

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования

«Уральский федеральный университет  
имени первого Президента России Б.Н. Ельцина»

Уральский гуманитарный институт  
Кафедра общей и социальной психологии

ДОПУСТИТЬ К ЗАЩИТЕ ПЕРЕД ГЭК

Зав. кафедрой общей и социальной психологии

См Сыманюк Э.Э.  
(подпись) (Ф.И.О.)

«10» июни 2022 г.

### ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

Исследование стратегий преодолевающего поведения в поздней зрелости

Руководитель: Сыманюк Э.Э.,  
доктор психол.н., профессор  
Нормоконтролер: Буковой Т.Д.  
Студент группы: УГИЗМ – 395201  
Бакунина Марина Юрьевна

См  
Т.Д.  
М.Ю.

Екатеринбург

2022

## **СОДЕРЖАНИЕ**

ВВЕДЕНИЕ	3
1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ПРЕОДО- ЛЕВАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ В ПОЗДНЕЙ ЗРЕЛОСТИ	6
1.1. Психологические особенности людей в поздней зрелости	6
1.2. Психологические защиты как механизм преодоления	18
1.3. Стратегии преодолевающего поведения	32
Выводы по главе	40
2. ОПЫТНО-ПОИСКОВОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ СТРАТЕГИЙ ПРЕОДОЛЕВАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ В ПОЗДНЕЙ ЗРЕЛОСТИ	42
2.1. Организация и методики исследования	42
2.2. Результаты исследования	44
2.3. Психологическое консультирование в поздней зрелости	54
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	61
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	63
ПРИЛОЖЕНИЯ	74

## ВВЕДЕНИЕ

В тот момент, когда человек достигает мастерства и формирования индивидуального стиля деятельности, можно говорить о профессиональном развитии личности. Этому посвящены большинство исследований, которые анализируют продуктивные изменения личности в профессии.

Деструктивные изменения личности (от латинского *Destructio* — дословно переводится как «изменения») в таких исследованиях подразумеваются и даже упоминаются, но всерьез не изучаются. Хотя социально-психологический дискомфорт, который может испытывать личность в процессе профессиональной деятельности и который вызван, к примеру, грубостью и лицемерием коллег, серьезно влияет на выполняемую деятельность, снижая уровень профессиональной активности этого человека. Противоречия, которые происходят во время профессионального становления личности, порождают кризисы и конфликты профессионального самоопределения.

Самые серьезные деструктивные изменения происходят из-за игнорирования профессиональной идентичности и во время переживания профессиональных кризисов. Это обусловлено тем, что личность стремится любыми доступными ей способами преодолеть возникший когнитивный диссонанс (рассогласование, дисбаланс между отношением к чему-то и собственными действиями и поступками).

Теодор Ньюкомб (*Newcomb*) и Леон Фестингер (*Festinger*) считали [95, С. 34], что диссонанс переживается как дискомфорт, что он побуждает индивида к таким изменениям, которые обеспечили бы восстановление баланса.

Сам процесс переживания когнитивного диссонанса является для личности способом (инструментом) выхода из кризисного или конфликтного состояния. При этом восстанавливается равновесие. В этом внутреннем процессе преобразование зависит от активности самого переживания, от типа личности и его психологического жизненного устройства мира индивида — внешних и внутренних характеристик сферы его жизнедеятельности. Это объясняется тем, что

человек всегда сам и только сам может пережить события, обстоятельства и изменения в своей жизни, породившие кризис.

Наравне с произвольными факторами, влияющими на процесс переживания, существуют и такие условия, которые позволяют в некоторой степени управлять процессом. И это создает возможность предпосылок оптимизации преодоления кризиса или (как минимум) препятствует выбору неприемлемых путей разрешения ситуации (алкоголизма, невротизации, психопатии, самоубийства, преступлений и так далее).

Что может усложнить преодоление кризиса и заставить выбрать деструктивный путь? Период приближения утраты профессии, психовозрастные изменения в период поздней зрелости и много всего другого, что составляет жизнь человека в позднюю зрелость.

А вот конструктивное развитие личности в этот период будет зависеть от активности личности и степени осознания проблем профессионального развития. Именно поэтому человек идет по деструктивному пути профессионализации, когда выбирает пассивную стратегию поведения в критических ситуациях, игнорирует противоречия профессионального развития. И все это в итоге приводит к деструктивным личностным новообразованиям.

В связи со всем вышесказанным представляется актуальным исследовать стратегии преодолевающего поведения в поздней зрелости, разрабатывать конструктивные стратегии преодоления кризисных состояний и профессиональных неудач.

Итак, предмет исследования — стратегии преодолевающего поведения в поздней зрелости.

Объектом стали педагоги общеобразовательных школ Свердловской области в возрасте поздней зрелости.

Цель — исследование стратегий преодолевающего поведения в поздней зрелости у педагогов общеобразовательных школ.

Задачи:

1. Проанализировать теоретические аспекты преодолевающего поведения.
2. Выявить психологические защиты и стратегии преодолевающего поведения у людей в поздней зрелости.
3. Изучить особенности стратегий преодолевающего поведения в поздней зрелости у педагогов общеобразовательных школ.
4. Разработать технологию консультирования по выбору стратегий преодолевающего поведения в поздней зрелости.

## **1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ПРЕОДОЛЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ В ПОЗДНЕЙ ЗРЕЛОСТИ**

### **1.1. Психологические особенности людей в поздней зрелости: основные определения, периодизация возрастного развития, основные проблемы поздней зрелости**

Есть разные определения позднего возраста. К примеру, исследователь Марина Ермолаева [36, С. 121] характеризует его, как заключительный период жизни, в котором человек выходит из «непосредственного участия воспроизводительной жизни общества».

С завершением активной деятельности и профессии связывает поздний возраст и Е.П. Ильин [47, С. 28]. Но кроме профессиональной деятельности ученый упоминает и семейные обстоятельства: «Подготовка себя к роли пенсионера, переживание феномена «опустевшего гнезда» в связи с уходом детей из родительского дома, исполнение роли бабушек и дедушек со всеми сопутствующими этим ролям переживаниями и проблемами». Но при этом в определение Ильина входит и сопротивление изменениям: «Возраст, когда люди не хотят признавать неизбежность своего старения, ухудшения своих физических кондиций и внешнего вида».

«Поздняя зрелость» имеет свои условные границы. Они определяются по-разному. Вот некоторые из распространенных периодизаций возрастного развития.

1. Согласно классификации Европейского регионального бюро ВОЗ, 61 — 74 года у мужчин и 55 — 74 года у женщин — это пожилой возраст; старше 70 лет — старость; а люди старше 90 лет — долгожители [37, С. 141].

2. Основоположник организованной геронтологии Джеймс Биррен (Birren) считает так: 50 — 75 лет — это поздняя зрелость, после 75 лет — старость [36, С. 144].

3. Классификация Дианы Бромлей (Bromley): 50 — 60 лет — ранняя поздняя зрелость, 60 — 65 лет — предпенсионный возраст, 65 — 70 лет — возраст удаления от дел [36, С. 131].

4. Период поздней зрелости по Эрику Эриксону — свыше 65 лет [36, С. 128].

5. Период средней зрелости у Грэйса Крайга (Craig) определяется [52, С. 826] как 41 — 60 лет, поздней зрелости — от 60 лет.

6. Борис Ананьев классифицирует позднюю зрелость возрастом 47 — 60 лет, преклонный возраст — от 55 — 60 лет до 75 лет; старость — 75 — 90 лет, возраст долгожительства — от 90 лет [43, С. 3–40].

7. На основе субъектности и психологических характеристик строится классификация Владимира Селиванова. Он выделяет стадию воплощенной субъектности (время, когда личность пристально рассматривает себя в связи со временем) — 50 — 60 лет; и стадию угасающей субъектности (снижение субъектных проявлений в различных сферах — профессиональной, творческой, особенно в физиологической, при этом способность к саморегуляции психических функций высокая) — от 60 лет. [43, С. 3–40].

8. Эвальд Фридрихович Зеер рассматривает [43, С. 3–40] в позднем возрасте три градации: от 60 до 75 лет — поздний; до 90 лет — старческий; после 90 лет — долгожительство. На возраст 58 — 60 лет приходится последний личностный кризис профессионального развития. С одной стороны, личность понимает, что достигла вершины в профессиональном и социальном развитии, но при этом чувствует приближение старости. В этом кризисе люди активно начинают сопротивляться происходящим изменениям, но он усугубляется психологическими ловушками, характерными для этого возраста: среди них потеря чувства профессиональной идентификации, профессиональные деформации, консервация отношений, действий, реакций, способов реагирования на ту или иную профессиональную ситуацию. Основываясь на изучении этого кризиса, Эвальд Зеер делит позднюю зрелость на периоды: предкризисный (50 — 60 лет) и посткризисный (61 — 75 лет).

Исходя из разных классификаций исследователей, мы видим, что большинство из них определяют позднюю зрелость, как социально-профессиональный активный возраст. В этом возрасте люди еще имеют возможность проявлять себя с профессиональной стороны, даже менять профессию, ведут активную социальную жизнь. Сложности этого периода связаны с тем, что слишком многое меняется: меняются ритм и режим, по которому живет человек, его сфера общения уменьшается, уровень материального благосостояния падает. Особенной характеристикой, дополнительным стрессом является одиночество, появление дистанции с окружающими.

Из-за отсутствия единой методологической основы все предъявленные нам классификации позднего возраста (периодизации) являются неудовлетворительными по качеству. На эти недостатки обращает внимание Д.И. Фельдштейн: «... Собственно психологической периодизации взрослого человека практически не существует, так как она зависит от многих обстоятельств и требует учета характера отношений разных поколений, особенностей их деятельности и прочего» [36, С. 120].

Для данной работы предлагается придерживаться классификации поздней зрелости по Зееру. Будем считать возрастом возникновения профессионального кризиса период 50 — 55 лет, а возраст от 50 до 75 лет — периодом поздней зрелости.

В исследованиях В. Аверина, В. Альперовича, П. Балтеса (Baltes), Д. Биррена, В. Болтенко, Д. Бромлея, М. Ермолаевой, Э. Зеера, Б. Ньюгартен (Neugarten), Дж. Розена (Rosen), Э. Эриксона освещены вопросы теории профессионального развития в поздней зрелости. Н. Глуханюк и Т. Сергеева изучали поздний этап и его особенности. Используя категории старения и удовлетворенность жизнью, они рассматривали профессионализацию и профессиональное развитие. П. Давидов [30, С. 73–75], Ж. Петрова [70, С. 75–79], М. Прохорова [74, С. 57–63], V. Büsch, D. Dittrich, U. Lieberum [105, С. 931–958] исследовали мотивацию трудовой деятельности с точки зрения возрастной динамики.



Различные концепции, изучающие поздний возраст, по-разному рассматривают профессиональное развитие. Есть мнение, что профессиональная деятельность заканчивается с выходом на пенсию; другое мнение, что поздняя зрелость — это возраст активности и профессионального развития. Эти теории могут быть объединены. Однако для этого должно выполняться условие: теории должны быть способны к согласованию не только количественных, но и качественных изменений психики пожилого человека, а также его деятельности и поведения [53, С. 15].

К условной первой группе теорий относится теория разобществления (теория социального освобождения). Она была опубликована в 1960 году Ньюгартен и Розеном, дополнили ее в 1962 году Генри (Henry) и Камминг (Cumming). Согласно этой теории разобществления, человек в поздней зрелости меняет ориентацию с общества на себя. Концепция предлагает разрыв отношений между личностью и обществом, снижение энергии личности, ухудшение качества общественных связей. Исследователи показали, как в жизни взрослого человека нарушается динамический стереотип личности из-за прекращения профессиональной деятельности, произошедшего от этого ухудшения материального положения, снижения социального статуса; как снижается коммуникабельность, происходит замыкание на своем внутреннем мире в результате смерти близких и друзей, взросления и ухода из семьи детей.

У предыдущей теории есть альтернативы: исследователи Маддокс (Maddox) и Хавингхерст (Havinghurst) выдвинули теорию активности. Она гласит, что люди сохраняют в поздней зрелости потребности и желания, которые были и в среднем возрасте, что они сопротивляются исключению их из жизни общества, и удовлетворение своих потребностей получают только при сохранении своей активности и приобретении других функций, если какие-либо утрачены [56, С. 168–172].

Балтес выдвинул теорию счастливой старости: потери в старости можно восполнить позитивными процессами отбора, компенсирования и оптимизации. На сопровождающие старение изменения должна быть реакция в виде отбора

или волевого решения. Компенсационный механизм — найти новые цели, способы и виды деятельности. Новое компенсирует прежнее, потерянное. Для Балтеса поздний возраст — процесс, который можно назвать гетерохронным, в нем заложен новый большой потенциал ресурсов. Общественные знания и индивидуальный опыт (так называемый кристаллизованный интеллект) обогащают мышление и способны компенсировать возрастное ослабление подвижного интеллекта. Вообще, Пол Балтес говорит о том, что и в поздней старости личность имеет гибкую систему, которая обеспечивает жизнедеятельность человека, а это позволяет рассчитывать и на профессиональное развитие [111, С. 742–748].

Следом идет эпигенетическая теория американского психолога Эрика Эриксона [53, С. 34]: он рассматривает позднюю зрелость как еще один возраст развития, но это развитие опирается на соответствующие возрастные задачи. Согласно этой теории, поздняя зрелость — это период подлинной зрелости, время, когда человек во всей полноте оценивает и использует свой прошлый опыт и достижения. Это этап жизни взрослого человека, когда он в состоянии интегративно оценить свою прожитую жизнь. Успешное разрешение конфликта ведет к развитию новых положительных качеств, в то время как неудача в решении задачи в период ее доминирующего влияния нарушает развитие личности. При этом ранние стадии описаны Эриксоном гораздо более подробно по сравнению с поздними: период после подросткового возраста включает около трети части жизни, но всего три последних стадии. Это разделение отражает увеличение психосоциального разнообразия с возрастом: задачи развития младенцев относительно универсальны, но на позднем этапе жизни они зависят в той же мере от личного опыта, как и от общих принципов, то есть к концу жизни мы становимся более индивидуальными по своим запросам, задачам. Эриксон говорит о том, что в возрасте от 65 лет (последний психосоциальный этап, по его классификации) люди оглядываются назад, анализируют принятые ими решения, подводят итоги своих достижений и неудач. Этот период связан у человека с очередными многочисленными нуждами: приспособлением к убывающей физической силе и скромным доходам, ослаблению здоровья, увеличе-

нию времени уединения, смерти близких, установлению контакта с людьми одного возраста.

Фокус внимания в этот период сдвигается от насущных забот к опыту прошлого. Эриксон полагал [36, С. 148], что для последней фазы зрелости свойственен не столько новый психологический кризис, сколько переосмысление прошлых. В этот момент чувство цельности своего «я» создается способностью взглянуть на прошлую жизнь (социальные и родственные отношения, достижения в деятельности) и осознать удовлетворенность ими. При этом приближение смерти уходит из стрессовых категорий. Личность учится видеть продолжение своей жизни в детях, внуках, учениках, творческих достижениях. Эриксон считает позднюю зрелость возможностью аккумуляции настоящей зрелости и мудрости. Те, кто находится на противоположном полюсе, относятся к своей жизни как к линейке неосуществленных возможностей и ошибок. Теперь они осознают, что слишком поздно искать новые пути или что-то исправить, чтобы достичь цельности своего «я». Страх смерти, ощущение неудачливости, тревожности в этом случае будет проявлением ощущения недостатка или отсутствия цельности личности.

Обе группы теорий (разобщения и активности) можно отнести к предписывающим теориям, в которых отражаются взгляды авторов на то, что значит для них благополучное старение. Зачастую эти теории не исследуют то, как люди на самом деле чувствуют себя в позднем возрасте, а учат, что нужно делать — предписывают. Третья группа теорий, начинающаяся с теории непрерывности, прекратила споры о преимуществах теорий активности и разобщения.

Роберт Эшли (Ashley) описал эту широко признанную теорию, в которой индивид ищет непрерывности, связывая события прошлого с изменениями в будущем. Существуют три градации непрерывности: слишком маленькая, слишком большая и оптимальная. Слишком маленькая непрерывность порождает чувство неуверенности, связанное с тем, что жизнь слишком непредсказуема. Слишком большая непрерывность приводит к тому, что жизнь становится

ся скучна и полностью предсказуема. Оптимальное значение непрерывности обеспечивает достаточный стимул к изменениям, в такой степени, чтобы человек был способен с ними справиться.

Непрерывность может быть внутренней и внешней. Внутренняя непрерывность происходит из таких аспектов личности, как темперамент, эмоции, индивидуальный опыт. Внутренняя непрерывность связана с прошлым. Внешняя непрерывность происходит из физической и социальной среды, включает роли и работу, которую выполняет субъект. Дружба и постепенное прекращение трудовой деятельности — это примеры осуществления внешней непрерывности в поздней зрелости. Уход от профессиональной деятельности приводит к тому, что у человека появляется больше времени для семьи, друзей и волонтерской активности [53, С. 158].

Теория непрерывности Эшли предполагает, что люди на возрастных этапах жизни сохраняют активность, убеждения, верования, привычки, предпочтения и взаимоотношения, которые характеризовали их в более молодом возрасте, и что уже это является стратегией для адаптации к возрастным изменениям в физическом, психологическом и социальном аспектах жизненных событий. Эшли считал, что, акцентируясь на социальных ролях и взаимоотношениях, люди в позднем возрасте решают сохранить значимую для них профессию и продолжать повседневную активность. Это помогает им сохранить свои «я-концепцию» и образ жизни.

Теория непрерывности — описательная, фокусируется на взаимосвязи между деятельностью людей и их психологическим состоянием, а не их вовлеченностью в различные виды деятельности. Она основывается на предположении, что личность человека стабильна, и что личность влияет на роли, выполняемые человеком, его интерес к этим ролям и его удовлетворенность жизнью.

Хотя теория в некоторой степени подтверждается исследовательскими данными, она не объясняет разнообразия взглядов людей старшего возраста на повседневную активность и будущее, а также сознательный отказ некоторых из них от доставляющей неудобства деятельности или перенаправление задач мо-

лодым. Она не объясняет также наблюдаемое уменьшение диапазона активности в связи с ухудшающимся здоровьем или смену деятельности людей старшего возраста, например, выбор занятий, требующих меньших физических усилий, или переход от уличной к домашней активности. Теория непрерывности также неспособна объяснить поведение людей в поздней зрелости, начинающих новую деятельность.

В научном мире представлена еще одна теория. В ней рассматриваются социальные особенности изменений, происходящих в развитии человека в поздней зрелости, во временном, историческом разрезе. Называется эта теория — теория модернизации. Давайте вспомним, какой была семья в традиционной культуре: людей в поздней зрелости было мало, они обладали значительным авторитетом, в большой семье власть была монополизирована ими, в аграрной экономике они даже контролировали земельные отношения. Но начавшаяся с XX века модернизация перевернула традиционное общество и семью.

