

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Ярославский государственный педагогический университет
имени К. Д. Ушинского»

На правах рукописи

СУББОТИНА Рузанна Арцруновна

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТОВ
С РАЗНЫМ УРОВНЕМ ВЫРАЖЕННОСТИ УСТАНОВКИ
НА ПОВЕДЕНИЕ ЖЕРТВЫ
(на материале студентов медицинского ВУЗа)

Специальность 19.00.07 педагогическая психология

Диссертация на соискание ученой степени
кандидата психологических наук

Научный руководитель
доктор психологических наук,
профессор
Поваренков Юрий Павлович

Ярославль – 2020

ОГЛАВЛЕНИЕ

ОГЛАВЛЕНИЕ	2
ВВЕДЕНИЕ.....	4
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К ИЗУЧЕНИЮ ПРОБЛЕМЫ УСТАНОВКИ НА ПОВЕДЕНИЕ ЖЕРТВЫ	18
1.1. Понятие установки на поведение жертвы (виктимной установки) в психологии	18
1.2. Личность в трудных жизненных ситуациях. Личностные детерминанты виктимной установки.....	35
1.3. Студенчество как этап профессионального становления человека. Особенности обучения студентов в медицинском вузе	61
Выводы по 1-ой главе	79
ГЛАВА 2. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТОВ ВИКТИМНОГО И НЕВИКТИМНОГО ТИПОВ: ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ	82
2.1. Содержание, процедура и методы исследования виктимной установки у студентов.....	82
2.2. Характеристика психологических детерминант установки на поведение жертвы у студентов медицинского вуза	87
Выводы по 2-ой главе	113
ГЛАВА 3. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ КОРРЕКЦИЯ УСТАНОВКИ НА ПОВЕДЕНИЕ ЖЕРТВЫ У СТУДЕНТОВ	119
3.1. Теоретическое обоснование и практическая разработка программы «Жизнестойкость и гармония»	119
3.2. Экспериментальная проверка программы «Жизнестойкость и гармония» --	130
3.3. Рекомендации по использованию программы «Жизнестойкость и гармония» на практике	140

Выводы по 3-ей главе -----	144
ВЫВОДЫ -----	146
ЗАКЛЮЧЕНИЕ -----	151
ЛИТЕРАТУРА -----	153
ПРИЛОЖЕНИЯ -----	179

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность темы исследования. Установка на поведение жертвы (виктимная установка) является традиционным предметом исследования в психологии и смежных с нею научных дисциплинах. Как показано в работах различных авторов (Б. С. Лисовенко, И. Г. Малкиной-Пых, М. А. Одинцова, Д. В. Ривман, В. Я. Рыбальской, Н. Ю. Чернобровкиной, В. Е. Христенко и др.) виктимная установка является одной из специфических форм реагирования человека на сложную жизненную ситуацию.

Следует признать, что количество и разнообразие сложных жизненных ситуаций в жизни нынешнего человека скорее увеличивается, чем сокращается. Именно по этой причине практическая и теоретическая актуальность данной проблемы не только сохраняется, но и существенно возрастает. В силу данного обстоятельства в психологии ведутся активные исследования виктимности в целом и различных форм её проявления, включая виктимную установку. Однако основное внимание исследователей сосредоточено на изучении проявления виктимной установки в экстремальных ситуациях или ситуациях, которые объективно рассматриваются как жизненно трудные (Н. Г. Осухова, В. Г. Ромек и др.). Вместе с тем, за рамками внимания исследователей остаются особенности проявления виктимной установки в других видах и формах трудных жизненных ситуаций, в том числе и в процессе профессионального развития личности. Некоторые авторы указывают на необходимость и актуальность проведения подобного рода исследований (И. Г. Малкина-Пых, М. А. Одинцова). И подобные попытки предпринимались.

Как свидетельствуют многочисленные исследования, критической, а поэтому сложной жизненной ситуацией для молодого человека выступает период учебно-профессиональной адаптации к условиям и требованиям профессионального образовательного учреждения, включая высшие учебные заведения (ВУЗы). Этот сложный критический период в развитии студента

подробно исследован психологами (С. Т. Арыстанова, О. Б. Гаенко, М. И. Дьяченко, Л. А. Костина, А. А. Кузьмишкин, Н. Г. Репьева, Н. В. Середина).

Ю.П. Поваренковым и соавторами приведены данные подтверждающие, о выраженном усилении совладающего поведения студентов на данном этапе. [161]. В основном, большая часть студентов динамично подключается к процессу решения задач учебно-профессиональной адаптации. Результаты нашего предварительное исследование, проведенное со студентами медицинского вуза 2-го курса, показали, что не все студенты легко проходят данный напряженный этап учебно-профессиональной адаптации и достигают формирования соответствующих форм учебно-академической деятельности. Анализ данных об уровне виктимности студентов первого курса лечебного факультета выявил следующее: 28% из них имели высокий уровень по данному параметру.

Большое количество отчислений первых курсов говорит о том, что студент не влился в обстановку учебного процесса данного типа ВУЗа. Процесс обучения в медицинском вузе характеризуется определенными особенностями, связанными с переживанием разнообразных стрессовых ситуаций. По данным Н. А. Агаджаняна учебный процесс усложняется следующими факторами: заучиванием непривычного материала в больших объемах; обязательная система отработок, постоянная нехватка времени в процессе подготовки [2]. Обозначенная специфика студентов-медиков приводит к активизации установки на поведение жертвы, что скорее всего играет ведущую роль в учебно-профессиональной адаптации.

Несмотря на очевидную актуальность рассматриваемой проблемы, до сих пор обнаруживается несогласованность и неоднозначность методологических подходов в осмыслении причин и механизмов развития виктимного поведения, а также отсутствие научно обоснованных программ коррекции установки на поведение жертвы у студентов.

Актуальность исследования обусловлена явным преобладанием исследований виктимной установки в криминалистике, в клинической психологии, в кризисной психологии и психологии экстремальных ситуаций

(В. Л. Васильев, Н. Г. Осухова, В. И. Полубинский и др.). Вместе с тем изучаемая проблема отчасти представлена в современных работах по психологии (О. О. Андронникова, М. А. Одинцова и др.). Определена структурная организация виктимной личности, разработаны ключевые характеристики основных ролей жертвы и типы жертв, определена характеристика виктимного поведения личности подростка и факторы виктимизации школьников со стороны одноклассников (Я. И. Гостунская, М. П. Долговых, М. А. Одинцова, И. А. Фурманов и др.). Одновременно проблемы, связанные с виктимизацией студентов-медиков младших курсов во время обучения мало изучены. В связи с вышесказанным, научная проблема исследования в теоретическом плане заключается в определении личностных характеристик, способствующих развитию/неразвитию виктимной установки у студентов медицинского вуза. В практическом плане – это разработка программы психологической коррекции установки на поведение жертвы студентов 1-2 курсов медицинского ВУЗа.

Существование обозначенных проблем и противоречий, необходимость их научно-обоснованного разрешения свидетельствуют об актуальности данного исследования.

Цель исследования: выявить психологические особенности личности студентов младших курсов медицинского ВУЗа с различным уровнем выраженности виктимной установки и разработать для них программу коррекции установки на поведение жертвы.

Задачи исследования:

1. Изучить основные теоретические подходы к изучению проблемы установки на поведение жертвы в отечественной и зарубежной психологии.
2. Определить характеристики личности, детерминирующие проявление установки на поведение жертвы в трудных жизненных ситуациях у студентов младших курсов медицинского ВУЗа.
3. Выявить студентов младших курсов обучения медицинского вуза с разным уровнем проявления установки на поведение жертвы.

4. Определить степень однородности структур личностных качеств студентов младших курсов медицинского вуза с разным уровнем установки на поведение жертвы.

5. Выявить различия в стратегиях копинг-поведения у студентов младших курсов медицинского ВУЗа с разным типом виктимной установки.

6. Разработать и апробировать коррекционно-развивающую программу по преодолению установки на поведение жертвы для студентов младших курсов медицинского ВУЗа.

Объект исследования: установка на поведение жертвы (виктимная установка) личности как психологическое явление.

Предмет исследования: психологические особенности личности студентов медицинского ВУЗа с различным уровнем выраженности виктимной установки.

Основная гипотеза исследования. У студентов младших курсов медицинского ВУЗа проявляется установка на поведение жертвы (виктимная установка), степень выраженности которой детерминирована спецификой соотношения симптомокомплекса интегративных личностных качеств (жизнестойкости, психологического благополучия, смысложизненных ориентаций), их структурной организацией.

Частные гипотезы исследования:

– У студентов младших курсов медицинского ВУЗа проявляются разные уровни виктимности.

– Структура личностных характеристик студентов с разным уровнем установки на поведение жертвы гетерогенна, имеет качественное своеобразие.

– Существуют различия в стратегиях копинг-поведения у студентов младших курсов медицинского ВУЗа с разным уровнем виктимной установки.

– Установка на поведение жертвы у студентов младших курсов медицинского ВУЗа может поддаваться коррекции с использованием коррекционных программ.

Методологическую основу исследования составляют:

– субъектно-деятельностный подход, развиваемый Б. Г. Ананьевым, А. В. Брушлинским, В. В. Знаковым, А. В. Карповым, Е. А. Климовым, Б. Ф. Ломовым, С. Л. Рубинштейном;

– принцип системности (П. К. Анохин, Б. Ф. Ломов, А. В. Карпов, В. Д. Шадриков и др.), рассматривающий психическое явление как систему, обладающую структурной организацией;

– системогенетический подход к профессиональному развитию личности (А. В. Карпов, Ю. П. Поваренков, В. Д. Шадриков);

– общепсихологическая теория установки (Т. И. Пономаренко, Д. Н. Узнадзе, В. А. Ядов, и др.), рассматривающая установку как состояние готовности к определенной активности, психологический механизм регуляции бессознательной и сознательной активности субъекта, доминирующий фактор формирования стратегии поведения.

Теоретическую основу исследования определили психологические виктимологические концепции (О. О. Андронникова, Ю. А. Клейберг, М. А. Одинцова, В. И. Полубинский, Д. В. Ривман, В. А. Туляков, Л. В. Франк и др.); основные положения кризисной психологии о трудной жизненной ситуации как ситуации, связанной с субъективной оценкой невозможности преодоления противоречий объективного и (или) субъективного характера (В. А. Ананьев, Е. Ф. Василюк, К. Ю. Коржова, Д. А. Леонтьев, С. А. Липатов, Л. А. Пергаменщик и др.); теоретические подходы к определению преодолевающего (копинг) поведения (Т. Л. Крюкова, Р. Лазарус, И. Г. Малкина-Пых и др.) и его личностных ресурсов: жизнестойкости (Л. А. Александрова, С. Мадди, Е. С. Фоминых); психологического благополучия (А. В. Баранова, Е. Е. Бочарова, Л. В. Куликов, К. Рифф, Р. М. Шамянов и др.); ценностей и смысложизненных ориентаций (А. Г. Асмолов, Б. С. Братусь, Ф. Е. Василюк, А. Н. Леонтьев, Д. А. Леонтьев, С. Л. Рубинштейн и др.); концепция профессионального развития личности на ранних стадиях профессионализации (Э. Ф. Зеер, Е. А. Климов, Т. В. Кудрявцев, Ю. П. Поваренков); результаты эмпирических исследований, отражающие

экстремальный характер учебно-профессиональной деятельности студентов медицинского вуза (И. В. Васильева, П. Е. Григорьев, А. М. Раушанова, Е. М. Тищенко, М. Б. Чижкова), особенности личностных ресурсов и преодолевающего поведения студентов медицинского вуза (О. В. Акимова, Л. Н. Васильева, О. А. Карабинская, Л. А. Костина и др.).

