). В проведенном эмпирическом исследовании были выявлены статистически достоверные различия в показателях эмоционального интеллекта и психологического благополучия между представителями с различной выраженностью ролевой виктимности, а именно: способность к управлению собственными эмоциями, эмоциональная осведомленность (показатели эмоционального интеллекта), самопринятие, управление окружением (показатели психологического благополучия) оказались достаточно низкими у представителей с выраженной игровой и социальной ролевой виктимностью. Полученные в эмпирическом исследовании данные способствовали разработке и презентации методики тренинга эмоционального интеллекта, направленного на повышение показателей психологического благополучия – самопринятия, позитивных отношений с другими, личностного роста.

Ключевые слова: эмоциональный интеллект, психологическое благополучие, ролевая виктимность, игровая ролевая виктимность, социальная ролевая виктимность, эмпирическое исследование, тренинговая программа.

Введение. Проблема тренингового (целенаправленного) развития эмоционального интеллекта основательно рассматривается как отечественными [1; 2], так и зарубежными учеными [3; 4]. Неоднократно эмпирическим путем было показано, что эмоциональный интеллект способствует повышению у лиц разного возраста субъективной оценки физического и психического здоровья, позитивности мировосприятия [5; 6], поэтому актуальность заявленной проблематики не вызывает сомнений – разработка различных способов целенаправленного развития эмоционального интеллекта может в значительной степени облегчить работу практических психологов относительно психологического сопровождения лиц, находящихся в неблагоприятных, стрессогенных обстоятельствах жизни. В то же время недостаточно изученными в данном контексте являются вопросы, связанные с подготовкой тренинговых программ развития эмоционального интеллекта для лиц виктимной направленности, которые склонны попадать в стрессовые жизненные ситуации, что и обуславливает тематику нашей работы.

Цель исследования – методологическое и эмпирическое обоснование программы тренингового развития эмоционального интеллекта виктимной личности.

Задачи исследования: (1) эмпирическое исследование комплекса взаимосвязей между эмоциональным интеллектом и психологическим благополучием лиц с разным типом ролевой виктимности; (2) презентация программы тренинга эмоционального интеллекта как инструмента повышения психологического благополучия лиц с игровой и социальной ролевой виктимностью.

Психологическое благополучие, по мнению ученых, отражается в переживаниях человеком счастья или несчастья, общей удовлетворенности или неудовлетворенности жизнью, преобладании позитивного эмоционального тона [7].

Тренинговое развитие эмоционального интеллекта с целью повышения психологического благополучия личности рассматривалось в работах многих ученых [5; 6]. В результате накоплены данные, указывающие на возрастные, половые [6; 8], профессиональные [9], личностные [10] аспекты целенаправленного развития эмоционального интеллекта. К примеру, А. Весли с соавторами [9] предложили программу тренингового развития эмоционального интеллекта «Управление профессиональным стрессом посредством специального обучения через развитие эмоционального интеллекта», предназначенную для учителей, и доказали эффективность ее применения экспериментальным путем. Испанский ученый Д. Руиз-Аранда с коллегами [8] разработали двухлетнюю учебную программу, включающую 24 занятия по развитию эмоционального интеллекта для подростков, и проанализировали краткосрочные и долговременные психологические эффекты проведения тренинга. Украинская исследовательница А. Бантышева посредством внедрения тренинга эмоционального интеллекта в учебный процесс вузовской подготовки проанализировала эффективность тренингового воздействия на лиц юношеского возраста с учетом их виктимной направленности [10]. Однако ни в одной из названных выше работ не учитывается такая важная личностная предпосылка психологического неблагополучия, как негативный выбор субъектом позиции быть жертвой,

т.е. ролевая виктимность. В некоторых случаях такой выбор является добровольным и тогда используется самим человеком в корыстных целях, в иных случаях этот выбор навязывается определенному лицу другими людьми (как правило из ближайшего окружения) в силу неуверенности в себе будущей жертвы. В любом случае позиция жертвы является психологически нездоровой и свидетельствует о внутренних проблемах личности, связанных со слабой рефлексией и регуляцией собственных эмоций и чувств [11].

В литературе феномен ролевой виктимности был тщательно изучен М. Одинцовой [12] и охарактеризован как склонность человека к осознанному или неосознанному выбору роли жертвы в межличностных отношениях. В повседневной жизни виктимная личность может проявлять как игровую (рациональный выбор роли жертвы с манипулятивными целями), так и социальную ролевую виктимность (навязанная социумом роль жертвы в силу личностной слабости ее владельца).

Участники исследования. С целью изучения взаимосвязей между эмоциональным интеллектом и психологическим благополучием лиц с разным типом ролевой виктимности было проведено исследование, в котором приняли участие 80 человек (студенты гуманитарных факультетов национального университета «Черниговский колледж» имени Т.Г. Шевченко очной и заочной форм обучения), из них 30 представителей мужского пола и 50 – женского. Возраст испытуемых варьируется от 18 до 40 лет (средний возраст опрошенных – 29,6 лет).

Методики. В качестве исследовательского инструментария в эмпирической части работы были применены: методика эмоционального интеллекта Н. Холла (основные шкалы: «эмоциональная осведомленность», «управление собственными эмоциями», «самотивация», «эмпатия», «распознавание эмоций»); методика В. Бойко «Диагностика эмпатических способностей» (основные шкалы: рациональный канал эмпатии, эмоциональный канал эмпатии, интуитивный канал эмпатии, проницательность в эмпатии, идентификация); методика «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях» Н. Эндлера, Д. Паркера в адаптации Т. Крюковой (основные шкалы: эмоционально-ориентированные стратегии, проблемно-ориентированные стратегии, избегание, отвлечение, социальное отвлечение); Шкалы психологического благополучия К. Рифф в адаптации Л. Пергаменщика и Н. Лепешинского (основные шкалы: «позитивные отношения с другими», «самопринятие», «автономия», «управление окружением», «личностный рост», «цель в жизни»); опросник «Тип ролевой виктимности» М. Одинцовой (основные показатели: игровая ролевая виктимность, социальная ролевая виктимность).

К полученным в результате исследования данным были применены следующие методические процедуры: (1) формирование групп испытуемых с разным типом ролевой виктимности (посредством кластерного анализа, метод *K*-средних); (2) сравнение выделенных групп испытуемых с разными типами ролевой виктимности по показателям психологического благополучия и эмоционального интеллекта (сравнение данных посредством использования *t*-критерия Стьюдента для независимых выборок); (3) анализ комплекса взаимосвязей между основными показателями эмоционального интеллекта, психологического благополучия и ролевой виктимности личности (факторный анализ данных).

Основная часть. Посредством кластеризации данных нами были сформированы группы лиц, которые характеризуются разным типом ролевой виктимности – с выраженной социальной ролью жертвы ($n = 34$), с игровой ролью жертвы ($n = 14$), и группа лиц с невыраженной ролевой виктимностью ($n = 32$). Статистическая достоверность различий между кластерами – на высоком уровне значимости ($p \leq 0,001$).

Сравнение средних значений показателей психологического благополучия в выделенных группах показало наличие статистически достоверных различий, а именно: в группе испытуемых с невыраженной ролевой виктимностью все составляющие психологического благополучия (позитивные отношения с другими, самопринятие, автономия, управление окружением, личностный рост, цель в жизни) оказались более сформированными, чем у лиц с игровой и социальной ролью жертвы ($p \leq 0,001$). Это свидетельствует о том, что психологический комфорт и общее позитивное восприятие собственной жизни преобладает преимущественно у лиц, не склонных к осознанному или навязанному выбору роли жертвы в межличностных отношениях. Также были установлены существенные различия в показателях психологического благополучия между группами лиц с игровой и социальной ролью жертвы: позитивные отношения с другими, самопринятие и общий показатель психологического благополучия преобладают в группе испытуемых с игровой направленностью роли жертвы ($p \leq 0,01$). Таким образом, недовольство другими людьми, собой и жизнью в целом наиболее свойственны лицам, которые занимают аутсайдерские позиции в отношениях с другими людьми.

Факторный анализ позволил выделить и описать комплекс взаимосвязей между составляющими эмоционального интеллекта, психологического благополучия и ролевой виктимностью в каждой группе испытуемых (с невыраженной ролевой виктимностью, с игровой ролью жертвы, с социальной ролью жертвы).

В выборке лиц с *невыраженной ролевой виктимностью* исследуемые переменные группируются в модель с решением в шесть факторов (объясняют 78,3% суммарной дисперсии). Первый, наиболее весомый фактор (28,8%) представлен следующими переменными: «психологическое благополучие» (факторная нагрузка – 0,916), «самотивация» (0,870), «эмпатийность» (0,849), «распознавание эмоций» (0,836), «управление окружением» (0,802), «автономия» (0,737), «самопринятие» (0,735), «эмоциональная осведомленность» (0,719), «управление собственными эмоциями» (0,712), «цель в жизни» (0,699), «личностный рост» (0,568), «позитивные отношения с другими» (0,545). Фактор был назван как «Общее психологическое благополучие», поскольку именно этот фактор включает в себя основные сферы жизнедеятельности,

в которых человек может чувствовать себя счастливым. Также этот фактор отражает комплекс тесных взаимосвязей между составляющими психологического благополучия и эмоционального интеллекта – полученные данные свидетельствуют о том, что психологический комфорт лиц с невыраженной ролевой виктимностью поддерживается наличием способностей эмоционального интеллекта.

Второй фактор (13,2%) включает такие переменные, как «общий показатель эмпатии» (0,842), «проницательность в эмпатии» (0,782), «интуитивный канал» (0,767), «эмоциональный канал» (0,534), «личностный рост» (0,522). Этот фактор был интерпретирован как «Эмпатийное отношение к другим». Фактор презентует способности личности к проявлениям эмпатии, среди которых проводными являются спонтанный интерес к другому человеку и приобретение эмоционального опыта в общении. Также содержание фактора отражает связь между эмпатическими способностями лиц с невыраженной ролевой виктимностью и их личностным ростом.

Третий фактор (10,4%) состоит из следующих переменных: «идентификация в эмпатии» (0,757), «эмпатия» (0,751), «эмоционально-ориентированный копинг» (0,688). Данный фактор показывает, что у лиц с невыраженной ролевой виктимностью применение эмоционально-ориентированного копинга в стрессовых ситуациях связано опять-таки с их эмпатическими способностями, точнее с умением поставить себя на место другого. Содержание фактора было обобщено нами как «Эмпатический копинг».

Четвертый фактор (9,8%) состоит из двух полюсов со следующими переменными: позитивный полюс – «рациональный канал эмпатии» (0,760), «автономия» (0,541), «проблемно-ориентированный копинг» (0,526); негативный полюс – «игровая роль жертвы» (-0,717). Фактор назван нами «Рациональное решение проблем». Данный фактор показывает связь между рациональным выражением эмоций и разрешением проблемных ситуаций (посредством логического объяснения ситуации и контроля эмоций). Также содержание фактора отражает связь между избеганием манипулятивного взаимодействия с другими людьми (что предполагает игровая роль жертвы) в сложных жизненных ситуациях посредством сохранения автономии своей личности.

Пятый фактор (9,6%) презентован такими переменными: «копинг, ориентированный на избегание» (0,832), «отвлечение» (0,786). Фактор был обозначен нами как «Отдых от проблем». Этот «отдых» выражается в отвлечении от стрессовой ситуации и проявляется в стремлении получать позитивные эмоции от всего, что не имеет отношения к конкретной стрессовой ситуации (посредством шопинга, употребления вкусной еды, чтения и т.д.), попыток побыть наедине с самим собой, отдалиться эмоционально от создавшейся ситуации.

Шестой фактор (6,6%) также имеет два полюса: негативный – «социальное отвлечение» (-0,853), позитивный – «социальная роль жертвы» (0,590), «проблемно-ориентированный копинг» (0,575). Эти переменные мы объединили названием «Отмежевание от других людей». Данный фактор показывает, что у лиц с невыраженной ролевой виктимностью аутсайдерство может иметь место в случае их добровольной социальной изоляции, когда в сложных жизненных ситуациях они отказываются от вероятной помощи других людей и пытаются разрешить проблемы самостоятельно.

Для лиц с *игровой ролью жертвы* нами была сформирована пятифакторная модель (объясняет 80,6% суммарной дисперсии). Первый, наиболее весомый фактор (22,1%) состоит из двух полюсов и содержит следующие переменные: позитивный полюс – «игровая роль жертвы» (0,881); негативный полюс – «эмоциональная осведомленность» (-0,817), «самопринятие» (-0,798), «распознавание эмоций других» (-0,767), «идентификация в эмпатии» (-0,503). Фактор был обозначен как «Игровая виктимность», поскольку факторные данные предоставляют возможность охарактеризовать предпосылки сознательного выбора человеком роли жертвы при взаимодействии с другими людьми. Это прежде всего эмоциональная неграмотность, неспособность ориентироваться в реальных эмоциональных переживаниях других людей, неумение поставить себя на их место в эмоционально-насыщенных ситуациях, а также неудовлетворенность собственной персоной (по сути «несамопринятие»).

Второй фактор (18,8%) представлен такими переменными, как «копинг, ориентированный на избегание» (0,944), «отвлечение» (0,827), «социальное отвлечение» (0,825), «личностный рост» (0,734), «эмоционально-ориентированный копинг» (0,516). Этот фактор мы назвали «Избегание проблем», поскольку его содержание свидетельствует об использовании лицами с игровой ролью жертвы стратегий отвлечения от проблем с целью самосохранения и фиксирования позитивных личностных изменений.

Третий фактор (14%) включает переменные: «управление окружением» (0,857), «автономия» (0,788), «цель в жизни» (0,530), и обозначен нами «Управление собственной жизнью». Этот фактор содержит данные относительно такой характеристики игровой роли жертвы, как пластичность, которая проявляется в быстрой и эффективной адаптации к окружающей среде.