Что произошло: современные медицинские технологии и здравоохранительные практики увеличили продолжительность жизни и возраст популяции (при этом социальная и экономическая ситуации вынуждают к выходу на пенсию и понижают статус пожилых); технологии производства приводят к появлению новых видов производств и изменению старых, что выливается в потери профессионалами старшего возраста статуса, деятельности, дохода; урбанизация влечет молодежь в города, и это является причиной разрыва многопоколенной семьи; увеличение массы образования отодвинуло на второй план важность жизненной мудрости и знания старости.

Согласно теории модернизации в XX веке коренным образом изменилась социальная ситуация в поздней зрелости, а значит, возникла необходимость адаптации к новым общественным условиям. Модернизация повлияла на профессиональную сферу человека: возможность работать у профессионала в поздней зрелости осталась, но эйджизм (внешний и внутренний) вынуждает людей выходить на пенсию.

Всего, в соответствии со взглядом ученых на социализацию в поздней зрелости, можно выделить следующие группы теорий:

- 1) теория разобществления;
- 2) теория активности;
- 3) теория непрерывности;
- 4) теория модернизации.

Первые две — взгляды авторов на то, каким образом происходит или должен происходить процесс старения: теория разобществления — уход от активности, теория активности — продление жизни активной деятельностью в позднем возрасте. С позиции продолжения активности, которую индивид предпочитал в период средней зрелости, описывает позднюю зрелость теория непрерывности. В теории модернизации делается попытка объяснить психологические особенности старения социально-историческими изменениями в обществе. Мы видим, что не разработано какой-то единой психологической теории изменений в позднем возрасте, а существующие описывают эти процессы с различных, порой противоположных позиций.

В Энциклопедическом словаре по психологии и педагогике А. Вербицкого [21] категория профессионального развития людей в поздней зрелости определяется характеристиками психологических процессов, изменениями компонентов личности (мотивация, потребности, когнитивные, эмоционально-волевые качества).

С возрастом меняется ситуация профессионального развития, в частности, изменяется мотивация труда. К примеру, раньше считалось, что мотивация пожилых работников определяется с точки зрения угасания, но появившиеся во второй половине XX века модели влияния возраста на мотивацию труда допускают многоплановость, которая учитывает разные аспекты мотивации, существующие независимо друг от друга. Так, люди старшего возраста мотивы безопасности и социальные мотивы считают более значимыми.

Именно они связаны с устойчивостью положительного эмоционального состояния. С возрастом потребности развития снижаются, а более актуальными

становятся мотивы, связанные с достижением конкретного результата, удовольствием от процесса и ощущением наличия личностного навыка, приводящего к успеху. Корреляция возраста со значимостью вознаграждения и бонусов, как правило, отрицательная. Подобным образом, по сравнению со своими младшими коллегами, возрастные работники проявляют большую склонность помогать людям и вносить вклад в общество благодаря своей работе и меньше стремятся к общественному одобрению их заслуг.

В общем и целом, исследования [112, С. 1–6] показывают, что в связи со старением не определены какие-либо биологически обусловленные снижения мотивации. Согласно концепции внутренней и внешней мотивации [40, С. 83] Кэтэлина Замфира (Zamfir), существует три вида мотивации: внешняя положительная и внешняя отрицательная мотивации, внутренняя мотивация.

Последняя упомянутая — это то, что порождается самой трудовой деятельностью: удовлетворением от процесса труда, осознание его общественной полезности. Эта мотивация — продукт потребностей личности, отсюда и удовольствие, так как отсутствует какое-либо внешнее давление. Мотивы, которые не связаны непосредственно с самим работником и его трудом, называются внешней мотивацией. К положительной относятся стимулы, ради которых человек готов приложить усилия (заработок, карьерное продвижение, престиж, одобрение со стороны коллектива и общества). Внешняя отрицательная мотивация — это такие явления, как критика, наказание, штрафы, боязнь осуждения. Считается, что наиболее эффективным видом мотивации по степени удовлетворенности трудом и его производительностью будет внутренняя мотивация. Затем по степени влияния идут положительная внешняя и отрицательная внешняя мотивации. При этом внешняя, в отличие от внутренней, со временем теряет свою силу. Так, если материальное вознаграждение долгое время остается на одном и том же уровне, то оно быстро теряет свою мотивационную привлекательность. То же касается и отрицательных мотиваторов.

По мнению К. Замфира, идеальной пропорцией будет преобладающая внутренняя мотивация при одновременном использовании внешних положи-

тельных мотиваторов и исключении или ограничении отрицательных. Психологическое значение вышеперечисленных факторов заключается в том, что удовлетворенность трудом возможна только при высоком уровне внутренней мотивации. Такой работник ориентируется на постоянное совершенствование своего мастерства. Преобладание внешней мотивации приводит к тому, что труд превращается в необходимость, а работник преследует свои личные цели и отделяется от коллектива.

Наиболее разрушительные последствия отрицательных мотиваторов: пассивность, безответственность, конформизм. И хотя исследованию внешней и внутренней мотивации в профессиональной сфере посвящено много научных работ, но мотивация работников старшего возраста — малоизученная область [46, С. 197].

Производительность и качество жизни работников в поздней зрелости, вероятно, являются отражением баланса между изменением возможностей зрелого человека и требованиями к нему работодателя и опираются на компенсаторные механизмы индивидуального опыта и психологических ресурсов. Сотрудники в поздней зрелости должны приспосабливать имеющиеся у них навыки к изменяющимся условиям и развивать новые, а работодатели должны постоянно думать об успешной адаптации ценных кадров старшего возраста. При этом надо учесть, что вместе с психологическими характеристиками с возрастом значительным изменениям подвергается и жизненная ситуация, социальные условия жизни, состояние здоровья. В научных исследованиях эти характеристики часто описываются единой мультидисциплинарной категорией — качество жизни.

К нормативным событиям поздних возрастов, обуславливающих качество жизни, можно отнести следующие:

- уход на пенсию — человек перестает работать;
- невозможность занимать какие-либо должности — человек перестает быть начальником;
- смерть родителей — человек перестает быть ребенком;



- дети обзаводятся собственными семьями — человек перестает быть родителем;
- ухудшается здоровье — теряются прежние физические ощущения своего тела;
- меняется сексуальная жизнь;
- снижается скорость передвижения, восприятия — человек меньше путешествует;
- происходит смирение с неизбежностью и близостью смерти.

Качество жизни, по определению ВОЗ, — восприятие человеком своей жизни в системе культуры, ценностей, мира, в котором он живет, в соответствии с его личными целями, стандартами, ожиданиями. Интегральной характеристикой качества жизни будет все то, что связано со здоровьем, потому что именно оно определяет психическое, физическое и социальное функционирование человека [106, С. 835–838]. Их медико-социальный статус становится не столь важным в цепочке производства, и люди оказываются в категории социально-уязвимых слоев населения [90, С. 729–732].

Имеющиеся закономерности старшего возраста в большей степени связаны с возрастными заболеваниями, когда происходят изменения в функционировании многих органов и систем. Стрессовые ситуации в пожилом возрасте часто приводят к чрезмерной активации адаптационных механизмов, что влечет за собой еще большую вероятность прогрессирования хронических заболеваний. Поэтому большую актуальность приобретает изучение у пожилых людей именно качества жизни в контексте социально-психологического здоровья.

Итак, психологические изменения в поздней зрелости обусловлены возрастными особенностями и затрагивают все основные процессы психики: память, эмоции, восприятие, внимание, мышление, мотивацию. Мотивация представляется одной из наиболее значимых характеристик, потому что затрагивает личностную потребностно-ценностную сферу; она способна ресурсировать человека на преодоление каких-либо негативных возрастных проявлений и изменений психологических процессов.

Происходят с возрастом большие перемены и в качестве жизни личности. Они являются следствием изменений в социальных условиях, незнакомых ранее жизненных ситуаций, снижении уровня здоровья, ухудшении психологического восприятия. Все это не может не влиять на профессионализацию. Но кроме возрастных изменений, есть еще влияние самого рынка труда, который отдает предпочтение молодым сотрудникам с новыми навыками (особенно в таких сферах деятельности, как коммуникация, учет в среде Интернет).

Исследователи говорят, что у профессиональных работников старшего возраста проявляются наиболее эффективные способы адаптации к постоянно изменяющимся условиям труда. Они охотней переобучаются с целью получения и развития новых навыков. Кроме того, есть еще такой способ вовлечения их в социальные проекты предприятия, как наставничество: воспитание кадрового резерва, повышение уровня знаний и опыта молодых сотрудников.

## **1.2. Психологические защиты как механизм преодоления: особенности психологической защиты, виды, классификации, роль в развитии личности**

Переживание какого-либо жизненного опыта — это обязательное условие преодоления психологического дискомфорта. Охарактеризуем переживание как преодоление каких-либо нестандартных, непривычных, сильно негативных ситуаций для того, чтобы достичь психологического комфорта и некий жизненный баланс между «могу» и «хочу»; как восстановительную работу, идущую, как сказал С.Л. Рубинштейн, «перпендикулярно линии реализации жизни» [29, С. 55–60].

Способ выхода из кризиса (его преодоление) и восстановление душевного равновесия определяется в процессе переживания. Этот внутренний процесс активен, что говорит о том, что его стоит рассматривать с точки зрения ресурсов активности личности, в том числе типа активности, воли и механизма психологического внутреннего мира личности в целом. События переживаются только лично, так как только сама личность может иметь полную информацию

о событии, оценить ее по той шкале опыта, которая сложилась у него за годы жизни. И мы уже говорили, что основным механизмом преодоления и переживания негативного кризиса являются те инструменты, которые удалось наработать личности в течение жизни.

Однако, кроме уже имеющихся, существуют и дополнительные, сторонние методы и инструменты преодоления. Для их получения и использования личностью потребуется некое усилие. Условием запуска такого усилия и являются мотивация и воля, пошагово запускающие механизм получения новых инструментов.

Что будет помогать человеку в кризис? Во-первых, способность деятельного переживания психологических барьеров в профессиональном развитии. Во-вторых, способность психики включать у себя систему личностной психологической защиты. Кроме того, если личность обладает достаточной волей, то она может себя замотивировать на активный поиск новых «инструментов» успешного переживания. Все это вместе определяет уровень системы адаптации личности и приводит к желаемому результату — ослабеванию интенсивности отрицательных эмоций, получению оптимистичного восприятия негативного переживания. Конструктивно кризис решается у людей именно с активной жизненной стратегией.

Однако в ином случае мы сталкиваемся и с тем, что переживание личности, а вслед за этим и поведение, в момент кризиса сопровождается «застреванием» картины мира в мрачных тонах, опасной переоценкой системы ценностей, снижением градуса оптимизма [2, С. 107–115]. Продуктивное планирование в таком сценарии замещается негативными прогнозами. События, условия и анализ развития происходящего рассматриваются как нечто такое, что не допускает активного вмешательства.

Зачастую сторонние и даже случайные эмоциональные стрессы воспринимаются как безусловное продолжение цепочки негатива, как общий удар судьбы, сопротивление которому бесполезно. Наступает состояние скованности воли, о которой А. Амбрумова пишет: «...Якобы наступающая неконтролируе-

мость сменяющихся условий и событий вызывают снижение самооценки, ощущение незначительности и маловажности собственных возможностей» [2, С. 107–115].

В психике человека снижаются конструктивные линейки, а разумное планирование теряет свою значимость [11, С. 238]. Крайний случай, когда воля и мотивация падают до нуля — активность исчезает. Другой случай, когда мотивация и воля имеются, активность проявляется, но ряд предпринятых действий не достигает желаемого результата и (возможно неверно сформулированной) цели. В этот момент растет напряжение, а личность перестает видеть альтернативные пути. В свою очередь происходит рост напряжения, эмоциональное возбуждение, что еще больше мешает рациональному процессу выбора. В результате — крайнее волнение, потеря контроля, паника, деструктивные последствия.

Когда может сработать механизм защиты, помогающий выйти из деструктивной ситуации с наименьшими потерями? К примеру, в случаях, которые оцениваются подсознательно, как угроза личным ценностям (неудача в учебе или профессии угрожает представлению личности о себе как о профессионале, принижает его достоинства). Но стоит признать, что действия этого механизма неоднозначны: психологическая защита может просто ограничить самоосознание личностью такой угрозы, другой вариант — приведет к накоплению негативной энергии и соответственно к усилению дискомфорта.

Что вообще представляют собой термины «психологическая защита», «защитный механизм»? Известно, что ввел их в обиход Зигмунд Фрейд, что за время своего существования они претерпели дополнения, изменения и уточнения (особенно у представителей экзистенциальной психологии, гештальт-психологии). Если рассматривать происхождение этого слова в русском языке с точки зрения истории языка, то «щит» в корне слова говорит о чем-то, что препятствует поражению и нанесению ущерба.

Владимир Даль в своем словаре дает такое определение: «Защита — всякая вещь, предмет, скрывающий, охраняющий, ограждающий кого или что-либо; оборона, щит, укрытие; заступничество, покровительство».

Определение дает ключ к понятиям «угроза» и «граница». Угроза указывает на то, что защита включается тогда, когда есть некий вредоносный фактор, когда личность находится в состоянии противоборства. Отразилась эта этимология и историческое значение и в термине психологии: например, «Словарь практического психолога» [86, С. 137] определяет психологическую защиту как систему регулярных механизмов, направленных на устранение или уменьшение травмирующих личность переживаний, сопряженных с внутренними или внешними конфликтами, тревогой и дискомфортом.

Сейчас мы используем термин «психологическая защита» для того, чтобы характеризовать поведение, направленное на уменьшение психологического дискомфорта. Механизм этого поведения связан с сознательной и бессознательной перестройкой системы ценностей личности, направлен на процессы, лишаящие значимости и обезвреживающие травмирующие психику моменты.

Несмотря на то, что единого мнения о термине «психологическая защита» нет, как нет и единой классификации типов этого механизма, существование его подтверждается как в западной, так и в российской психологии. Однако если в западной научной традиции понятие разрабатывалось уже в XIX веке, то в отечественной психологии данное явление не было предметом научного рассмотрения довольно долго, потому что психоанализ был отнесен к лженауке вплоть до конца XX века. В 1950-е — 1960-е года вместо защиты использовался термин «психологический барьер» (Б.Г. Ананьев, П.Б. Филонов), «компенсаторные механизмы» (Г.В. Морозов, В.Н. Мясищев, В.А. Ташлыков), «защитная реакция» (Л.С. Славина) и прочие. Советские исследователи дистанцировались от психоаналитической парадигмы и рассматривали защиту как установку либо как временный отказ от деятельности.

Стоит отдельно отметить исследование Ф.В. Бассина [7, С. 118–125], который все-таки рассматривал психологическую защиту как абсолютно нор-

мальный, повседневный механизм сознания человека, считая ее первостепеннейшим механизмом для душевной жизни. Он считал, что психологическая защита может исполнять роль профилактики дезорганизации поведения личности в тот момент, когда внутри нее происходит столкновение бессознательного и сознательного. Бассин видел в основе психологической защиты реконструкцию системы установок, которая способна устранить крайнее эмоциональное напряжение, а также предупредить дезорганизацию поведения.

Исследователи (Ф.Е. Василюк, Э.И. Киршбаум, И.Д. Стоиков, В.А. Ташлыков и др.) определили защиту как непродуктивный способ внутреннего решения внешнего конфликта. Эти ученые популяризировали идею, что механизмы защиты ограничивают развитие личности по оптимальному пути, то, что называется собственной активностью, поиск, персонализация, выход на новый уровень взаимодействия с миром.

Р.М. Грановская, Б.В. Зейгарник, В.К. Мягер, Е.Т. Соколова обособили психологическую защиту в патологической форме (неадекватные способы адаптации) и профилактическую защиту, срабатывающую в нашей повседневности. К примеру, Б.В. Зейгарник [44, С. 160] имеет в виду конструктивные и деструктивные способы защиты, когда говорит о компенсации чувства неполноценности. Первые имеют характер регулярного и осознанного принятия, вторые — корни в неосознанности. Кроме того, Зейгарник подчеркнула, что меры защиты на неосознаваемом уровне зачастую приводят к деформации поведения личности, нарушая связи между целями и результатами. Сознательная цель, контроль над своими действиями для ее достижения — это основные характеристики конструктивного поведения. Там, где достижение поставленных целей затруднено или даже несет опасность личностным установкам, человек сам нередко пользуется мерами психологической защиты, причем сознательно. К таким сознательным действиям относятся, к примеру, соматические заболевания.

Понятие психологической защиты рассматривалось и в психологии отношений В.А. Ташлыковым [91, С. 1–23]. Его формулировка объясняет психологическую защиту как перестройку восприятия, адаптирующуюся под ситуа-

цию, и оценку столкновения ключевых, но противоречивых мало осознаваемых отношений личности. Эта ситуация рассматривается исследователем как непереносимая для индивида. При этом Ташлыков делит на три группы механизмы противостояния стрессу:

- высокая волевая активность, проявляющаяся в бегстве во что-то, замещении, гиперкомпенсации;
- механизмы мало осознаваемые, автоматические, проявляющиеся в отрицании, проекции, вытеснении;
- пассивное поведение манипулятивного типа: фантазии, бегство в болезнь, рационализация.

Еще одна классификация этого исследователя, которую он предоставил позднее, выглядит так:

- механизмы отказа от продуктивной работы с ситуацией (перцептивная защита, подавление, вытеснение, блокирование, отрицание);
- преобразование значения и содержания чувств, поведения, мыслей личности (ложные рационализация, идентификация, проекция, интеллектуализация);
- манипулятивные защитные механизмы (фантазии, регрессия, болезни);
- деструктивная разрядка напряжения (зависимости, соматизация, агрессии, суицид).

В педагогическом направлении психологии тоже изучали термин «психологическая защита». Л.И. Божович и Л.С. Славина [17, С. 55–68] трактовали ее в поле смыслового барьера, обращали внимание на роль взрослых в формировании этого механизма у ребенка: к примеру, алогичность требований взрослых, которое приводит к тревоге или внутреннему конфликту у ребенка, отказу им осознания переживаний, травме.

Исследователь Л.Б. Филонов [94, С. 26] рассматривал защиту как психологический барьер, который формирует у ребенка педагогическую невосприимчивость. Филонов выделяет пять типов барьеров: эмоциональная холодность

(бесчувственность), неадекватность ситуации, смысловой барьер, конструктивная ложь, негативизм.

В.Е. Рожнов [9, С. 24–43] в соавторстве с другими исследователями трактует психологическую защиту как форму реагирования на психическую травму. Он акцентирует внимание на деперсонализации как своеобразном буфере от травмирующей ситуации (данный способ защиты характерен для психастеников) и диссоциированном отношении — вытеснении ситуации (такой механизм защиты используют страдающие истерией).