Методы исследования

В ходе реализации исследования был использован широкий методический арсенал, включающий следующие группы.

Общенаучные методы: наблюдение, анализ, синтез, информационный анализ литературы, тестовая диагностика, математический анализ.

Исследовательские эмпирические методы: тестирование (опросник виктимности (М. А. Одинцова, Н. П. Радчикова); методика «Тест жизнестойкости» (Д. А. Леонтьев); методика «Смыслоразнообразие ориентации» (СЖО) Д. А. Леонтьева; опросник «Психологическое благополучие личности» (методика К. Рифф в адаптации и модификации Т. Д. Шевеленкова, П. П. Фесенко); методика «Копинг-механизмы» (Е. Хайм); количественный и качественный анализ результатов: однофакторный дисперсионный и кластерный анализы данных, оценка достоверности различий с помощью t-критерия Стьюдента, метод экспресс χ^2 А. В. Карпова для анализа однородности структур; структурный анализ (метод, разработанный А. В. Карповым и В. Д. Шадриковым). Обработка полученных результатов осуществлялась с помощью пакета статистических программ «Statistica 8.0».

Эмпирическая база исследования. Эмпирическое исследование проводилось с 2015 по 2020 гг. Общий объем выборки составил 252 студента 1-го и 2-го курсов очной формы обучения ФГАОУ ВО Российского национального исследовательского медицинского университета имени Н. И. Пирогова. Из них: 76 юношей и 176 девушек в возрасте от 17 до 19 лет.

На первом этапе (2015 – 2016 гг.) проведен анализ и обобщение психолого-педагогической литературы по проблеме исследования, определена теоретическая основа и методы исследования, разрабатывалась программа

исследования, проведено пилотажное исследование виктимной установки студентов 1-го курса медицинского ВУЗа.

На втором этапе (2016 – 2017 гг.) осуществлялся сбор эмпирического материала, проведено эмпирическое исследование, осуществлялась обработка и анализ полученных эмпирических данных.

На третьем этапе (2017 – 2018 гг.) проводилась коррекционная работа, включающая констатирующий эксперимент, и внедрение коррекционной программы. Это – контрольный диагностический этап, где осуществлялись теоретическое обоснование, практическая разработка и апробация коррекционно-развивающей программы по преодолению виктимной установки у студентов.

Четвертый этап (2018 – 2019 гг.). Проведен анализ, интерпретация полученных данных, оформление диссертации, подготовка автореферата.

Надежность и достоверность основных положений и выводов диссертации обосновывается всесторонним анализом проблемы в соответствии с теоретико-методологической базой исследования, комплексностью методологического и методического подходов, применением исследовательского инструментария, адекватного предмету исследования, сочетанием количественного и качественного анализа результатов с применением статистических методов обработки полученных данных; содержательным анализом эмпирических результатов, использованием экспериментального метода, согласованностью теоретических положений, полученных эмпирических данных и сделанных выводов.

Научная новизна исследования заключается в том, что:

– Выявлены личностные типы студентов на основе уровня выраженности виктимной установки (виктимные, средневиктимные, невиктимные). Определен симптомокомплекс личностных качеств студентов медицинского вуза с разным уровнем выраженности виктимной установки: качественное своеобразие проявлений жизнестойкости, смысложизненных ориентаций, психологического благополучия и поведенческих копинг-стратегий.

– Установлена гетерогенность, качественное своеобразие матриц корреляций личностных качеств студентов с разным уровнем выраженности установки жертвы. Базовыми качествами студентов с выраженной виктимной установкой («виктимных») являются: «контроль» (жизнестойкость), «процесс жизни», «результативность жизни», «локус контроля-Я», «осмысленность жизни», «управление средой», «личностный рост», «цели в жизни», «самопринятие», «баланс аффекта», «осмысленность», «психологическое благополучие». Базовыми качествами студентов с отсутствием виктимной установки («невиктимных») являются: «контроль», «жизнестойкость», «результативность жизни», «локус контроля-Я», «осмысленность жизни», «управление средой», «цели в жизни», «самопринятие», «баланс аффекта», «осмысленность», «психологическое благополучие». Базовыми качествами студентов со средними значениями виктимности («средневиктимных») являются нормативные показатели психологического благополучия личности, жизнестойкости и смысложизненных ориентаций. Средняя мера выраженности того или иного личностного качества обуславливает адекватный поведенческий вариант реагирования на трудную жизненную ситуацию и эффективное поведение студента в сложной ситуации. Это свидетельствует о больших адаптационных возможностях студентов данной группы в трудных жизненных ситуациях.

– Установлено, что студенты с установкой на поведение жертвы используют поведенческие и когнитивные неконструктивные копинг-стратегии – избегание неприятных мыслей, изолирование от общения с людьми, неприятие проблем и когнитивные конструктивные копинг-стратегии – самообладание и самоконтроль в трудных ситуациях. Также им свойственны эмоциональные неконструктивные стратегии: подавление эмоций, чувство вины, самообвинение и агрессия. Невиктимные и средневиктимные студенты склонны использовать в сложных ситуациях конструктивные копинг-стратегии – помощь другим людям, сотрудничество со значимыми людьми с целью преодоления трудностей, поиск людей, способных помочь в решении проблемы. Они не теряют самообладания в

трудных ситуациях, проявляют готовность бороться со сложившимися обстоятельствами. Поведенческий репертуар стратегий реагирования на трудную ситуацию у среневиктимных разнообразен и гибок по отношению к изменяющимся ситуациям, что обеспечивает эффективнее поведение студента в сложной ситуации.

– Определено, что для успешного оказания психологической помощи студентам с установкой на поведение жертвы может использоваться коррекционно-развивающая программа, направленная на формирование адекватных жизнестойких установок, конструктивных смысловых, целевых, ресурсных и поведенческих характеристик.

Теоретическая значимость исследования состоит в том, что уточнены научные представления виктимной установки как психологическом феномене, позволяющие расширить диапазон научных знаний в сфере исследования этого феномена.

Уточнено и обосновано психологическое содержание понятий установка на поведение жертвы, виктимность личности, виктимное поведение, трудная жизненная ситуация. Определена структура личностных качеств студентов медицинского вуза с разным типом установки на поведение жертвы.

Полученные в исследовании эмпирические данные относительно психологической детерминации установки на поведение жертвы у студентов младших курсов медицинского ВУЗа конкретизируют имеющиеся научные представления, непосредственно связанные с особенностями возникновения, проявления и коррекции установки на поведение жертвы в период учебно-академической деятельности. Определен стрессогенный характер обучения в медицинском вузе, который активизирует установку на поведение жертвы у студентов младших курсов обучения.

Определено, что разный уровень выраженности установки на поведение жертвы у студентов медицинского ВУЗа детерминирован не только уровнем выраженности симптомокомплекса интегративных личностных качеств, но и уровнем их структурной организации. Структура системообразующих личностных

качеств студентов медицинского вуза со средним уровнем виктимной установки более организована и интегрирована по сравнению со структурами виктимных и невиктимных групп студентов. Специфичность структуры личностных качеств средневиктимных студентов позволяет им выработать вариативность поведенческого репертуара по отношению к возникающим трудным ситуациям, позволяя более эффективно реагировать на сложность условий обучения.

Практическая значимость исследования. Разработана и внедрена программа коррекции установки на поведение жертвы у студентов младших курсов медицинского ВУЗа. В основе коррекционной работы лежит изменение установки жертвы с опорой на созидательный личностный потенциал студентов. Разработанная коррекционно-развивающая программа «Жизнестойкость и гармония» стала победителем восьмого Всероссийского конкурса психолого-педагогических программ «Новые технологии для Новой школы» (2016 г.), организованного Федерацией психологов образования России, и получила гриф «Рекомендовано Федерацией психологов образования России для использования в образовательных учреждениях».

Выявленное в исследовании своеобразие психологических характеристик студентов виктимных и невиктимных типов может использоваться в психолого-педагогической практике при оказании адресной психологической помощи.

Материалы исследования могут быть использованы сотрудниками психологических служб, преподавателями вузов, колледжей при организации консультативной и коррекционной работы с учащимися и студентами, для диагностики, профилактики и преодоления виктимизации студентов, повышения их адаптационного потенциала в кризисные периоды учебно-академической деятельности.

Положения, выносимые на защиту:

1. Студентов медицинского вуза с разным уровнем выраженности виктимной установки отличает качественное своеобразие проявлений интегральных личностных образований, таких как жизнестойкость, психологическое благополучие и смысложизненные ориентации. Структура симптомокомплекса

личностных качеств у студентов с разными типами виктимной установки различается. *Студенты с высоким уровнем установки «жертвы»* отличаются несформированностью смысложизненных ориентаций (незаинтересованность саморазвитием, пассивность, отсутствие мировоззрений, придающих смысл жизни), низкими показателями жизнестойкости и психологического благополучия (отсутствие личностных ресурсов для преодоления трудных жизненных обстоятельств, склонны испытывать неудовлетворенность своей жизнью, опираются на мнения и оценки других людей, отсутствие видимых жизненных перспектив). *«Средневиктимные» студенты* характеризуются средними показателями жизнестойкости, средней мерой преодоления трудных жизненных обстоятельств. «Средневиктимных» можно охарактеризовать как жизнерадостных прагматиков. Они обладают прагматичными взглядами на жизнь, верят в себя, жизнерадостны, энергичны, склонны к риску в той степени, которую требует сложившаяся трудная ситуация. *Студенты с низким уровнем установки «жертвы»* характеризуются сформированностью смысложизненных ориентаций (убежденность, что трудности способствуют их развитию, проявляют активность для достижения целей), высокими показателями жизнестойкости и психологического благополучия (обладают личностными ресурсами для совладания с трудными жизненными обстоятельствами). Они готовы идти на риск, целеустремленны, прилагают усилия по работе над собой, поддерживают позитивное отношение к себе, проявляют жизнерадостность, независимость в мышлении и поступках.

2. Виктимность студентов младших курсов медицинского ВУЗа детерминирована интегрированностью структуры их личностных качеств. Структура личностных качеств студентов медицинского вуза со средним уровнем виктимной установки более интегрирована по сравнению со структурами виктимных и невиктимных групп студентов. Средневиктимные студенты в большей степени обладают возможностями преодоления трудных ситуаций учебно-профессиональной деятельности, способны регулировать виктимную установку, используя ее при необходимости.

3. Специфика и сложность обучения в медицинском ВУЗе воспринимается студентами младших курсов как трудная жизненная ситуация, которая в сочетании с определенными личностными особенностями активизирует у них установку на поведение жертвы и оказывает деструктивное влияние на учебный процесс. У студентов младших курсов медицинского вуза проявляются разные уровни установки на поведение жертвы: высокий, средний, низкий (отсутствие установки).