Четвертый фактор (13,6%) содержит следующие переменные: «эмоциональный канал эмпатии» (0,805), «управление собственными эмоциями» (0,757), «позитивные отношения с другими» (0,755), «проблемно-ориентированный копинг» (0,600), «эмпатия» (0,588). Содержание фактора указывает на вероятный способ разрешения проблем лицами с игровой ролью жертвы посредством их эмоциональной подстройки относительно настроения других людей и эмпатического отношения к ним, поэтому данный фактор был интерпретирован нами как «Эмпатическое взаимодействие с другими людьми».

Пятый фактор (12,1%) состоит из двух полюсов: позитивного – «интуитивный канал эмпатии» (0,829), «проблемно-ориентированный копинг» (0,486); негативного – «социальная роль жертвы» (-0,697), «рациональный канал эмпатии» (-0,461), «позитивные отношения с другими» (-0,460). Данный фактор мы назвали «Вынужденное аутсайдерство», поскольку в соответствии с факторными данными игровая роль жертвы исследуемых лиц может сочетаться с социальной ролью жертвы, вероятно, при обстоятельствах, связанных с невозможностью интуитивно сориентироваться относительно выбора собственного адекватного поведения в сложившейся сложной ситуации взаимодействия с другими людьми и неумением самостоятельно разрядить напряженную атмосферу. В данном случае аутсайдерство может угрожать этим лицам даже при внимательном отношении к другим людям и вероятном позитивном взаимодействии с ними.

Для лиц с *социальной ролью жертвы* нами была избрана пятифакторная модель (объясняет 74,4% суммарной дисперсии). Первый фактор, состоящий из двух полюсов (25,6 %), вместил в себя следующие переменные: позитивный полюс – «социальная роль жертвы» (0,445); негативный полюс – общий показатель психологического благополучия (-0,920), «управление окружением» (-0,890), «цель в жизни» (-0,878), «управление собственными эмоциями» (-0,841), «самопринятие» (-0,811), «личностный рост» (-0,721), «самотивация» (-0,701), «автономия» (-0,686), «проблемно-ориентированный копинг» (-0,601). Содержание данного фактора было обобщено нами в названии «Контроль своей жизни». Этот фактор отражает предпосылки успешного избегания социальной роли жертвы испытуемыми посредством четкого контроля своей жизни, управления ближайшим окружением и контроля собственных эмоциональных проявлений. Именно эти способы будут содействовать большему психологическому комфорту, позитивной самооценке и сохранению собственной личностной независимости.

Второй фактор (16,9%) включает следующие переменные: «эмпатия» (0,835), «эмоциональная осведомленность» (0,827), «распознавание эмоций других» (0,760), «эмоциональный канал эмпатии» (0,721), «эмоционально-ориентированный копинг» (0,627), «идентификация в эмпатии» (0,576). Именно поэтому фактор был назван нами как «Эмпатийность» – отражение совокупности эмпатических способностей, которые лица с социальной ролью жертвы могут проявлять при применении эмоционально-ориентированного копинга в стрессовых ситуациях жизни.

Третий фактор (12,4%) состоит из двух полюсов: позитивного – «социальное отвлечение» (0,841), «копинг, ориентированный на избегание» (0,704), «отвлечение» (0,513), «проблемно-ориентированный копинг» (0,509), «самотивация» (0,478); негативного – «автономия» (-0,449). Фактор отражает информацию относительно важной роли в жизни лиц с социальной ролью жертвы социальных копингов, которые они активно применяют в стрессовых ситуациях жизни, но которые, вместе с тем, мешают установлению их личностной независимости. Содержание фактора было обобщено нами как «Социальная зависимость».

Четвертый фактор (10,2%) содержит следующие переменные: «проницательность в эмпатии» (0,759), «позитивные отношения с другими» (0,667), «идентификация в эмпатии» (0,665), «рациональный канал эмпатии» (0,517). Этот фактор отражает значимость эмпатии для сохранения позитивных отношений с другими людьми. Особое значение для положительного межличностного взаимодействия лиц с социальной ролью жертвы имеет способность к установлению доверительных отношений с другими и умение поставить себя на место другого человека. В связи с последним данный фактор получил название «Доверительные отношения».

Пятый фактор состоит из двух полюсов (9,2%) и включает: позитивный полюс: «игровая роль жертвы» (0,933), «социальная роль жертвы» (0,710); негативный полюс: «интуитивный канал эмпатии» (-0,420). Фактор был обозначен нами как «Мнимое аутсайдерство». Считаем, что лица с выраженной социальной ролью жертвы приобретают такую жизненную позицию вследствие недостаточно развитой интуиции относительно выбора подходящего эмоционального поведения при взаимодействии с другими. Несовершенные коммуникативные навыки, неумелое манипулятивное влияние на других могут спровоцировать реальное отторжение со стороны других людей.

Таким образом, факторный анализ показал, по сути, структуру психологического благополучия лиц с разным типом ролевой виктимности (наглядно это представлено на рисунках 1–3).

Для лиц с невыраженной ролевой виктимностью (рисунок 1) характерным является «рациональное» психологическое благополучие, которое проявляется в сформированности конкретного способа достижения своего психологического комфортного состояния – это эмоциональный интеллект как способность понимать эмоции и управлять ими.

Для лиц с игровой ролью жертвы характерным является «ложное» психологическое благополучие (рисунок 2), поскольку при явном предпочтении эмпатических способностей как способа достижения психологического комфорта (см. данные факторного анализа, фактор 4) эти лица в реальности не демонстрируют такового, а также характеризуются неудовлетворенностью собой в целом.

Для лиц с социальной ролью жертвы характерно «иррациональное» психологическое благополучие (рисунок 3), поскольку эти лица прикладывают слишком много усилий, чтобы достичь психологического комфорта, но делают это неэффективно, «иррационально», т.к. не понимают особенностей управления ни собственными, ни эмоциональными состояниями других людей, вероятно, вследствие недостаточно сформированных коммуникативных способностей.

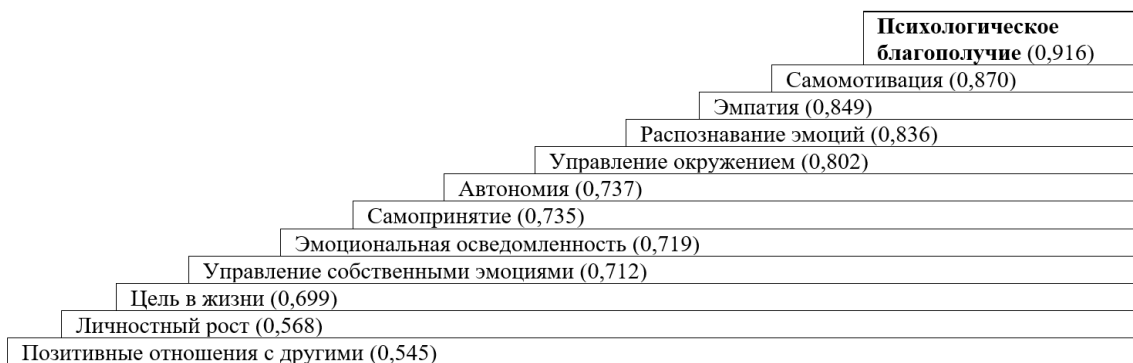


Рисунок 1. – «Рациональное» психологическое благополучие лиц с невыраженной ролевой виктимностью (на основе данных факторного анализа, фактор 1 – 28,8% дисперсии)



Рисунок 2. – «Ложное» психологическое благополучие лиц с игровой ролевой виктимностью (на основе данных факторного анализа, фактор 1 – 22,1% дисперсии)

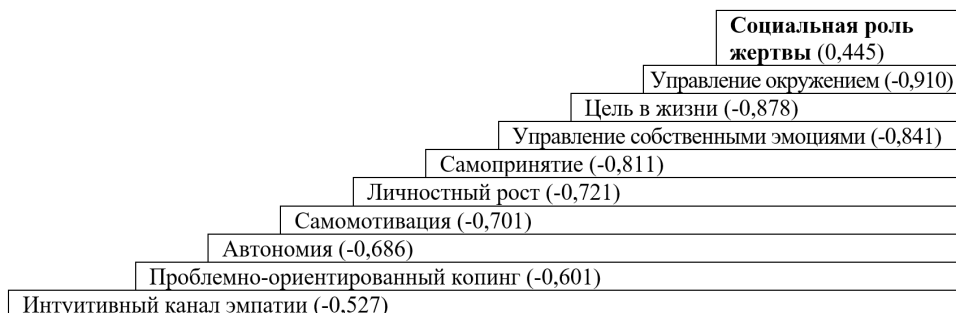


Рисунок 3. – «Иррациональное» психологическое благополучие лиц с социальной ролевой виктимностью (на основе данных факторного анализа, фактор 1 – 25,6% дисперсии)

Полученные данные указывают на необходимость развития способностей эмоционального интеллекта у лиц с игровой и социальной ролевой виктимностью, а именно эмоциональной осведомленности (у испытуемых, которые сознательно выбирают роль жертвы в отношениях с другими) и эмоциональной саморегуляции (у испытуемых с навязанным статусом жертвы).

Сравнение средних значений показателей эмоционального интеллекта в выделенных группах испытуемых показало наличие статистически достоверных различий: в группе лиц с невыраженной ролевой виктимностью все составляющие эмоционального интеллекта (эмоциональная осведомленность, управление собственными эмоциями, самомотивация, эмпатия, распознавание эмоций) значительно выше, чем в группе лиц с игровой и социальной ролевой виктимностью ($p \leq 0,001$).

Таким образом, данные эмпирического исследования позволили нам конкретизировать способы достижения психологического благополучия лицами различной виктимной направленности и показать необходимость разработки тренинговой программы развития эмоционального интеллекта лиц с выраженной ролевой виктимностью.

Тренинговая программа развития эмоционального интеллекта. В современной психологической литературе представлен ряд результатов экспериментальных исследований, которые подтверждают продуктивность целенаправленного развития эмоционального интеллекта [13; 14] посредством тренингового воздействия. Подчеркивается, что презентация тренинговых программ развития эмоционального интеллекта должна базироваться на основательной методологической и технологической базе [14]. Разработанная нами тренинговая программа основана на ведущем принципе психологической тренинговой практики,

который предполагает включенность субъекта в процесс тренингового взаимодействия, при этом задействованы три основные сферы (когнитивная, эмоциональная, поведенческая) – позитивные изменения в одной из сфер способствуют положительным результатам в других сферах [15].

Программа тренинга направлена на стимулирование участников к рефлексии и саморазвитию. При составлении программы мы ориентировались на рефлексивный принцип – переживанию эмоционального благополучия существенно способствует рефлексия, в частности, глубокое осознание индивидом развития своего эмоционального интеллекта [16].

В то же время по своим основным характеристикам тренинг принадлежит к тренингам навыков и умений. Наиболее продуктивным методом развития эмоционального интеллекта был выделен базовый методический прием социально-психологического тренинга – ролевая игра [15].

Основные этапы тренинга (знакомство, основная часть, обратная связь) и общая структура тренинговых занятий (разминка, активные упражнения, релаксация, рефлексия) соответствуют классической схеме проведения тренингов. Программа тренинга состоит из девяти занятий (таблица).

Таблица. – Программа тренинга «Развитие эмоционального интеллекта» для лиц с выраженной ролевой виктимностью

| Тематика занятий (количество часов) | Цель | Содержание (психологические упражнения [14]) |
|--|--|---|
| Занятие 1. Знакомство (2 ч) | Знакомство участников. Ознакомление с правилами работы в тренинговой группе | Упражнения: «Презентация», «Эпиграф» |
| Занятие 2. Рефлексия эмоций (2 ч) | Расширение эмоционального тезауруса; развитие навыков эмоциональной рефлексии | Упражнения: «Синестезия», «Фокусирование актуального эмоционального состояния», «Эмоциональный словарь» |
| Занятие 3. Вербализация эмоций (2 ч) | Развитие навыков невербальной коммуникации | Упражнения: «Эмоциональные ассоциации», «Контраст», «Пустые стулья» |
| Занятия 4–5. Управление собственными эмоциями (4 ч) | Развитие навыков саморегуляции; осознание предпосылок собственной неуверенности | Упражнения: «Мышечные зажимы», «Пять колонок», «Страх и неуверенность», «Мои позитивные эмоции» |
| Занятие 6. Развитие умения слушать партнера (2 ч) | Развитие способности понимать невербальные проявления эмоций других людей | Упражнения: «Телефон», «Манипуляционная разминка», «Волшебные превращения» |
| Занятие 7. Распознавание эмоций (2 ч) | Развитие наблюдательности относительно экспрессии | Упражнения: «Наблюдение за асимметрией», «Опорные сигналы», «Позы» |
| Занятие 8. Развитие эмпатии (2 ч) | Развитие эмпатических способностей; формирование позитивного отношения к себе и другим | Упражнения: «Эпитеты», «Идентификация с ролью клиента», «Ситуации сочувствия» |
| Занятие 9. Прощание (2 ч) | Рефлексия собственного опыта | Упражнения: «Эмоциональный цвет», «Спасибо Вам за то, что Вы...», «Три желания» |
| Всего: 18 ч | | |

Общей целью представленной тренинговой программы является формирование ассертивности посредством развития эмоционального интеллекта. Рабочие (частные) цели тренинговых занятий: развитие способностей к пониманию и управлению собственными эмоциями, способностей к пониманию эмоций других людей, способности к фасилитативному влиянию на других людей в противовес манипулятивному воздействию. Предполагается, что развитие обозначенных выше эмоциональных способностей будет содействовать повышению показателей психологического благополучия лиц с выраженной ролевой виктимностью – их более позитивному самопринятию, личностному росту.