В контексте исследования феноменов переживания критических ситуаций рассматривает защиту Ф.Е. Василюк [20, С. 120]. Он предлагает свою типологию критических ситуаций и действий, которые вызывают психологическую защиту; среди них конфликт, стресс, фрустрация. Самое важное: только неудачное переживание трактуется как психологическая защита, которую личность неосознанно направляет на смягчение напряжения. Переживание удачное, по Василюку, — это совладающее поведение.

В.А. Штроо [103, С. 54–61] делится своим пониманием термина «психологическая защита», предлагая для начала ответить как минимум на следующие вопросы:

1. предмет защиты — что защищается?
2. объект защиты — против чего направлена защита?
3. средства защиты — как организуется защита?
4. следствия защиты ближние и дальние — каков результат защиты?
5. в чем специфика психологической защиты в отличие от других типов защит?

Ответы на эти вопросы выстраивают понимание защиты как систему механизмов, которые имеют цель сохранить однажды достигнутое позитивное состояние личности. Агентом психологической защиты будет выступать субъект; предметом — его состояние, оцениваемое как позитивное; объектом — то, что пытается нарушить это позитивное состояние или препятствует его восстановлению. Исследователь выделяет две цели защиты: ближнюю, которая призвана



сохранить позитивное состояние, и дальнюю, способную удержать такое состояние как можно дольше. В.А. Штроо полагал, что механизмы защиты проявляются и заучиваются в момент взаимодействия с другими людьми, в основном с родителями.

Исследователь И.Д. Стоиков [89, С. 16] поуровнево анализировал психологическую защиту. В основе его исследования — представление о психической активности на разных уровнях. Во-первых, он предлагал смотреть на психологическую защиту как на качество, которое присуще всем животным, на всех этапах эволюционного развития психики. Во-вторых, он просил принять за аксиому утверждение, что психическая активность постоянно и поступательно усложняется на уровне организма, индивида, личности. Стоиков выделяет три уровня защиты, взаимосвязанных и растущих по сложности.

Первый — сенсорная психологическая защита, которая реализуется регуляцией поведения. К примеру, понижение или повышение чувствительности анализаторов к изменяющимся раздражителям; защита, которая происходит на физиологическом уровне (уровень адреналина в крови во время стресса). Цель этого уровня — нормальное функционирование всей системы организма.

Второй уровень — перцептивная психологическая защита, которая происходит посредством регуляции восприятия. К примеру, возникающее предельное торможение психики, у которого есть цель — сохранить от разрушения высшие отделы нервной системы.

Регулятивная систематизация — третий уровень психологической защиты, это самый высокий уровень в структуре, присущ только человеку. Его цель — сохранение устойчивости в психологической структуре при конфликтах в межличностных отношениях, сведение их до минимума. Сенсорный и перцептивный уровни защиты обусловлены биологическими потребностями человека (стремление быть индивидом, чувство самосохранения, продолжение своего существования). А вот наличие конфликта, диссонансу между внутренней картиной мира и требованиями внешней среды природе обязан только человек. Конфликт в этом случае идет не извне — вследствие какой-либо сложной си-

туации, форс-мажора, а изнутри, то есть это внутренний психологический конфликт между стремящейся к реализации потребностью человека и личностно значимыми ценностями этого человека.

И.Д. Стоиков считает психологическую защиту произвольным механизмом, способным разрушить внутренний конфликт личности. Кроме того, по мнению этого исследователя, эта защита может выступать как барьер для расстройств психики, которые способны вызвать распад психологической структуры личности.

Еще один исследователь психологической защиты Л.Д. Демина [32, С. 57] классифицировала виды защит так: искажение и специфика переработки информации (к примеру, недопуск к сознанию или блокировка); уровень активности личности в формировании защиты; причина трудностей, с которыми встречается субъект. Итоги защиты — результат или избегание; важность или вторичность защиты и прочее. Основываясь на этой классификации, она разделила виды защит на три группы:

- защиты «естественные»: те, что влияют на восприятие информации (аскетизм, подавление, нигилизм, вытеснение);
- «ретрозащита», имеющая основу в первичных формах проявления психики, чаще всего идущих из детства (регрессия, отрицание, окаменение);
- защиты интегративные, проявляющиеся в разных формах искажения информации (идеализация, проекция, агрессия, ложная идентификация, проигрывание ролей, неуместный юмор, компенсация, избыточная интеллектуализация).

Анна Фрейд (Freud) первой в зарубежной психологии предприняла попытку привести знания о психологической защите в систему [97, С. 3–70]. Она внесла коррективы в базовую концепцию: во-первых, установила, что защита бывает и врожденным задатком, и приобретенным опытом; во-вторых, описала особую роль механизмов защиты в разрешении социогенных конфликтов; в-третьих, вывела, что система, в которую выстраивается механизм защиты, от-

ражает уровень личной адаптированности индивидуума к обстоятельствам и является индивидуальной.

Далее особенность психологической защиты анализировали А. Адлер (Adler), Э. Фромм (Fromm), К. Хорни (Horney), Э. Эриксон (Ericson), К. Юнг (Jung), которые исследовали основные постулаты теории Зигмунда Фрейда, но с социокультурной позиции психоанализа. В частности, Карен Хорни признавала важность детских переживаний в процессе становления личности, но определяющим фактором называла отношения между родителем и ребенком. Исходя из этого, психологическая защита в ее исследованиях отражается в стремлении снизить градус враждебных чувств ребенка к родителям с целью выжить. Чувства беспомощности, страха, вины определяют поведение ребенка в семье, и они же в таких ситуациях могут начать исполнять роль психологической защиты [45, С. 149–180].

Абрахам Маслоу (Maslow), основавший гуманистическую психологию, предлагал [45, С. 330] рассматривать защиту в виде системы механизмов психики, направленной на снижение до минимума или совсем снятие чувства тревоги, которое может появиться в каком-либо конфликте; исследователь при этом утверждал, что это может помочь избежать невроза. Расхождения в понимании защиты могут возникнуть из-за разных подходов к определению развития личности. Что такое развитие личности? Приспособление к среде и поиск взаимосвязи, как утверждает в психоаналитической теории, или личностный рост, самоутверждение и реализация потенциалов, как считал в гуманистической теории Маслоу. К факторам самоутверждения он относит отрицательное воздействие опыта прошлого, влияние общества и близкого окружения, внутренние защиты, которые заставляют повторять непродуктивное поведение. Для их преодоления, по Маслоу, необходимы следующие условия: 1) минимизация искажений, которые порождает защита; 2) осознание личностью, как работают его механизмы внутренней защиты.

Кроме того, Маслоу говорит о еще двух типах защиты: комплексе Ионы (невозможности для личности увидеть и поверить в свой потенциал, сомнения

и боязнь своих собственных возможностей и способностей, боязнь успеха), который мешает самодостаточности; десакрализации (намеренном отказе от того, что нравится, что получается, что приносит чувство реализации, обеднение собственной жизни).

Идеи гуманистической психологии А. Маслоу были продолжены в феноменологической теории личности К. Роджерса (Rogers). Роджерс не согласен с фрейдистской традицией понимания человеческой природы и предлагает смотреть на человека как индивида, который активен, ориентирован на движение вперед, на креативность [39, С. 6–24]. Это отстраивает теорию Карла Роджерса от убеждений Фрейда в деструктивной и изначально эгоистичной природе человека. Роджерс исследует самость и опыт, которые определяют функционирование личности, и через них подступает к понятию психологической защиты. По его мнению, если опыт неконгруэнтен самости, то он бессознательно не допускается к осознанию. Это неосознание дезорганизует структуры психики и вызывает защиту. Защита, в свою очередь, является поведенческим ответом на те явления, которые угрожают самости, но при этом сама препятствует психическому здоровью.

Для Роджерса психическое здоровье — это осознание и осознанность личности. Через осознание возможно преодоление конфликтов, комплексов, дальнейшее качественное развитие личности.

Вильгельм Райх (Reich), основатель телесно-ориентированной психологии, считает, что психологическая защита — органическая часть «характера» личности [81, С. 209]. Автор вводит понятие «charakter panzening» (что переводят на русский, как «броня характера» или «панцирь характера»), рассматривая этот феномен как проявление защиты, проявляющейся постоянно и на уровне физиологии. В том числе, понятие «броня характера» употребляли в отношении последовательных агрессивных импульсов, ослабляемых встречным подавлением для защиты от разрушающих событий, так называемое саморазрушение.

Исследователь замечал в своих работах, что человек, у которого вся энергия организма заточена на работу «брони характера», не может видеть окру-

жающий мир адекватно. Личность противостоит освобождению от защиты и страха осознать свой неподконтрольный, даже деструктивный, гнев, поскольку при ликвидации каждого слоя защиты в чистом виде высвобождаются глубоко запрятанные ненависть и тревожность.

По Фредерику Перлзу (Perls), функции защиты — базовые для личности [69, С. 204]. Он называет их в своих работах «избеганием» и предлагает рассматривать типологию форм избегания через функцию:

- минус-функция — вычитание — отличается торможением, уходом в болезни или фантазии, избирательностью любого вида восприятия (к примеру, способностью не слышать, не замечать происходящее);
- плюс-функция — сложение — возмещение в результате стресса, навязчивые движения, представления, проекции, затягивающиеся на длительный срок;
- плюс-минус-функция — изменение — представлена смещением, страхом, сублимацией, короткой проекцией, постоянной борьбой с собой или постоянной виной.

Келлерман (Kellerman), Конте (Conte), Плутчик (Plutchik) в традиции когнитивного направления в психологии рассматривали защиту как механизм, который является производным эмоций [110, С. 3–33]. В книге «Структурная теория личностных защит и эмоций» они выдвинули концепцию, которая строится на идее, что защитой пользуются все живые организмы, которые могут испытывать эмоции (взрослые, дети, животные). Эмоции, по мнению этих исследователей, — базисные средства адаптации, они помогают выживать, приспосабливаться.

Исследование эмоций Плутчика и его коллег в итоге вылилось в создание общей психоэволюционной модели защит, в которой выделяются восемь базисных адаптивных реакций (компенсация, отрицание, регрессия, замещение, интеллектуализация, вытеснение, реактивные образования, проекция), все прочие механизмы — вторичные [55, С. 70].

Когнитивная оценка — это то, с чего начинается выражение эмоций, но оценка произошедшего может быть первоначально ошибочной или же сначала адекватной, а далее исказится под влиянием эмоционального переживания. Это направление подходит к защите как к «последовательному искажению когнитивной и аффективной составляющих образа реальной ситуации» [84, С. 450]. Такой механизм нужен индивиду, чтобы снизить градус эмоционального напряжения, которое могло бы ему угрожать.

Роберт Плутчик установил связи между когнитивными процессами и некоторыми видами защиты после того, как выделил связь когнитивной оценки ситуации и самого процесса защиты. Кроме того, он нашел зависимость активности у личности разных видов защит от происходящих когнитивных процессов, а также такое явление, как зрелость защитных механизмов (или, другими словами, гипотетическую шкалу примитивности).

В порядке роста зрелости защитные механизмы выстраиваются так: 1) отрицание, 2) регрессия, 3) проекция, 4) замещение, 5) подавление, 6) формирование реакции, 7) интеллектуализация, 8) компенсация. Исследователи этого направления установили, что за защиту, невосприятие информации, искусственное неведение несут ответственность нарушенные процессы восприятия, внимания, ощущения. Отрицание и регрессия (первые в порядке зрелости — см. выше) наиболее примитивны и характеризуют человека, который часто их использует, как личностно и эмоционально незрелого, инфантильного. Последние в порядке зрелости механизмы защиты зависят от процессов памяти человека (подавление, разного рода вытеснения, «забывание» информации). Мышление и воображение используют наиболее зрелые и технически сложные механизмы защиты: сублимацию, компенсацию, рационализацию, интеллектуализацию — это некая «переработка» информации.

Часть защитных механизмов — переходное положение между группами памяти и мышления / воображения, потому что информация бывает либо воспринята, либо забыта, а иногда переоценена.

Что является спусковым крючком для начала работы механизма защиты? Плутчик отвечает на это так: есть четыре группы экзистенциальных кризисов (проблемы территориальности и иерархии, поиски идентичности и временности), которые и запускают адаптацию — механизмы защиты. Особое внимание надо уделить моменту, где в своих работах авторы этого направления делают выводы из представлений о сущности психологических защит и их механизмов: они говорят о «принципе отрицательной обратной связи», которая может смягчить эмоциональную реакцию для сохранения «я-образа», а может и укрепить адекватные социальные отношения.

Подход Р. Плутчика и его соавторов, анализирующих психологическую защиту в контексте решения проблем утверждения личности, поскольку успешность процесса адаптации, а особенно профессиональной, прежде всего, свидетельствует об успешности личности, представляется всем важным и необходимым для изучения. Нельзя не согласиться с их мнением о том, что психологическая защита действует только до определенного уровня как допустимый барьер, после пересечения этой черты у этих механизмов начинается деструктивный характер. Функции защиты можно определить как позитивные, потому что они защищают личность от психотравмирующей информации, помогая сохранить в период конфликта самоуважение, но они же могут стать и негативными. Действие защиты бывает непродолжительным, длится недолго — это так называемая «передышка» перед новой активностью, но если это состояние устанавливается на длительный период, то оно заменяет активную жизненную позицию, и этот психологический комфорт создается внутри личности методом искажения восприятия реальности — самообманом. В этом случае, в моменты повторных кризисных ситуаций, во время провалов, неудач (а они обязательно возникнут, потому что нарушен процесс социализации), психологическая защита, какое-то время позволявшая личности несколько искаженно воспринимать объективное неблагополучие, будет менее эффективной. В случае отрицательности ее действия или недостаточной слаженности при чувстве угрозы срывает личность непроизвольно будет искать выход во внешней среде — не в себе.

Кроме того, что проблема, породившая неприятность, так и останется неисправленной (неудовлетворенная потребность), так она еще и спровоцирует возникновение других защит, что еще больше будет препятствовать качественно-положительному изменению личности. Защита работает без учета длительной перспективы, и это то, что деформирует личность и создает сбои в ее развитии.

### **1.3. Стратегии преодолевающего поведения: определение, сравнение с психологической защитой, копирующее поведение**

Психологическая защита происходит у человека, в основном, на неосознанном уровне, что усложняет коррекцию. Почему? Потому что преодоление чего-либо — это обдуманное поведение личности, предполагающее деятельность. Федор Ефимович Василюк, анализируя действие совладания с переживанием, называет преодоление «переживанием, которое прошло удачно» [20, С. 120], в то время как «неудачное переживание», по мнению исследователя, — это психологическая защита.

О том, насколько успешно работают адаптивные механизмы психической регуляции, говорят правильно выбранные в значимых ситуациях стратегии. Традиционно поведение человека характеризуется как совокупность действий, продиктованных сформировавшимися навыками, привычкой и реальностью, борьбой мотивов, нахождением или ненахождением решений, содержание которых превосходит создавшуюся ситуацию [19, С. 5]. В зависимости от выбранных механизмов стратегии могут быть продуктивными и непродуктивными. Они проявляются в том, что Зигмунд Фрейд называл «инстинктом жизни», а Эрик Фромм — «биофилией» и «некрофилией» или «обладанием» и «бытием». По словам Фромма, созидание, творчество и искренняя любовь — это продуктивные стратегии; тяга к разрушениям, конформизм, авторитаризм — непродуктивное ориентирование для стратегий. Большинство исследователей определяют значение и смысл совладающего поведения как максимальную ориентацию личности к требованиям действительности. От механизмов психоло-



гической защиты деятельность совладающего поведения отличается осознанностью. В чем исследователи видят разницу этих двух процессов (защиты и совладания), можно посмотреть в таблице 1.

Таблица 1 — Особенности психологической защиты и совладания

Характеристики	Психологическая защита	Совладание
Цели	Устранение, предотвращение или смягчение неудовольствия	Приспособление к действительности, позволяющее удовлетворять потребности
Характер протекания: произвольность, сознательность	Вынужденные, автоматические, большей частью неосознаваемые и ригидные процессы	Целенаправленные, во многом осознаваемые и гибкие процессы
Отношение к внешней и внутренней реальности	Отрицание, искажение, сокрытие от себя реальности, бегство от нее, самообман	Ориентация на признание и принятие реальности, активное ее исследование
Дифференцированность	Формы поведения, не учитывающие целостной ситуации	Реалистический учет целостной ситуации, умение пожертвовать частным и сиюминутным. Способность разбивать всю проблему на мелкие потенциально разрешимые задачи
Отношение к помощи в ходе переживания	Либо отсутствие поиска помощи и отказ от нее, либо стремление все возложить на помогающего, устранившись от решения собственных проблем	Активный поиск и принятие помощи
Результаты, следствия и функции	Невроз, частное улучшение, за счет ухудшения всей ситуации, регресс, дезинтеграция поведения	Упорядоченное, контролируемое удовлетворение потребностей и импульсов, накопление индивидуального опыта совладания с жизненными трудностями

В психологии есть такое определение совладающего поведения: это персональный метод взаимодействия с внутренним или внешним кризисом, выявляющийся значимостью для личности, собственной внутренней логикой и возможностями психики [101, С. 55–65]. Значение этого термина — преодолевающее поведение — в том, что он обозначает большой спектр действий человека — от неосознанной защиты до осознанного преодоления сложившихся трудностей. Психологическая защита проявляется быстро в «трудных ситуациях», вызывающих неудовлетворение, и имеет плохо осознанный характер.

Стратегии поведения в кризисных ситуациях более обширны, чем защита, и затрагивают особенности поведения в разные моменты: они могут приносить как неудовлетворенность, так и успокоение. Кроме того, стратегии совладающего поведения могут избираться и на бессознательном уровне, и осознанно (стоит заметить, что на бессознательном уровне психологическая защита может стать частным случаем стратегий поведения в кризисный момент).

Стратегии поведения могут быть адаптивными и дезадаптивными. В случае, когда для личности происходящая ситуация имеет высокую степень значимости, выбранная стратегия поведения будет сильно зависеть от этой ситуации: к примеру, влияние будет оказываться на осознанный и неосознанный выбор действия, отличающегося от свойственного этой личности. Роль в выборе стратегий поведения будут играть приспособленческие возможности личности, особенности восприятия действительности, оценка важности ситуации для человека.

Некоторые исследователи стратегий поведения выделяют следующие закономерности. Словацкий психолог Ян Грац (Grác) говорит о так называемой экземплификации (ориентированном поведении) — влиянии примера в тех или иных случаях [107, С. 324]. Такое воздействие оказывают индивидуальные характеристики носителя примера (к примеру, он может мотивировать своего «подражателя»). Образцом для подражания могут служить поведенческие характеристики другой личности: они не только мотивируют, но и содержат сценарий, как действовать («руководство к действию»).