4. Разный тип виктимной установки у студентов медицинского вуза проявляется на поведенческом уровне в использовании разных копинг-стратегий. Виктимные типы студентов отличаются использованием неконструктивных копинг-стратегий (избегание и отрицание проблем, изолирование от общения с людьми, подавление эмоций, самообвинение и агрессия). Невиктимные и средневиктимные типы студентов используют в сложных ситуациях учебной деятельности конструктивные копинг-стратегии (проявляют готовность искать решение проблемы и преодолевать трудные ситуации учебной деятельности).

5. Для успешного оказания психологической помощи студентам с установкой на поведение жертвы может использоваться коррекционно-развивающая программа «Жизнестойкость и гармония», направленная на формирование структуры симптомокомплекса личностных качеств, позволяющих адекватно регулировать виктимную установку в ситуациях учебной деятельности.

Апробация и внедрение результатов исследования. Апробация работы была проведена на кафедре общей и социальной психологии ФГБОУ ВО «Ярославский государственный педагогический университет им. К. Д. Ушинского». Материалы исследования внедрены в учебный процесс кафедры общей психологии и педагогики психолого-социального факультета ФГБОУ ВО РНИМУ им. Н. И. Пирогова (г. Москва); филиала ФГБОУ ВО «Российский государственный социальный университет» в г. Минске (Республика Беларусь) и УО «Барановичский государственный университет» (г. Барановичи, Республика Беларусь).

Результаты исследований были представлены на конференциях и симпозиумах: на V Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Практическая этнопсихология: актуальные проблемы и перспективы развития» (Москва, 2015) проведен научно-практический мастер-класс. На V Всероссийской научно-практической конференции «Психологическая помощь социально незащищенным лицам с использованием дистанционных технологий (интернет-консультирование и дистанционное обучение)» (Москва 2015 г.) Проведен научно-практический мастер-класс на International Scientific and Practical Conference «SCIENTIA UNESCAMUS» (Moscow, 2015 г.). Организован и проведен научно-практический мастер-класс на IV Московской международной научно-практической конференции «Болезнь и здоровый образ жизни» (Москва 2015 г.). Участвовала в проведение научно-практического мастер-класса на VIII международной сказкотерапевтической фестивале «Психология сказки и сказка психологии» (Москва 2016 г.). Приняла участие в заседании городского семинара «Работа педагога-психолога по обеспечению персонального жизнестроительства обучающихся в плане их социально-профессионального самоопределения и реализации личных жизненных притязаний» (Москва, 2016 г.). Программа психологического сопровождения молодежи «Жизнестойкость и гармония», разработанная автором, стала победителем восьмого конкурса психолого-педагогических программ «Новые технологии для Новой школы» (2016 г.). Принимала участие в проведении научно-практического мастер-класса на IX международном сказкотерапевтическом фестивале «Психология сказки и сказка психологии» (Москва 2017 г.). Участвовала в организации и проведении научно-практических мастер-классов на IV Московской международной научно-практической конференции «Болезнь и здоровый образ жизни» (Москва 2017 г.), на IV Московской международной научно-практической конференции «Болезнь и здоровый образ жизни» (Москва 2018 г.), на IV Московской международной научно-практической конференции «Болезнь и здоровый образ жизни» (Москва 2019 г.). Выступала с докладом в работе Международной научно-методической конференции «Образование проблемы развития общества» (Курск 2019 г.).

Содержание исследования представлено и обсуждено на кафедре общей и социальной психологии ФГБОУ ВО «Ярославский государственный педагогический университет им. К.Д. Ушинского». Материалы исследования внедрены в учебный процесс кафедры общей психологии и педагогики психолого-социального факультета ФГАОУ ВО РНИМУ им. Н.И. Пирогова (Москва), Филиала ФГБОУ ВО «Российский государственный социальный университет» в г. Минске (Республика Беларусь) и УО «Барановичский государственный университет» (г. Барановичи, Республика Беларусь).

Результаты диссертационного исследования отражены в 12 публикациях автора, среди которых 7 статей в журналах, рекомендованных ВАК РФ.

Соответствие диссертации паспорту научной специальности. Область диссертационного исследования соответствует требованиям паспорта научной специальности 19.00.07 – «Педагогическая психология»: п. 1 «Психология обучающихся на разных ступенях образования (дошкольного, школьного, вузовского), его личностное и психологическое развитие»; п. 3 «Психология учебной деятельности, учения»; п. 4 «Психологические особенности обучающихся как субъектов учебной деятельности».

Структура диссертации. Работа состоит из введения, трех глав, выводов, заключения, списка литературы и приложений. Текст диссертации изложен на 315 страницах печатного текста, содержит 9 приложений, 10 рисунков и 7 таблиц. Библиографический список включает 253 наименования, в том числе 22 – на иностранных языках. Основной объем диссертации составляет 178 страниц.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К ИЗУЧЕНИЮ ПРОБЛЕМЫ УСТАНОВКИ НА ПОВЕДЕНИЕ ЖЕРТВЫ

1.1. Понятие установки на поведение жертвы (виктимной установки) в психологии

Возникновение виктимологии как научного направления относится к 1940-50-м гг. Само понятие виктимология (viktima – жертва, logos – учение) означает «учение о жертве» [15], а предметом виктимологии как науки является особый тип личности, склонный становиться жертвой преступления.

В течение длительного времени, в соответствии с запросами социальной практики, развивалось лишь криминальное направление виктимологии. В настоящее время представления о виктимологии изменились и выделяется несколько направлений относительно статуса виктимологии:

1. Виктимология – учение о жертве преступления, наука о потерпевших, обладающих способностью стать жертвами преступного деяния, т. е. раздел криминологии [42, 44]. Виктимология как отрасль криминологии при изучении личности и поведения потерпевшего от преступления, рассматривает проблему жертвы в следующих значениях: а) взаимосвязь и характеристика отношений жертвы и преступника; б) причины совершения преступления личностью; в) личность и поведение жертвы в конкретной жизненной ситуации, в которой произошло преступление; г) личность и поведение жертвы после совершения преступления и т. д. Виктимология основывается на идее о том, что поведение человека может быть не только преступным, но и неосмотрительным,

рискованным, провокационным, что увеличивает его подверженность преступным посягательствам.

В криминологии термин «жертва» используется в ограниченном смысле, то есть относительно только жертв преступного поведения (В. П. Ильяшенко; В. С. Минская, и др.). Вследствие этого было бы уместным эту науку назвать виктимологией в криминологии.

2) виктимология как учение о жертве всякого генезиса, как не связанного с преступлениями, так и криминального. С этой точки зрения виктимология рассматривается как область социально-психологического знания, изучающая различные категории людей – жертв неблагоприятных условий социализации.

На сегодняшний день виктимность и виктимное поведение личности является объектом особого внимания социальной психологии (И. Л. Емельянов, И. В. Леонова; А. В. Мудрик, 2008; В. А. Туляков), так «предметом социально-педагогической виктимологии является исследование взрослых и детей, очутившиеся в сложных жизненных ситуациях и нуждающихся в специальной социальной и психологической помощи» [108].

Наше исследование проводилось в рамках второго направления рассмотрения виктимологии как развивающегося комплексного учения о лицах, находящихся в трудных жизненных ситуациях, кризисных состояниях и способах помощи таким жертвам (В. А. Туляков). Одной из главных задач специалистов в области виктимологии является оказание помощи в преодолении негативных последствий неблагоприятной социализации личности.

Многие виктимологи высказывают идеи относительно психологизации виктимологического подхода к исследованию личностных особенностей жертв любого типа и происхождения (Д. В. Ривман; К. В. Вишневецкий; V Bhavsar, A. Ventriglio; D. L. Rosenham, и др.). К основным понятиям виктимологии, а сегодня и педагогики, и психологии, относятся виктимность, жертва и виктимизация.

В зарубежной психологии основы психологического анализа виктимного поведения заложены в работах Г. Гентига, Б. Мендельсона, К. Миядзавы, Л. В. Франка и др. (цит. по [121, 234, 239]).

Немецкий криминолог Г. Гентига в работе «Замечания по интеракции между преступником и жертвой» (1941) впервые обосновал динамическую концепцию возникновения преступности. Он является создателем виктимологии, обосновав ее основополагающие идеи. Согласно взглядам Г. Гентига, «во многих случаях в цепи обстоятельств, приведших к преступному посягательству, в качестве важного звена выступает то совершенно отчетливо, то в скрытом виде личность и поведение жертвы преступления» (цит. по [121]).

Другой зарубежный исследователь виктимности, Б. Мендельсон, считал, что обостренная способность человека (и конкретной группы людей) становиться при определенных ситуациях жертвами преступлений, называется виктимностью (цит. по [121]).

Л. В. Франк «виктимное поведение» определяет через категорию виктимности, выделяя при этом, что все типы виктимности существуют в двух основных формах: потенциальной и реализованной. Л. В. Франк определял виктимность следующим образом: «... это острая или вероятная способность человека становиться жертвой социально-опасного проявления индивидуально или коллективно» [211]. Под реализованной виктимностью автор понимал «реализованную преступным актом личную «предрасположенность», то есть при конкретных ситуациях становиться жертвой преступления» [211].

Немецкий ученый Г. Шнайдер полагает, что человек не рождается жертвой, и прирожденных жертв не существует. Но, как замечает автор, человек в течение жизни приобретает социальные, физические, психические черты и признаки (физические изъяны, неумение защищать себя или быть готовым к защите, определенная внешняя, психическая или материальная заманчивость) способствуют тому, что у человека появляется предрасположенность оказаться к жертвой преступления» [230]. С этой позиции, виктимизация и криминализация в

некоторых случаях опираются на одни и те же источники в виде исходных социальных условий.

В отечественной психологии наиболее значимые исследования виктимности, заложившие основы ее психологического анализа, принадлежат В. И. Полубинскому, полагавшему, что виктимность имеет непосредственную связь с определенными личностными особенностями. Автор выделяет «индивидуальную виктимность», подразумевая под этим «...свойство человека, зависимое от его психологических, социальных, или биофизических качеств (либо их совокупностью), которые способствуют тому, что в конкретной жизненной ситуации у человека формируются условия, при которых возникает вероятность противоправными действиями причинять ему вред» [163]. Иначе говоря, В. И. Полубинский связывает виктимность с внутренними качествами индивида, а роль реализаторов потенциальной виктимности он отводит внешним качествам.

Сходной точки зрения на понятие виктимности придерживается А. Г. Шмелев, рассматривая виктимную личность через понятие личностной черты, а саму виктимность определяет как «наследственные диспозиции, приобретенные стили и стратегии поведения для определенных классов ситуаций и личностные конструкты» [229].

Взгляды В. И. Полубинского [163], А. Г. Шмелева [229] заложили основы личностного подхода к определению виктимности, при котором данный феномен определяется как стабильное личностное образование, которое обеспечивает типичный способ деятельности и поведения человека через социально-обусловленные качества (либо их совокупности), проявляющееся в конкретной жизненной ситуации.

В русле личностного подхода виктимность рассматривается как совокупность определенных черт [121]; устойчивая личностная особенность [141]; сложная и иерархично организованная структура виктимной личности [83].

И. Г. Малкина-Пых считает, что виктимность это сочетание приобретенных телесных, психических и социальных черт, которые способствуют тому, что личность становится предрасположенной к превращению в жертву [121].

М. А. Одинцова указывает на то, что виктимность – это стабильная личностная особенность, имеющая особое соединение индивидуально-типологических, характерологических качеств личности, и при воздействии внешними (социальными) факторами способствует проявлению виктимной активности [143].