Основное содержание тренинговой программы составили следующие типы упражнений: задания, ориентированные на вербализацию чувств и эмоциональную саморегуляцию; задания, направленные на воспроизведение конфликтных ситуаций и анализ выхода с них, отстаивание своей точки зрения; упражнения, направленные на формирование уверенности в себе и развитие ассертивности.

Заключение. Таким образом, проведенное эмпирическое исследование подтвердило наличие позитивной корреляции между составляющими эмоционального интеллекта и психологического благополучия: сформированность способности к пониманию и управлению эмоциями способствует повышению удовлетворенности собой и отношениями с другими людьми. Данные факторного анализа показали необходимость развития эмоционального интеллекта у лиц с игровой и социальной ролевой виктимностью: эмоциональной осведомленности у лиц, которые сознательно выбирают роль жертвы в межличностных отношениях, эмоциональной саморегуляции у лиц с навязанным со стороны социального окружения статусом жертвы.

На основе данных анализа эмпирической части исследования нами была разработана тренинговая программа развития эмоционального интеллекта, направленная на обучение виктимной личности

эмоциональной рефлексивности и саморегуляции, что предположительно будет способствовать повышению ее психологического благополучия.

Перспективы изучения обозначенной выше проблематики связаны с апробацией презентовой тренинговой программы развития эмоционального интеллекта и тщательным изучением тренинговых эффектов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Зарицька, В.В. Теоретико-методологічні аспекти розвитку емоційного інтелекту у контексті професійної підготовки / В.В. Зарицька. – Запоріжжя : Вид-во КПУ, 2010. – 304 с.
2. Андреева, И.Н. Эмоциональный интеллект как феномен современной психологии / И.Н. Андреева. – Новополюцк : ПГУ, 2011. – 388 с.
3. Nelis, D. Increasing emotional intelligence: (How) is it possible? / D. Nelis, J. Quoidbach, M. Mikolajczak // Personality and individual differences. – 2009. – Vol. 47. – P. 36–41.
4. Dulewicz, V. Can emotional intelligence be developed? / V. Dulewicz, M. Higgs // International journal of human resource management. – 2004. – Vol. 15. – P. 95–111.
5. Slaski, M. Emotional intelligence training and its implications for stress, health and performance / M. Slaski, S. Cartwright // Stress and health. – 2003. – Vol. 19. – P. 233–239.
6. Nelis, D. Increasing emotional competence improves psychological and physical well-being, social relationships, and employability / D. Nelis, I. Kotsou, J. Quoidbach // Emotion. – 2011. – Vol. 11. – P. 354–366.
7. Шевеленкова, Т.Д. Психологическое благополучие личности (обзор основных концепций и методика исследования) / Т.Д. Шевеленкова, П.П. Фесенко // Психол. диагностика. – 2005. – № 3. – С. 95–129.
8. Ruiz-Aranda, D. Short- and midterm effects of emotional intelligence training on adolescent mental health / D. Ruiz-Aranda, R. Castillo, J. Martin Salguero // Journal of adolescent health. – 2012. – Vol. 51. – P. 462–467.
9. Vesely, Ashley K. Emotional intelligence training and pre-service teacher wellbeing / Ashley K. Vesely, D.H. Saklofske, D.W. Nordstokke // Personality and individual differences. – 2014. – Vol. 65. – P. 81–85.
10. Бантишева, О.О. Емоційний інтелект як чинник попередження схильності до віктимної поведінки осіб юнацького віку та особливий чинник якісного існування особистості // О.О. Бантишева, О.І. Бондарчук. – Geneva (Switzerland) : Publishing Center of the European Association of pedagogues and psychologists Science, 2014. – P. 107–114.
11. Андронникова, О.О. Психологическое благополучие и здоровье как актуальная потребность современного человека в рамках девиктимизации / О.О. Андронникова, Е.В. Ветерок // Вестн. Кемер. гос. ун-та. – 2016. – № 1. – С. 72–76.
12. Одинцова, М.А. Многоликость «жертвы», или Немного о великой манипуляции: система работы, диагностика, тренинги : учеб. пособие / М.А. Одинцова. – М. : Флинта ; МПСИ, 2010. – 256 с.
13. Березовская, Т.П. Эмоциональное развитие старшеклассников в условиях общеобразовательной школы с театральным уклоном : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 / Т.П. Березовская. – Минск, 2004. – 24 с.
14. Дерев'янку, С.П. Феноменологія емоційного інтелекту / С.П. Дерев'янку. – Чернігів : Десна Поліграф, 2016. – 312 с.
15. Петровская, Л.А. Общение – компетентность – тренинг / Л.А. Петровская. – М. : Смысл, 2007. – 687 с.
16. Андреева, И.Н. Психологические особенности индивидов с рефлексивными и нерефлексивными видами эмоционального интеллекта // И.Н. Андреева // Вестн. Полоц. гос. ун-та. Сер. Пед. науки. – 2017. – № 7. – С. 94–101.

Поступила 12.01.2020

EMOTIONAL INTELLIGENCE IN THE STRUCTURE OF PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF A PERSON WITH A VICTIM IDENTITY: EMPIRICAL RESEARCH AND TRAINING

S. DEREVYANKO

The prevalence of a positive emotional well-being and positive interpersonal relationships are the most important characteristics of a person's psychological well-being, owing to the high level of emotional intelligence development (as the ability to understand and control your emotions). Victim role-playing as a person's propensity to consciously or unconsciously choose the role of a victim in interpersonal relationships can be in the form of a game (with a pragmatic orientation) or have a social form (with outsider tendencies). An empirical research demonstrated statistically reliable differences in indicators of emotional intelligence and psychological well-being between representatives with varying degrees of victim role-playing, namely the ability to control own emotions, emotional awareness (indicators of emotional intelligence), self-acceptance, relationship management (indicators of psychological well-being) were significantly lower among representatives with a determined victim role-playing and a social victim role-playing. The data obtained from an empirical research contributed to the development and presentation of techniques for training emotional intelligence, aimed at improvement of indicators of psychological well-being, such as self-acceptance, positive relationships with others, and personal growth.

Keywords: *emotional intelligence, psychological well-being, person with a victim identity, victim role-playing, social victim role-playing, empirical research, training program.*

УДК 159.99

**СОВРЕМЕННЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ И ПОДДЕРЖКИ:
КОНСТРУКТИВИСТСКИЙ ПОДХОД**

*канд. психол. наук, доц. Л.Г. СТЕПАНОВА
(Белорусский государственный университет)*

Рассматриваются теоретические основания конструктивистского подхода к оказанию психологической помощи, который в большей степени опирается на социальный конструктивизм – иной способ мышления о мире и человеке. К его важнейшим особенностям можно отнести релятивизм, критическую позицию и значимость языка во взаимодействии людей, с помощью которого они конструируют опыт и знания о мире. Дается краткое описание основных конструктивистских подходов, таких как нарративная практика, краткосрочная терапия, ориентированная на решение, терапия возможностей, коллаборативная терапия, когерентная терапия, и рассматриваются некоторые отличительные особенности конструктивистского подхода.

Ключевые слова: *конструктивистский подход, психологическая помощь, социальный конструкционизм, нарративная практика, краткосрочная терапия, ориентированная на решение, терапия возможностей, коллаборативная терапия, когерентная терапия.*

Введение. В настоящее время в социально-гуманитарных науках существуют несколько различных и в некоторой степени оппозиционных парадигм, основанных на определенных подходах к изучению человека. Наиболее открытое противостояние сегодня происходит между сторонниками позитивистской и конструктивистской парадигм. В частности, в психологии иногда это противопоставление называют оппозицией «новой» и «старой» (или традиционной) парадигм.

Сегодня в психологии принято говорить не о «конструктивистском подходе», а о «конструктивистских подходах», поскольку на данный момент конструктивизм «не сложился как единая, последовательная, теоретически непротиворечивая ориентация» [1, с. 7]. А.М. Улановский [2] делит совокупность теорий, образующих идеологическое пространство конструктивистской парадигмы, на три направления, или ветви: конструктивизм в узком смысле слова (Ж. Пиаже, Дж. Келли, Дж. Брунер, П. Бергер, Т. Лукман); радикальный конструктивизм (П. Ватцлавик, Э. фон Глазерсфельд, Х. фон Фёрстер); социальный конструкционизм (К. Герген, Р. Харре, Дж. Шоттер, Т. Сарбин, Г. Херманс). Все три исторически развивались во многом независимо друг от друга, опираясь на различные постулаты, традиции и исследования, и имеют особый подход к тому, что считается реальным и существующим. Конструктивистский подход к оказанию психологической помощи в большей степени опирается на социальный конструкционизм, который представляет собой не новую концепцию окружающего мира (в т.ч. и устройства человека), а это иной способ мышления о мире и человеке. Новая парадигма предлагает признать, что объяснение окружающего мира может быть только соглашением между людьми, которые вступают в определенные отношения друг с другом; слова, используемые для этих объяснений, имеют смысл в контексте существующих отношений. Поэтому для социального конструкционизма ключевыми понятиями являются сообщества, отношения между людьми, социальные конвенции, язык, дискурс, нарратив, диалог, социальные практики. А к наиболее важным признакам относят релятивизм, критическую позицию и значимость языка во взаимодействии людей, с помощью которого они конструируют опыт и знания о мире [3]. Реальности конструируются людьми посредством языка, организуются и поддерживаются посредством историй.

Идеи социальных конструкционистов в психологии были учтены и интегрированы другими подходами, так что сегодня даже психоаналитики и когнитивные психологи, анализируя проблемы психологии личности и познания, делают сноску на язык, культуру и условности существующих психологических сообществ. Конструктивизм выполняет важную рефлексивную и критическую функции в психологии и социальных науках. Это требует понимания влияния собственной (исторической, расовой, национальной, половой, гендерной) принадлежности, развенчания дискриминирующих концепций, взглядов и подходов, стремления к большей свободе и самоопределению [4].

Следствием применения этих идей в рамках психологической помощи является отказ от экспертной позиции психолога как носителя неких «объективных» знаний и ориентация на сотрудничество с самим клиентом как экспертом в своей жизни, обладающим наиболее полной информацией о своей проблеме и способах ее решения. Работа психолога в первую очередь направлена на выявление, поддержку и закрепление позитивных изменений, которые уже происходят в жизни клиента. В процессе работы исследуется жизненная ситуация, которая больше устраивает клиента, а также имеющиеся ресурсы и его сильные стороны. Конструктивистская направленность в оказании психологической помощи проявляется также в акцентировании внимания на взаимосвязи между поведением человека и тем, как он видит свою жизненную ситуацию. То есть как человек воспринимает себя и как обстоятельства его жизни влияют на его поступки,

а опыт, полученный в результате совершенных действий, влияет на представления человека о себе и событиях, происходящих с ним [5]. В связи с этим процесс оказания психологической помощи понимается как совместное конструирование с клиентом нового «беспроблемного» описания его жизненной ситуации.

Основная часть. Существует не менее пяти конструктивистских подходов к оказанию психологической помощи.

Нарративная практика. Основоположниками нарративного подхода являются австралийский психотерапевт Майкл Уайт и новозеландский психотерапевт Дэвид Эпстон. В 1979 г. М. Уайт начал работать в психиатрическом отделении детской больницы Аделаиды и вскоре обратил внимание на идеи Мишеля Фуко, которые помогли ему полностью понять проявления постмодернизма в мире. Эти мысли легли в основу создания терапии, которая могла бы отражать современные тенденции. Практическим подтверждением этих идей стала работа с подростками, страдающими хроническим энкопрезом. Кстати, именно в этот период М. Уайт разработал метод экстернализации, который стал «визитной карточкой» нарративной практики. М. Уайту удавалось избавлять детей от энкопреза за 4–5 встреч [6].

В 1982 г. М. Уайт стал сотрудничать с Д. Эпстоном, который с энтузиазмом воспринял идеи нарративной практики. В свою очередь он познакомил М. Уайта с теорией Джерома Брунера, автора нарративной метафоры. Нарративная практика также базируется на идеях Л.С. Выготского, в частности на представлениях о зоне ближайшего развития. По аналогии с идеей о зоне ближайшего развития М. Уайт создал практику «простраивания опор», которая заключалась в создании насыщенных историй, помогающих людям преодолеть разрыв между тем, что им привычно и знакомо, и тем, что является новым знанием об их жизни. Сейчас вместе с Д. Эпстоном продолжает дело М. Уайта Джонелла Берд, которая исследует и развивает идеи конструктивистской терапии, а также американские психотерапевты Джилл Фридман и Джин Комбс, которые используют нарративную практику в семейной терапии.

Такой подход привлекателен тем, что не верит в то, что проблемы в человеке и чтобы справиться с проблемами, необходимо «бороться с собой». Напротив, это помогает взглянуть на свою жизнь с ресурсной точки зрения, дистанцироваться от непосредственно переживаемого травматического опыта и сделать осознанный выбор, изменив свою жизнь в нужном направлении.

В нарративном подходе особое внимание уделяется контекстуальному процессу взаимодействия, формирующим фактором которого является язык. Идентичность понимается как нарратив, история, рассказанная о себе в процессе жизни. Человек заимствует повествовательные мотивы, ценности и нормы, существующие в культуре, трансформируя их в свои собственные жизненные истории. Идентичность человека формируется из субъективно отобранных биографических фактов своей жизни.

Нарративная практика основывается на двух основных принципах:

- все человеческие мысли и поступки существуют в культурных контекстах, которые придают им особый смысл и значение;
- взгляд человека на мир формируется через сложные, как правило, бессознательные процессы «проецирования», через опыт и выбор тех его элементов, которые наиболее соответствуют истории жизни [7].