Федор Ефимович Василюк пользуется термином «удачного переживания» в значении совладания с критической ситуацией методом переживания [20, С. 54]. Совладание он характеризует целенаправленностью, гибкостью, активным исследованием реальности, ориентацией на признание происходящее и так далее. В итоге «удачного переживания» будет обретение личного опыта борьбы с жизненными проблемами. Следовательно, переживание можно рассматривать как один из вариантов работы стратегии поведения внутри личности.

Проблема совладающего поведения в западной психологии именуется как *coping-behavior* (дословно в переводе с английского — копирующее поведение). Так называются перманентно меняющиеся поведенческие и познавательные попытки преодолеть напряжение или превышение ресурсов личности в кризисный момент, диктуемый внешними или внутренними обстоятельствами. Это понятие появилось [108, С. 50] в работах Ричарда Лазаруса (Lazarus) и Сьюзен Фолкман (Folkman), которые утверждали, что копирующее поведение реализуется путем использования копирующих стратегий, которые появляются и основываются из личностных или средовых копинг-ресурсов (копинг-ресурсы и копинг-стратегии образуют единый блок). Эти исследователи рассматривали копирующие стратегии как путь управления личности своим стрессом в виде актуальных ответов на угрозу.

Копинг-ресурсом, обеспечивающим стабильное состояние, для человека будет психологический фон, который образуется окружающими личностями (тут срабатывают механизмы эмпатии, сравнение Я-концепций и локус контроля) и средой в целом (к примеру, в формате социальной поддержки).

Роберт Райт (Wright) описывал копинг как микс из разного типа поведений: созидательного, рефлексивного и творческого [88, С. 67]. Это сочетание, по его мнению, образуется в ответ на необычные ситуации, выбивающиеся из рутины.

По определению другого исследователя — Дэвида Механика (Mechanik), копирование — это важный фактор социальной и психологической приспособляемости [78, С. 365].

Копинг обуславливается несколькими способностями:

- 1) объяснять себе социальные условия (справляться с ними внутри себя);
- 2) приспосабливаться к условиям среды;
- 3) поддерживать равновесие психической системы.

Копирующее поведение может быть как активным, так и пассивным. Первое направлено на устранение или снижение силы угрозы (борьба, отступление), на ослабление стрессовой связи с социальной или физической средой. Внутренние психические формы борьбы со стрессом защищают, снижая напряжение эмоций, и происходит это быстрее, чем меняется ситуация. Чаще всего интрапсихические способности рассматривают как пассивное копирующее поведение.

Функций у копинг-поведения в случае преодоления проблем две: первая — разрешение трудного случая, вторая — изменение негативного эмоционального состояния, вызванного трудной ситуацией. В первом случае существуют объективный и субъективный критерии успешного копирующего поведения: объективный — достижение цели, приобретение определенного результата, настоящее разрешение трудного случая (доступного наблюдению); субъективный — сохранение правильного эмоционально-положительного самочувствия, нормальное функционирование в ситуации кризиса, психологическое благополучие.

Исследователи называют и другие, более продолжительные важные условия эффективности совладания, по которым тоже можно понять, что применение той или иной стратегии было успешно. Такими критериями могут быть характеристики взаимосвязи с социумом, обусловленные необходимостью общаться, поддерживать отношения с людьми, потому что совладающее поведение не бывает практикой только одного человека. Определяющим условием эффективного совладания также считается смягчение уязвимости к нагрузкам психики, которая складывается путем усиления уверенности личности в своих силах, ощущение оптимизма и так далее.

Понятно, что наиболее благоприятным будет копирующее поведение, потому что именно оно отвечает всем признакам эффективности этого процесса. Однако используемые в трудных ситуациях поведенческие стратегии имеют отличительную степень эффективности и, кроме этого, часто отвечают только одному критерию или могут быть многомерным разносторонним развернутым действием с всевозможными этапами, разной последовательностью во времени и в стратегии поведения.

Работы западных психологов (таких, как Рональд Кесслер (Kessler) и Элейн Уэтингтон (Wethington)) показывают, что личность в кризисную ситуацию обращается сразу к нескольким стратегиям копирующего поведения [113, С. 78–98], каждая из которых может быть либо предварительной (готовящей положительный исход следующей стратегии), либо окончательной, отвечающей завершающей цели совладающего поведения с кризисом. Это делает упор на необходимость не только смыслового, а также и процессуального соответствия между сложной ситуацией и требования эффективности совладания с ней.

При попытке ответить на вопрос, что же действительно способствует эффективности копинг-поведения, стоит обратиться к ситуационно-личностному подходу в понимании причин поведения человека в трудной для него ситуации. Позиция самосохранения в кризис объединяет в своей структуре разные детерминанты поведения (и личностные, и ситуационные), а также позволяет выделить ряд объективных и субъективных факторов, влияющих на эффективность пути совладания. В эпизодах обсуждения в качестве объективных факторов выступают особенности обстоятельств данного положения. В теоретических разработках эти свойства обстановки часто обозначают как «сила», «определенность», «изменяемость» объективных условий, а также кратковременность или продолжительность их воздействия. В исследованиях установлено, что «сильные» ситуации более грубо и однозначно определяют поведение человека, «слабые» допускают больше выраженных индивидуальных различий и, следовательно, большую свободу и различных методов в избираемых стратегиях совладания. К самым «сильным» в данной ситуации относятся разные экстре-

мальные проявления, «тяжесть» условий которых может устанавливать машинальное актуализацию ригидных защитных техник реагирования. Для трудных условий, не включающих проблематику экстремальных обстоятельств, это будет означать прогноз снижения вариативности поведения личности в ситуациях, обстоятельства которых по силе превосходят способности человека изменить их.

В общем, учитывая, что характер и интенсивность переживания похожих обстоятельств колеблется в зависимости от значения, привязанного человеком этому обстоятельству, можно сделать вывод, что одним из основных параметров потенциального соответствия между копирующим поведением и ситуационными параметрами служит параметр, отражающий, насколько полно человек контролирует условия ситуации.

В условиях, не поддающихся управлению, человек использует копирующие стратегии избегания или сугубо эмоционально ориентированные тактики, но если есть возможность в какой-то степени проконтролировать ситуацию, увеличивается возможность использования личностью активных беспроблемных методов, которые играют основную роль в положительном копинг-поведении.

Отметим, что установленные связи далеко не универсальны, они также во многом зависят от особенностей условий. Проверая гипотезу соответствия между использованием инструментальных или избегающих тактик совладающего поведения и контролируемостью ситуации, обнаружено, что в неконтролируемом случае обе стратегии могут быть с положительным результатом.

Какие субъективные факторы могут влиять на успешность копирующего поведения? Во-первых, личностные характеристики, входящие во внутренний ресурс совладающего поведения. Во-вторых, специфические особенности, связанные с наработанным личностью положительным опытом решения сложных ситуаций (к примеру, большое число знакомых человеку стратегий совладающего поведения, умение их использования, умение выборочно использовать стратегии в зависимости от ситуации — так называемая гибкость поведения).

При сравнении первых двух субъективных характеристик взгляды ученых сходятся, но относительно третьей до сих пор ведутся дискуссии о сопоставлении факторов постоянства и гибкости в копирующем поведении. Одни исследователи изучают гибкость поведения как черту личности, отражающую общую адаптационную способность, без учета различий ситуационных воздействий. Другие рассматривают копинг-поведение в зависимости от ситуационных факторов, но не берут в расчет внутреннюю индивидуальную изменчивость в типичных ситуациях. Бесспорным оказалось то, что способность гибко реагировать на множество разных обстоятельств так же важна, как постоянное копирующее поведение в ответ на однотипные проблемные случаи. Например, способность использовать как активные, так и пассивные методы копирующего поведения может привести к более слабой усталости, чем использование только одних активных стратегий.

Сьюзен Фолкман, Ричард Лазарус предприняли попытку разработать меру внутри индивидуальной изменчивости («индекс гибкости»). Авторы на примерах анализов серии положений пришли к выводу [108, С. 50], что индивиды более склонны использовать различные стратегии, чем постоянные. Полученные данные дают возможность полагать, что отношение к копингу как к стабильной характеристике личности отвечать традиционным образом на типичные трудные ситуации существенно упрощает понимание процесса совладания.

Следовательно, проблема оценки эффективности стратегии копирующего поведения, обусловленная необходимостью глубокого учета всех особенностей ситуации (а это субъективные и объективные факторы, содержательные и процессуальные характеристики, критерии оценки), делает неоднозначной и запутанной задачу поиска наиболее эффективного для данной личности типа копирующего поведения в проблемных ситуациях.

Любая ответная реакция поведения, взятая сама по себе, не может быть квалифицирована как эффективный или неэффективный метод разрешения проблемной ситуации. Для каждого метода существует свой круг ситуаций, где он будет наиболее эффективным или даже единственно возможным; в то же

время в некоторых условиях каждый из рассматриваемых методов может оказаться неконструктивным, что приводит к выводу о бесперспективном поиске универсальных способов поведения в проблемных ситуациях.

Из всего написанного можно сделать вывод, что совладающее поведение можно рассматривать как общую, генеральную личностную направленность активности в ответ на проблемную жизненную ситуацию и как более точные «подходы» к трудной ситуации, виды реагирования на нее, способы действия в ней.

### **Выводы по главе**

В теоретической части работы мы изучили научную литературу и основные взгляды на понятия и проблемы, связанные с поздней зрелостью. Вне зависимости от направления или течения психологии исследователи брали в расчет особенности функционирования и развития личности в поздней зрелости. Практически все рассматриваемые нами авторы говорят о том, что отношение к себе, к окружающему миру, к восприятию времени человека в поздней зрелости напрямую зависит от его активности, возможности продолжать свою деятельность. А самое главное – от способности проходить сквозь разного рода кризисы успешно, то есть приобретать новый положительный опыт, развиваться в сложных условиях. Поэтому важно говорить о механизмах преодоления сложных жизненных ситуаций для разного возраста, но особенно — для поздней зрелости.

В работе рассмотрены два механизма переживания жизненного опыта — психологическая защита и преодолевающее поведение. Был сделан вывод о возможности психологической защиты как временной «передышке» перед рядом предпринимаемых действий для решения проблемы и выхода из кризиса. При этом установлено, что психологическая защита может стать деструктивной, если заменит собой активную жизненную позицию, столь важную в поздней зрелости. В качестве позитивной альтернативы как способ решения кризиса предложены стратегии преодолевающего поведения, в особенности одна из



них — копинг-поведение (копирующее поведение), но и это не панацея. Эффективность выбранной стратегии преодолевающего поведения будет зависеть от учета всех особенностей кризисной ситуации.

Именно о том, что существуют разные стратегии преодоления сложных случаев и проблем, как их подбирать, как действовать, и следует рассказывать разным профессиональным группам в поздней зрелости.

## **2. ОПЫТНО-ПОИСКОВОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ СТРАТЕГИЙ ПРЕОДОЛЕВАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ В ПОЗДНЕЙ ЗРЕЛОСТИ**

### **2.1. Организация и методики исследования**

В исследовательском изучении участвовали 157 человек — преподаватели общеобразовательных учреждений Свердловской области. Средний возраст участников — 58 лет, а педагогический стаж — 36,1 года.

Анализ уровня проявления механизмов психологической защиты проходил при помощи опросника Плутчика — Келлермана — Конте (LifeStyle Index). Данный тест появился в 1979 году на основе исследовательских теоретических положений авторов об основных формах эмоционального и поведенческого реагирования лиц с различными особенностями личности. В первоначальном варианте опросника было 16 шкал психологических защит, которые по итогам последующего факторного анализа были изменены на 8 шкал, объединенных в группы: вытеснение, отрицание, компенсация, рационализация, регрессия, проекция, гиперкомпенсация (формирование реакции), замещение. Авторы опросника представили сведения о достаточно высокой надежности и валидности опросника. В России подготовка анкетного листа была проведена В.Г. Каменской [48, С. 120].

Для диагностического инструментария и исследования превалирующих стратегий преодолевающего поведения применялся опросник Стивена Хобфолла (Hobfoll) «Стратегии преодоления стрессовых ситуаций» (чаще всего именуется «Опросник SACS»), в основе которого лежит теория многоосевой модели поведения преодоления. Русскоязычная версия подготовлена Н. Водопьяновой, Е. Старченковой [22, С. 311–321].

Почему именно поведение преодоления? Положения этой теории можно разложить на две основные оси (ось активного поведения — ось пассивного поведения; ось асоциального поведения — ось просоциального поведения) и дополнительную ось (непрямая — прямая). По координатам, разложенным по этим осям, можно измерить стратегии преодоления человека. Оси «просоци-

альная — асоциальная» вводятся потому, что: во-первых, все наши личные усилия для преодоления сложных ситуаций все равно имеют социальные последствия; во-вторых, большинство экстремальных факторов среды в жизни человека имеют межличностную природу или хотя бы межличностный компонент; в-третьих, механизмы преодоления требуют сотрудничества с людьми. Введение оси «непрямая — прямая» отделяет копирующее поведение от всего остального через призму прямых или манипулятивных проблемно-ориентированных усилий. Стивен Хобфолл описывал еще один механизм преодолевающего поведения, которым можно дополнить опытно-поисковое исследование: речь идет об оси «деструктивность — конструктивность», поскольку для нас является обязательным именно качество результата преодоления трудной ситуации (рисунок 1).

<b>Конструктивность</b>	
Вступление в социальный контакт Поиск социальной поддержки	Ассертивные действия
Манипулятивные действия	
<b>Пассивность</b>	<b>Активность</b>
Импульсивные действия	
Осторожные действия Избегание	Агрессивные действия Асоциальные действия
<b>Деструктивность</b>	

Рисунок 1 — Типология действия моделей преодолевающего поведения

Такие модели преодолевающего поведения, как «поиск поддержки социума», «вступление в социальный контакт», будут трактоваться по содержанию как конструктивные, но, так как они не всегда подразумевают активное преодоление ситуации самим человеком, то их можно отнести и в группу пас-

сивных механизмов. В то же время стратегии «импульсивного действия», «асоциальные действия», «агрессивные поступки» располагаются на другом полюсе: они активны, но разрушающие по отношению личности к себе и окружающим. К конструктивным и при этом активным механизмам преодоления относят модель «ассертивных действий».

Как считает ряд исследователей [71, С. 311], конструктивное копирующее поведение преодоления может быть и просоциальным, и активным (об этом говорят и Адлер, и Салливан, и Эриксон). Стрессоустойчивость личности увеличивает именно активное преодоление ситуации — самостоятельное, но с использованием социальных контактов (мнение Лермана, Хобфолла). На противоположном полюсе ассертивных действий будут модели поведения «избегание» и «осторожные действия». Любопытными с точки зрения конструктивности будут по содержанию механизмы моделей «импульсивные действия» и «манипулятивные действия». Все будет зависеть от того, насколько отрицательными будут техники манипулирования по отношению к объекту манипуляции — конструктивные или деструктивные. Кроме того, на активность и пассивность стратегий будет влиять осознанность применения. Действия импульсивные также носят биполярный характер.

Мы можем говорить об удачном решении сложных обстоятельств и эффективной адаптации тогда, когда личность в механизмах своего поведения использует активную модель просоциального преодоления: она аккумулирует личный опыт адаптации к меняющимся условиям профессиональной деятельности.

## **2.2. Результаты исследования**

Рассмотрим выраженности психологических защит у людей в поздней зрелости.

Проверка гипотезы о том, что некоторые виды психологических защит встречаются чаще, на выборке людей поздней зрелости (n=41) с высоким уровнем выраженности видно, что рационализация наиболее распространена среди

видов психологических защит ( $\chi^2_{\text{эмп}}=4,122$ ;  $df=1$ ;  $p<0,05$ ), а такие защиты, как вытеснение ( $\chi^2_{\text{эмп}}=20,512$ ;  $df=1$ ;  $p<0,001$ ), регрессия ( $\chi^2_{\text{эмп}}=20,512$ ;  $df=1$ ;  $p<0,001$ ), замещение ( $\chi^2_{\text{эмп}}=37,098$ ;  $df=1$ ;  $p=0,10$ ), гиперкомпенсация ( $\chi^2_{\text{эмп}}=1,195$ ;  $df=1$ ;  $p>0,10$ ), в педагогической деятельности возможны как часто, так и редко.

Это говорит о том, что, несмотря на то, что рационализация используется людьми в поздней зрелости чаще, равновероятно использование и отрицания, и проекции — тех защит, которые считаются примитивными, тратят энергию, но при этом не обеспечивают результат в виде эффективной адаптации личности. Мало того, эти защитные механизмы наносят вред личности, потому что примитивные виды защит вступают в связь с дезадаптивными стереотипами мышления и поведения, они выступают единой силой противодействия гармоничному развитию личности. Личность начинает отказываться от деятельности, которая могла бы эффективно или продуктивно разрешить проблему.

Рассмотрим специфику проявления таких защит, как рационализация, отрицание и гиперкомпенсация, проекция, которые часто используют педагоги в своей деятельности. Начнем с рационализации, которая представляет собой осознание и применение в работе мышления той воспринятой информации, где поведение личности выглядит как не противоречащее объективным обстоятельствам, контролируемое самой личностью. Та часть информации, которая неприемлема, стирается из сознания. Оставшаяся (удобная) перестраивается и воспринимается в измененном виде. Этот вид защиты формирует в сознании убедительные аргументы для оправдания своих личностно или социально неоправдательных качеств, действий и желаний.

Рационализация может противостоять фактам и логическим законам, а может быть и вполне разумной и логичной. В разбираемом случае иррациональность — это объявленный мотив, не является настоящим, а лишь усиливает эмоциональные предубеждения, которые есть у личности. Для такого поведения характерны фразы: «Я некомпетентен профессионально, потому что плохо себя чувствую». Рационализация характеризуется индугенцией: она как будто оправдывает любое отношение к себе, своему делу, своему поведению, раз-

ного рода принципам, дает основание ложным оправданиям, помогает превратить нужду в добродетель. Именно рационализация помогает формировать социальное лицемерие таким профессиональным группам, как менеджеры и педагоги. Члены этих профессиональных сообществ могут объяснить любые свои действия и поступки с точки зрения социальной значимости, как имеющие воспитательный эффект.

Что еще способствует этой вере в личную непогрешимость? Проекция. Этот вид защиты наблюдается в бессознательном отказе от собственных запрещенных желаний, стремлений, чувств, перенос их на другое лицо. Рада Михайловна Грановская [27, С. 28] описала механизм, как проекция проявляется в перекладывании ответственности за происходящее с самой личности на окружение, среду. Как это происходит:

1) выбирается подходящий объект для проекции, чаще всего он находится в зависимом положении от личности, которая проецирует (у педагогов чаще всего это ученик, у специалиста в процессе управления или администрирования — сотрудник ниже звеном, в сфере обслуживания — клиент);

2) объекту «передаются права» на негативные качества: собственные слабые качества, недостатки, даже собственное чувство вины;

3) перенос границ дает возможность проявлять свое отношение к внутренним проблемам, как если они происходили снаружи — у другого человека, а это уже дает возможность применять к ним возможные решения «внешних» проблем.