О. А. Клачкова в сложноорганизованной структуре виктимной личности выделяет психодинамические свойства личности; социально-обусловленные; особенности Я-концепции [83].

Ю. В. Никитина, М. П. Семкова под виктимностью понимают «субъективную предрасположенность, совокупность как зависимых, так и независимых психологических свойств личности, которые влияют на формирование виктимного поведения, как результат — личность попадает в социально-опасные ситуации» [135].

Итак, виктимность как личностная черта приобретает в процессе социализации. Ее предпосылками являются наследственные особенности. Индивидуальное сочетание наследственных характеристик, приобретенных качеств и особенностей внешней среды обуславливают проявление виктимности как особого личностного образования устойчивого характера.

Виктимность формируется и реализуется на фоне социально-психологической дезадаптации личности. Это положение обосновано в исследованиях О. О. Андронниковой [13], Ю. А. Клейберга [84], А. В. Мудрика [127], О. В. Холичевой [213] и др.

В рамках дезадаптационного подхода О. О. Андронникова определяет виктимность как сочетание качеств человека, обусловленных комплексом социальных, психологических и биофизических условий, которые способствуют дезадаптивному стилю реагирования субъекта и приводят к урону его телесное или психоэмоциональное здоровье [13].

А. В. Мудрик полагает, что виктимность можно определить как «сочетание эмоционально-личностных качеств, которые способствуют дезадаптивному стилю

реагирования субъекта и наносят вред физическому или эмоционально - психическому здоровью» [127].

С точки зрения О. В. Холичевой виктимная личность обладает следующими качествами: не пытается преобразовывать окружающие условия, не ищет возможности изменить отношение к обстоятельствам, утратившая смысл существования [213].

Ю. А. Клейберг под «виктимной личностью» понимает деформированную личность, как результат дефекта интерактивного культурогенеза и дефицита условий развития [85, 86].

Другими словами, виктимность как проявление дезадаптации личности, возникает на основе определенных личностных особенностей, сформированных пассивным опытом преодоления жизненных трудностей. Ее проявлением является готовность вести себя как жертва неблагоприятных обстоятельств, а результатом — ущерб для собственного физического или психоэмоционального здоровья.

К. В. Вишневецкий, не отрицая личностного фактора в возникновении виктимности, отводит ведущую роль социальным факторам и предлагает рассматривать виктимность как форму отступления от норм и правил безвредного поведения. Согласно взглядам автора, «особенности виктимности у человек не появляются, личность просто не может быть невиктимной» [43]. Исследователь отмечает наличие необходимого «фона виктимности», динамической категории, которая отражает качественно-количественные параметры социальных процессов криминализации социума применительно к определенной социальной группе.

Некоторые отечественные исследователи определяют виктимность как преходящее состояние личности, которое проявляется в виде определённой специфической активности, благодаря чему возрастает уязвимость субъекта [175, 176]. Так, согласно Д. Ривману, виктимность означает «наклонность человека при конкретных обстоятельствах стать жертвой преступления, или неумение человека оказывать сопротивление правонарушителю, при наличии совокупности факторов, делающих эту неспособность объективной (не зависящей от жертвы) или оставляющих ее на уровне субъективного «нежелания или неумения» [176].

Личностные свойства, образующие потенциал виктимности, рассматриваются автором как элементы системы «человек–среда» в контексте адаптационной реакции. Следовательно, проявление виктимности с данной позиции включает ситуативный и личностный компонент. При этом, проявления и качественная характеристика первого находится в зависимости от второго.

Исследователи А. М. Матусевич, Л. В. Кубышко, при анализе психологических подходов виктимности выделили следующие уровни: «уровень виктимной предрасположенности или виктимного потенциала (с дифференциацией типов потенциально возможного виктимного поведения); уровень реализованной виктимности в виде виктимного поведения. И такому поведению соответствует пять различных типов (агрессивный тип, активный или саморазрушающий тип, инициативный, пассивный, некритичный тип)» [124].

Вышеизложенное дает возможность подчеркнуть два важных подхода к пониманию виктимности: личностный и ситуационный, которые не противоречат друг другу и раскрывают механизм формирования виктимности. Личностный потенциал виктимности реализуется при определенных обстоятельствах и проявляется в дезадаптивном стиле поведения, результатом чего является ущерб для физического или эмоционально – психического здоровья личности.

Итак, имеющиеся определения виктимности содержат три методологически важных положения для нашего исследования. Во-первых, виктимность – есть обостренная способность или готовность становиться жертвой преступления. Здесь основная смысловая нагрузка заключена в понятиях «готовность» и «жертва». Во-вторых, реализация этой способности (готовности) происходит при «определенных обстоятельствах» [175, 211], «конкретной жизненной ситуации», [164]. В-третьих, необходим специфический набор личностных качеств, при которых готовность стать жертвой преступления реализуется [13, 15, 121, 122, 143, 164].

Для определения понятия «установка на поведение жертвы» раскроем психологическое содержание терминов «установка» и «жертва».

В зарубежной психологии понятие установки впервые было введено немецкими психологами для обозначения, обусловленного прошлым опытом, фактора готовности действовать тем или иным образом (Г. Мюллер, Т. Шуман), а также для описания возникающего при постановке задачи неосознаваемого состояния готовности, обуславливающего направленность различных психических процессов [22].

Позднее У. Томас, Ф. Знанецкий определили понятие социальной установки как субъективных ориентаций индивидов членов группы (или общества) на те или иные ценности, предписывающие им определенные социально принятые способы поведения. В этом определении подчеркивается взаимозависимость индивидов и социальной организации. Социальная установка регулирует отношение и поведение личности в связи с определенным объектом в определенных условиях и представляет собой психологическое переживание социальной ценности, смысла объекта [227].

Г. Олпорт видел основную функцию аттитюда в направляющем и (или) динамическом влиянии на реакции индивида относительно всех объектов или ситуаций, с которыми он связан [233].

Установка имеет трехкомпонентную структуру, тесно связанные между собой когнитивный компонент (осознание объекта социальной установки); аффективный компонент (эмоциональная оценка объекта); поведенческий компонент (поведение по отношению к объекту) [249].

Д. Н. Узнадзе определяет установку как первичное, целостное, недифференцированное состояние готовности к определенной активности, возникающей при наличии двух основных условий: актуально действующей в данном организме потребности и объективной ситуации удовлетворения этой потребности [207]. Дальнейшее развитие теории установки связано с изучением установки как психологического механизма регуляции как бессознательной, так и сознательной активности субъекта (В. А. Ядов) [231]; установки как доминирующего фактора формирования стратегии поведения (Т. И. Пономаренко) [164].

Таким образом, при определении установки на поведение жертвы мы будем опираться на положения о социальной установке как первичном, действующем на бессознательной и сознательном уровне, состоянии готовности к определенной активности, регулирующем социальное поведение личности. Установка жертвы, как и любая другая установка актуализируется при наличии актуальной потребности и объективной ситуации удовлетворения данной потребности.

В определении виктимности и виктимной личности представление «жертва» является важнейшим [198]. В толковом словаре великорусского языка В. И. Даля «Жертва — пожираемое, уничтожаемое, гибнущее; что отдаю или чего лишаюсь невозвратно» [60]. С позиции виктимологии, человек, который понес моральный, телесный или имущественный ущерб от преступления считается жертвой, независимо от того, считается ли он потерпевшим в установленном законом порядке или считает себя подобным образом субъективно. Как раз виктимность человека помогает ему становиться жертвой [8].

И. Г. Малкина-Пых в своих работах отмечает, что на сегодняшний день нет ясного определения термина «жертва». В основном в словарях приводятся интерпритации, подчеркивающие ту сторону понятия «жертва», которая отражает различные ритуалы жертвоприношения» [121].

В понимании В. Е. Христенко, жертва «... личность, лишенная важных (сторона взаимодействия) для нее ценностей в результате воздействия на нее другой личностью (стороной взаимодействия), группой людей, конкретными событиями и обстоятельствами» [214].

М. А. Одинцова подвергла анализу разные истолкования, относительно формулировки термина «жертвы» во многих науках. В понимании исследователя этот термин поясняется, что жертвой можно назвать личность, которая имеет определенный набор компонентов: волевых, когнитивных, эмоциональных, поведенческих, обладающих дефензивным характером, которые содействуют малоэффективному методу решения вопросов во взаимодействии. Как считает автор, психологическое содержание феномена «жертва» обуславливает «дефензивность» [143].

Термин «дефензивность» (от лат. *defensio* — оборонять, защищать) выражается в следующих свойствах характера: тревожная мнительность, склонность к сомнениям, застенчивость, неуверенность в себе, нерешительность, чувство вины и т. д. Дефензивность является антиподом понятия агрессии. Дефензивный человек склонен защищаться, «поджимать хвост» в драматичной ситуации, там, где агрессивный «показывает зубы». Этим людям свойственны такие черты как: унылость, зависимость, неуверенность, подавленность, аффективность [143]. По данным В. Л. Васильева, у «жертв» проявляется беспокойность, они очень чувствительны к мнениям других людей, часто находятся в смятении, наделены опасениями и страхом перед неизвестностью, не контролируют свое поведение, ценностная сфера представляют собой непрочную структуру [37].

Наряду с термином «жертва» в юридической психологии используются понятия «потерпевший», «пострадавший»; они относятся к жертвам криминальных преступлений [135, 164]. Из литературы известно, что пострадавшим считается человек, которому нанесен телесный, моральный или материальный урон. Пострадавший значителен носителем внутренних психологических причин виктимного поведения, которые при конкретных внешних обстоятельствах могут воплощаться в подобном поведении на почве как негативных, так и положительных мотивов. В этом заключается особенность ставшего жертвой преступления как социально-психологического типа [226].

Понятия «потерпевший» и «жертва» в психологии наделяются различным смыслом. Если с человеком произошло несчастье, то считается, что он пострадавший, а жертвой становится пострадавший, который пользуется тем, что он испытал несчастье [140, 198].

Установка на поведение жертвы может быть выделена при анализе рентной установки. Понятие рентной установки использовалось в психиатрии, медицинской психологии для обозначения состояния эмоционального неблагополучия, в виде многообразия психоэмоциональных, соматических и поведенческих симптомов [182]; формы истерического невроза лиц, которые

пострадали в определенной ситуации и не всегда правы, требуя компенсацию [25]; в кризисной психологии как одно из последствий переживания экстремальных, кризисных ситуаций, проявляющееся в иждивенческих тенденциях, позиции «потерпевшего», инфантилизме, беспомощности [128, 146].

Рентная установка актуализируется в кризисных ситуациях, когда повторяются конкретные ситуации, имеющие поддерживающий или гиперподдерживающий характер. Являясь формой иждивенчества, пассивности, инфантилизма, она лишь мешает совладанию с трудными ситуациями. М. А. Одинцова выделяет утилитарную функцию рентной установки (получения выгоды) как склонности индивида к поиску и принятию помощи и поддержки извне в виде моральных или материальных средств [138]. По данным М. А. Одинцовой, человек субъективно воспринимает неодинаковые трудные жизненные ситуации и поэтому наличие рентных установок в поведении человека носит субъективный характер, то есть не только в ситуациях экстремального характера [138].