Поскольку люди являются интерпретирующими существами, то в самом широком смысле нарративная практика – это беседа, в которой люди пересказывают, т.е. рассказывают, истории своей жизни по-другому. В нарративной практике считается, что жизнь человека мультиисторична. В ней разные истории соревнуются за привилегированное положение, и в конце концов одна из них становится доминирующей. Если доминирующая история закрывает человеку возможности развития, то можно говорить о существовании проблемы. Каждый момент содержит пространство для существования множества историй, и одни и те же события в зависимости от приписываемых им значений и характера связей складываются в различные нарративы. Исходя из этого, целью нарративной психологической помощи является создание новых историй, открытие пространства для широкого поля альтернатив, переживания чувства выбора; а позиция нарративного психолога – неэкспертность, «незнание», уважение, заинтересованность, сотрудничество и прозрачность [8; 9]. Кстати, М. Уайт не называл клиентов клиентами, он говорил – люди, которые столкнулись с трудностями.

Краткосрочная терапия, ориентированная на решение (Solution-Focused Brief Therapy – SFBT), или в русскоязычном варианте *ориентированная на решение краткосрочная терапия – ОРКТ* была разработана в конце 1970-х гг. в Стивом де Шейзером и Инсу Ким Берг совместно с коллегами из Центра краткосрочной семейной психотерапии в США. Как следует из названия, этот подход ориентирован на будущее, сконцентрирован на цели и фокусируется на решениях, а не на самой проблеме, которая привела клиента на терапию. Само направление как особый подход в психотерапии обычно датируется 1982 г. – лозунг Центра звучал как «Solutions since 1982» («Решения с 1982 года»). Подход SFBT предполагает, что все клиенты имеют некоторое представление о том, что сделает их жизнь лучше, даже если им может понадобиться помощь в описании деталей их лучшей жизни, и что каждый, кто ищет помощи, уже имеет, по крайней мере, минимальные навыки, необходимые для создания решений.

С. де Шейзер и И. Берг опирались на взгляды Пола Вацлавика, всемирно известного исследователя коммуникации, Джона Уикленда, проводившего исследования шизофрении совместно с Грегори Бейтсоном, и Джона Хейли, который всегда подчеркивал важность системного подхода и писал об особых прин-

ципах функционирования и существования систем, а также на идеи Сальвадора Минухина, основоположника структурной семейной терапии, который предложил рассматривать семью как систему и использовать изменения, происходящие в системе, в терапевтических целях. В частности, С. де Шейзер взял в свой методический арсенал метод наблюдения малых изменений и расширения небольших положительных изменений. Другим всемирно известным психотерапевтом, внесшим большой вклад в развитие краткосрочной терапии, ориентированной на решение, является Милтон Эриксон, который всегда подчеркивал, что клиент – это эксперт, который определенно знает, как работать со своей проблемой, но нуждается в помощи, чтобы увидеть, открыть это знание [10].

В то же время С. де Шейзер предложил несколько положений, отличающих его подход от других:

- клиенты приходят с жалобами, но не с проблемами;
- жалоба – это проявление поведения (которое вытекает из восприятия и интерпретации клиентом окружающего мира);
- проблема не является симптомом какой-либо скрытой системной дисфункции;
- акцент делается не на обсуждение проблем, а на будущее, которое не содержит проблемы, т.е. ориентированный на решение подход основан на поиске и создании решений, а не анализе и поиске причин проблем;
- решение может быть связано или не связано с проблемой, поскольку оно может проявляться в другой области поведения [11].

С. де Шейзер акцентировал внимание на важности построения решений, а не на решение проблем, и отводил клиенту роль эксперта. Поэтому в ходе терапевтического процесса акцент делается на решениях, надеждах, ресурсах, сильных сторонах клиента и положительных исключениях из его опыта. Психолог характеризуется исключительно позитивным отношением, которое определяется «видением» только конструктивных, ресурсных возможностей и принципиальным «невидением» проблемы. Задача психолога состоит не в том, чтобы выявить «недостатки» в жизни клиента, а в том, чтобы актуализировать имеющийся у клиента потенциал, поддержать и развить уже имеющиеся у него ресурсы. Поэтому любое проблемное прошлое воспринимается исключительно как полезный опыт, позволяющий сделать важные позитивные выводы на будущее и двигаться дальше к достижению желаемого результата. Результат определяется таким образом, чтобы он был максимально реалистичным, измерим и достижимым.

Терапия возможностей (Possibility Therapy) была разработана Биллом О'Хэнлоном и Мишель Вайнер-Дэвис. Это одна из разновидностей краткосрочной терапии, ориентированной на решение (SFBT). Изначально в 1955 г. Б. О'Хэнлон свой подход назвал ориентированной на решение терапией (*Solution-Oriented Therapy – SOT*), а в 1961 г. он изменил название на терапию возможностей, чтобы уменьшить путаницу с SFBT [12]. Терапия возможностей больше ориентирована на ресурсы клиента и гораздо больше фокусируется на эмоциональных аспектах проблем, чем SFBT, разработанная С. де Шейзером.

Терапия возможностей находится под влиянием не только работ Института психических исследований и Центра краткосрочной семейной психотерапии, но и опирается на идеи К. Роджерса, М. Эриксона и нарративных практиков (М. Уайт, Д. Эпстон). Терапия возможностей фокусируется на возможности клиентов и психологов совместно создавать решения, на будущих целях и достижениях небольших, но положительных результатов для клиентов, а также уделяет большое внимание внутреннему опыту клиентов и подчеркивает, что клиенты должны быть услышаны и поняты, чтобы произошли эти изменения. В терапии возможностей психологи считают, что клиенты застряли не столько на том, как они решают проблему, сколько на том, как они ее видят. Поэтому взгляды, действия и контекст становятся решающими [13].

Терапия возможностей решает три основные задачи:

- проверить опыт и идеи клиента;
- поощрить клиентов смотреть на вещи с новой точки зрения;
- получить доступ к сильным сторонам и ресурсам для достижения решения.

Терапевты помогают людям увидеть возможности в трудностях. Они часто работают над изменением негативных и саморазрушительных моделей мышления, заменяя их надеждой на большие возможности. Например, психолог может предложить рассмотреть проблему как мимолетную и изменчивую, а не постоянную и неуправляемую, или как нечто пережитое, а не как характеристику личности клиента, или как периодически повторяющуюся, а не как жизнь, пронизанную проблемами. Соответственно, цель состоит в том, чтобы помочь клиентам определить возможности, а не проблемы, использовать то, что происходит правильно, а не фокусироваться на том, что происходит неправильно. Психологи, работающие в рамках терапии возможностей, используют истории, анекдоты, притчи и юмор, чтобы помочь клиентам измениться. Это похоже на то, что делают нарративные психологи, помогая клиентам перейти от проблемных историй к более обнадеживающим альтернативным. Нарративные психологи также считают, что клиент никогда не является проблемой, проблема – это проблема.

Коллаборативная терапия (Collaborative Therapy), или в русскоязычном варианте *совместная терапия* была разработана в 1980-х гг. Харлин Андерсон и ее коллегой Гарольдом А. Гулишианом как постмодернистский подход к творческой коммуникации, основанный на решениях. В 1997 г. Х. Андерсон опубликовала свою первую книгу «Разговор, язык и возможность: постмодернистский подход к терапии».

в которой изложила свою теорию коллаборативной терапии, при которой психологи сотрудничают со своими клиентами без осуждения, чтобы клиент был точно понят. Кстати, Х. Андерсон, так же как и М. Уайт, не называет клиента клиентом, а говорит – человек в терапии [14]. Вне терапевтических сессий психологи должны постоянно проходить через процесс саморефлексии и самосознания, чтобы избежать врожденной осуждающей природы людей. Этот подход позволяет клиенту контролировать терапевтическую сессию, а психологу – сосредоточиться на ней и игнорировать любые предубеждения. Коллаборативная терапия фокусируется на развитии совместных и равноправных отношений между клиентом и психологом, рассматривается как партнерство, которое позволяет психологу и клиенту объединить свои знания, облегчая взаимодействие и приводя к позитивным изменениям. Клиентам предлагается активно участвовать в процессе, предоставляя обратную связь о самом процессе. Близкие люди в жизни клиента не подвергаются стигматизации и не считаются вмешивающимися, но их также приглашают принять участие в терапевтическом процессе.

Коллаборативная терапия основана на постмодернистском скептицизме к знанию и убеждению, что знание – это социально сконструированная концепция, а не универсальная истина. Таким образом, Х. Андерсон подчеркивает важность избегания чрезмерной патологизации нормальных характеристик и поведения клиента. Например, можно предположить, что у каждого клиента среднего возраста обязательно будет кризис среднего возраста. В то время как коллаборативный психотерапевт будет стремиться позволить клиентам включить их собственное любопытство, интерес и творческие способности. В основе лежит идея, что нет единственного правильного способа увидеть ситуацию. В коллаборативной терапии точка зрения клиента считается равной точке зрения психолога. Х. Андерсон рассматривает коллаборативную терапию как философию, а не модель, и выделяет два ключевых принципа этого подхода: развитие отношений сотрудничества между психологом и клиентом и участие в диалогах, которые поощряют рост и изменения. И подчеркивает, что коллаборативная терапия способствует трансформации как для клиента, так и для психолога. По мере проведения содержательных бесед и изучения различных точек зрения обе стороны могут получить новые знания и понимание. Психолог не действует как авторитетная фигура или как будто у него больше знаний или понимания, не использует диагностические ярлыки, потому что за ними могут стоять предвзятые представления и мнения, и рассматривает как эксперта в разговоре клиента, а не себя [15].

Когерентная терапия (Coherence Therapy, или в русскоязычном варианте терапия согласованности) была разработана в начале 1990-х гг. Брюсом Экером и Лорел Халли и в настоящее время считается одним из наиболее уважаемых конструктивистских подходов к оказанию психологической помощи. Первоначально Б. Экер и Л. Халли назвали свой подход глубинно-ориентированной краткой терапией (*Depth-oriented brief psychotherapy – DOBT*), а в 2005 г. переименовали его в когерентную терапию, обосновывая такое переименование тем, что оно, во-первых, более четко отражает центральный принцип подхода, а во-вторых, «краткая терапия» часто ассоциируется с методами избегания глубины и поверхностностью, что, по мнению авторов, было в корне неверно [16]. Когерентная терапия признает, что и бессознательное, и сознание играют определенную роль в эмоциональном и психологическом здоровье. Когерентная терапия основана на принципах конструктивизма и нейробиологии и предлагает эмпатический, непатологизирующий подход, который может быть использован для решения многих проблем.

Б. Экер и Л. Халли заметили, что во время некоторых психотерапевтических сессий клиент переживает глубоко прочувствованный трансформационный сдвиг, который рассеивает его негативные эмоциональные паттерны и приводит к немедленному прекращению симптомов. Они стали изучать такие трансформирующие сессии и пришли к выводу, что во время этих сессий психолог воздерживался от любых действий, направленных на противодействие симптому, а клиент получал мощный, чувственный опыт некой ранее неосознанной «эмоциональной истины», которая делала наличие симптома необходимым. Подавляющее большинство укоренившихся негативных реакций, нежелательных паттернов поведения, настроений, эмоций и мыслей, рассматриваемых в терапии, порождается эмоциональной памятью. Убеждения, конструкты, сформированные в детстве под влиянием интенсивных эмоций (эмоциональное обучение), как бы «запираются» в мозгу сильными синапсами и становятся неизгладимыми на всю жизнь человека, а психологи и клиенты часто чувствуют, что они борются с какой-то неумолимой, но невидимой силой.

Кроме того, Б. Экер и Л. Халли обнаружили, что большинство их клиентов могут начать испытывать глубинную связь своих симптомов уже с первой сессии. В дополнение к созданию методики быстрого извлечения эмоциональных схем они также определили процесс, посредством которого восстановленные схемы затем претерпевают глубокие изменения (или растворение), – восстановленная эмоциональная схема должна быть активирована, и в тоже время клиент ярко переживает что-то, что резко противоречит ей. Позже нейробиологи установили, что именно эти шаги открывают и удаляют нейронную цепь в имплицитной памяти, которая хранит эмоциональное обучение, – процесс реконсолидации (переуплотнения), т.е. долгорочные нейробиологические изменения могут привести к глубокому эмоциональному сдвигу. Новое обучение всегда создает новые нейронные цепи, происходят трансформационные изменения, и это именно то, чего достигает терапевтический процесс восстановления. Этот процесс отвечает требованиям мозга, позволяющим новому обучению переписывать и стирать старое, нежелательное обучение, а не просто подавлять и конкурировать с ним. Результатом является трансформационное изменение.

Клиент поощряется в использовании своих собственных ресурсов, чтобы найти и развеять те эмоциональные истины, которые обычно формируются в детстве и являются причинами проявления симптомов в настоящем. В основе когерентной терапии лежит принцип когерентности симптомов. Согласно этой точке зрения, любая реакция системы «головной мозг – сознание – тело» является выражением когерентных (согласованных) личностных конструктов (или схем), которые являются не вербально-когнитивным, а невербальным (на телесном уровне и уровне эмоций и ощущений) знанием. Принцип когерентности симптомов утверждает, что кажущиеся иррациональными, неконтролируемыми симптомы человека на самом деле разумные, убедительные, упорядоченные выражения существующих у человека конструкций себя и мира [17]. Другими словами, симптомы вызваны тем, как человек стремится, не осознавая этого, реализовать самозащитные или самоутверждающие цели, сформированные в течение жизни. Конечная цель когерентной терапии заключается в том, чтобы клиент осознал, что его симптомы – это просто способы, с помощью которых он пытается либо самоутвердиться, либо защитить себя в своей повседневной жизни.

Это согласуется с конструктивистской теорией, согласно которой поведение и опыт формируются частично самим человеком. Сторонники этого подхода предполагают, что эти симптомы «решают» проблему расстройства человека или эмоциональных истин, и когда истины раскрываются и симптомы признаются как форма защиты, симптомы исчезнут, как только начнется исцеление.

Заключение. В заключение хотелось бы остановиться на нескольких проблемах, с которыми сталкивается современный конструктивистский подход к психологической помощи, и на особенностях, отличающих его от традиционных подходов.