Почвой для этого вида защиты служит заниженная самооценка. Те, у кого она завышена, не нуждаются в демонстрации своих уникальных достоинств. У них нет желания самоутверждения. Личность постоянно недовольна собой при заниженной самооценке, что заводит механизм проекции и создает благоприятную почву для установки на негативное восприятие других. Проекция может способствовать развитию профессиональной деформации в виде агрессии.

Стремление избегать новую информацию, умения, навыки, которые несовместимы с уже имеющимися, это яркое проявление еще одной защиты — от-

рицания [27, С. 17]. Оно показывается в пренебрежении потенциально тревожной информации, уклонении от нее. Человек не воспринимает те события, которые могут нести для него неприятности и нанести травму. Отрицание приводит к старанию о чем-то не думать, избегать варианты ситуаций, которые угрожают ему неудачей и проигрышем. Соприкоснувшись с трудностями, он активирует фильтр отрицания и пытается сохранить свой внутренний мир разрушений. Отрицание помогает проявляться выученной беспомощности, которая без сопротивления быстро становится привычкой жить, не принимая ответственность на себя.

Еще один вид защиты — гиперкомпенсация. Отличается тем, что личность прибегает к ней сознательно. Как правило, характеризует личность как социально зрелую. Гиперкомпенсация в результате все-таки дает возможность саморазвития личности, которая ее использует. Это шанс для нахождения замены какой-либо неполноценности. Стоит учесть, что компенсация влияет на процессы эмоциональной и когнитивной самооценки, влияет на уровне создания, что дает возможность осознанной активности и рефлексии этой защиты. Эта рефлексия может быть использована в процессе коррекционной работы. От определенных качеств личности (подверженности депрессивности, выраженных отрицательных эмоциональных состояний) зависит активность использования гиперкомпенсации. Такие формы поведения — компенсаторные — имеют место быть в профессиональной деятельности, они помогают уменьшать негативные последствия профессиональных кризисов.

При сравнении двух групп людей поздней зрелости ( $n=11$ ), разделенных по стажу (первая группа — стаж от 25 лет до 35 лет, вторая группа — от 35 и более), не было обнаружено статистически важной зависимости уровня выраженности психологических защит от стажа педагогической деятельности: в частоте встречаемости как высокого уровня выраженности защит ( $\chi^2_{эмп}=7,468$ ;  $df=7$ ;  $p>0,01$ ), так и низкого уровня ( $\chi^2_{эмп}=1,472$ ;  $df=7$ ;  $p>0,01$ ). Присутствие в деятельности людей в поздней зрелости также и примитивных защит вызывает

необходимость их коррекции, которая предназначена препятствовать развитию деструкций, связанных с профессией.

Цель коррекционной работы заключена в развитии самосознания и личностной самооценки. Механизмы защиты часто формируются у того, кто неуверенно чувствует себя в жизни. Уверенный человек более успешно избегает психологических защит и меньше подвластен их силе (уровни выраженности разных механизмов можно увидеть на рисунке 2).

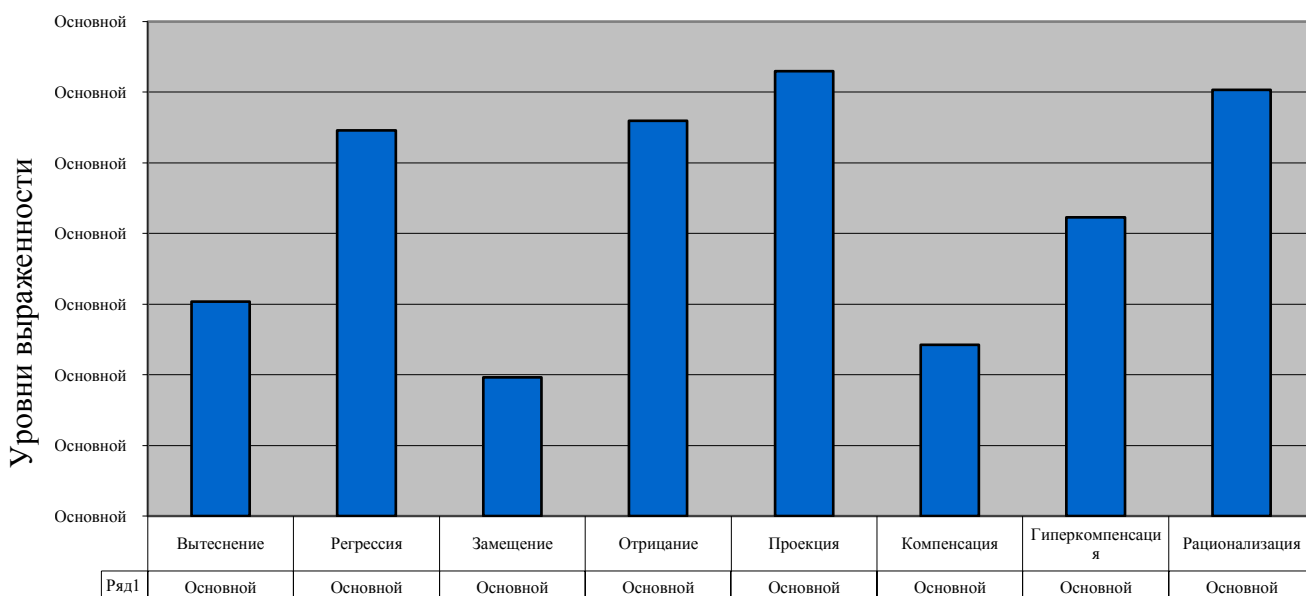


Рисунок 2 — Уровни выраженности разных механизмов психологической защиты ( $\chi_{cp}$ )

Самый действенный вариант освободиться от влияния защитных механизмов — целостно развиваться: личности в этом помогает самосознание, формирование соответствующей возможностям жизненной перспективы. Проверка в ходе исследования гипотезы о преобладании высокого уровня выраженности у людей в поздней зрелости ( $n=58$ ) различных моделей показала, что поиск социальной поддержки ( $\chi^2_{эмп}=9,552$ ;  $df=2$ ;  $p<0,01$ ) и избегание ( $\chi^2_{эмп}=18,655$ ;  $df=2$ ;  $p<0,001$ ) встречаются чаще.

Асоциальные действия ( $\chi^2_{эмп}=24,862$ ;  $df=2$ ;  $p<0,001$ ) реализуются в деятельности педагога достаточно редко. Ассертивные действия ( $\chi^2_{эмп}=22,483$ ;  $df=2$ ;  $p<0,001$ ), вступление в социальный контакт ( $\chi^2_{эмп}=13,379$ ;  $df=2$ ;  $p<0,01$ ),



осторожные действия ( $\chi^2_{\text{эмп}}=17,621; df=2; p 0,10$ ) обусловлены индивидуально-психологическими особенностями личности и могут быть реализованы как на высоком, так и на низком уровне выраженности (рисунок 3).

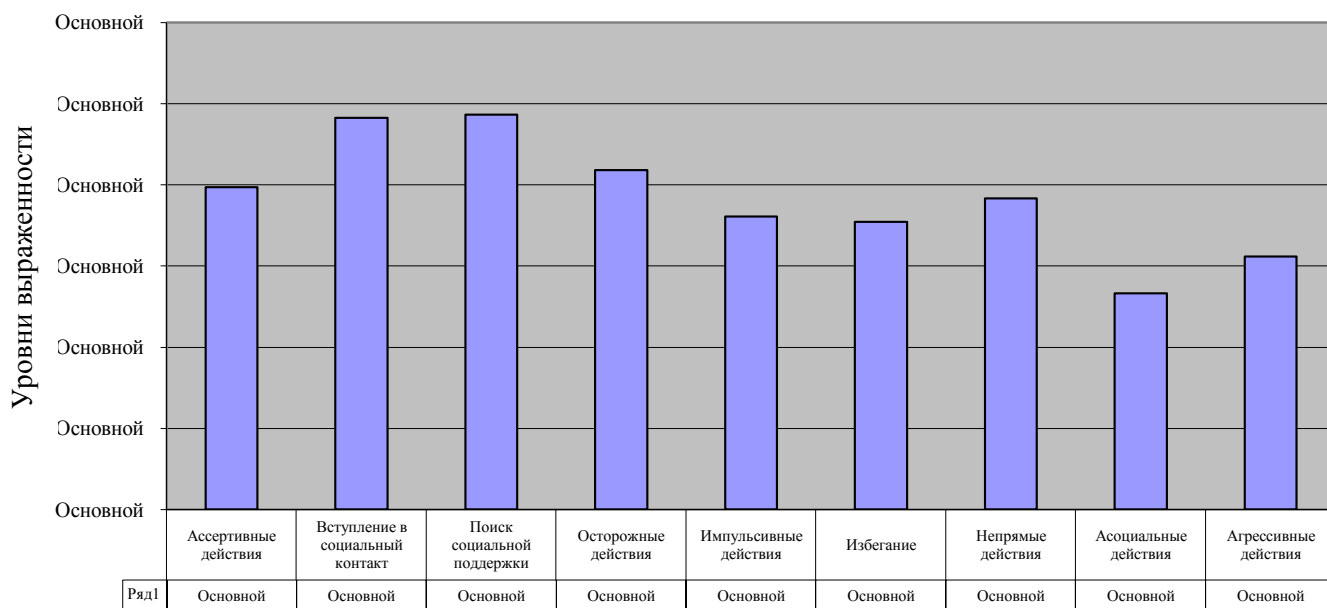


Рисунок 3 — Степени выраженности моделей преодолевающего поведения

Следовательно, механизмы преодолевающего поведения, которые наиболее часто используются, относятся к пассивным стратегиям: избегание, действия с осторожностью, поиск поддержки в социуме, ответ на социальный контакт. Из них к конструктивным моделям относятся поиск поддержки в социуме, вступление в социальный контакт, а к деструктивным — избегание и действие с осторожностью.

Рассмотрим полученные результаты более подробно. Адаптивным личностям, подчиняющимся обстоятельствам извне, характерна пассивная стратегия преодоления стресса: они предпочитают подчиниться социальным требованиям, нормам и ожиданиям окружающих. Пассивную стратегию относят к профессионально-нейтральному способу разрешения проблемы, потому что не ярко выражена деструктивная особенность этой стратегии: для нее скорее привычны самоприспособление, подчинение своих интересов интересам среды. Люди с

таким характером не уверены в своих профессиональных умениях и знаниях, не способны к освоению иных способов самореализации, не могут менять образ жизни. Профессиональная кризисная ситуация способствует ослаблению здоровья, самочувствия, любому состоянию, при котором человек сможет избежать активных действий по решению проблемы, но сможет переложить решение на других.

Еще один способ пассивности — переориентирование активности на другую деятельность (хобби, семью и пр.). Все это делается, чтобы избежать дискомфорта в решении профессиональных проблем. Пассивная стратегия выражается и в нежелании личности быть независимым, ответственным за что-либо. Людям с такими особенностями хочется использовать привычные способы поведения, не развиваться профессионально. Выученная беспомощность является порождением постоянной реализации пассивной стратегии. Что находится в природе профессиональной пассивности? Чаще всего это конфликт, который когда-то был обусловлен противоречием между самооценкой, затраченным временем, вложенными усилиями труда и получаемым вознаграждением (материальным и нематериальным (признанием)). Та система оплаты труда, которая существует сейчас, в зависимости от должности, которую занимает личность, приводит к «уравниловке» оценки труда.

Повышению активности человека может способствовать преодоление сложившегося положения дел в результате распределения поощрения по результатам личной деятельности. У активных стратегий так же есть конструктивные (ассертивные действия) и деструктивные (асоциальность, агрессия, импульсивность) модели поведения. Люди с оптимистическим мировоззрением, реалистичным взглядом на жизнь, хорошо выраженной мотивацией достижений и устойчивой позитивной самооценкой чаще всего предпочитают активно-конструктивную стратегию преодоления сложных ситуаций. Выбирают они именно конструктивную модель и в профессиональной деятельности, а сложные ситуации стимулируют дальнейшее саморазвитие. Стратегия поведения, построенная по активному сценарию, открывает возможность прогресса в про-

фессиональном развитии, важную роль в процессе которого приобретает активность, основанная на жизненных синтезах и формирующая жизненную линию. Именно это влияет на совокупность обстоятельств и придает определенный вектор течению жизни. Следовательно, активность, деятельностное отношение к жизни — важные условия успешного самосохранения в профессии с целью прогрессивного развития самой личности в профессии, в деятельности.

Кроме того, профессиональному самосохранению содействуют целенаправленность действий, проявленная активность, ответственность за принятые решения и поступки. Активная стратегия — показатель зрелости личности. Рассматривая ее особенности, Б.Г. Ананьев [3, С. 65] писал об общности внутренних ситуаций, тактик и стратегий поведения с общими же мировоззрениями и идеями. По результатам исследования, стратегия, которую можно характеризовать как активно-конструктивную (содержащая ассертивные действия), свойственна людям в возрасте поздней зрелости намного реже, чем пассивно-конструктивная, которая проявляется у них в виде поиска социальной поддержки, и пассивно-деструктивная. Стратегии преодоления, определенные как активно-деструктивные, характерны для невротизированного типа личности. Личности с вышеуказанной стратегией поведения чаще отличаются амбициозностью, предпочитают противопоставлять себя окружающему миру агрессивно. Низкий уровень самосознания в профессиональной деятельности мешает им заходить за границы непрерывного потока повседневности, не дает избавиться от самоприобретенных эгоцентричных установок. Как результат — личность начинает видеть агрессию в качестве естественного проявления природы человека. Бывают случаи, когда агрессия имеет изначально позитивную цель для человека, но выбранная как способ решения проблемы приводит к неудачам, усугублению ситуации.

Когда поведение реализуется как аффективно-агрессивная стратегия, то происходящие события воспринимаются односторонне, у психики нет гибкости, что соответственно вырабатывает деструктивный способ преодоления трудностей в профессиональной деятельности. Деструктивные способы затруд-

няют поиск положительных вариантов решения кризисов профессионального становления. Именно поэтому агрессивность увеличивается пропорционально за счет преумножения самой себя. Мало того, отрицательные эмоции копятся, изменения начинают казаться неопределенностью, в которой можно встретить множество опасностей.

Отсутствие надорганической структурированности и сопряженности отдельных моментов жизни в единое целое, астеничность, низкий уровень оптимизма, экстернальная направленность личности, преобладание в планируемой деятельности мрачных прогнозов — все это обуславливает выбор деструктивных стратегий в профессиональном развитии. В этих стратегиях превалируют механизмы психологической защиты, чаще всего — примитивные виды.

Корреляционный анализ объясняет данное положение: имеется взаимосвязь между асоциальными действиями и регрессией (при уровне значимости  $p=0,01$ ,  $r=0,38$ ), агрессивными действиями и замещением (при уровне значимости  $p=0,01$ ,  $r=0,34$ ), регрессией (при уровне значимости  $p=0,01$ ,  $r=0,58$ ), проекцией (при уровне значимости  $p=0,01$ ,  $r=0,48$ ).

Кроме того, дисперсионный анализ подтвердил гипотезу о наличии факта влияния на уровень выраженности активно-деструктивных стратегий примитивных механизмов защиты. В частности дисперсионный анализ показал, что уровень регрессии влияет на уровень асоциальных действий ( $F(1,51)=5,65$  при  $p=0,0212$ ) и агрессивных действий ( $F(1,51)=11,64$  при  $p=0,0013$ ). На уровень выраженности агрессивных действий также оказывает влияние уровень проекции ( $F(1,51)=8,70$  при  $p=0,0048$ ). Еще один примитивный вид психологической защиты — отрицание — влияет на уровень проявления таких моделей преодолевающего поведения как импульсивные действия ( $F(1,51)=9,44$  при  $p=0,0034$ ) и ассертивные действия ( $F(1,51)=10,02$  при  $p=0,0026$ ). Последнее объясняется тем, отрицание, давая возможность индивиду безболезненно выразить чувства принятия мира, снижает адекватность его восприятия.

Кроме того, одной из особенностей проявления данного защитного поведения являются самонадеянность, жажда признания, в связи с чем ассертив-

ность может выступать как своего рода возможность удовлетворения потребности в признании. Можно также предположить, что, поскольку отрицание можно соотносить с такой акцентуацией характера как демонстративность (по П.Б. Ганнушкину [26, С. 252–279]), ассертивные действия являются элементом демонстративного поведения.

Механизм избегания отличается настойчивым стремлением к самореализации вне профессиональной среды: человек там добивается самоутверждения, но внутренне (бессознательно) переживает собственную несостоятельность в решении кризисов профессионального становления. Те, кто придерживаются избегания, часто занижают самооценку, стремятся к фатализму, вспыльчивы, могут прикрываться профессиональным равнодушием и показательной отчужденностью. Избегание выхода из трудной ситуации происходит не только на практике, но и в психике личности: она осуществляет внутреннее отчуждение создавшейся ситуации, мысли о происходящем подавляются. Все это свойственно тем, кто прошел через множество неудач и разочарований, и поэтому отказывается от продвижения по карьерной лестнице, несмотря на то, что достаточно способный и талантливый. И этот способ — избегание — человек, как правило, определяет как свою последнюю линию защиты.

Мы видим, что активная стратегия поведения в критических ситуациях, связанных с профессиональной деятельностью, — это то, за счет чего происходит профессиональное развитие личности. Другие механизмы и способы защиты негативно влияют на профессиональное развитие и обуславливают возникновение деструкций (деформации, стагнации).

К таким параметрам, как устойчивость, уровень субъективного самоконтроля, активность, целостные ценностные установки и отношения, профессиональная направленность, предъявляются особые требования со стороны профессионального самосохранения личности. Именно они делают основу творческого отношения к жизни, складываются в личности в ответственность за свою судьбу.

Очень часто формирование жизненных стратегий происходит спонтанно, но если бы они строились с учетом индивидуальных психологических особенностей личности, то были бы оптимальными и гарантировали гармоничное развитие и устойчивость даже в самой сложной кризисной ситуации. В случае, когда человек знает себя хорошо, он мог бы сторониться тех видов деятельности или тех действий, которые требуют у него неприсущих ему качеств, гарантированно могут привести к кризису из-за несоответствия его возможностям. При этом он мог бы стремиться к тому, что позволяло бы его способностям и талантам проявляться наиболее оптимально.

Люди часто тратят много усилий и времени, чтобы преодолеть несоответствие тех жизненных обстоятельств, которые они сами себе выбрали или разрешили себя в них втянуть, и своих типологических особенностей. Такое несоответствие еще более трагично, когда человек при этом несоответствии теряет то, что ему присуще от природы, когда у него нет ни единой возможности себя проявить. Именно поэтому актуально учить и развивать навык реализации активных стратегий поведения, давать понимание, что такое профессиональное самосохранение и из чего складывается здоровое долголетие в профессии.