Из литературы известно, что если человек не несет ответственности за себя и уступает управление своей жизнью обстоятельствам или другим людям, то таких людей относят к жертвам. [128]. И поэтому в психологии укрепилось понятие «установка на поведение жертвы». М.А. Одинцова трактует данное понятие следующим образом: «особая форма социальной установки, которой присущи потребительство, инфантилизация, инертная и выгодная адаптации в обществе с применением неадекватных стратегий, которые затрудняют и задерживают преодоление трудных жизненных ситуаций» [137].

Проявления инфантилизма как глобального массового явления современности, свойственны людям разного возраста и пола, являются одним из возможных факторов виктимизации. Необходимо также подчеркнуть, что проблема инфантилизма в молодежной среде недостаточно изучена [196, 197].

О. О. Андронникова определяет жертвенную позицию личности как совокупность представлений о своем месте в обществе, о себе в виде когнитивной, эмоциональной и поведенческой составляющих. Когнитивный

компонент позиции жертвы включает определенный комплекс представлений индивида о себе как испытывающем притеснение со стороны общества, ущемление собственных интересов ради других. Эмоциональный компонент выражается в том, что человек ощущает себя несамостоятельным, слабым, безнадежным, свое стремление к контролю и ответственности безнадобным. Поведенческая составляющая жертвенной позиции включает комплекс установок, формирующих готовность к жертвованию собственными интересами ради окружающих [13]. О. О. Андронниковой установлено экспериментальным путем, что поведение жертвы детерминировано социальными ожиданиями и её социальной одобряемостью, дает ей вторичные выгоды и социальный статус. Комплекс жертвы включает личностные характеристики: бездеятельность, покорность, возбудимость, маргинальное поведение, непринятие этических и ценностных норм общества, безволие, бессилие к самостоятельному принятию решения, негибкость мышления, беспокойность, сомнительность, наличие чувства вины, уныние [13].

С. А. Петрулевич рассматривает позицию «жертва» как один из негативных стереотипов межличностного взаимодействия в ситуации семейного конфликта [157]. Стереотип «жертва» проявляется в склонности быть объектом агрессивного подавления или нападения, безысходно зависимым от неблагоприятных обстоятельств, переживать обреченность на несчастье, бедность, боль и т. п. Эмоциональное наполнение стереотипа «жертвы» связано со страхом потери любви и признания, неосозанным или подавленным, скрываемым от других раздражением; эмоциональной напряженностью, а также страхом перед будущим, беспокойством, пессимистическим настроением, чувствами жалости, уныния, многочисленными обидами. Первичная установка на поведение жертвы (с характерными для нее чувствами бесправия, униженности, невозможности противостоять обстоятельствам, подавленности) постепенно приводит к протесту и поиску «виновного во всех несчастьях» [157].

Следовательно, готовность поступаться собственными интересами ради окружающих и стремление использовать положение жертвы для получения

психологической или экономической выгоды можно квалифицировать как установку на поведение жертвы.

Установка на поведение жертвы является итогом нарушения процесса социализации личности. Чаще всего она складывается под воздействием негативных семейных отношений, переживании кризисных ситуации и субъективного восприятия их непреодолимости. Пассивность в преодолении трудностей переходит в устойчивое состояние полной беспомощности, фиксируется в позиции жертвы, которая со временем является своеобразным механизмом манипулирования другими людьми для извлечения собственной выгоды.

По данным И. Г. Малкиной-Пых, понятие «виктимное поведение» подразумевает «поведение жертвы». При этом автор отмечает, что реализация установки на поведение жертвы определяется комплексом определенных личностных свойств, и характерное поведение человека в конкретных ситуациях есть проявление их внутренней сути [121]. Первопричиной виктимного поведения, которая при конкретных ситуациях чаще всего осуществляется в таком поведении, являются как отрицательные, так и положительные мотивы. В этом заключается специфика пострадавшего от преступного деяния (жертвы) как социально-психологического типа [121].

Лица, рискующие стать жертвами преступления, могут вести себя по-разному: агрессивно, пассивно, проявлять полное непонимание намерений преступники или проявлять элементарную неосмотрительность. И. Г. Малкина-Пых подчеркивает, что их поведение может быть обоснованным или, напротив, криминальным, и от этого зависит степень вины преступного деяния [121]. В литературе в классификации жертв выделяются следующие роли: агрессивные, активные, инициативные, пассивные, некритичные и нейтральные [175].

В. А. Туляковым предложена следующая классификация жертв преступлений, основанная на характеристике мотивации ведущей виктимной активности личности:

— импульсивная жертва, главные черты которой являются неосознанное чувство страха, ослабление реакций и рационального мышления на нападения преступника (феномен Авеля);

— жертва с утилитарно-ситуативной активностью. Их иначе называют добровольными жертвами. Часто попадают в криминальные ситуации, неосторожны в положениях, требующих рассудительности, рецидивные, «застревающие» жертвы, в силу своего положения;

— установочная жертва. Склонна к агрессии, «взрывоопасная», некритичная, провоцирует нарушителя грубым поведением на ответные действия;

— рациональная жертва. Жертва-provokator, которая создает условия для совершения злодеяния и практически всегда попадает в ловушку, созданную самой;

— жертва с ретретистской активностью. Склонна побуждать правонарушителей совершать преступные деяния, при этом своим внешним видом показывать беспокойство, открытость. Пассивный provokator [205].

М. А. Одинцова выделяет различные виктимные поведенческо-ролевые (игровая роль жертвы, социальная роль жертвы) и личностные типы: «аутовиктимные», «гипервиктимные», «виктимные», что значительно расширяет границы понимания виктимности и виктимного поведения личности с точки зрения психологии «жертвы» [137, 138].

Автором выделяется личностный виктимный тип — тип жертвы со специфическим сочетанием личностных особенностей (экстраверсия, уступчивость, сознательность, эмоциональная стабильность, открытость опыту) и особым характером ролевого виктимного поведения (игровая и социальная роли жертвы). Поведение жертвы в данном случае характеризуется виктимной активностью (агрессия, аутоагрессия, зависимость, некритичность), которая детерминируется особой внутренней психической активностью (мотивация, целеполагание, когнитивная переработка, процессы саморегуляции), способствующая формированию позиции «жертвы» и проявляющаяся в виктимном поведении [137].

В работе А. А. Канчуриной и др. выделяются следующие признаки виктимного поведения: «1) виктимность является деятельностью, мотивированной, активной, нацеленной на результат; 2) одной из базовых детерминант адекватности отражения аверсивного стимула является мотивация; 3) при решении задачи по отражению аверсивного стимула в деятельности человека личностные и ситуационные переменные влияют на мотивационные конструкты, которые в свою очередь влияют на процессы переработки информации; 4) единицей виктимности как деятельности признается роль; 5) результатом виктимности как деятельности является реализация отношений жертвы; 6) сензитивным периодом формирования симптомокомплекса жертвы можно считать подростковый возраст» [76].

Итак, виктимная установка реализуется в определенных социальных условиях через игровую или социальную роль жертвы. Поведение виктимной личности имеет внутреннюю детерминацию, где основным мотивом является реализация отношений жертвы.

Совокупность личностных характеристик, предрасполагающих к виктимному поведению, реализуется при определенных социальных условиях. В этом случае имеется в виду девиантная виктимность, под которой понимается «стабильное свойство личности как жертвы неблагоприятных субъективных и объективных факторов социализации, выражающее ее дезадаптивность и проявляющееся в различных формах отклоняющегося поведения» [53]. Результатом социально-психологической дезадаптации является состояние дезадаптированности личности, демонстрирующей виктимное поведение [201]. Недостаточно изученными на сегодняшний день оказались проблемы возникновения виктимного поведения, системы факторов, обуславливающих его возникновение, особенности проявления виктимного поведения у юношей и девушек [188, 199].

Таким образом, виктимность рассматривается нами как система устойчивых свойств личности, детерминированная особым сочетанием индивидуально-характерологических особенностей, которые при взаимодействии с внешними

неблагоприятными факторами, способствуют выражению виктимной активности, и проявляющиеся в ролевом виктимном поведении. Виктимная личность является носителем внутренних психологических причин виктимного поведения, которые при определенных внешних обстоятельствах могут реализоваться в таком поведении.

Установка на поведение жертвы определяется как разновидность социальной установки, в основе которой лежит готовность к жертвованию собственными интересами ради окружающих и стремление использовать положение жертвы для получения определенной выгоды. Установка на поведение жертвы актуализируется при наличии актуальной потребности и объективной ситуации удовлетворения данной потребности. Актуальной потребностью личности при установке на поведение жертвы является стремление путем демонстрации своей беспомощности, зависимости получить психологическую или иную выгоду, что даёт основание рассматривать установку на поведение жертвы как пассивный, корыстный и неконструктивный способ адаптации к окружающей среде. Объективная ситуация удовлетворения данной потребности включает в себя определенные внешние обстоятельства, в том числе наличие трудной жизненной ситуации.

Под виктимным поведением нами понимается осуществление определенных действий, способствующих тому, что человек оказывается в роли «жертвы». При определенных внешних обстоятельствах некоторые индивидуально-типологические, характерологические особенности личности («виктимологические индикаторы») вступают во взаимодействие со средой и могут реализоваться в таком поведении (пассивно-подчиняемом, пассивно-оборонительном, манипулятивном, демонстративном, импульсивном, рискованном, конформном и др.). Запускающими механизмами такого поведения являются чувство униженности, малоценности, стремление привлечь к себе внимание, переживания дискомфорта, чувство вины, самообвинение, тревожная мнительность, неверие в свои силы, отказ от своего «Я», неразвитые рефлексивные умения, убеждение относительно своей беспомощности,

беспольности собственной активности, эмоциональная вязкость, сильные эмоциональные реакции на любую угрозу, переживание внутриличностного конфликта.

Опираясь на виктимологические концепции, можно утверждать, что существуют непосредственные взаимосвязи между категориями жертва, виктимность, виктимное поведение и виктимизация. Данное обстоятельство свидетельствует о том, что виктимизация изменяет личность и формирует в ней жертву. Виктимизация равным образом в большинстве случаев возникает у виктимной личности и ее виктимного поведения. При определенных трудных условиях человек может стать жертвой (ситуационная виктимность), определенного социально-правового статуса (ролевая виктимность), или при наличии соответствующих личностных качеств и психоэмоциональных состояний виктимогенного характера (личностная виктимность).

Вышеизложенное убеждает в том, что общие механизмы виктимизации, предпосылки возникновения виктимного поведения, проблемы компенсации и социально-психологической реабилитации жертв похожи. Вопросы виктимологии в настоящее время остаются не до конца изучены даже в криминологии. Привлекает внимание и то, что психолого-педагогические аспекты виктимизации юношей и девушек мало изучены. Есть основание предполагать, что современной молодёжи тоже присущи определенные виды виктимности, так как у них присутствуют возрастные и индивидуальные виктимогенные качества и свойства, проявляющиеся в их виктимном поведении [191]. Тщательный анализ механизмов виктимизации, виктимогенных особенностей молодых людей и видов их виктимности является необходимым условием для определения наиболее эффективных путей профилактики виктимного поведения юношей и девушек. Изложенное свидетельствует о необходимости анализа фактов виктимизации личности и выяснения причин проявления виктимного поведения юношей и девушек, опираясь на накопленный фактический материал в криминальной виктимологии, социальной психологии и педагогике.