Во-первых, высокое уважение к миру смысла клиента в сочетании с относительным отсутствием какой-либо фиксированной внешней точки отсчета, позволяющей патологизировать и стигматизировать клиента. Конструктивистский подход утверждает, что люди являются создателями смысла в своей жизни и, по существу, строят свои собственные реальности. В различных конструктивистских подходах к оказанию психологической помощи клиент рассматривается как активный участник, который сам создает и определяет свой жизненный путь.

Во-вторых, необходимость ставить личные проблемы клиента в более широкие рамки социальных контекстов в соответствии с общим акцентом на культурно-языковые особенности проблемного конструирования, представленные в модели эпигенетических систем (особенно это касается повествования, феминистского или культурно информированного типа). В конструктивистской теории смысл не обязательно создается одним человеком, поскольку смыслы возникают в результате взаимодействия между людьми. Следовательно, реальность социально сконструирована. Другими словами, мы есть то, что мы есть, как мы есть по отношению к другому [18].

В-третьих, оценка эффективности. Большинство современных конструктивистских подходов к психологической помощи не в меньшей степени, чем сторонники, например, когнитивно-поведенческого подхода, поддерживают возможность оценки уровня эффективности своей работы, но они отличаются по своим предпочтительным подходам к этому вопросу. Так, конструктивисты серьезно относятся к растущему консенсусу в том, что большинство форм обязательной психотерапии пользуются значительной поддержкой, но существует очень мало доказательств превосходства одной школы или подхода над другой. Однако в настоящее время нет сомнений, что львиная доля положительных результатов в психотерапии обусловлена переменными клиента (например, особенностями мышления) и факторами, общими для всех видов терапии (например, качеством терапевтического альянса). А обзоры исследований эффективности различных школ и направлений психотерапии показывают, что если принять во внимание точку зрения, которой придерживается исследователь, то очевидные различия в пользу эффективности одного подхода по сравнению с другим исчезают. Например, было установлено, что более 70% различий в эффективности разных школ и направлений обусловлено защитой интересов исследователя по отношению к одному терапевтическому подходу над другим [19]. Подчеркивая этот вывод, тщательно рандомизированные сравнительные исследования, в которых не отдавались предпочтения какому-либо виду психотерапии, сообщают об отсутствии таковых различий [20]. В соответствии с этой растущей доказательной базой исследователи эффективности конструктивистского подхода ориентированы на проведение фундаментальных исследований психологических структур и процессов изменений, имеющих отношение к развитию любой терапии, независимо от ее теоретической ориентации.

В-четвертых, конструктивистский подход предлагает перейти от традиционного в психологии фокуса на том, что не так с конкретным клиентом, ко вниманию к сильным сторонам клиента. Этот подход более оптимистичен и заботится о ресурсах, целях, надеждах и мечтах клиента, который считается активным создателем реальности.

В-пятых, роль психолога, работающего в конструктивистском ключе, отличается от классической роли «доктора», в которой психолог должен «лечить» клиента. Конструктивный психолог не рассматривается в качестве объективного эксперта. Конструктивизм имеет глубокое понимание субъективности, которая есть у всех, включая психологов. Психолог и клиент – участники сотрудничества, они вместе помогают клиенту в создании его лучшей реальности. Конструктивный психолог рассматривает свою работу с клиен-

том как совместное конструирование смысла посредством беседы. Психолог не ищет болезни или недостатки, а скорее акцентирует внимание на ресурсах, сосредотачивается на сильных сторонах клиента и его будущем, полон надежд и оптимизма относительно способности клиента внести позитивные изменения в свою жизнь.

ЛИТЕРАТУРА

1. Raskin, J.D. Constructivism in psychology: Personal construct psychology, radical constructivism, and social constructionism / J.D. Raskin // American Communication Journal. – 2002. – V. 5, Iss. 3. – P. 7–24.
2. Улановский, А.М. Конструктивизм, радикальный конструктивизм, социальный конструктивизм: мир как интерпретация / А.М. Улановский // Вопросы психологии. – 2009. – № 2. – С. 35–45.
3. Барр, В. Социальный конструкционизм и психология / В. Барр // Постнеклассическая психология. Журнал конструкционистской психологии и нарративного подхода. – 2004. – № 1. – С. 29–44.
4. Neimeyer, R.A. Constructivist psychotherapy: distinctive features. The CBT distinctive features series / R.A. Neimeyer. – Hove, East Sussex : Routledge, 2009.
5. Будинайте, Г.Л. Ориентированная на решение краткосрочная терапия / Г.Л. Будинайте // Системная семейная терапия: Классика и современность / под ред. А.В. Черникова. – М. : Класс, 2005. – С. 233–269.
6. Уайт, М. Карты нарративной практики: Введение в нарративную терапию / М. Уайт. – М. : Генезис, 2010. – 328 с.
7. Степанова, Л.Г. Нарративный подход в консультировании и психотерапии: теоретическое основание / Л.Г. Степанова // Семейная психология и семейная психотерапия. – 2014. – № 2. – С. 5–15.
8. Степанова, Л.Г. Психологическое консультирование / Л.Г. Степанова. – М. : Выш. шк., 2017. – 334 с.
9. Степанова, Л.Г. Нарративная практика – современное направление психологической помощи / Л.Г. Степанова // Психосоциальная адаптация в трансформирующемся обществе: сб. тез. IV Междунар. науч. конф., Минск, 21–22 мая 2015 г. / Белорус. гос. ун-т; под ред. И.А. Фурманова. – Минск : БГУ, 2015. – С. 434–437.
10. Михальский, А.В. SFBT: Ориентированная на решение краткосрочная терапия / А.В. Михальский. – М. : Форум, 2015. – 96 с.
11. Shazer, S. Constructing solutions / S. Shazer, I.K. Berg // Family Therapy Networker. – 1993. – V. 2. – P. 42–43.
12. O'Hanlon, V. In Search of Solutions: Creating a Context for Change / V. O'Hanlon, M. Weiner-Davis. – New York : Norton, 1988. – 224 p.
13. O'Hanlon, V. Thriving Through Crisis: Turn Tragedy and Trauma Into Growth and Change / V. O'Hanlon. – New York : Norton, 2004. – 224 p.
14. Anderson, H. Conversation, language, and possibilities: A postmodern approach to therapy / H. Anderson. – New York : Basic Books, 1997. – 336 p.
15. Anderson, H. Collaborative therapy: Relationships and conversations that make a difference Routledge / H. Anderson, D. Gehart. – New York, London, 2012. – 472 p.
16. Ecker, B. Coherence therapy: Swift change at the roots of symptom production / B. Ecker, L. Hulley // Studies in Meaning / eds. J.D. Raskin, S.K. Bridges. – New York : Pace University Press, 2008. – Vol. 3. – P. 57–84.
17. Ecker, B. Unlocking the emotional brain: eliminating symptoms at their roots using memory reconsolidation / B. Ecker, R. Ticic, L. Hulley. – New York ; London : Routledge, 2012. – 264 p.
18. Mascolo, M.F. The construction of meaning and action in development and psychotherapy: An epigenetic systems approach / M.F. Mascolo, L. Craig-Bray, R.A. Neimeyer // Advances in Personal Construct Psychology / eds. G.J. Neimeyer, R.A. Neimeyer. – Greenwich, CT : JAI Press, 1997. – Vol. 4. – P. 3–38.
19. Messer, S.B. Let's face facts: Common factors are more important than specific therapy ingredients / S.B. Messer, B.E. Wampold // Clinical Psychology: Science and Practice. – 2002. – V. 9. – P. 21–25.
20. Bright, J.I. Professional and paraprofessional group treatments for depression: A comparison of cognitive-behavioral and mutual support interventions / J.I. Bright, K.D. Baker, R.A. Neimeyer // Journal of Consulting and Clinical Psychology. – 1999. – V. 67. – P. 491–501.

Поступила 30.03.2020

MODERN DIRECTIONS OF PSYCHOLOGICAL HELP AND SUPPORT: CONSTRUCTIVIST APPROACH

L. STEPANOVA

The article discusses the theoretical foundations of the constructivist approach to the provision of psychological assistance, which relies more on social constructivism, which is another way of thinking about the world and man. The most important features of social constructionism include relativism, the critical position and importance of language in the interaction of people, with the help of which they construct experience and knowledge about the world. The article also provides a brief description of the main constructivist approaches, such as narrative practice, solution-focused brief therapy; possibility therapy, collaborative therapy and coherent therapy, and discusses some of the distinctive features of the constructivist approach.

Keywords: *constructivist approach; psychological help; social constructionism, narrative practice; Solution-Focused Brief Therapy; Possibility Therapy; Collaborative Therapy; Coherence Therapy.*

УДК 159.99

**КОГНИТИВНЫЕ И ЛИЧНОСТНЫЕ СВОЙСТВА
У СТУДЕНТОК С ТИПАМИ ВНЕШНОСТИ «ГАМИН» И «НАТУРАЛ»
(ПО Д. КИББИ)**

**М.В. КУБЛИЦКАЯ, д-р психол. наук, доц. И.Н. АНДРЕЕВА
(Полоцкий государственный университет)**

Представлена типология внешности по Д. Кибби. В процессе эмпирического исследования сравнивались выраженность типа мышления, креативности и личностных качеств у студенток с типами внешности «гамин» и «натурал». Установлено, что у девушек с типом внешности «натурал» показатели общительности и напряженности достигают более высокого уровня, чем у респонденток с типом «гамин»; показатель чувствительности находится на более высоком уровне у испытуемых с типом внешности «гамин».

Ключевые слова: внешность, мышление, креативность, личностные качества, типология Д. Кибби.

Введение. Внешность – это совокупность характерных особенностей человеческого облика, лицо человека, его фигура и его одежда [1]. В психологии считается, что внутренний мир человека всегда находит проявление в его внешнем облике и особенностях поведения.

На рубеже XIX–XX вв. сформировались концепции, свидетельствовавшие в пользу связи между свойствами темперамента и конституцией тела человека. К наиболее известным конституциональным концепциям относятся теории Э. Кречмера и У. Шелдона, которые опираются на наглядно различимые признаки строения человеческого тела [2].

Однако проблема типирования внешности лучше разработана стилистами, чем психологами. Так, Дэвид Кибби, стилист из Нью-Йорка, в 1982 г. выпустил книгу «Метаморфозы», в которой представил известную и практикуемую по сей день систему типирования внешности. В зависимости от баланса проявлений инь/ян Д. Кибби в книге выделяет 13 типажей: «мягкий натурал», «чистый натурал», «яркий натурал», «чистый драматик», «драматический классик», «чистый классик», «мягкий классик», «чистый романтик», «мягкий гамин», «чистый гамин», «яркий гамин», «театральный романтик», «мягкий драматик». Типажи «гамин» и «натурал» рассмотрим более подробно, т.к. в процессе эмпирического исследования будут сопоставлены их типы мышления, креативность и личностные качества.

Для типа «гамин» характерны деликатные, некрупные черты лица, большие глаза, тонкие губы. Рост – от 165 см и ниже. Костное строение – плечи квадратные, с тенденцией к узости, длинные руки, длинные или очень длинные ноги, ладони и ступни – от среднего до маленького размера, скорее немного узкие. Тело гибкое и худое, как правило, с жилистой мускулатурой. При отсутствии лишнего веса у «гамин» подтянуты грудь и бедра. Талия может быть высокой.

У типа «натурал» черты лица немного широкие, угловатые, со скругленными углами. Глаза от среднего размера до небольших, щеки подтянутые, слегка тонковатые губы. Рост – до 173 см. Костная структура слегка прямая и квадратная, с притупленными краями. Фигура «натурала» прямая и мускулистая, худощавая. Слегка прямые бедра и подтянутая грудь, удлиненные руки и ноги. При наборе веса фигура у представительниц данного типажа становится очень коренастой [3].

В современной психологии не изучались личностные характеристики указанных типов, что и определило актуальность данного исследования. Научная новизна исследования заключается в том, что впервые на современной выборке было проведено изучение различий в выраженности когнитивных свойств (типов мышления, уровня креативности), а также в проявлении личностных качеств у девушек с типами внешности, выделенными на основе теории Д. Кибби.

Основная часть. *Цель исследования* – определить различия в выраженности типа мышления, креативности и личностных качеств у студенток с типами внешности «гамин» и «натурал» (по Д. Кибби).

Гипотеза исследования – тип мышления, уровень креативности и проявление личностных качеств различаются в зависимости от типа внешности девушек («гамин» или «натурал»).

Выборка испытуемых составила 40 девушек в возрасте 18–20 лет ($M = 18,97$; $SD = 0,69$), студенток Полоцкого государственного университета.

Методы исследования: организационный метод – сравнительный; эмпирический – опрос; методы обработки эмпирических данных – U -критерий Манна–Уитни и критерий χ^2 Пирсона; интерпретационный метод – структурный.

Методики исследования: Многофакторный личностный опросник 16PF (Sixteen Personafility Factor Questionnaire, 16PF) Р.Б. Кэттелла [4], Опросник на определение типов мышления и уровня креативности (творческих способностей) Дж. Брунера [5], Тест определения типа внешности Д. Кибби [3].

Результаты и их обсуждение. На первом этапе определены различия по выраженности типа мышления у девушек в зависимости от типа внешности. Результаты приведены в таблице 1.

Таблица 1. – Взаимосвязь типов внешности и мышления

| Переменные | Значение χ^2 | Уровень значимости p |
|------------------------------|-------------------|------------------------|
| Тип внешности / Тип мышления | 5,83 | 0,11 |

Примечание: χ^2 – критерий согласия Пирсона.

Как видно из таблицы, уровень значимости по критерию χ^2 Пирсона выше 0,05 (0,11), что свидетельствует о незначимости корреляции между типами внешности и мышления.