### **2.3. Психологическое консультирование в поздней зрелости**

Проблему, как подготовить человека к выходу на пенсию, широко освещают в практической психологии. В эту подготовку входит чек-лист, учитывающий следующие факторы: существует ли у человека запас, сбережения; обеспечен ли он жильем, которое находится у него в собственности; какие у него ближайшие планы (продолжать работать, заниматься хобби и пр.). Но основной и наиважнейшей задачей специалиста, оказывающего помощь человеку, который находится в ситуации преодоления сложностей переходных состояний в позднюю зрелость, будет являться помощь в принятии данного факта и всей своей жизни целиком, помощь в подборе новых ориентиров.

Необходимо проработать размышления своего клиента над проблемами, над его представлениями о смысле жизни человека в этом возрасте. Дать нуж-

ные инструменты для нащупывания новых смыслов и ориентиров в жизни — основное условие обеспечения достойного проживания старости. Есть вероятность, что человек в позднем возрасте может и не прибегнуть к данным предложениям, отказаться признавать свой приобретенный за жизнь социальный и психофизический статусы, а также от поиска новых смыслов в наступившем новом этапе жизни, поэтому у консультанта есть и другие задачи.

Ольга Хухлаева [100, С. 140] так выстраивает главные задачи консультирования клиента в поздней зрелости:

- 1) создание позитивного образа поздней зрелости: периода жизни для внутреннего покоя, развития, счастья, максимальной стабильности;
- 2) формирование положительной самооценки;
- 3) формирование позитивного фона — положительный фон настроения;
- 4) аккумулярование всего хорошего, что есть сейчас в жизни человека.

Для консультирования людей в поздней зрелости специалисту нужны душевная тонкость для приведения в качестве примеров фактов реальных ситуаций из жизни человека, где-то даже изобретательность. На индивидуальных консультациях людей в поздней зрелости крайне важно говорить о таком понятии, как удовлетворенность жизнью, как она достигается, в чем вообще смысл понятия «счастливая старость». Регулярная и адекватная физическому состоянию активная жизненная позиция, продуманные нагрузки для тела и ума — это путь приобретения необходимых навыков в борьбе с недугами. Кроме того, они помогают решать проблемы позднего возраста и обуславливают чувство удовлетворения жизнью в этом возрасте.

Бернис Нойгартен (Neugarten) ввела в обиход такие понятия, как «старые старики» и «молодые старики» [109, С. 710–717]. «Молодые» — активны и преимущественно независимы, от людей моложе их мало что отличает в стиле жизни. «Старые» — в чем-то неполноценные и нуждающиеся в помощи, их жизнь проходит мимо них, и чаще всего они не видят перспектив. Среди первой категории преобладает количество хорошо образованных людей, они понимают важность поддержки психического и физического состояния.

«Оптимистичное» старение по активному сценарию дополнительно улучшает стрессоустойчивость, что в этом возрасте особенно важно. Изменения, связанные с возрастом, в поздней зрелости не будут сразу проявляться при поддержании и выполнении привычных действий, жизненных ритуалов, но при этом снижаются резервные возможности организма, что особенно ярко проявится в стрессовой ситуации, в категоричных обстоятельствах не только по отношению к физическим, но и интеллектуальным особенностям.

Возможность развития в поздней зрелости поддерживается тем, насколько человек готов к преодолению процессов старения, насколько готов лично расти. Психологическое консультирование и терапия могут опираться на компенсаторные механизмы, на возможности развития в старости, а значит, могут быть эффективными.

В нашей стране практически не используются возможности консультирования по проблемам профессионального самоопределения в поздней зрелости, после выхода на пенсию. Что может помешать в коммуникации психолога и человека в возрасте? Это могут быть разного рода особенности восприятия людей позднего возраста и стереотипы в отношении возраста, которые могут сработать у более молодого консультанта. К примеру, негативные особенности протекания некоторых психологических процессов у пожилых людей, их социальный статус, практически полностью разрушающий самооценку, некоторые обстоятельства позднего возраста, которые разрушают прошлую систему ценностей личности и мировоззрение. Все это может вызывать недоверие к более молодому консультанту, агрессию открытую или же маскирующуюся под обманчивую открытость, благожелательность и даже снисходительность.

Перечислим причины, почему так трудно оказывать консультации пожилым людям.

1. Человек в поздней зрелости имеет статус личности с большим жизненным опытом, и этот опыт создает у личности образ самого себя как самостоятельной, в чем-то даже полностью автономной, ценности.



2. Приобретенный опыт в жизненных обстоятельствах диктует быть осторожнее и выбирать, какими советами чужих людей пользоваться, а какими нет.

3. Человек в позднем возрасте часто трактует действия более молодых людей, общающихся с ним из своего профессионального долга (врачей, соцработников, психологов и пр.), как формальные — из обязанностей, как продиктованные социальными задачами, но никогда личными интересами клиента. Он считает, что природа у таких взаимоотношений — формальная, это такое базовое «правило игры». Что потребуется, чтобы его переубедить? Только действительно заинтересованный личностный подход и время.

4. У человека с возрастом все больше откладывается стереотип о пожилых как людях лишних, которые уже «отжили свое», «все в прошлом». Когда личность сама достигает этого возраста, то этот стереотип может проявляться в активном или скрытом сопротивлении всему новому («поздно, да и не к чему»).

5. В нашей стране нет традиции обращения к психологу — ее практически не было в XX веке, и только сейчас она проявляется у людей младше 50 лет. Как правило, у человека, который сейчас входит в позднюю зрелость, общение с психологом будет первым — отсюда недоверие. Обратная сторона этой ситуации: когда возникает абсолютная идеализация работы психолога вплоть до его обожествления. Но это скорее говорит о тотальной нехватке заботы и доброты по отношению к этому человеку, желание иметь защитника или заблуждение, что психолог может решить все его проблемы за него. Вероятен перенос на консультанта роли ребенка (сына или дочери), в том числе у бездетных пожилых людей.

6. Неконтролируемый страх смерти может вылиться у пожилого в агрессию по отношению к человеку, обсуждающему с ним проблемы возраста, времени. В самом консультанте тоже могут скрываться проблемы, мешающие успешному контакту с пожилым человеком. К примеру, неуверенность. Или может поставить себя изначально в зависимую позицию от клиента, так как он человек более старшего возраста — опытный, много повидавший. Но чаще всего тратится много энергии на сопротивление обычным эмоциональным реакциям.

На что еще стоит обратить внимание консультанта в себе самом? Пожилой человек — клиент — может восприниматься образом собственного будущего. Такое чувство включает архаические формы защиты, вплоть до агрессии, неприятия клиента. Даже изучение теории у студентов по геронтопсихологии вызывает отторжение, что говорить о практике... Консультирование людей в возрасте требует психологического здоровья консультанта, а кроме здоровья: оптимизм, природный такт и искренность, способность выстраивать контакт с разными людьми, чувство юмора, собственную выраженную духовную позицию.

Встречу возрастно-психологического консультирования надо продумать, опираясь на конкретную личность клиента, уже выработанную им стратегию адаптации. К примеру, конкретный замкнутый человек в пожилом возрасте молчит, потому что так выражает свое недоверие к чужаку и его советам. Эта замкнутость и молчание — завеса, за которой спрятаны неадекватная самооценка и неуверенность. В консультировании с ним надо быть предельно точным, лаконичным, использовать простые слова и предложения, конкретные факты, подкрепленные реальностью истории. Такому клиенту могут нравиться сильные личности, хотя он будет это скрывать. С человеком сильного характера он неосознанно хотел бы разделить ответственность за свое будущее, за решение сложных задач. К такому консультанту клиент будет прислушиваться, но, конечно, общение должно быть уважительным по отношению к пожилому человеку. Эта стратегия подойдет и для пожилого человека — клиента, отличающегося «старческой болтливостью».

Отмечаются особенности и при консультировании амбициозных пожилых людей, с непредсказуемыми реакциями и неуравновешенным характером (при этом в перерывах между приступами гнева они могут быть уступчивы и предупредительны). Консультант может переключать их внимание, отвлекать от объекта возбуждения, поворачивать обсуждение в рациональное русло, продолжать беседу после нормализации состояния. Консультировать придется и людей поздней зрелости, отличающихся мнительностью и тревожностью. Чаще

всего такие клиенты не понимают, зачем им работа с психологом, потому что их приводят на консультацию родственники, соцработники. Такие пожилые люди не относятся к психологу серьезно, потому что не видят, как вообще можно профессионально помочь в сугубо личной ситуации. Консультируя подобный тип личности, надо показывать себя уверенным и волевым человеком, ответственным за свои слова и действия и способным свою уверенность передавать другим.

Люди мнительные хорошо принимают слова, произнесенные с авторитетом. Психологическое консультирование пожилых людей должно иметь четкую структуру и при этом четко отвечать потребностям клиентов. Одна из основных потребностей — независимость, которую человек теряет с возрастом. Именно поэтому люди в возрасте плохо реагируют, если начинают чувствовать, что ими руководят, дают непрошенные советы, выстраивают их жизнь без них самих. Они сразу же обижаются, как только тон собеседника из авторитетного становится императивным — надо чувствовать грань перехода от одного к другому.

Помогает держать эффективную коммуникацию с пожилым человеком искреннее и безусловное уважение к нему, обращение к его жизненному опыту, создание в общении атмосферы доверия для проработки значимых тем, живой интерес к клиенту и настоящее стремление ему помочь, максимальная возможность ему высказаться и самому проговорить то, что значимо.

Свою речь психолог должен выстраивать максимально доступной для понимания, без увлечения терминами из психологии, социологии и других наук. Но при этом клиенту в процессе коммуникации следует передать необходимые ему знания о психологии, чтобы он начал понимать себя, процессы коммуникации с окружающими.

Надо следить за длительностью встреч: длительное интеллектуальное и эмоциональное напряжение выматывает любого, а пожилого человека в особенности: время и продолжительность следует подбирать индивидуально под каждого. Во время психологической работы чаще надо одобрять и успокаивать

клиента, отражать содержание сказанного им, так как пожилой человек может увлечься мыслью, запутаться в темах.

Но самое главное в таких встречах с людьми пожилого возраста — прописывание и реальное создание ему равноценной роли в консультативной коммуникации, искренний интерес к богатому жизненному опыту человека, его реализованной способности определить свой жизненный путь, нести ответственность за принятые решения.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Развитие — это не только совершенствование, положительная динамика, но и разрушение (если опираться на концепцию профессионального становления Э.Ф. Зеера).

Наиболее заметным именно такого рода развитие становится в возрасте поздней зрелости, когда усугубляются привычки, особенности характера, застывают убеждения и «костенеет» взгляд на мир. Такие явления происходят не только в личной жизни человека, но и по отношению к его профессиональной деятельности: разнонаправленные онтогенетические изменения личности напрямую влияют в поздней зрелости на профессию, выливаясь в разного рода кризисы и проблемные ситуации.

Усиливают ситуацию превалирующие, как наиболее «удобные», деструктивные стратегии преодолевающего поведения: они влияют на мотивацию, профессионально-педагогическую позицию.

По какой схеме это происходит, к примеру, у педагогов: учитель акцентируется только на отрицательных моментах своей работы, затем теряет к ней интерес, после этого начинает все чаще выбирать стратегию, при которой можно не выходить за рамки нормативно одобряемой деятельности.

Профессиональные неудачи тормозят профессиональную удовлетворенность деятельностью, постепенно все больше и больше снижая профессиональную активность.

Есть пути преодоления такой ситуации, но они требуют психологически компетентного отношения к самому себе, знание и умение на практике использовать следующие психотехнологии:

- психопрофилактика,
- психокоррекция,
- консультирование.

К этим же способам и путям можно отнести технологии коррекции психологических последствий профессиональных и жизненных неудач.

В их ряду:

- формирование адекватной самооценки;
- развитие самоуважения;
- самообучение преодолению профессиональных неприятностей путем осознания угрозы перехода ситуативной неудачи к более серьезным последствиям;
- коррекция хронической пессимистической оценки результатов своей деятельности;
- формирование мотивации к успеху.

Это и есть основные направления, в которых следует работать психологическому консультанту с человеком в поздней зрелости.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Абульханова-Славская, К.А. Жизненные перспективы личности / К.А. Абульханова-Славская // Психология личности и образ жизни / Под редакцией Е.В. Шороховой. — Москва, 1998. — С. 137–145.
2. Амбрумова, А.Г. Анализ состояний психологического кризиса и их динамика / А.Г. Амбрумова // Психологический журнал. — 1985. — Т.6. — №6. — С. 107–115.
3. Ананьев, Б.Г. Избранные психологические труды: в 2 т. / Б.Г. Ананьев. — Москва, 1980. — Т. II / Под редакцией А.А. Бодалева и др. — Москва: Педагогика, 1980. — 288 с.
4. Анцыферова, Л.И. К психологии личности как развивающейся системы / Л.И. Анцыферова // Психология формирования и развития личности / Под редакцией Л.И. Анцыферовой. — Москва: Наука, 1981. — С. 3–19.
5. Асеев, В.Г. Значимость и временная стратегия поведения / В.Г. Асеев // Психологический журнал. — 1981. — Т.2. — №6. — С. 28–37.
6. Асеев, В.Г. Мотивация поведения и формирование личности. / В.Г. Асеев. — Москва: Мысль, 1976. — 158 с.
7. Бассин, Ф.В. О силе «Я» и психологической защите / Ф.В. Бассин // Вопросы философии. — 1969. — №2. — С. 118–125.
8. Бассин, Ф.В. Проблема психологической защиты / Ф.В. Бассин, М.К. Бурлакова, В.К. Волков // Психологический журнал. — 1988. — Т.9 — №3. — С. 78–86.
9. Бассин, Ф.В. Психическая травма (к современному пониманию ее природы и общих принципов ее психотерапии) / Ф.В. Бассин, В.Е. Рожнов, М.А. Рожнова // Руководство по психотерапии / Под редакцией В.Е. Рожнова. — 2-е издание, дополненное и переработанное. — Ташкент: Медицина, 1979. — 620 с.— С. 24–43.
10. Батурин, Н.А. Психология успеха и неудачи. Учебное пособие / Н.А. Батурин. — Челябинск: Издательство ЮУрГУ, 1999. — 100 с.

11. Безносков, С.П. Профессиональная деформация личности / С.П. Безносков. — СПб., 2004. — 272 с.
12. Белоусов, В.В. Проблема темперамента в современной дифференциальной психологии / В.В. Белоусов // Психологический журнал. — 1981. — Т.2 — №1. — С. 45–55.
13. Берн, Э. Игры, в которые играют люди / Э. Берн. — Москва: АСТ, 1996. — 397 с.
14. Бессознательное. Сборник статей / Под ред. Ю.В. Макогоненко. — Новочеркасск: Сагуна, 1994. — 220 с.
15. Бодалев, А.А. Общая психодиагностика / А.А. Бодалев, В.В. Стопин. — СПб: Издательство Речь, 2000. — 440 с.
16. Божович, Л.И. Психическое развитие школьника и его воспитание / Л.И. Божович, Л.С. Славина. — Москва: Педагогика, 1979. — 212 с.
17. Божович, Л.И. Опыт экспериментального изучения произвольного поведения / Л.И. Божович, Л.С. Славина, Т.В. Ендовицкая // Вопросы психологии. — 1976. — №4. — С. 55–68.
18. Большаков, В.Ю. Психотренинг: Социодинамика. Упражнения. Игры. Сборник / В.Ю. Большаков. — СПб: Социально-психологический центр, 1996. — 379 с.
19. Бурлачук, Л.Ф. Психология жизненных ситуаций / Л.Ф. Бурлачук, Е.Ю. Коржова. — Москва: Российское педагогическое агентство, 1998. — 263 с.
20. Василюк, Ф.Е. Психология переживания (анализ преодоления критических ситуаций) / Ф.Е. Василюк. — Москва: Изд-во Моск. ун-та, 1984. — 200 с.
21. Вербицкий, А.А. Энциклопедический словарь по психологии и педагогике / А.А. Вербицкий [Электрон, ресурс]. — 2013 — URL: <https://ademic.ru> (дата обращения: 04.04.2022).



22. Водопьянова, Н.Е. Стратегии и модели преодолевающего поведения / Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченкова // Практикум по психологии менеджмента и профессиональной деятельности. — СПб: Речь, 2003. — С. 311–321.
23. Выготский, Л.С. Собрание сочинений ученого: В 6 томах / Л.С. Выготский. — Том 4 / Под редакцией Д.Б. Эльконина. — Москва: Педагогика, 1984. — 432 с.
24. Вяткин, Б.А. Лекции по психологии интегральной индивидуальности человека / Б.А. Вяткин. — Пермь, 2000. — 177 с.
25. Гальперин, П.Я. Введение в психологию: Учебное пособие для вузов / П.Я. Гальперин. — 2-е изд. — М.: Книжный дом Университет, 2000. — 336 с.
26. Ганнушкин, П.Б. Особенности эмоционально-волевой сферы при психопатиях / П.Б. Ганнушкин // Психология эмоций. Тексты / Под редакцией В.К. Вилюнас и Ю.Б. Гиппенрейтер. — Москва: Издательство Московского государственного университета, 1984. — С. 252–279.
27. Грановская, Р.М. Творчество и преодоление стереотипов / Р.М. Грановская, Ю.С. Крижанская. — СПб: OMS, 1994. — 192 с.
28. Грановская, Р.М. Психологическая защита у детей / Р.М. Грановская, И.М. Никольская. — СПб: Речь, 2000. — 507 с.
29. Греллер, М. Старение и работа: человеческий и экономический потенциал / М. Греллер // Иностранная психология. — 1996. — №7. — С. 55–60.
30. Давыдов, П.Г. Возрастные аспекты мотивации работников госсектора Израиля / П.Г. Давыдов // Вопросы экономической теории. Макроэкономика. — 2016. — №6. — С. 73–75.
31. Давыдов, В.В. Теория развивающего обучения / В.В. Давыдов. — Москва: Интор, 1996. — 544 с.
32. Демина, Л.Д. Психологическое здоровье и защитные механизмы личности / Л.Д. Демина, И.А. Ральникова. — Барнаул, 2000. — 132 с.
33. Деркач, А.А. Акмеология. Учебное пособие / А.А. Деркач, В.Г. Зазыкин. — СПб: Питер, 2003. — 256 с.