1.2. Личность в трудных жизненных ситуациях. Личностные детерминанты виктимной установки

Анализ подходов к трактованию виктимности показал, что реализация способности (готовности) стать жертвой неправомерных действий реализуется при «определенных обстоятельствах» [175, 211], в «конкретной жизненной ситуации» [163]. В разнообразных тяжелых ситуациях, связанных с жизнью, установка на поведение жертвы носит субъективный характер не только в ситуациях экстремального характера [138].

Необходимо отметить, что жизненные ситуации, нарушающие привычное функционирование личности, которые угрожают её телесному и психологическому благополучию, классифицируют по следующим типам: «трудные» (Т. Д. Василенко, 2014; С. А. Липатов, 2004; Н. Г. Осухова, 2004; Е. А. Петрова, 2004; К. Н. Василевская, 2004), «критические» (В. А. Ананьев, 1999; Е. Ф. Василюк, 1984; Н. В. Гришина, С. В. Духновский, 2008; Д. А. Леонтьев, 2003; М. П. Карнаух, 2006; Н. Б. Парфенова, 2009), «кризисные» (Л. А. Пергаменщик, 2013; Т. А. Грозная, 2001, Е. Н. Туманова, 2001), «проблемные» (К. Ю. Коржова, 2002), «экстремальные» (Ф.Е. Василюк, 1984; М. Ш. Магомед-Эминов, 2009, Л. М. Правдина, 2004, О. А. Шалев, 2006, и др.).

На современном этапе научного знания более разработан термин «экстремальной ситуации», которая имеет статус одной из унифицированных категорий.

Слово «экстремальный» в толковом словаре Т. Ф. Ефремова толкуется как: 1) соотносящийся по смыслу со словом экстремизм; 2) достигший пика, наибольший; 3) необычный, невероятный по трудности, опасности и т. п. [71]. Поэтому под экстремальной ситуацией предлагается рассматривать перестраивание условий обстановки, окружающей человека, которое происходит

в течение короткого периода, и приводит его к личному порогу адаптированности [106].

Экстремальными называют критические ситуации [39], катастрофические, тяжелые жизненные ситуации [19, 33, 132] чрезвычайные, напряженные ситуации [118], необычные, экстремальные условия или факторы [7, 106].

В 2009 г. были выделены следующие подходы для определения экстремальной ситуации: 1) эмпирический, который подчеркивает отдельное событие, эпизод, инцидент, обсуждаются формы поведения и реагирования биосоциального индивида; 2) психологический, который отражает свойства и состояния, процессы и функции, реакции, которые характеризуют адаптивную и психическую активность человека; 3) онтологический, который сосредоточен на случаи бытия человека в жизни в качестве части психологии человека [118].

Исследователь рассматривает экстремальные ситуации не только в связи с последствиями экологических катастроф, природных катаклизмов, бандитизма, войны, диктата, лагерей смерти и иных происшествий или исключительные обстоятельства жизни. Экстремальными называются ситуации, которые непосредственно связаны с функционированием человека в специальных техногенных, экологических ситуациях, и предъявляют человеку высокие требования, которые влияют на его трудоспособность и самочувствие.

О. А. Шалев определяет экстремальную ситуацию как перемену обстоятельств в жизни человека, которые происходят с ним в течение укороченного промежутка времени, и приводят его к личному порогу адаптированности [223].

При описании экстремальных ситуаций ученые подчеркивают наиболее присущие для них показатели: обиходность, своеобразность, многоконтекстность, экстраординарность, трудность, планомерность [228]. К внешним признакам экстремальности относятся: наличие объективной угрозы для жизнедеятельности, неожиданность наступления, необычность данных обстоятельств; к внутренним относятся угроза важных для личности ценностям, близость коадаптационного

барьера, деятельность, которая необходима для саморегуляции, необычный факт данного обстоятельства на данном отрезке жизни человека. [165].

Экстремальная ситуация предъявляет особые, специфические требования к личности, такие как: волевые испытания, твердость духовно-нравственной сферы, смелость, доброта. Как отмечает М. Ш. Магомед-Эминов, данная ситуация представляет собой личностную ситуацию, которая способствует озарению, личностному росту, смелости [118]. Разрешение экстремальной ситуации зависит от способности индивида скорректировать под данную ситуацию ценностно-смысловую сферу человека [119].

Л. Р. Правдина отмечает, что в психологии сегодня подчеркиваются отрицательные воззрения об экстремальной ситуации и воздействия этих ситуаций на личность (психотравмы, низкая адаптация, стрессогенная ситуация, копинг- стратегии, ПТСР). Позитивное влияние экстремальной ситуации на личность выражается в способности человека рефлексировать и познавать себя, самосовершенствоваться, оптимизировать копинг-стратегии, стимулировать рост социальной зрелости и адаптации субъекта; расширение субъективных контекстов видения образа мира [165].

Итак, экстремальные ситуации связаны с внезапным изменением условий среды, существованием угрозы, которая объективно опасна для жизнедеятельности и здоровья личности, предъявлением чрезмерных требований, что ведет к персональному порогу адаптированности индивида. Чрезвычайный характер экстремальных ситуаций составляет опасность важным ценностям человека, вызывает необходимость перестройки всей жизнедеятельности, переосмысления своего бытия.

В отличие от экстремальных ситуаций, кризисные (критические) или трудные ситуации не связаны с природными и техногенными катастрофами, не имеют такого характера внезапности и чрезвычайности. Освоение учебно-профессиональной деятельности, разрыв отношений, внутренний конфликт, болезнь могут восприниматься личностью как трудная жизненная ситуация.

Основным критерием трудной или кризисной (критической) ситуации отечественными учеными признается недостаток личностных адаптационных ресурсов для разрешения возникающих перед личностью проблем объективного или (и) субъективного характера (В. А. Ананьев, 1999; К. Н. Василевская, 2004; Е. Ф. Василюк, 1984; С. В. Духновский, А. А. Брюзгин, 2008; Н. В. Гришина, 2001; Д. А. Леонтьев, 2003; К. Ю. Коржова, 2002; С. А. Липатов, 2004; Н. Г. Осухова, 2004; Н. Б. Парфенова, 2009; Л. А. Пергаменщик, 2013; Е. А. Петрова, 2004; Е. Н. Туманова, 2001, и др.).

В психологии критическими жизненными ситуациями называют экспансивные жизненные условия, представляющие собой трудную психологическую задачу для человека, трудность, которая требует своего решения или совладания [39, 56].

Иными словами, критическая ситуация – это ситуация неосуществимости, которая ставит личность перед необходимостью переживания этой невозможности. Работа переживания направлена на перестройку психологического мира, а также на установление смыслового согласования между психикой и бытием, для понимания реальности.

С. В. Духновский, А. А. Брюзгин считают отличительной особенностью критической ситуации метод переработки, совладания и её воздействия на последующую жизнь субъекта. Переживание данного обстоятельства сопровождается перестройкой духовного мира человека (или одного из его компонентов – эмоционального, познавательного, потребностно-мотивационного) [66].

Критическая ситуация, по мнению В. А. Ананьева, является для субъекта ситуацией «потрясения». Потрясение связано с переживанием экзистенциального кризиса, который сопровождается внезапным разрушением объединенных смыслов, ломкой старой частной и формированием новой универсальной системы ценностей. Как отмечает В. А. Ананьев, преодоление критической ситуации связано с обретением личностью иной позиции в жизни, обновленных духовных ценностей. «Жизнь забирается на более высокое плато» [12].

Критическая ситуация, которая рассматривается как ситуация понимания безысходности своего положения, неосуществимость человеком воплощать главные потребности своей жизни и, соответственно, ставит субъекта перед надобностью перестраивания присутствующего у него способа бытия [79].

Н. Б. Парфенова, определяя критическую ситуацию как ситуацию невозможности, делает акцент на необходимости субъективного осмысления ситуации и анализе личных возможностей преодоления данного обстоятельства [152]. Д. А. Леонтьев связывает возникновение и разрешение критической жизненной ситуации с трансформацией смысловой сферы человека. И для того, чтобы разрешить обнаруженные критические противоречия, необходимы процессы смыслостроительства [111].

Л. А. Пергаменщик определяет кризисную (критическую) ситуацию «как фрагмент той реальности, которая может нарушить психологическое равновесие, когда привычные механизмы совладания не в состоянии это равновесие восстановить, когда может произойти нарушение основных сфер жизнедеятельности». Согласно Л.А. Пергаменщику, кризисная ситуация является почвой для развития кризиса, а собственно кризис – это переход кризисной ситуации в кризисное событие [153].

Е. М. Туманова полагает, что кризисные ситуации осложняют исполнение стоящей перед субъектом задачи, которые выдвигают повышенные требования к результату выполняемой им работы [206]. Кризисные ситуации «создают конкретную опасность удовлетворению фундаментальных потребностей человека, а также ставят перед субъектом затруднение, которое невозможно преодолеть знакомыми способами как можно быстрее, и он не способен уйти от данного затруднения» [253].

Т. А. Грозная к ведущим характеристикам кризисной ситуации относит психическую напряженность, значимые переживания как особую внутреннюю работу по совладанию с травмирующими жизненными обстоятельствами, модифицирование своих качеств и мотивации, а также продемонстрированную потребность в их коррекции и получению от окружающих психологической

помощи [58]. Самостоятельный способ преодоления кризисной ситуации, часто через «стихийный опыт», является «затратным» и ведет к обманутым надеждам, развитию комплексов, использованию таких защитных техник, как отчужденность, уход в свой мир, проявления агрессии, аутоагрессии), что отрицательно сказывается на процессе становления субъекта. Дезорганизирующее воздействие последствий кризисной ситуации особенно явно при неожиданном характере кризисного события, отсутствии опыта его преодоления, недостатке личностных ресурсов, низком уровне личностной зрелости [58].

Итак, кризисная ситуация характеризуется неотвратимостью, часто внезапным характером. Нарушая или мешая удовлетворению жизненно значимых потребностей личности, она вызывает высокий уровень психического напряжения, дезорганизует поведение. Личности не хватает собственных ресурсов для ее преодоления, что актуализирует поиск поддержки и помощи извне.

Последствия кризисной ситуации проявляются на уровне следующих личностных подструктур: специфика психических процессов (высокий уровень тревожности, проявляются отрицательные эмоции), подструктура опыта: происходит отказ от старых привычек, навыков и образуются новые, а также, что рискованнее всего, направленность личности. «Через деформацию ценностно-смысловой сферы возникает антагонизм в связанной с жизнью системе «сознание-бытие» [58].

Несмотря на близость психологического содержания кризисной и критической ситуации, некоторые авторы выделяют их отличительные признаки. Обнаружены следующие отличия: кризисные ситуации наиболее связаны с личностной идентичностью, трансформацией образа «Я», в то время как критические ситуации больше затрагивает уровень социального бытия личности, поведенческие стратегии совладания со стрессом, уровень саморегуляции.

Исследователи рассматривают трудную жизненную ситуацию как близкую по своему смысловому значению с критической и связывают с субъективной оценкой индивидом ее как трудной (К. Н. Василевская, 2004; Е. Ф. Василюк,

1984; Н. В. Гришина, 2016; С. А. Липатов, 2004; Н. Г. Осухова, 2004; Е. А. Петрова, 2004). С. А. Липатов утверждает, что независимо от реального содержания, жизненная ситуация для личности становится трудной по своим последствиям, как для самого субъекта, так и для окружающих, если сам индивид интерпретирует ее как трудную [113].