На втором этапе проведен анализ различий в выраженности креативности у студенток с типами внешности «гамин» и «натурал». Результаты приведены в таблице 2.

Таблица 2. – Различия в выраженности креативности у «гаминов» и «натуралов»

| Переменные | Сумма рангов у типа «гамин» | Сумма рангов у типа «натурал» | U -критерий | Уровень значимости p |
|--------------|-----------------------------|-------------------------------|---------------|------------------------|
| Креативность | 408,50 | 452,50 | 198,50 | 0,75 |

Примечание: U -критерий – критерий Манна–Уитни.

Согласно приведенным данным, уровень значимости по U -критерию Манна–Уитни выше 0,05 (0,75), поэтому значимых различий по уровню креативности между «гаминами» и «натуралами» не выявлено.

На третьем этапе проанализированы различия в выраженности личностных качеств у студенток с типами внешности «гамин» и «натурал». Результаты приведены в таблице 3.

Таблица 3. – Различия в выраженности личностных качеств у студенток с типами внешности «гамин» и «натурал»

| Переменные | Сумма рангов у типа «гамин» | Сумма рангов у типа «натурал» | U -критерий | Уровень значимости p |
|------------|-----------------------------|-------------------------------|---------------|------------------------|
| <i>A</i> | 338,00 | 523,00 | 128,00 | 0,03 |
| <i>B</i> | 412,00 | 449,00 | 202,00 | 0,83 |
| <i>C</i> | 480,00 | 381,00 | 150,00 | 0,11 |
| <i>E</i> | 387,50 | 473,50 | 177,50 | 0,39 |
| <i>F</i> | 467,00 | 393,50 | 162,50 | 0,21 |
| <i>G</i> | 428,50 | 432,50 | 201,50 | 0,82 |
| <i>H</i> | 464,50 | 396,50 | 165,50 | 0,24 |
| <i>I</i> | 360,00 | 501,00 | 150,00 | 0,11 |
| <i>L</i> | 476,50 | 384,50 | 153,50 | 0,14 |
| <i>M</i> | 368,00 | 493,00 | 158,00 | 0,17 |
| <i>N</i> | 380,50 | 480,50 | 170,50 | 0,30 |
| <i>O</i> | 420,50 | 440,50 | 209,50 | 0,98 |
| <i>Q1</i> | 414,50 | 446,50 | 204,50 | 0,88 |
| <i>Q2</i> | 434,50 | 426,50 | 195,50 | 0,70 |
| <i>Q3</i> | 495,50 | 365,50 | 134,50 | 0,07 |
| <i>Q4</i> | 322,50 | 538,50 | 112,50 | 0,01 |
| <i>F1</i> | 366,50 | 494,50 | 156,50 | 0,16 |
| <i>F2</i> | 445,50 | 415,50 | 184,50 | 0,50 |
| <i>F3</i> | 522,00 | 339,00 | 108,00 | 0,00 |
| <i>F4</i> | 401,50 | 459,50 | 191,50 | 0,62 |

Примечание: *A* – общительность; *B* – интеллектуальность; *C* – эмоциональная устойчивость; *E* – доминантность; *F* – беспечность; *G* – моральная нормативность; *H* – смелость; *I* – эмоциональная чувствительность; *L* – подозрительность; *M* – мечтательность; *N* – дипломатичность; *Q1* – восприимчивость к новому; *Q2* – самостоятельность; *Q3* – самодисциплина; *Q4* – напряженность; *F1* – тревожность; *F2* – интроверсия-экстраверсия; *F3* – чувствительность; *F4* – конформность.

Как представлено в таблице, достоверных различий по показателям интеллектуальности, эмоциональной устойчивости, доминантности, беспечности, моральной нормативности, смелости, эмоциональной чувствительности, подозрительности, мечтательности, дипломатичности, восприимчивости к новому, самостоятельности, самодисциплине, тревожности, экстраверсии/интроверсии и конформности между «гаминами» и «натуралами» не обнаружено ($p > 0,05$).

Уровень значимости по фактору *A* ниже 0,05 (0,03), что указывает на наличие различий по показателю общительности (см. таблицу 3, рисунок 1). Показатель общительности у респонденток с типом «натурал» более выражен, чем у девушек с типом «гамин», что означает, что для «натуралов» более характерны такие качества, как общительность и непринужденность, они более открыты к сотрудничеству и совместной работе. Кроме этого, «натуралам» в отличие от «гаминов» свойственны богатство и яркость эмоциональных проявлений, естественность, чуткое, внимательное отношение к людям, доброта и мягкосердечие.

Как отмечают В.М. Мельников, Л.Т. Ямпольский, индивидов с высокими оценками по фактору *A* отличают «яркие, трепещущие эмоции» [6, с. 31]. Их настроение в течение дня может значительно изменяться, эмоциональные переживания интенсивные, но необязательно искренние [6]. «Гамини» при межличностном взаимодействии ведут себя более сдержанно и обособленно, предпочитают работать в одиночку, характеризуются большей «вялостью аффекта» [6, с. 31]. Такие люди формальны в контактах, предпочитают «общаться» с книгами и вещами, чуждаются людей. В делах точны, обязательны, но им не хватает гибкости [6].

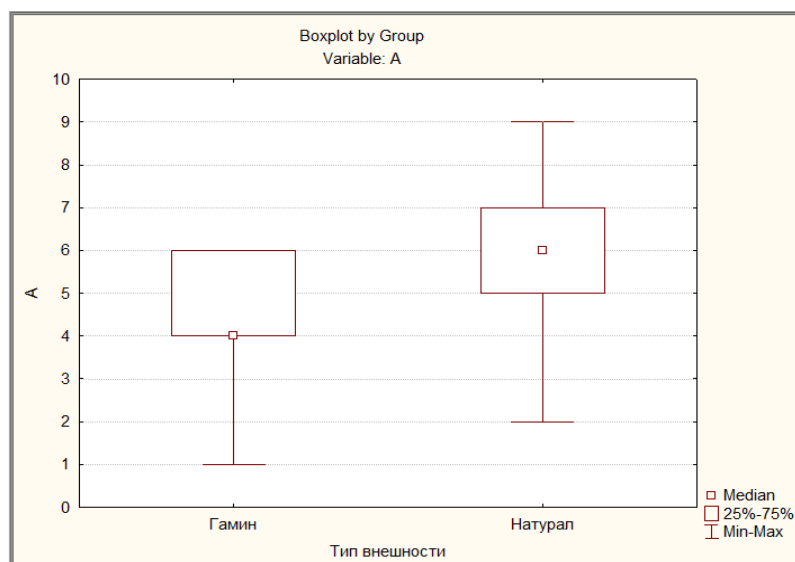


Рисунок 1. – Различия между «гамини» и «натуралами» по уровню общительности

Из таблицы 3 видно, что выявлены значимые различия по показателю напряженности *F1* ($p = 0,01$). Интерпретируя полученные данные, можно сделать вывод, что для девушек с типом внешности «натурал» в большей степени характерны беспокойство и неусидчивость, чем для испытуемых с типом внешности «гамин». Даже когда «натуралы» чувствуют себя разбитыми, усталыми, они не могут остаться без дела. У «натуралов» более выражены лидерские качества, доминирует мотивация достижения (рисунок 2).

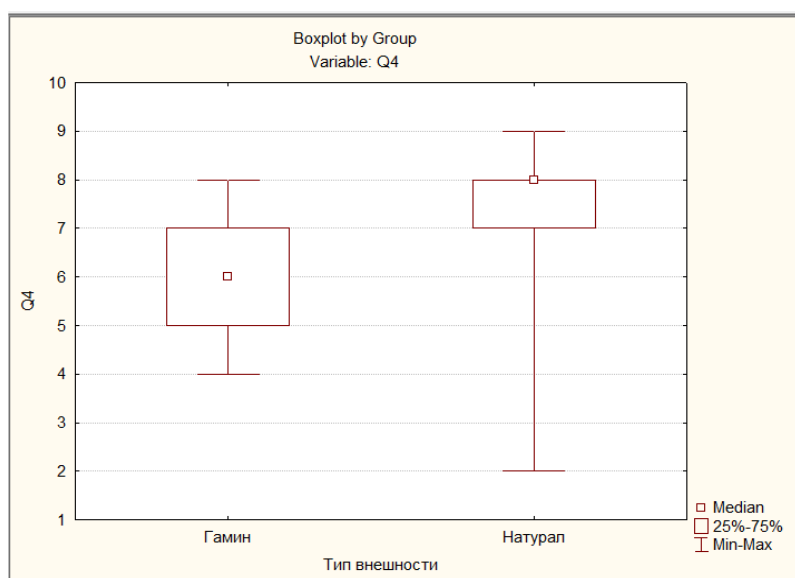


Рисунок 2. – Различия между «гамини» и «натуралами» по уровню напряженности

Необходимо отметить, что уровень значимости по фактору *F3* ниже 0,05 (0,00), что означает наличие различий по показателю чувствительности.

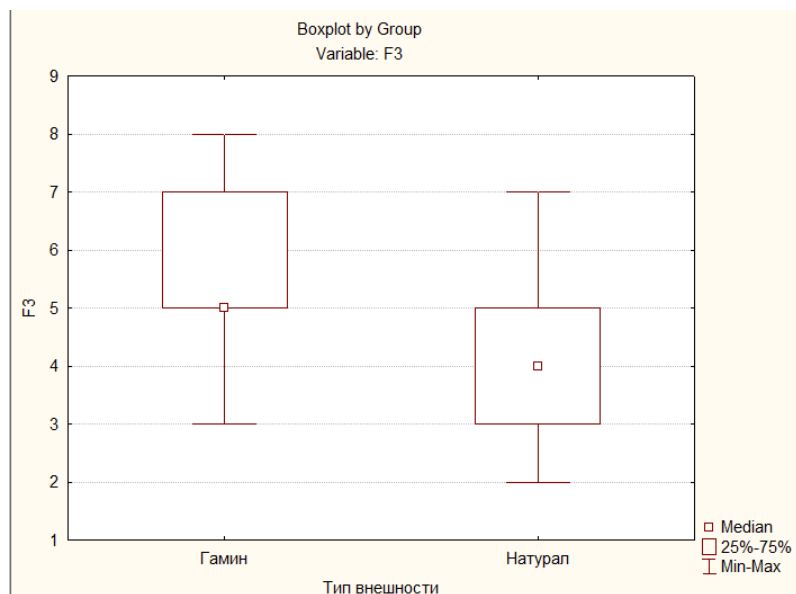


Рисунок 3. – Различия между «гаминами» и «натуралами» по уровню чувствительности

«Гамины» в большей степени склонны не замечать жизненных нюансов, направляя свое поведение на слишком явное и очевидное (см. таблицу 3, рисунок 3). Если возникают трудности, то они вызывают быстрое действие без достаточного размышления [6].

Полученные результаты подтверждают теорию Д. Ларсон, согласно которой «натуралы» целеустремленные и властные, они нацелены на результат, у них ярко выражены лидерские качества [7]. Представительницы данного типажа редко проявляют эмоции. Для «гаминов» характерны спокойствие, тактичность, артистические наклонности и мягкость.

С точки зрения фенотипологии различия по уровню общительности, напряженности и чувствительности между «гамином» и «натуралом» могут быть связаны со строением лица. Широкий нос, которым обладают «натуралы», является признаком хорошей рассудительности и надежности, закругленная форма лица – признак дружелюбия и общительности, а широкая форма лица свидетельствует о решительности и властности. В то же время стремление «гаминов» работать в одиночку и сдержанность в общении объясняется узкой формой лица, однако такое объяснение не является научно обоснованным [8].

С нашей точки зрения, причиной различий в личностных чертах может служить наличие в обществе феномена физиогномической редукции [9]. Согласно В.С. Агееву, физиогномическая редукция – это социально-психологический феномен восприятия, основанный на существовании в каждой культуре специфических эталонов для восприятия и оценки внешности другого человека, позволяющих интерпретировать его как определенный тип личности [10]. Люди издавна пытались найти связующие звенья между внешностью и характером человека, вследствие чего закрепились физиогномические стереотипы, например, высокий лоб – признак интеллектуальности. Влияние стереотипов может изменять представление человека о самом себе. Д. Кибби подчеркивал, что типаж «натурал» воспринимается как надежный, открытый и склонный к лидерству и такое представление окружающих о человеке начинает им присваиваться. Девушки с типом внешности «натурал» под влиянием окружения сами начинают считать себя решительными и надежными, а девушки с типом внешности «гамин» присваивают себе спокойствие и тактичность.

Заключение. В результате проведенного эмпирического исследования достоверных различий между девушками с типами внешности «гамин» и «натурал» по выраженности когнитивных свойств (типа мышления и уровня креативности) на достоверном уровне не выявлено. У девушек с типом внешности «натурал» показатели общительности и напряженности достигают более высокого уровня, чем у респонденток с типом «гамин». Показатель чувствительности находится на более высоком уровне у девушек с типом внешности «гамин». В отношении остальных личностных качеств по Р. Кеттеллу значимых различий между студентками с данными типами внешности не выявлено. Таким образом, гипотеза частично подтвердилась.

Практическая значимость исследования состоит в том, что по его результатам мы разработали следующие рекомендации для имиджмейкеров и стилистов по работе с клиентками с типами внешности «гамин» и «натурал».

– Предлагая услуги для «натуралов», в большей степени следует воздействовать на их эмоциональность. Речь должна быть активной, насыщенной яркими эпитетами и описаниями, сопровождаться открытыми жестами.

– Необходимо учитывать склонность «натуралов» к колебаниям настроения, предлагая услуги и товары, когда клиент позитивно настроен.

– С «гаминами» общение следует выстраивать в спокойной и сдержанной манере, не быть навязчивым. Предпочтительнее предлагать им наиболее важную информацию не в устной, а в письменной форме.