34. Доценко, Е.Л. Психология манипуляции: феномены, механизмы и защита / Е.Л. Доценко. — Москва: ЧеРо, Издательство Московского государственного университета, 1997. — 344 с.
35. Дружинин, В.Н. Экспериментальная психология / В.Н. Дружинин. — СПб: Издательство «Питер», 2000. — 320 с.
36. Ермолаева, М.В. Психология зрелого и позднего возрастов в вопросах и ответах: учебное пособие / М.В. Ермолаева. — Москва: Издательство Московского психолого-социального института, 2004. — 280 с.
37. Ермолаева, М.В. Субъектный подход в психологии развития взрослого человека (в вопросах и ответах): учебное пособие / М.В. Ермолаева. — Москва: Издательство Московского психолого-социального института, 2006. — 200 с.
38. Есликова, Е.В. Психологические особенности конфликтов профессионального самоопределения личности: Автореферат дис. ... кандидата психологических наук: 19.00.13 – психология развития, акмеология. / Есликова Елена Владимировна — Санкт-Петербург, 2000. — 158 с.
39. Журбин, В.И. Понятие психологической защиты в концепциях З. Фрейда и К. Роджерса / В.И. Журбин // Вопросы психологии. — 1990. — №4. — С. 6–24.
40. Замфир, К. Удовлетворенность трудом. Мнение социолога / К. Замфир. — Москва: Политиздат, 1983. — 142 с. — URL: <https://knigogid.ru/books/1025074-udovletvorennost-trudom-mnenie-sociologa> (дата обращения: 12.12.2021). — Режим доступа: для зарегистрированных пользователей.
41. Захаров, Ю.Б. О моделях психологической защиты на уровне межгруппового взаимодействия / Ю.Б. Захаров // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология / Под ред. Е.А. Климов, В.Я. Романов. — 1991. — №3. — С. 11–17.
42. Зеер, Э.Ф. Психология профессий / Э.Ф. Зеер. — Москва: Академический проект, 2003. — 336 с.

43. Зеер, Э.Ф. Психология взрослости: учебное пособие / Э.Ф. Зеер, Э.Э. Сыманюк. — Воронеж: МОДЭК, 2011. — 208 с. — URL: <https://elar.rsvpu.ru/handle/123456789/20938> (дата обращения: 30.03.2022).
44. Зейгарник, Б.В. Патопсихология / Б.В. Зейгарник. — Москва: Издательство Юрайт, 2017. — 367 с.
45. Зиглер, Д. Теории личности / Д. Зиглер, Л. Хьелл. — СПб: Питер Пресс, 1997. — 608 с.
46. Ильин, Е.П. Мотивация и мотивы / Е.П. Ильин. — Санкт-Петербург: Питер, 2002. — 512 с.
47. Ильин, Е.П. Психология взрослости: учебное пособие / Е.П. Ильин. — Санкт-Петербург: Питер, 2012. — 544 с.
48. Каменская, В.Г. Психологическая защита и мотивации в структуре конфликта: Уч. пособие для студентов пед. и психол. специальностей / В.Г. Каменская. — СПб: Детство-пресс, 1999. — 143 с.
49. Киршбаум, Э.И. Психологическая защита / Э.И. Киршбаум, А.И. Еремеева. — Москва: Смысл, 2000. — 175 с.
50. Климов, Е.А. Введение в психологию труда / Е.А. Климов. — Москва: Изд-во МГУ, 1988. — 197 с.
51. Климов, Е.А. Психология профессионального самоопределения / Е.А. Климов. — Ростов-на-Дону: Феникс, 1996. — 509 с.
52. Крайг, Г. Психология развития / Г. Крайг. — СПб: Питер, 2000. — 940 с.
53. Краснова, О.В. Социальная психология старения: учебное пособие / О.В. Краснова, А.Г. Лидерс. — Москва: Академия, 2002. — 288 с.
54. Креч, Д. Фрустрация, конфликт, защита / Д. Креч // Вопросы психологии. — 1991. — №6. — С. 69-82.
55. Кружкова, О.В. Социально-психологическое взаимодействие: Учеб. пособие / О.В. Кружкова, О.Н. Шахматова. — Екатеринбург: Издательство РГППУ, 2003. — 168 с.

56. Кувшинова, О.А. Геронтологические теории активности человека в пожилом возрасте / О.А. Кувшинова // Вестник Оренбургского государственного университета. — 2003. — №4. — С. 168–172.
57. Кузьмина, Н.В. Профессионализм деятельности преподавателя и мастера производственного обучения / Н.В. Кузьмина. — Москва: Высшая школа, 1990. — 117 с.
58. Куттер, П. Современный психоанализ / П. Куттер. — Москва: Издательство: Б.С.Г., 1997. — 356 с.
59. Лапланш, Ж. Словарь по психоанализу / Ж. Лапланш, Ж.Б. Понталис. Пер. с фр. Н. С. Автономовой. — СПб: Центр гуманитарных инициатив, 2016. — 751 с.
60. Ломов, Б.Ф. Методологические и теоретические проблемы психологии / Б.Ф. Ломов. — Москва: Наука, 1984. — 286 с.
61. Ломов, Б.Ф. Системность в психологии / Б.Ф. Ломов. Под ред. В.А. Барабанщикова, Д.Н. Завалишиной, В.А. Пономаренко. — Москва: Институт практической психологии, 1996. — 384 с.
62. Мак-Вильямс, Н. Психоаналитическая диагностика: Понимание структуры личности в клиническом процессе / Н. Мак-Вильямс. Пер. с англ. — Москва: Независимая фирма Класс, 2001. — 480 с.
63. Маркова, А.К. Психология профессионализма / А.К. Маркова. — Москва: Знание, 1996. — 308 с.
64. Маслоу, А. Дальние пределы человеческой психики / А. Маслоу. — СПб: Издательская группа Евразия, 1997. — 430 с.
65. Митина, Л.М. Психология профессионального развития учителя / Л.М. Митина. — Москва: Флинта, 1998. — 200 с.
66. Митина, Л.М. Психология развития конкурентоспособной личности / Л.М. Митина. — Москва: МПСИ, 2002. — 400 с.
67. Михайлов, А.Н. Особенности психологической защиты в норме и при соматических заболеваниях / А.Н. Михайлов, В.С. Ротенберг // Вопросы психологии. — 1990. — №5. — С. 106–111.

68. Новиков, А.М. Профессиональное образование России / А.М. Новиков. — Москва: ИНЦПНО, 1997. — 253 с.
69. Перлз, Ф. Теория гештальт-терапии / Ф. Перлз. — Москва: Институт общегуманитарных исследований, 2004. — 384 с.
70. Петрова, Ж.В. Особенности мотивации при продолжении профессиональной деятельности сотрудников третьего возраста: тендерный аспект / Ж.В. Петрова // Среднерусский вестник общественных наук. — 2010. — №2. — С. 75–79.
71. Практикум по психологии профессиональной деятельности / Под ред. Г.С. Никифорова, М.А. Дмитриевой, В.М. Снеткова. — СПб., 2001. — 448 с.
72. Пригожин, И. Время. Хаос. Квант / И. Пригожин, И. Стенгерс. — Москва: Прогресс, 1994. — 265 с.
73. Профессиональная педагогика / Под ред. С.Я. Батышева. — Москва: Ассоциация профессионального образования, 1997. — 512 с.
74. Прохорова, М.В. Возрастная динамика внутренней и внешней мотивации трудовой деятельности / М.В. Прохорова // Вестник Южно-Уральского государственного университета. Серия: Психология. — 2015. — №3 (8). — С. 57–63.
75. Пряжников, Н.С. Профессиональное и личностное самоопределение / Н.С. Пряжников. — Воронеж: НПО Модэк, 1996. — 246 с.
76. Психологическая диагностика защитно-приспособительных механизмов личности: Пособие для врачей и психологов / Под ред. Л.И. Вассермана, О.Ф. Ерышева, Е.Б. Клубовой. — СПб., 1995. — 28 с.
77. Психология личности в трудах отечественных психологов: Хрестоматия / Составитель Л. Куликов. — СПб: Питер, 2000. — 460 с.
78. Психология состояний. Хрестоматия / Под ред. А.О. Прохорова. — СПб: Речь, 2004. — 608 с.
79. Психология человека от рождения до смерти / Под ред. А.А. Реана. — СПб: Нева, 2002. — 683 с.

80. Райгородский, Д.Я. Психология и психоанализ характера: Хрестоматия по психологии и типологии характеров / Д.Я. Райгородский. — Самара: Бахрах, 2000. — 640 с.
81. Райх, Вильгельм. Анализ личности / В. Райх. Перевод С.Ю. Романюк, Т.В. Русина, Я.Л. Шапиро. — СПб: Ювента, 1999. — 333 с.
82. Рогов, Е.И. Настольная книга практического психолога в образовании: Учеб. пособие / Е.И. Рогов. — Москва: Гуманит. изд. центр Владос, 1995. — 527 с.
83. Романова, Е.С. Графические методы в практической психологии / Е.С. Романова. — СПб: Речь, 2001. — 415 с.
84. Самосознание и защитные механизмы личности: Хрестоматия / Редактор-составитель Д.Я. Райгородский. — Самара: Бахрах-М, 2000. — 655 с.
85. Сидоренко, Е.В. Методы математической обработки в психологии / Е.В. Сидоренко. — СПб: Речь, 2000. — 349 с.
86. Словарь практического психолога / Сост. С.Ю. Головин — Минск: Харвест, 1998. — 798 с.
87. Словарь-справочник по психодиагностике / Сост. Л.Ф. Бурлачук. — 3-е изд., перераб. и доп. — Санкт-Петербург [и др.]: Питер, 2007. — 685 с.
88. Совладающее поведение: современное состояние и перспективы / Под редакцией А.Л. Журавлева, Т.Л. Крюковой, Е.А. Сергиенко. — М.: Институт психологии РАН, 2008. — URL: <https://iknigi.net/avtor-kollektiv-avtorov/94861-sovladayuschee-povedenie-sovremennoe-sostoyanie-i-perspektivy-kollektiv-avtorov/read/page-1.html> (дата обращения: 20.01.2022). Режим доступа: для зарегистрированных пользователей.
89. Стойков, И.Д. Анализ защитных проявлений личности: автореферат дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01 / Стойков Илия Дочев. — Москва: ПРОМЕДИА, 1986.— 23 с. — URL: <https://rucont.ru/efd/296511> (дата обращения: 05.05.2022). — Режим доступа: для зарегистрированных пользователей.
90. Сурмач, М. Ю. Применение краткого опросника ВОЗ (WHOQOL-BREF) для оценки качества жизни пожилых людей / М.Ю. Сурмач // Актуаль-

ные проблемы медицины: материалы ежегодной итоговой научно-практической конференции. — Гродно, 2018. — С. 729–732.

91. Ташлыков, В.А. Психологическая защита у больных неврозами с психосоматическими расстройствами: Пособие для врачей / В.А. Ташлыков. — СПб., 1992. — 23 с.

92. Теплов, Б.М. Избранные труды: В 2 томах / Б.М. Теплов. / Редакторы-составители, авторы вступительной статьи и комментариев Н.С. Лейтес, И.В. Равич-Щербо. — Москва: Педагогика 1985. — 360 с.

93. Филиппов, А.В. Работа с кадрами: психологический аспект / А.В. Филиппов. — Москва: Экономика, 1990. — 167 с.

94. Филонов, Л.Б. Психологические аспекты установления контактов между людьми: (Методика контактного взаимодействия) / Л.Б. Филонов. Препринт Л.Б. Филонов. — Пушкино: НЦБИ АН СССР, 1982. — 40 с.

95. Фестингер, Л. Теория когнитивного диссонанса / Л. Фестингер. — Москва: Эксмо, 2018. — 256 с.

96. Фрейд, З. Введение в психоанализ: Лекции / З. Фрейд. — Москва: Наука, 1989. — 455 с.

97. Фрейд, А. Психология «Я» и защитные механизмы / А. Фрейд. — Москва: Педагогика-пресс, 1993. — 144 с.

98. Фромм, Э. Бегство от свободы / Э. Фромм. — Москва: Прогресс, 1990. — 300 с.

99. Хекхаузен, Х. Мотивация и деятельность / Х. Хекхаузен. — СПб: Питер, 2003. — 860 с.

100. Хухлаева, О.В. Основы психологического консультирования и психологической коррекции: Учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений / О.В. Хухлаева. — М.: Издательский центр «Академия», 2001. — 208 с.

101. Человек как субъект совладающего поведения // Под ред. А.Л. Журавлева, Т.Л. Крюковой, Е.А. Сергиенко. — М.: Институт психологии РАН, 2008. — С. 55–65.

102. Шадриков, В.Д. Деятельность и способности / В.Д. Шадриков. — Москва: Логос, 1995. — 320 с.
103. Штроо, В.А. Защитные механизмы: от личности к группе / В.А. Штроо // Вопросы психологии. — 1998. — №4. — С. 54–61.
104. Эриксон, Э. Идентичность: юность и кризис / Э. Эриксон. — Москва: Прогресс, 1996. — 344 с.
105. Büsch, V. Determinants of Work Motivation and Work Ability among Older Workers and Implications for the Desire for Continued Employment / V. Büsch, D. Dittrich, U. Lieberum // Comparative Population Studies. — 2010. — №4 (35). — P. 931–958.
106. Dziechciaz, M. Biological psychological and social determinants of old age: Bio-psycho-social aspects of human aging / M. Dziechciaz // Annals of Agricultural and Environmental Medicine. — 2014. — №4 (21). — P. 835–838.
107. Grác, J. Exemplilificácia: Vzory a modely v živote človeka / J. Grác. — Bratislava: Vydavateľstvo Obzor, 1990. — 432 s. — URL: <http://www.voppsy.ru/issues/1991/916/916164.htm> (дата обращения: 30.03.2022). — Режим доступа: перевод в браузере.
108. Lazarus, R.S. Stress, appraisal, and coping / R.S. Lazarus, S. Folkman. — New York: Springer, 1984. — URL: [https://www.academia.edu/37418588/\\_Richard\\_S\\_Lazarus\\_PhD\\_Susan\\_Folkman\\_PhD\\_Stress\\_BookFi\\_](https://www.academia.edu/37418588/_Richard_S_Lazarus_PhD_Susan_Folkman_PhD_Stress_BookFi_) (дата обращения: 15.02.2022). — Режим доступа: для зарегистрированных пользователей).
109. Neugarten, B., Age Norms, Age Constraints, and Adult Socialization / B. Neugarten, J. Moore, J. Lowe // American Journal of Sociology. — 1965. — №70 (2). — P. 710–717.
110. Plutchik, B.R. Emotion: Theory, research and experience / B.R. Plutchik, H. Kellerman // Theories of emotion. — New York: Academic Press, 1980. — Vol. 1. — P. 3–33.
111. Schroots, J.F. Theoretical Developments in the Psychology of Aging / J.F. Schroots // The Gerontologist. — 1996. — № 6 (36). — P. 742–748.



112. Stamov-Roßnagel, C. Work Motivation and Aging / C. Stamov-Roßnagel. — Pachana: Springer, 2015. — P. 2550. — URL: [https://www.researchgate.net/publication/313141250\\_Work\\_Motivation\\_and\\_Aging](https://www.researchgate.net/publication/313141250_Work_Motivation_and_Aging) (дата обращения: 23.01.2022).

113. Wethington, E. Perceived Support, Received Support, and Adjustment to Stressful Life Events / E. Wethington, R. Kessler // Journal of Health and Social Behavior. — 1986. — Vol. 27, No.1. —P. 78–89. — URL: [https://www-jstor-org.translate.goog/stable/2136504?origin=crossref&\\_x\\_tr\\_sl=en&\\_x\\_tr\\_tl=ru&\\_x\\_tr\\_hl=ru](https://www-jstor-org.translate.goog/stable/2136504?origin=crossref&_x_tr_sl=en&_x_tr_tl=ru&_x_tr_hl=ru) (дата обращения: 03.03.2022).

## ПРИЛОЖЕНИЕ А

### СТРАТЕГИИ И МОДЕЛИ ПРЕОДОЛЕВАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ<sup>1</sup>

**Инструкция.** Оцените по 5-балльной шкале особенности своего поведения в сложных (стрессовых) ситуациях. Перед Вами бланк ответов (таблица 1) и опросник с инструкцией. В бланке ответов рядом с номером вопроса поставьте баллы, которые соответствуют Вашей оценке:

1 – нет, это совсем не верно;

2 – скорее нет, чем да;

3 – не знаю;

4 – скорее да (чаще да);

5 – да, совершенно верно.

Таблица 1 — Бланк ответов

Фамилия, имя, отчество _____									Профессия _____								
Возраст _____									Стаж _____								
1		2		3		4		5		6		7		8		9	
10		11		12		13		14		15		16		17		18	
19		20		21		22		23		24		25		26		27	
28		29		30		31		32		33		34		35		36	
37		38		39		40		41		42		43		44		45	
46		47		48		49		50		51		52		53		54	

**Обработка и интерпретация результатов.** Сумма баллов по каждой строчке подсчитывается с опорой на ключ. Строчки отражают степень предпочтения модели поведения в сложной (стрессовой) ситуации. Отражено девять моделей преодолевающего поведения: 1) вступление в социальный контакт, 2) ассертивные действия, 3) поиск социальной поддержки, 4) осторожные действия, 5) избегание, 6) импульсивные действия, 7) манипулятивные (непрямые) действия, 8) агрессивные действия, 9) асоциальные действия.

Анализ результатов показывается на основании сравнения данных конкретного человека по каждой из субшкал со средними значениями моде-

<sup>1</sup> См.: Никифоров Г.С., Дмитриева М.А. Практикум по психологии менеджмента и профессиональной деятельности. — СПб., 2001. — С.311–321.

лей преодоления в исследуемой (профессиональной, возрастной и других) группе. В результате сравнения индивидуальных и среднегрупповых показателей делается заключение об общем или различающемся в характере преодолевающего поведения данного индивида относительно исследуемой категории людей. Для интерпретации индивидуальных особенностей преодолевающего поведения данные конкретного реципиента могут быть сопоставлены с данными, представленными в таблице 2.

Таблица 2 — Показатели стратегии преодоления у представителей коммуникативных профессий

Стратегии преодоления	Модель поведения	Степень выраженности преодолевающих моделей, баллы		
		низкая	средняя	высокая
Активная	Ассертивные действия	6–17	18–22	23–30
Просоциальная	Вступление в социальный контакт	6–21	22–25	26–30
Просоциальная	Поиск социальной поддержки	6–20	21–24	25–30
Пассивная	Осторожные действия	6–17	18–23	24–30
Прямая	Импульсивные действия	6–17	16–19	20–30
Пассивная	Избегание	6–13	14–17	18–30
Непрямая	Манипулятивные действия	6–16	18–23	24–30
Асоциальная	Асоциальные действия	6–14	15–19	20–30
Асоциальная	Агрессивные действия	6–13	14–18	19–30

В зависимости от степени конструктивности стратегии и модели поведения могут способствовать или препятствовать успешности преодоления профессиональных кризисов, а также оказывать влияние на сохранение здоровья субъекта общения и труда.

«Здоровое» преодоление (копинг) является и активным и просоциальным (Adler, 1939; Erickson, 1968; Sullivan, 1953). Активное преодоление в совокупности с положительным использованием социальных ресурсов (контактов) повышает стрессоустойчивость человека (Hobfoll & Lerman, 1989).