К. Ю. Коржовой отмечает, что жизненная ситуация воспринимается индивидом как проблемная при наличии субъект-объектного взаимодействия человека и жизненной ситуации, которая при этом становится для человека событием [92].

При определении трудной жизненной ситуации делается акцент на особенностях личного образа мира человека [147]. При восприятии жизненной ситуации как «между жизнью и смертью» происходят разрушительные изменения в образе жизни личности, который превращается в личностный образ мира «напуганного ребенка», нарушаются процессы адаптации, включаются ее регрессивные формы, которые характерны для более начальных периодов жизни [148].

Е. А. Петрова отмечает признаки трудной жизненной ситуации. Это – появление новой системы требований к человеку, выходящей за пределы нынешней социализации; надобность его адаптации к данному обстоятельству; нарушение привычного социального поведения и деятельности (трудовой, учебной и др.); изменение круга привычного общения; стрессовое воздействие на организм и психику в целом [154].

Н. Б. Парфенова для определения характера жизненной ситуации индивида выделяет следующие критерии [152]:

- проблемность – как воспринимает субъект развитие той или иной трудной ситуации, находясь в состоянии противоречия;
- трудность – личностная эмоционально-оценочная особенность субъекта в процессе познавательного оценивания ситуации и собственных способов совладания с той или иной трудной ситуацией;

– неопределенность – степень асинхронии между побуждениями существующей вокруг среды и мотивационной причинностью поведения человека, которая отражает противоречия и порождает проблемы, сказывающиеся в сомнении личных суждений относительно конкретной ситуации.

Данные критерии Н. Б. Парфенова предлагает использовать для анализа жизненных ситуаций студентов.

К. Н. Василевская обосновывает необходимость «личностного» подхода к определению трудной жизненной ситуации. По мнению автора, данный термин может быть использован только к субъективно трудной ситуации. Таковой ситуация может явиться лишь в случае взаимодействия характеристик ситуации и идентичности личности. Именно идентичность является основным феноменом, определяющим трудность данной жизненной ситуации» [34]. Трудная жизненная ситуация с недостатком имеющихся ресурсов, четкой жизненной позиции для разрешения противоречий личностных позиций, образов Я.

Рассматривая трудные жизненные ситуации при соматической патологии и беременности, при дезадаптивном варианте реагирования на телесный опыт отмечается преобразование субъективной картины жизненного пути: происходит сужение временной перспективы, снижение осознанности жизни и событийной яркости, а также преобладание негативных событий [35]. Итак, при анализе подходов к определению критической или трудной жизненной ситуации можно подчеркнуть такие её ключевые характеристики:

- наличие противоречия, которое нарушает привычную жизнедеятельность индивида и требует своего разрешения;
- субъективная эмоциональная оценка ситуации как трудной, независимо от реального содержания;
- нарушение процессов адаптации, социализации, основных сфер жизнедеятельности;
- переживание личностью недостатка имеющихся ресурсов для разрешения возникших противоречий;

- утрата контроля над жизнью, что вынуждает личность либо замыкаться в себе (ощущение безысходности, тупика), или обращаться за помощью извне;
- трансформация субъективной картины жизненного пути, смысложизненных ориентаций.

Главное отличие трудной ситуации от кризисной, которая по психологическому содержанию тождественна критической, состоит в субъективном отношении к ней со стороны индивида, восприятии ее непреодолимости. Трудная ситуация переживается личностью как ситуация «невозможности», «непреодолимости», определенного жизненного тупика. Кризисная ситуация характеризуется со стороны состояния человека, нарушения процессов адаптации и саморегуляции. Говоря иными словами, трудность ситуации сосредоточена на уровне экзистенциально-бытийной сферы человека, кризисный характер ситуации – на уровне эмоционально-волевой сферы и действенно-практической.

Последствием трудной жизненной ситуации является дезадаптирующее изменение в окружающей среде, которое ведет к изменениям ожиданий личности в отношении себя и значимых окружающих лиц. Происходит перестройка субъективной картины мира. Недостаток собственных ресурсов, невозможность преодоления противоречия собственными усилиями рождает у человека чувство беспомощности, бессилия, безысходности. Нарушение процессов социальной адаптации и социализации усиливает дезорганизацию поведения, способствует зависимости от других людей, что является механизмом, запускающим установку жертвы. Не всякая трудная ситуация влечет за собой виктимное поведение. В то же время трудная жизненная ситуация является одной из социальных предпосылок актуализации установки жертвы.

В специальной литературе только в значительном числе работ указывается на связь виктимности с трудной жизненной ситуацией личности (И. А. Папкин, 2008; В. А. Туляков, 2003; И. Е. Чуракова, 2014).

В трудной жизненной ситуации доминирующей эмоцией становится страх, который может парализовать активность человека. Как отмечает А. В. Туляков,

страх перед преступностью, в отличие от элементарных правил предосторожности, имеет иррациональный характер и проявляется в истерических панических реакциях, застревающим ступорном состоянии, депрессивном «молчании ягнят» агрессивнo-шизоидным фобиям [205].

И. Е. Чураковой выявлено, что виктимность как социально-психологический механизм регуляции социального поведения девушек-жертв тесно связана с их трудной жизненной ситуацией, а также социальной незрелостью, являющейся следствием неблагоприятных условий социализации [221]. И. А. Папкин на примере профессиональной деятельности сотрудников органов внутренних дел рассматривает взаимосвязь процесса виктимизации с конкретными ситуациями профессиональной деятельности, в том числе с ситуациями, которые представляют опасность для жизнедеятельности [151]. В угрожающей ситуации увеличивается большая вероятность появления несчастного случая, принимая во внимание личностные качества человека, его готовности к действиям, выбора соответствующей ситуации, способ поведения [151].

Личностный потенциал виктимности проявляется в условиях трудной жизненной ситуации, при недостатке личностных ресурсов для ее совладания.

К настоящему времени накоплен определенный теоретический и эмпирический материал в области психологических детерминант виктимного поведения, включая личностные особенности. Различные стороны данной проблемы раскрыты в работах общего характера Т. Н. Бакаева, И. А. Дмитриева, И. Г. Малкиной-Пых, В. А. Тулякова, в современных экспериментальных работах А. Н. Асеевой, В. Л. Васильева, П. В. Левченко, О. А. Клачковой, Л. Э. Кузнецовой, Н. Ю. Чернобровкиной и др.

Личностный компонент индивидуальной виктимности рассматривается как способность стать жертвой, благодаря конкретным личностным качествам. При наличии определенных виктимных предрасположений, проявляющихся в социальных, психологических, биофизических качествах, повышается степень уязвимости личности, которая активно проявляется.

В. А. Туляков личностную понимает виктимность «как качество, которое объективно существует у личности и выражается в субъективной способности определенных лиц, у которых проявляется комплекс конкретных психологических качеств, способствующих превращению в жертв конкретного вида преступного умысла, хотя имелась реальная и несомненная для житейского сознания, возможность миновать этого» [205].

И. Г. Малкина-Пых отмечает, что люди, которые сознательно или инстинктивно выбирают социальную роль жертвы (установка на неуверенность, неспособность изменять свое положение без вовлечения других людей, невысокая самооценка, робость, обостренная готовность к проявлению виктимного поведения, приобретение стереотипов, характерных для виктимных и навязанных со стороны общества и общины), часто попадают во всевозможные, порождающие преступления, кризисные ситуации с неосознанной целью, чтобы сочувствовали, поддерживали и, самое главное, чтобы оправдать свой статус жертвы [121].

К личностным детерминантам виктимного поведения причисляют расстройства эмоционально-установочной и аксиологической сферы, выражающиеся в нарушении потребности, обеспечивающей безопасность, и в создании препятствий для воплощения данной потребности. К ним относятся виктимные свойства, пагубная страсть к авантюрам, синдром провокационности общества, сильное чувство страха перед беззаконностью и в критической ситуации и др. [121].

Главным системообразующим качеством виктимной личности, по мнению О. А. Клачковой, является Я-концепция. Ведущими установками личности, склонной к виктимности, считаются пассивность, инертность, ригидность образа Я, неуверенность, низкая результативность. Среди свойств Я-концепции личности, склонной к виктимности, исследователями также отмечается отсутствие уверенности, низкая самооценка, слабое самоуважение, восприимчивость к оценкам других, застенчивость, тревожную боязливость, предрасположенность к сомнениям и др. [83].

В исследовании О. А. Клачковой выделены психологические свойства виктимной личности [83]. Системообразующими свойствами виктимности выступают: экспрессивность (чем выше ощущение неуверенности и тревожности, тем сильнее проявляется демонстративность поведения, рискованное поведение), социальная дезадаптивность (зависимость личности от общества, социального окружения, которая приводит к подчиняющемуся поведению), конформность, чувство униженности, потребность вызвать к себе интерес, неосторожность. В конформном поведении «жертвы» сказывается отсутствие способности личности непредвзято относиться к окружающему миру, создавать персональные стратегии поведения, быть ответственным за происходящие события и вести себя естественно. В своём исследовании О. А. Клачкова подчеркивает противоречивость совокупности психологических характеристик и личностных качеств виктимной личности. На первый взгляд, виктимных испытуемых можно квалифицировать как стеснительных, неактивных, инфантильных, сомневающих в себе, несамостоятельных, а в то же время – черствых, прагматичных, реалистичных, активных, неподвластных, порывистых, демонстративных [83].

Виктимная личность, по мнению Ю. А. Клейберга, характеризуется значительными нарушениями в эмоционально-волевой сфере (тревожность, эмоциональная ригидность, негибкость, эмоциональная вязкость, эмоциональная монотонность, затрудненность в вербализации эмоциональных состояний) и в эмоционально-когнитивной сфере (когнитивные сдвиги, деформирующие основные социально-психологические установки личности и «Я-концепцию») [84].

О. В. Холичева, анализируя отличительные особенности виктимной и адаптированной личности, определяет на примере анализа семантического поля понятий «жизнь» виктимную личность как личность, лишенную способности изменить окружающие обстоятельства, попадающую в зависимость от условий в силу доминирующих в смысловой сфере установок на пассивную, защитную, зачастую, конформную жизненную позицию [213].

По имеющимся результатам зарубежных исследований, которые описаны в работе Б. Л. Гульмана (1994), «классический портрет жертвы изнасилования» включает в себя черты стоицизма, нерешительности, скромности, дефицит чувства безопасности, внушаемость» [59].

Анализируя виктимологические исследования, было уточнено, что в личностной структуре пострадавшего имеются элементы, имеющие разный уровень, которые усиливаются под влиянием обстоятельств, связанных с риском и являются психологическими постулатами превращения данного человека в жертву. Под личностной предрасположенностью стать жертвой понимаются «психологические (индивидуально-психологические и социально-психологические) «поломки» личности, которые приводят к виктимогенной деформации; биофизиологические свойства человека, большей частью, обусловленные возрастом; невротические особенности, связанные с неполной социальной дезадаптацией, и в итоге – развитию особо ранимой личности» [124].

Итак, при анализе личностных детерминант виктимности большинство исследователей отмечают деформацию «Я» концепции, включая низкую самооценку, самоуважение и самоэффективность, расстройство эмоционально-волевой и ценностной сферы. Виктимные комплексы в критической ситуации проявляются, с одной стороны, как острое, неконтролируемое состояние страха, а с другой как утрата чувства безопасности, добровольное принятие позиции жертвы.