– Рекламируя товар для «гаминов», в большей степени рекомендуется опираться на факты и точные данные. Следует привлекать внимание такого клиента, задавая вопросы информативного характера, стимулирующие вопросы, выясняя, что интересует лично его.

– В общении с «натуралами» следует быть энтузиастами, т.к. клиенты данного типа любят общаться с позитивно настроенными и энергичными людьми.

Перспективы исследования заключаются в изучении когнитивных и личностных свойств у представительниц остальных типажей по Д. Кибби.

ЛИТЕРАТУРА

1. Ушаков, Д.Н. Толковый словарь русского языка / Д.Н. Ушаков. – Кюрины : Гегель-Фонд, 2004. – 318 с.
2. К вопросу учения о конституции человека / Н.Н. Кляк [и др.] // Науч. ведомости Белгород. гос. ун-та. Сер. Медицина. – 2011. – № 16. – С. 33–39.
3. Кибби, Д. Теория типажей [Электронный ресурс] / Д. Кибби. – Режим доступа: <http://kibbe.ru/описание-типов>. – Дата обращения: 10.11.2019.
4. Капустина, А.Н. Многофакторная личностная методика Р. Кеттелла / А.Н. Капустина. – СПб. : Речь, 2007. – 84 с.
5. Резапкина, Г.В. Отбор в профильные классы / Г.В. Резапкина. – М. : Генезис, 2006. – 124 с.
6. Мельников, В.М. Введение в экспериментальную психологию личности : учеб. пособие / В.М. Мельников, Л.Т. Ямпольский ; под ред. В.М. Мельникова. – М. : Просвещение, 1985. – 153 с.
7. Ларсон, Д. 20 типов красоты / Д. Ларсон. – М. : Свое Лицо, 2012. – 18 с.
8. Джонатан, Д. Как узнать характер человека / Д. Джонатан. – М. : Мир книги, 2007. – 195 с.
9. Анастаси, А. Дифференциальная психология. Индивидуальные и групповые различия в поведении / А. Анастаси. – М. : ЭКСМО-Пресс, 2001. – 158 с.
10. Агеев, В.С. Влияние факторов культуры на восприятие и оценку человека человеком / В.С. Агеев // Вопросы психологии. – 1985. – № 3. – С. 135–140.

Поступила 02.04.2020

COGNITIVE AND PERSONAL PROPERTIES OF STUDENTS WITH BODY TYPES “GAMIN” AND “NATURAL” (ACCORDING TO D. KIBBY)

M. KUBLITSKAYA, I. ANDREYEVA

The article presents a typology of body according to D. Kibby. In the process of empirical research, the severity of the type of thinking, creativity and personal qualities of students with the body types “gamin” and “natural” was compared. It was established that in girls with the “natural” body type, the indicators of sociability and tension reach a higher level than in respondents with the “gamin” type, the sensitivity indicator is at a higher level in subjects with the body type of “gamin”.

Keywords: appearance, thinking, creativity, personal qualities, D. Kibby's typology.

УДК 316.752

К ВОПРОСУ О ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ И ГЕНДЕРНОЙ ИДЕНТИЧНОСТИ ЖЕНЩИН-ВОЕННОСЛУЖАЩИХ

Ю.О. БРИКСА

(Полоцкий государственный университет)

Рассмотрены понятия социализации, идентичности, военной идентичности, профессиональной идентификации, которые влияют на гендерную идентичность женщины-военнослужащей. Актуальность темы вызвана увеличением числа женщин в армейской профессиональной сфере и необходимостью исследования влияния этого факта на успешность осуществления военной деятельности как таковой. Выявлено, что присутствие женщин на военной службе позволяет гармонично дополнять недостатки сугубо «мужского» стиля ведения дел, однако изменение гендерного типа женщины в сторону маскулинности неизбежно в силу особых условий работы в органах Вооруженных сил.

Ключевые слова: профессиональная идентичность, гендерная идентичность, женщины-военнослужащие, военная служба.

Введение. Вступление человечества в век информационных технологий принесло множество перемен, оказав влияние на все сферы жизни, в т.ч. на характер взаимоотношений между людьми. Появилось множество новых профессий, расширились, или вовсе исчезли, рамки, которые ранее сдерживали творческий потенциал личности. Технический прогресс, обусловивший развитие и совершенствование техники и оружия, в военном деле, также повлиял на характер взаимодействия военнослужащих. Кадровая политика, некогда направленная на то, чтобы на основные должности призывались лица мужского пола, постепенно изменяет свой вектор, ориентируясь в первую очередь на призыв специалистов высокого класса независимо от половой принадлежности.

Изменение кадровой политики, согласно современным веяниям, способствовало появлению нового пласта военнослужащих, состоящего из женщин, включая офицерские должности. Несмотря на традиционное разделение военных специалистов не столько по должности, сколько по принадлежности к определенному чину, женщины-военнослужащие, испытывая объективные затруднения в процессе социализации, представляют собой отдельное сообщество, где формируются свои традиции и правила поведения, привнесенные, как правило, из гражданской жизни.

Согласно исследованиям Л.А. Холодовой, Д.Р. Худайназаровой [18], С.Л. Рыкова [12], З.П. Ватуриной [4] и др., в этой области существует множество мнений, обосновывающих выбор женщиной военной профессии. Рассмотрим самые распространенные и предложим свое суждение по этому поводу.

Включение женщин во все большее количество профессий «мужской» направленности продиктовано, во-первых, современными тенденциями, стирающими грань между «мужскими» и «женскими» профессиями, а во-вторых – желанием самих женщин не уступать по активности мужчинам в секторе занятости. Военная служба не стала исключением. Так, на 2018 год в белорусской армии насчитывалось более 4 000 военнослужащих-женщин, из них свыше 650 – офицеры. С каждым годом количество женщин-военнослужащих увеличивается, а военная служба становится одним из привлекательных видов профессиональной деятельности. На сегодняшний момент женщины в основном заняты в подразделениях обеспечения (продовольственные, медицинские, вещевые службы), в военных учреждениях образования, а также на должностях психологов, юристов, экономистов, переводчиков [2; 6].

Тем не менее, история армии, уходящая корнями в специфику культуры и характера ведения боя, несмотря на активное включение женщин в свои ряды, подразумевает «мужские» условия труда, не предусматривающие физиологические особенности женского организма. В этой связи достаточно актуален анализ процесса социализации женщин в армейской среде, имеющей свою специфику, оказывающую значительное влияние на внешний облик и психологическое состояние женщин-военнослужащих.

Основная часть. На современном этапе изучением гендерных особенностей в военно-профессиональной деятельности занимаются Н.В. Шумакевич [20], В.В. Овчинникова [14], Н.И. Непочетая [13]. Ученые уделяют особое внимание исследованиям взаимоотношений между мужчинами и женщинами-военнослужащими в процессе профессионального развития. Так, Н.В. Шумакевич [20] в своих изысканиях делает акцент на гендерных взаимоотношениях между военнослужащими, рассматривая их через призму статусных положений имеющихся в армии традиций и социальных норм. По мнению В.В. Овчинниковой [14], на характер взаимоотношений между военнослужащими влияют гендерные установки, определяющие в конечном счете статус военного профессионала в коллективе.

В рамках анализируемой темы интерес представляют результаты исследования Н.И. Непочетой [13], что взаимоотношения между военнослужащими обоего пола определяются нормами и ценностями профессии, которые оказывают существенное влияние на гендерную динамику военных специалистов.

Для того чтобы в полной мере раскрыть все аспекты процесса социализации женщин-военнослужащих, необходимо обратиться к сути термина «социализация». Вслед за Г. Тардом [15, с. 265] под этим понятием стали подразумевать процесс приобретения определенных навыков поведения через освоение ценностных ориентаций, мировоззрения, установок, принятых в определенном обществе, с которым человек активно взаимодействует, решая повседневные задачи.

Процесс социализации женщин-военнослужащих неравномерен, многообразен и теснейшим образом связан с процессом идентификации, который выражается тремя основными составляющими: профессиональным самовыражением, гендерной аутентичностью, процессом личностного сознания. Он имеет матричный характер, где все составляющие связаны между собой и находятся в постоянном движении и развитии.

На примере женщин-военнослужащих можно еще раз убедиться в том, что процесс социализации – это многообразие форм и структур, результатом взаимодействия которых является социальная идентичность. В этой связи возникают вопросы: что означает понятие «идентичность», как это понятие можно связать с военной деятельностью? Впервые раскрытая в работах Э. Эриксона [22] военная идентичность понималась с точки зрения рассмотрения человека в экстремальных условиях труда. Э. Эриксон установил, что военно-профессиональная деятельность влияет не только на женщин, но и на мужчин-военнослужащих, т.к. при вхождении в военное сообщество человек подвергается опасности, что связано со спецификой выполнения профессиональных задач. Процесс идентификации для обоих полов носит сложный противоречивый характер, наполнен новыми смыслами, где служебный долг превышает соображения собственной безопасности и семейные интересы [21, с. 352].

В свою очередь, классический подход к рассмотрению понятия идентичности изучает его с точки зрения единства осознания человеком уникальности своей личности. Являясь основой для развития различных научных направлений в изучении понятия «идентичность», он породил две значимые в научном мире тенденции:

- первая склоняется к классической версии, подчеркивая персонифицированный характер понятия, отражающего способность к сохранению личности, несмотря на влияния извне;
- вторая разделяет социальную и личностную стороны процесса идентичности, акцентируя внимание на том, что человек может измениться под влиянием социума, если в этом появляется потребность.

Так, примыкание к определенной группе, вызванное необходимостью в поддержке социальной общностью, с одной стороны, запускает процесс социальной идентичности, который, по мнению В.А. Ядова, помогает человеку ориентироваться в общественном пространстве, разделяя людей на «своих» и «чужих». С другой – выбор общности происходит исходя из личностных предпочтений и преобладания общих для индивида и группы мировоззренческих установок и ценностных ориентаций [23, с. 158–181].

По П. Бергеру и Т. Лукману, идентичность – это непрерывный процесс, подверженный изменениям на различных стадиях социализации [3, с. 126].

Если объединить имеющиеся мнения ученых о процессе идентичности, то можно сделать вывод, что идентичность – процесс, позволяющий наиболее эффективно взаимодействовать с той или иной общественной группой за счет расширения сферы личностных контактов, которые естественным образом влияют на развитие самосознания, ценностных установок, а значит, и на саму личность.

Существует большое количество форм процесса идентичности (более 400 наименований), и, по мнению Р. Дженкинса [25], они все социально обусловлены и взаимосвязаны. При этом часть этих форм наиболее существенно влияет на процесс идентичности и позволяет личности успешно адаптироваться в социуме. Среди них можно отметить когнитивную, поведенческую, ценностную, эмоциональную формы. В зависимости от ситуации один из элементов становится активным, что помогает личности легче социализироваться в новой для нее ситуации.

Иначе этот процесс можно описать как усвоение определенных норм поведения, ценностных установок, моделей поведения определенного социума или группы. Важно понимать, что человек переживает определенные образцы поведения, сопоставляя их с внутренними установками и ценностными ориентациями. При этом сам процесс, как указывалось ранее, неустойчив и подвержен изменениям в зависимости от ситуации и жизненных обстоятельств человека. Однако развитие какой-либо идентичности обычно обусловлено вхождением человека в определенную общность. Попадая в новый социум, человек переживает манеру поведения, взаимодействия, внешние атрибуты социальной среды, ценностные

ориентации общества, в которое входит. Процесс идентификации завершается полной рефлексией личности в новом социуме путем осознанного уподобления себя членам группы и принятия ее идеалов.

Успешность идентификации выражается в саморазвитии и самоактуализации.

Профессиональная идентификация выражается в развитии способности к самоопределению, организации своей деятельности и ведет к личностному развитию [19, с. 4]. Этот процесс затрагивает творческий потенциал и способности человека, сводящиеся к выработке нестандартных решений при выполнении поставленных задач, способности взять на себя ответственность за полученный результат. Определяющими факторами выступают условия профессиональной деятельности, что для женщины, в силу физиологических особенностей и социально обусловленной роли жены и матери, наиболее важно, какой бы деятельностью она не занималась. В таком аспекте на первый план выступает гендерная составляющая процесса идентификации.

Гендерная идентичность выражается, главным образом, не столько принадлежностью к какому-либо биологическому полу, сколько соотношением себя с определенным полом. В работах отечественных ученых (В.С. Агеев [1]; Я.Л. Коломинский, М.Х. Мелтсас [10]; В.И. Хасин, Ю.А. Тюменев [17]), занимавшихся вопросами гендера, идентичность чаще ассоциировалась с поло-ролевыми взаимоотношениями. Однако, как показали дальнейшие исследования в этой области, эти понятия не тождественны.

Гендер по своей сути оказался более всеобъемлющим понятием при изучении как человека, так и человеческих отношений, в результате чего его начали рассматривать с точки зрения социальных ролей, которые выполняет человек в обществе, социально-культурных стереотипов, сложившихся в социуме и т.д. Выступая как важная составляющая социальных процессов в 80-е годы XX в., это понятие наряду с другими включили в структуру социальной идентичности.

Е. Гофман [5, с. 48] определяет гендер как общественное положение, которое определяет деятельность человека во всех областях человеческой жизни: образовании, семейной жизни, политике и т.д. Гендер находит свое выражение через выработку поведения и приобретение характерных черт личности, по которым общество соотносит человека с тем или иным полом, а также приписывает общественные роли, которые должен выполнять человек в соответствии со своими гендерными особенностями. Таким образом происходит стереотипизация личности на общественном уровне.

Необходимо отметить, что в современных исследованиях жесткого разграничения людей на две противоположные стороны, которые противоречат друг другу во всех аспектах жизни и психики, нет.