### **Шкала SACS**

1. В любых сложных ситуациях Вы не сдаетесь.
2. Объединяетесь с другими людьми, чтобы вместе разрешить ситуацию.
3. Советуетесь с друзьями или близкими о том, что бы они сделали, оказавшись в вашем положении.
4. Вы всегда очень тщательно взвешиваете возможные варианты решений (лучше быть осторожным, чем подвергать себя риску).
5. Вы полагаетесь на свою интуицию.
6. Как правило, Вы откладываете решение возникшей проблемы в надежде, что она разрешится сама.
7. Стараетесь держать все под контролем, хотя и не показываете этого другим.
8. Вы полагаете, что иногда необходимо действовать столь быстро и решительно, чтобы застать других врасплох.
9. Решая неприятные проблемы, выходите из себя и можете «наломать немало дров»
10. Когда кто-либо из близких поступает с вами несправедливо, Вы пытаетесь вести себя так, чтобы они не почувствовали, что Вы расстроены или обижены.
11. Стараетесь помочь другим при решении Ваших общих проблем.
12. Не стесняетесь при необходимости обращаться к другим людям за помощью или поддержкой.

13. Без необходимости не «выкладываетесь» полностью, предпочитая экономить свои силы.

14. Вы часто удивляетесь, что наиболее правильным является то решение, которое первым пришло в голову.

15. Иногда предпочитаете заняться чем угодно, лишь бы забыть о неприятном деле, которое нужно делать.

16. Для достижения своих целей Вам часто приходится «подыгрывать» другим или подстраиваться под других людей (несколько «кривить душой»).

17. В определенных ситуациях Вы ставите свои личные интересы выше всего, даже если это пойдет во вред другим.

18. Как правило, препятствия для решения Ваших проблем или достижения желаемого сильно выводят Вас из себя, можно сказать, что они просто бесят вас.

19. Вы считаете, что в сложной ситуации лучше действовать самому, чем ждать, когда ее будут решать другие.

20. Находясь в трудной ситуации, Вы раздумываете о том, как поступили бы в этом случае другие люди.

21. В трудные минуты для Вас очень важна эмоциональная поддержка близких людей.

22. Считаете, что во всех случаях лучше «семь и более раз отмерить, прежде чем отрезать».

23. Вы часто проигрываете из-за того, что не полагаетесь на свои предчувствия.

24. Вы не тратите свою энергию на разрешение того, что, возможно, само по себе рассеется.

25. Позволяете другим людям думать, что они могут повлиять на Вас, но на самом деле Вы — крепкий орешек и никому не позволяете манипулировать собой.

26. Считаете, что полезно демонстрировать свою власть и превосходство для укрепления собственного авторитета.

27. Вас можно назвать вспыльчивым человеком.

28. Вам бывает достаточно трудно ответить отказом на чьи-либо требования или просьбы.

29. Вы полагаете, что в критических ситуациях лучше действовать сообща с другими.

30. Вы считаете, что на душе может стать легче, если поделиться с другими своими переживаниями.

31. Ничего не принимаете на веру, так как полагаете, что в любой ситуации могут быть «подводные камни».

32. Ваша интуиция Вас никогда не подводит.

33. В конфликтной ситуации убеждаете себя и других, что проблема «не стоит и выеденного яйца».

34. Иногда Вам приходится немного манипулировать людьми (решать свои проблемы, невзирая на интересы других).

35. Бывает очень выгодно поставить другого человека в неловкое и зависимое положение.

36. Вы считаете, что лучше решительно и быстро дать отпор тем, кто не согласен с вашим мнением, чем «тянуть кота за хвост».

37. Вы легко и спокойно можете защитить себя от несправедливых действий со стороны других, в случае необходимости сказать «нет» в ситуации эмоционального давления.

38. Вы считаете, что общение с другими людьми обогатит Ваш жизненный опыт.

39. Вы полагаете, что поддержка других людей очень помогает Вам в трудных ситуациях.

40. В трудных ситуациях Вы долго готовитесь и предпочитаете сначала успокоиться, а потом уже действовать.

41. В сложных ситуациях лучше следовать первому импульсу, чем долго взвешивать возможные варианты.

42. По возможности избегаете решительных действий, требующих большой напряженности и ответственности за последствия.

43. Для достижения своих заветных целей не грех и немного полукавить.

44. Ищете слабости других людей и используете их со своей выгодой.

45. Грубость и глупость других людей часто приводят Вас в ярость (выводят Вас из себя).

46. Вы испытываете неловкость, когда Вас хвалят или говорят комплименты.

47. Считаете, что совместные усилия с другими принесут больше пользы в любых ситуациях (при решении любых задач).

48. Вы уверены, что в трудных ситуациях Вы всегда найдете понимание и сочувствие со стороны близких людей.

49. Вы полагаете, что во всех случаях нужно следовать принципу «тише едешь, дальше будешь».

50. Действие под влиянием первого порыва всегда хуже, чем трезвый расчет.

51. В конфликтных ситуациях предпочитаете найти какие-либо важные и неотложные дела, позволяя другим заняться решением проблемы или надеясь, что время все расставит на свои места.

52. Вы полагаете, что хитростью можно добиться порой больше, чем действуя напрямую.

53. Цель оправдывает средства.

54. В значимых и конфликтных ситуациях Вы бываете агрессивным.

В таблице 3 приведен ключ к шкале по номерам утверждений. Значения со знаком (\*) подсчитываются в обратном порядке.

Таблица 3 — Ключ к шкале

<b>Субшкала</b>	<b>Номера утверждений</b>
Ассертивные действия	1, 10, 19, 28*, 37, 46*
Вступление в социальный контакт	2, 11, 20, 29, 38, 47
Поиск социальной поддержки	3, 12, 21, 30, 39, 48
Осторожные действия	4, 13, 22, 31, 40, 49
Импульсивные действия	5, 14, 23, 32, 41, 50*
Избегание	6, 15, 24, 33, 42, 51
Непрямые действия	7, 16, 25, 34, 43, 52
Асоциальные действия	8, 17, 26, 35, 44, 53
Агрессивные действия	9, 18, 27, 36, 45, 54



## ПРИЛОЖЕНИЕ Б

### ОПРОСНИК Р. ПЛУТЧИКА, Х. КЕЛЛЕРМАНА, Х.Р. КОНТЕ

#### «LIFESTYLEINDEX»<sup>2</sup>

Данная методика позволяет определить уровень выраженности восьми типов механизмов психологической защиты: вытеснение, отрицание, регрессия, компенсация, проекция, замещение, рационализация (интеллектуализация) и гиперкомпенсация (формирование реакции).

**Инструкция.** Внимательно прочитайте приведенные ниже утверждения, описывающие чувства, поведение и реакции людей в определенных жизненных ситуациях, и если они имеют к вам отношение, то отметьте соответствующие номера в бланке ответов.

#### Текст опросника

1. Со мной ладить очень легко.
2. Я сплю больше, чем большинство людей, которых я знаю.
3. В моей жизни всегда был человек, на которого мне хотелось быть похожим.
4. Если меня лечат, то я стараюсь узнать, какова цель каждого действия.
5. Если я чего-то хочу, то не могу дождаться момента, когда мое желание сбудется.
6. Я легко краснею.
7. Одно из самых больших моих достоинств — это умение владеть собой.
8. Иногда у меня появляется настойчивое желание пробить стену кулаком.
9. Я легко выхожу из себя.
10. Если меня в толпе кто-нибудь толкает, то я готов его убить.

---

<sup>2</sup> Каменская В.Г. Психологическая защита и мотивация в структуре конфликта: Учеб. пособие для студентов пед. и псих спец. — СПб., 1999.

11. Я редко запоминаю свои сны.
12. Меня раздражают люди, которые командуют другими.
13. Я часто бываю не в своей тарелке.
14. Я считаю себя исключительно справедливым человеком.
15. Чем больше я приобретаю вещей, тем становлюсь счастливее.
16. В своих мечтах я всегда в центре внимания окружающих.
17. Меня расстраивает даже мысль о том, что мои домочадцы могут разгуливать дома без одежды.
18. Мне говорят, что я хвастун.
19. Если кто-то меня отвергает, то у меня может появиться мысль о самоубийстве.
20. Почти все мною восхищаются.
21. Бывает так, что я в гневе что-нибудь ломаю или бью.
22. Меня очень раздражают люди, которые сплетничают.
23. Я всегда обращаю внимание на лучшую сторону жизни.
24. Я прикладываю много стараний и усилий, чтобы изменить свою внешность.
25. Иногда мне хочется, чтобы атомная бомба уничтожила мир.
26. Я человек, у которого нет предрассудков.
27. Мне говорят, что я бываю излишне импульсивным.
28. Меня раздражают люди, которые манерничают перед другими.
29. Очень не люблю недоброжелательных людей.
30. Я всегда стараюсь случайно кого-нибудь не обидеть.
31. Я из тех, кто редко плачет.
32. Пожалуй, я много курю.
33. Мне трудно расставаться с тем, что мне принадлежит.
34. Я плохо помню лица.
35. Я иногда занимаюсь самоудовлетворением.
36. Я с трудом запоминаю новые фамилии.

37. Если мне кто-нибудь мешает, то я его не ставлю в известность, а жалуюсь на него другому.
38. Даже если я знаю, что я прав, я готов слушать мнения других людей.
39. Люди мне никогда не надоедают.
40. Я могу с трудом усидеть на месте даже незначительное время.
41. Я мало что могу вспомнить из своего детства.
42. Я длительное время не замечаю отрицательные черты других людей.
43. Я считаю, что не стоит напрасно злиться, а лучше спокойно все обдумать.
44. Другие считают меня излишне доверчивым.
45. Люди, скандалом добивающиеся своих целей, вызывают у меня неприятные чувства.
46. Плохое я стараюсь выбросить из головы.
47. Я не теряю никогда оптимизма.
48. Уезжая путешествовать, я стараюсь спланировать все до мелочей.
49. Иногда я знаю, что сержусь на другого сверх меры.
50. Когда дела идут не так, как мне нужно, я становлюсь мрачным.
51. Когда я спорю, то мне доставляет удовольствие указывать другому на ошибки в его рассуждении.
52. Я легко принимаю брошенный другим вызов.
53. Меня выводит из равновесия непристойные фильмы.
54. Я огорчаюсь, когда на меня никто не обращает внимания.
55. Другие считают, что я равнодушный человек.
56. Что-нибудь решив, я часто, тем не менее, в решении сомневаюсь.
57. Если кто-нибудь усомниться в моих способностях, то я из духа противоречия буду показывать свои возможности.
58. Когда я веду машину, то у меня часто возникает желание разбить чужой автомобиль.

59. Многие люди меня выводят из себя своим эгоизмом.
60. Уезжая отдыхать, я часто беру с собой какую-нибудь работу.
61. От некоторых пищевых продуктов меня тошнит.
62. Я грызу ногти.
63. Другие говорят, что я избегаю проблем.
64. Я люблю выпить.
65. Непристойные шутки приводят меня в замешательство.
66. Я иногда вижу сны с неприятными событиями и вещами.
67. Я не люблю карьеристов.
68. Я много говорю неправды.
69. Порнография вызывает у меня отвращение.
70. Неприятности в моей жизни часто бывают из-за моего скверного характера.
71. Больше всего не люблю лицемерных неискренних людей.
72. Когда я разочаровываюсь, то часто впадаю в уныние.
73. Известия о трагических событиях не вызывают у меня волнения.
74. Прикасаясь к чему-либо липкому и скользкому, я испытываю омерзение.
75. Когда у меня хорошее настроение, то я могу вести себя как ребенок.
76. Я думаю, что часто спорю с людьми напрасно по пустякам.
77. Покойники меня не «трогают».
78. Я не люблю тех, кто всегда старается быть в центре внимания.
79. Многие люди вызывают у меня раздражение.
80. Мыться не в своей ванне для меня большая пытка.
81. Я с трудом произношу непристойные слова.
82. Я раздражаюсь, если нельзя доверять другим.
83. Я хочу, чтобы меня считали сексуально привлекательным.
84. У меня такое впечатление, что я никогда не заканчиваю начатое дело.

85. Я всегда стараюсь хорошо одеваться, чтобы выглядеть более привлекательно.

86. Мои моральные правила лучше, чем у большинства моих знакомых.

87. В споре я лучше владею логикой, чем мои собеседники.

88. Люди, лишённые морали, меня отталкивают.

89. Я прихожу в ярость, если кто-то меня заденет.

90. Я часто влюбляюсь.

91. Другие считают, что я излишне объективен.

92. Я остаюсь спокойным, когда вижу окровавленного человека.

Таблица 4 — Бланк ответов к опроснику

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	
24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	
47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	
70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	
В			Р			З			О			П			К			Гк			Рц		

**Обработка результатов.** После заполнения бланка ответов подсчитывается общая напряженность защит. Она показывает реально существующие, но незакрытые внешние и внутренние конфликты, влияющие на изменение общего эмоционального фона и вегетативные компоненты эмоциональных реакций.

Оценка общей напряженности (ОНЗ) всех измеряемых защит производится по формуле:

$$\text{ОНЗ} = (\Sigma n / N) \times 100,$$

где  $\Sigma n$  — сумма всех положительных ответов по опроснику,

$N$  — число всех утверждений опросника.

В норме показатель общей напряженности защит должен находиться в диапазоне 40–50 процентов. Как правило, если ОНЗ превышает этот показатель, то можно говорить о наличии у данного человека невротического расстройства. Это свидетельствует о том, что в процессе защиты личности от факторов, кото-

рые ее травмируют, участвует не вся система защит, а в основном примитивные защиты, не приводящие к адаптации в социальной и профессиональной сфере, а порождающие следующий ряд конфликтов — внешних и внутренних.

Уровень выраженности каждой защиты определяется в два этапа:

- подсчитывается при помощи ключа количество положительных ответов по каждой шкале;
- вычисляется уровень выраженности каждого показателя по формуле:

$$УВЗ = \sum n_i / N_i,$$

где  $\sum n_i$  — число утверждений по шкале ( $i=1 \dots 8$ ),

$N_i$ , — общее число утверждений по шкале ( $i=1 \dots 8$ ).

Любой вид защиты будет принят за ярко выраженный, если его показатель превышает величину 0,5.

**Интерпретация результатов<sup>3</sup>.** Замещение (З) в такой системе проявляется и растет для сдерживания эмоции гнева, вызванного более сильным, старшим или значимым субъектом-фрустратором, во избежание ответной агрессии или отвержения. Так личность снимает напряжение, переформатируя гнев и агрессию на более слабый одушевленный или неодушевленный объект или на самого себя. Поэтому замещение имеет как активные, так и пассивные формы.

Отрицание (О) — наиболее ранний с точки зрения онтогенеза и поэтому более примитивный механизм защиты. Отрицание развивается в том случае, когда надо сдерживать эмоции принятия окружающих, если они демонстрируют эмоциональную индифферентность и отвержение. В итоге все это может вылиться в самонеприятие. Отрицание подразумевает инфантильную подмену принятия окружающими на внимание с их стороны, причем любые негативные аспекты этого внимания блокируются на стадии восприятия, а позитивные опускаются с сознание. В результате индивид получает возможность безболезненно выражать чувства принятия мира и себя самого, но для этого он должен

---

<sup>3</sup> Романова Е.С. Графические методы в практической психологии. — СПб., 2002.

постоянно привлекать к себе внимание окружающих доступными ему способами, в том числе деструктивными.

Проекция (П) — сравнительно рано развивается в онтогенезе для сдерживания чувства неприятия себя и окружающих как результата эмоционального отвержения с их стороны. Проекция действует как технология приписывания окружающим различных негативных качеств как рациональную основу для их неприятия и самопринятия на этом фоне. Различают атрибутивную проекцию (бессознательное отвержение собственных негативных качеств и приписывание их окружающим); рационалистическую (осознание у себя приписываемых качеств и проецирование по формуле «все так делают»); комплиментарную (интерпретация своих реальных или мнимых недостатков как достоинств); симулятивную (приписывание недостатков по сходству, например родитель — ребенок).

Регрессия (Р) — развивается в раннем детстве для сдерживания чувств неуверенности в себе и страха неудачи, связанных с проявлением инициативы. Регрессия предполагает возвращение к онтогенетически более ранним, незрелым моделям поведения (поведению ребенка). Регрессивное поведение, как правило, поощряется взрослыми, имеющими установку на эмоциональный симбиоз и инфантилизацию ребенка.

Вытеснение (В) развивается для сдерживания эмоции страха, проявление которой неприемлемо для позитивного самовосприятия и грозит попаданием в прямую зависимость от агрессора. Страх блокируется так: личность забывает реальный стимул, а также все объекты, факты и обстоятельства, ассоциативно связанные с ним.

Рационализация (Рц) развивается в раннем подростковом возрасте для сдерживания эмоции ожидания или предвидения из боязни пережить разочарование. Реализуется в произвольной схематизации и истолковании событий для развития чувства субъективного контроля над любой ситуацией. Может протекать в процессах дискредитации цели, дискредитации жертвы, преувеличении

роли обстоятельств, утверждении вреда во благо, переоценивании имеющегося и самодискредитации.

Компенсация (К) — онтогенетически самый поздний и когнитивно более сложный защитный механизм, который развивается и используется чаще всего сознательно. Имеет цель сдерживать чувства печали, горя по поводу реальной или мнимой потери, утраты, нехватки, недостатка, неполноценности. Компенсация предполагает попытку исправления или нахождения замены этой неполноценности.

Гиперкомпенсация (Гк) — защитный механизм, развитие которого связывают с окончательным усвоением индивидом «высших социальных ценностей». Гиперкомпенсация проявляется для сдерживания эмоции радости обладания определенным объектом (например, собственным телом) и эмоции ограничения (секса или агрессии). Механизм предполагает выработку и подчеркивание в поведении прямо противоположной установки.

Таблица 5 — Ключ к определению уровня выраженности

Название шкал	Номера утверждений	N <sub>i</sub>
Вытеснение	6, 11, 31, 34, 36, 41, 55, 73, 77, 92	10
Регрессия	2, 5, 9, 13, 27, 32, 35, 40, 50, 54, 62, 64, 68, 70, 72, 75, 84	17
Замещение	8, 10, 19, 21, 25, 37, 49, 58, 76, 89	10
Отрицание	1, 20, 23, 26, 39, 42, 44, 46, 47, 63, 90	11
Проекция	12, 22, 28, 29, 45, 59, 67, 71, 78, 79, 82, 88	12
Компенсация	3, 15, 16, 18, 24, 33, 52, 57, 83, 85	10
Гиперкомпенсация	17, 53, 61, 65, 66, 69, 74, 80, 81, 86	10
Рационализация	4, 7, 14, 30, 38, 43, 48, 51, 56, 60, 87, 91	12