Так, если речь заходит о биологических гранях, то используют понятие «пол человека», если личность рассматривают с точки зрения общества и взаимоотношений, которые там происходят, то используют более широкий термин «гендер» [11, с. 78]. При этом зачастую понятие «гендер» раскрывается без связи с половой принадлежностью, т.к. человек в зависимости от складывающейся ситуации может использовать различные способы поведения, характерные для обоих полов. Это положение особенно распространяется на специфику профессиональной деятельности военнослужащих, поскольку поведение женщин в этих условиях претерпевает значительные изменения, в связи с чем вопрос о гендерной идентификации в военной среде носит особо актуальный характер.

Если исходить из того, что гендерная идентификация – это не просто наложение определенных социальных ролей, но и проектирование несвойственного (или противоположного) человеку образа, то необходимо обратить внимание, что в армейской жизни женщине-военнослужащей приходится не только перенимать элементы поведения мужчин, проявляющиеся, в первую очередь, через уставной порядок, субординацию и т.д., но и внешний вид, который должен соответствовать «мужским» канонам. Например, военная форма одежды предполагает отсутствие ярких атрибутов женственности: каблуки, макияж, украшения. Она не должна привлекать внимания, а иногда наличие подобного рода «украшений» и вовсе недопустимо.

Иначе воспринимается женщинами и сама служба в армии. Если у большинства мужчин сложилось ценностное отношение к военной службе в юношеские годы, при выборе места получения специального образования, то женщины чаще поступают на службу сформированными личностями и специалистами, многие из которых имеют стаж работы в гражданских учреждениях, что не дает им в полной мере понять особенности восприятия мужчинами своей профессии и смысла, который они вкладывают в это понятие. Мужчины, изначально выбирая будущую профессию, исходят из романтических представлений подросткового периода или выступают как продолжатели военной династии. В основном ими движут культурно-нравственные ценности и сложившиеся на их основе стереотипы: мужчина – это воин и защитник [6, с. 162–179].

Женщин, по результатам исследований многих ученых (Ю.П. Коломейцев [9], И.А. Ковалева [8] и др.), привлекает материально-экономическая сторона, а также относительная стабильность, которую гарантирует служба в армии. Возрастающая конкуренция на рынке труда вынуждает женщину

искать различные способы самореализации. Даже в таких профессиях, как парикмахер, повар, где раньше были заняты в основном женщины, мужчины начали составлять женщине значительную конкуренцию, что вынуждает «слабый» пол реализовываться в профессиях с мужской направленностью. Наряду с отрицательными сторонами военной службы (заступление в наряды, поднятие по тревоге, поверхностный учет непосредственными начальниками семейных проблем, отсутствие достаточного времени на воспитание детей и т.д.), которые немаловажны для женщины, прослеживаются значительные плюсы, выражающиеся в вещевом обеспечении, равнозначном с военнослужащими-мужчинами денежном довольствии и возможностью реализовать свои способности в общественно значимом труде, что существенно повышает социальный статус женщины по сравнению с ее коллегами, занятыми в гражданских отраслях профессиональной деятельности.

Важность гендерной идентичности в процессе социализации женщины-военнослужащей играет конкретную роль, которая заключается в возможности успешно функционирования в «мужской» профессии и мужском коллективе. Принимая гендерную роль маскулинной направленности, женщина в процессе продолжительной военной службы начинает идентифицировать себя с противоположным полом [24]. Это проявляется в способах общения, поведении и действиях в различных ситуациях, которые изначально вырабатывает военная служба: действовать решительно, слаженно; когда нужно, проявлять жесткость; быть дисциплинированными; решать возникающие и личные вопросы по команде и т.д. Все эти элементы и специфика военного труда отражаются на мышлении и оказывают влияние на жизненные установки. Если абстрагироваться от культурно-исторических, экономических, политических условий, которые по мнению многих авторов (З.П. Ватурина [4], И.А. Ковалева [8], С.Л. Рыков [12]), являются для женщины основными факторами вступления в ряды Вооруженных сил, то можно отметить, что служба, в какой-то степени заменяет мужское начало: защищает и обеспечивает. Это важно, т.к. современные женщины стали более независимыми, даже в сравнении с женщинами, жившими 20 лет назад, не говоря уже о более давних периодах истории. Перед современной женщиной открыто больше возможностей, и она не просто знает или не знает о них, а вполне осознает, что может сделать в данных обстоятельствах или добиться большего при реализации своих прав. Вопрос о вынужденном выборе женщины-военнослужащей, которая подчиняется обстоятельствам, исходя из получения материальных благ и финансовой независимости, возможных при поступлении на военную службу, на наш взгляд, был бы односторонним, т.к. приобретая финансовую независимость, женщина отдает гораздо больше. Это и общение с семьей, и полноценное воспитание ребенка, и время на себя (этот список можно продолжать). Но уже из перечисленного можно сделать вывод, что женщина готова подчиниться общественным условиям и требованиям (идентифицировать себя с профессиональной средой), если ей обеспечат стабильность и безопасность, готова пожертвовать временем и частью своего личного пространства, если это будет оправдано ее душевным комфортом.

В подтверждение данного вывода можно привести высказывание Э. Фромма, который раскрывает профессиональную форму идентичности в единении человека с избранным делом: «Я – то, что я делаю» [16, с. 211]. Процесс социальной идентичности женщины-военнослужащей также нельзя рассматривать только со стороны материальной заинтересованности. Это сложная многоуровневая система включает, по крайней мере, два активных компонента: профессиональную и гендерную идентичность. Посредством первой женщина реализует себя как личность, что связано не просто с обретением определенного социального статуса, но и обновлением своего Я-образа, нахождением новых смыслов, развитием ценностной системы, уважением к себе через успешное выполнение трудной профессиональной задачи. В свою очередь, гендерная составляющая процесса идентичности позволяет вычлнить индивидуальное в общей деятельности и, не теряя своеобразия, усвоить социальную роль, несущую противоположный характер.

Заключение. Исторически сложившийся образ военного воплощает в себе идеалы общества о настоящем мужчине и защитнике Отечества. Армия стала тем социальным институтом, который пропагандирует ценности высшего порядка, направленные на развитие высоких морально-нравственных качеств. Тем не менее, в частном рассмотрении отдельное подразделение представляет собой эквивалент общества с его особенностями, укладом, порядками, распределением социальных ролей. И все изменения, касающиеся общества в целом, отражаются на повседневности армейской жизни. Одним из таких моментов на сегодня является преодоление гендерных стереотипов путем призыва женщин на военную службу и обучения их военной специальности несмотря на то, что женщины испытывают тяготы от специфических бытовых условий и затруднения при взаимодействии с коллегами-мужчинами.

Мужчины-военнослужащие, обладая определенной мобильностью, опытом, быстротой реакции, во взаимоотношениях друг с другом подвержены исполнению определенных ритуалов, что не всегда позитивно отражается как на взаимоотношениях в коллективе, так и на эффективности профессиональной дея-

тельности. Женщины, как показывает практика, быстрее адаптируются к новой обстановке, контактны, усидчивы. Там, где мужчины проявляют импульсивность, женщина-военнослужащая проявит гибкость и дипломатичность. Данные психологических исследований показывают, что женщины и мужчины и в жизни в целом, и в процессе военной службы взаимно дополняют друг друга, обеспечивая успех всей деятельности. Однако гендерная идентичность женщин, связавших свою жизнь с армейской средой, претерпевает неизбежные изменения в сторону маскулинности.

Необходимо отметить, что несмотря на то, что гендерная и профессиональная идентичность – понятия различные, в вопросе адаптации женщин к военной службе они отражают единый смысл, т.к. идентичность представляет собой результат активного процесса упорядочения представлений субъекта о себе, который развивается и обогащается с приобретением нового опыта и знаний. Военная служба для женщины становится не просто профессией, а новым жизненным периодом, где женщина осваивает навыки, которые на протяжении всех исторических периодов были привилегией мужчин. В процессе преодоления внутренних и внешних стереотипов, чем и является гендерная идентичность (социально навязанная роль), изменяется и отношение женщины к себе, определяется не только новый социальный статус, но и новая форма принятия себя.

ЛИТЕРАТУРА

1. Агеев, В.С. Психологические и социальные функции полоролевых стереотипов / В.С. Агеев // Вопросы психологии. – 1987. – № 2. – С. 152–158.
2. Батракова, Л.Г. Гендерная структура занятости в вооруженных силах стран мира / Л.Г. Батракова, Г.Н. Краснова // Ярослав. пед. вестн. – 2013. – № 2. – Т. I. – С. 81–85.
3. Бергер, П. Личностно-ориентированная социология / П. Бергер, Б. Бергер, Р. Коллинз. – М. : Академ. проект, 2004. – 608 с.
4. Ватурина, З.П. Нужны ли женщины в армии: историко-социологический анализ / З.П. Ватурина // Гендерный баланс в политике безопасности Европы в XXI веке. – М. : Конверсия и женщины, 2002. – С. 140–143.
5. Гофман, И. Анализ фреймов: Эссе об организации повседневного опыта / И. Гофман ; пер. с англ. Р.Е. Бумагина [и др.] ; под ред Г.С. Батыгина и Л.А. Козловой. – М. : Ин-т социологии РАН ; ФОМ, 2004. – 752 с.
6. Клещина, И.С. Теоретические проблемы гендерной психологии / И.С. Клещина // Мир психологии. – 2001. – № 4 (28). – С. 162–179.
7. Женщины в армиях мира [Электронный ресурс] // РИА Новости. – Режим доступа: <https://ria.ru/20120427/636757446.html>. – Дата обращения: 28.11.2020.
8. Ковалева, И.А. Особенности гендерного аспекта в профессиональной карьере / И.А. Ковалева // Психологические науки: теория и практика : материалы междунар. науч. конф., Москва, февр. 2012 г. – М. : Буки-Веди, 2012. – С. 50–52.
9. Коломейцев, Ю.П. Основные научные подходы к профессиональной карьере и карьерным ориентациям личности / Ю.П. Коломейцев // Проблемы управления. – 2008. – № 1 (26). – С. 207–215.
10. Коломинский, Я.Л. Ролевая дифференциация пола у дошкольников / Я.Л. Коломинский, М.Х. Мелтсас // Вопросы психологии. – 1985. – № 3. – С. 165–171.
11. Римашевская, Н.М. Гендерные стереотипы и логика социальных отношений / Н.М. Римашевская // Гендерные стереотипы в современной России. – М. : МАКС Пресс, 2007. – 306 с.
12. Рыков, С.Л. Гендерный баланс в военно-профессиональной среде: проблемы и пути решения / С.Л. Рыков // Гендерный баланс в управлении – основа безопасного социально-политического развития на европейском континенте (опыт России, Германии и Болгарии) : материалы междунар. науч. семинара. – М, 2002. – С. 146.
13. Непочетая, Н.И. Гендерный контракт женщин на военной службе в России: история и современность в социологическом освещении : дис... канд. социол. наук : 22.00.04 / Н.И. Непочетая. – СПб, 2004. – 255 с.
14. Овчинникова, В.В. Влияние гендерных установок на взаимоотношения в разнополых воинских коллективах (на примере вузов ФСБ России пограничного профиля) : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.05 / В.В. Овчинникова. – Голицыно, 2006. – 213 с.
15. Тард, Г. Мнение и толпа / Г. Тард // Психология толп. – М. : Ин-т психологии РАН ; КСП+, 1998. – 416 с.
16. Фромм, Э. Человек для себя / Э. Фромм. – М. : АСТ, 2016. – 320 с.
17. Хасин, В.И. Особенности присвоения социальных норм детьми разного пола / В.И. Хасин, Ю.А. Тюменева // Вопросы психологии. – 1997. – № 3. – С. 32–39.
18. Худайназарова, Д.Р. Военнослужащие – женщины в инновационном процессе военного вуза: гендерный аспект / Д.Р. Худайназарова, Л.А. Холодкова. – СПб., 2010. – 216 с.
19. Шнейдер, Л.Б. Личностная, гендерная и профессиональная идентичность: теория и методы диагностики : учеб.-метод. пособие / Л.Б. Шнейдер. – М. : Моск. психол.-соц. ин-т, 2007. – 128 с.
20. Шумакевич, Н.В. Гендерный аспект военной реформы : дис. ... канд. социол. наук : 22.00.04 / Н.В. Шумакевич. – Саратов: СГТУ, 2002. – 125 с.
21. Эриксон, Э. Идентичность: юность и кризис : [пер. с англ.] / Э. Эриксон ; общ. ред. и предисл. А.В. Толстых. – 2-е изд. – М. : Флинта ; МПСИ ; Прогресс. – 2006. – 352 с.
22. Эриксон, Э. Кризис идентичности в автобиографической перспективе / Э.Г. Эриксон // Личность. Культура. Общество. – 2008. – Т. 10, вып. 1.

23. Ядов, В.А. Социальные и социально-психологические механизмы формирования социальной идентичности личности / В.А. Ядов // Мир России. – 1995. – № 3–4. – С. 158–181.
24. Deaux, K. Sex and Gender / K. Deaux // Annual Review of Psychologie. –1985. – № 36. –P. 49–81.
25. Jankins, R. Social identity / R. Jankins. – L., New York, NY : Routledge, 1996.

Поступила 16.12.2019

**TO FORPROS ABOUT THE PROFESSIONAL AND GENDER IDENTITY
FEMALE MILITARY PERSONNEL**

YU. BRIKSA

Using the theoretical and practical approaches, the article reveals the specifics of the relationship between gender identification and the value orientations of female military personnel. A theoretical review of the issue of the professional formation of women in the military professional environment reveals the features of adaptation to the conditions and specifics of performing professional tasks. The relevance of the topic is underlined by changes in the gender structure of the army in which there is an increase in the female contingent. In addition, by examining the specifics of gender identification and the value orientations of women military personnel, one can trace changes in the roles of men and women in modern society and how these transformational processes can affect the professional formation of the individual.

Keywords: *professional identity, gender identity, female military personnel, military service.*