Личностная виктимность также тесно связана с феноменом выученной беспомощности. Как полагает М. Селигман (2006), «личностная виктимность очень часто проявляется в форме откровенно подстрекательского (виктимного) поведения эвентуальных жертв, и при том, что они достаточно часто не осознают в этом случае, что их поведение, фактически реально подталкивает окружающих к насильственным действиям» [181].

Исследователи виктимного личностного потенциала сосредоточены на выявлении структуры виктимной личности, взаимосвязи ее компонентов.

Виктимная личность, согласно взглядам А. И. Савельева (2012), имеет сложную достаточно иерархичную, планомерную саморегулирующуюся систему, которая состоит из нижеследующих подструктур: «1) психодинамические основные качества, отражающие индивидуальный уровень жизнедеятельности субъекта; 2) набор социально-обусловленных субъективных качеств; 3) своеобразие Я-концепции (персональные субъективные смыслы: связи, установки виктимного субъекта, направленные на себя)» [180].

Данные подструктуры, как указывает автор, «обладают специфическими качествами, которые отличают виктимную личность от личности невиктимной. Психодинамической подструктуре свойственны такие качества, как вялость, инертность, дисбалансированность нервных процессов, неустойчивость настроения; социально-обусловленные качества имеют двойственный характер: во-первых – виктимная личность несамостоятельна, конформна и переживает из-за насмешек; во-вторых – возбудима и демонстративна; Я-концепции присуща ригидность образа Я, невысокая самооценка» [180].

Исследования в области социальной психологии показали, что виктимность «связана с неадекватно низкой самооценкой, не может отстаивать собственное мнение, не ответственна за принятие собственного решения в трудных ситуациях, всегда готова принимать точку зрения другого как самое верное, с ненормальной, а иногда нездоровой тягой к повиновению, с несостоятельным чувством вины и т. п.» [108].

В исследовании О. А. Клачковой выделены психологические качества виктимной личности, среди которых экспрессивность, низкая адаптивность, конформность, потрясения от унижений, потребность постоянно возбуждать к себе интерес, беспечность [83].

А. В. Мудрик, при анализе индивидуально-психологического компонента виктимности делает акцент на таких личностных особенностях, как степень гибкости и реагирования личности, развитость рефлексии, особенности саморегуляции и ценностных ориентаций личности, locus контроля [127].

Среди личностных детерминант виктимности большая часть исследователей выделяет особенности ценностно-смысловой сферы личности, представленной системой ценностей и смысложизненных ориентаций (О. И. Блинецова 2012; В. Л. Васильев, 1993; Н. Ю. Чернобровкина, 2013; Г. Г. Башанаева, Р. А. Субботина, 2016; П. Н. Кемяшова).

Личностный смысл определяется как «индивидуализированное отражение действительного отношения личности к тем объектам, ради которых развертывается ее деятельность» [31]. Ключевым показателем наличия личностного смысла является осмысленность жизни, которая определяется как осмысленность прошлого, настоящего и будущего, как наличие цели в жизни, как необходимое и достаточное условием развития потенциала человека, условие его творческого развития.

В отечественной психологии понятие смысла наиболее полно раскрыто в работах А. Г. Асмолова, Б. С. Братуся, Е. Ф. Василюка, А. Н. Леонтьева, Д. А. Леонтьева, С. Л. Рубинштейна. Е. Ф. Василюк определяет смысл своеобразный продукт мотивационно-ценностной системы личности. Согласно Б. С. Братусю, общие смысловые образования определяют главные и относительно постоянные отношения человека к основным сферам жизни – к миру, к другим людям, к самому себе [31].

Ценностное отношение, которое является фундаментом всей нашей жизни в общем, по мнению В. И. Слободчикова, дает ответ на важнейший вопрос: ради чего человеку жить? В этом конкретном случае подразумевается смысл жизни человека [185]. Процесс видоизменения ценностно-смысловых векторов является «сквозным», он «проводит линию» всей жизни личности от рождения до старчества и вступает в многообразные взаимодействия с возрастными отличительными чертами и биологическими факторами [220].

Смысложизненные ориентации входят в структуру личности, отражают содержательную сторону ее направленности. Тесно связанные с мотивационно-потребностной сферой личности, они выступают источниками активности человека – потребностями, а также мотивами и механизмами регуляции

поведения и деятельности.

Как полагает В. Л. Васильев, основополагающую роль в мотивации виктимного поведения играют направленность личности, ее жизненный опыт и ценностные ориентации, особенности развития психических процессов и свойств личности, черты характера [37].

В работе Н. Ю. Чернобровкиной показано, что ценностно-смысловая сфера личности разного виктимного типа отличается своей спецификой и качественным своеобразием. Например, у гипервиктимного типа (позиция жертвы) наблюдается проблематичное состояние смысловых ориентаций и жизненных предназначений; несогласованность внешних и внутренних ценностных ориентаций; конфликтным соотношением реальных и идеальных жизненных предназначений. У виктимного типа (социальная роль жертвы) наблюдается конфликтность жизненных предназначений и несогласованность внешних и внутренних условий в их реализации. Ценностно-смысловая сфера личности аутовиктимного типа (игровая роль жертвы) противоречива, компоненты разрознены. Жизненные предназначения характеризуются эгоистической направленностью. Ценностно-смысловая сфера невиктимной личности более целостна» [218].

В проведенном нами совместно с Г. Г. Башановой исследовании было выявлено, что в смысловой сфере виктимных юношей и девушек главным являются собственные смысловые ориентации. Остальные факторы личностных характеристик виктимных испытуемых несогласованы, а также внутренне противоречивы. Личностная характеристика невиктимной личности выделяется конфликтностью, противоречивостью, несогласованностью ее компонентов [26].

Итак, ценности и смысловые ориентации виктимной личности отличаются конфликтным характером, противоречивостью внешних и внутренних ценностей, конфликтным соотношением реальных и идеальных жизненных предназначений. Повышенная тенденция к виктимному поведению

совмещается с низкой осмысленностью жизни, незрелостью смысложизненных ориентаций.

Значительное число эмпирических исследований содержит указание на социальную дезадаптацию лиц, склонных к виктимному поведению. Так, в исследовании В. Л. Васильева, И. М. Мамайчук показано, что у жертв преступления снижен уровень социальной адаптации, способности к интеграции поведения, наблюдается высокий уровень вовлеченности в ситуацию, конформности, социальной робости, низкий уровень социальной реалистичности [37].

О. В. Холичевой отмечаются такие психологические особенности виктимной личности, как «низкий уровень адаптации, самопринятия и принятие других людей; дефицит знаний о себе и об окружающем мире; закрытость и обособленность; зависимость от окружения, пассивная позиция по отношению к миру» [213]. И. В. Леонова к личностному фактору виктимности относит особенности картины мира и образа «Я», невысокий уровень доверия и открытости миру, низкую коммуникативную компетентность и произвольность, отсутствие устойчивых ценностных ориентаций [109].

В исследовании Л. Э. Кузнецовой, А. Н. Ерошенко выявлены особенности адаптационного потенциала и психоэмоционального состояния юношей и девушек, склонных к проявлению разных видов виктимного поведения. Установлено, что у молодых людей с гиперсоциальным видом виктимного поведения наблюдается высокий уровень адаптации, уверенность в себе, оптимизм, активность, социальная нормативность, ответственность, отзывчивость, высокая коммуникабельность, эмоциональный комфорт. Юношам и девушкам с некритичным видом виктимного поведения присущи средний уровень адаптации, непринятие себя, неспособность отказать другим людям, снижение эмоционального комфорта. У молодежи с аутодеструктивным видом виктимного поведения присутствует средний уровень адаптации, сниженный эмоциональный комфорт, самочувствие и настроение [101].

Среди важных специфических особенностей виктимной личности подчеркивается бездействие, конформность, нахождение в зависимости от социального окружения, которое создает необходимые условия для воплощения в жизнь установки жертвы. В структуре виктимности наблюдаются такие личностные качества, как бесцельность, инертность, эмоциональная невыразительность. «Бездействие жертвы, подстрекательские и рискованные, неосторожные действия содействуют реализации правонарушителем его противоправных действий, а в других случаях «покорное отношение» к методичному истязанию является мотивирующим стимулом в совершении противоправных действий» [215].

Согласно результатам исследования Е. Г. Дозорцевой, у виктимной личности выделяются два типа характера. В первом, тормозном, преобладает внушаемость, подчиняемость, нерешительность, доверчивость, эмоциональная неустойчивость, трудность в прогнозировании последствий своих действий, легкость возникновения дезорганизации мыслительной деятельности, растерянность. Во втором типе характера наблюдается педагогическая запущенность, несформированность морально-этических установок, возбудимость, расторможенность, слабость волевого контроля (цит. по [202]).

Самосознание виктимной личности изучено Т. Г. Волковой на примере старшеклассников. «У старшеклассников, которые подверглись насилию (любого вида), качествами образа Я являются: непризнание собственной ответственности за важнейшие события жизни, желание прислушиваться к чужому мнению, недопущение агрессии со стороны окружающих, при этом во взаимодействии с другими предрасположение к агрессивному стилю, или к подчиняемому стилю, восприятие жизни только в одном из временных контекстов: либо в прошлом (вспоминая обиды), либо в будущем (намечает несбыточные цели, живет ложными надеждами, опасениями) или в настоящем» [48]. «Для учащихся, которые считают себя жертвой психического насилия, присущи: неконфликтный, подчиняющийся стиль интерсубъективного взаимодействия, низкая самооценка,

расширенный самоинтерес, чувствительность к себе, хорошее представление о природе человека, идентификация с окружающими, со школой, родными» [48].

К специфическим факторам возникновения виктимного поведения относятся: «индивидуальный опыт переживания или наблюдения факта насилия, ранее сформированный комплекс психологических качеств (эмоциональная неустойчивость, тревожность, неадекватная самооценка), отсутствие ощущения социальной поддержки и определенные стратегии семейного воспитания отца и матери» [124].

В литературе описаны теории, которые связывают виктимную наклонность личности с её темпераментом. Известно, что при равных условиях дети, которые «обладают спокойным темпераментом, находятся в более благоприятных условиях» [24, 47].

Однако, рассматривая влияние темперамента на виктимизацию личности, следует отметить, что как таковой темперамент не может являться причиной виктимности личности, но важно отметить, что, при определенной зависимости от социального окружения, темперамент может практически оказаться фактором, который способствует или препятствует виктимизации (цит. по [121]).

Обобщение экспериментальных исследований в области личностного потенциала виктимности позволяет утверждать, что одним из основных факторов, способствующих виктимизации человека, является крайне низкий уровень жизнестойкости и психологического благополучия личности.

Введенное С. Мадди (1998) понятие «жизнестойкость» (*hardiness*), определяется как интегративная характеристика личности, позволяющая субъекту благополучно преодолевать жизненные трудности и сохранять при этом здоровье [120, 130]. Л. А. Александрова рассматривает жизнестойкость как ресурс преодоления жизненных трудностей, умение индивида трансформировать негативные обстоятельства своего роста [6].

В отечественной психологии с жизнестойкостью соотносятся следующие понятия: субъектность (А. Г. Ананьев, 2001; С. Л. Рубинштейн, 2003; А. Н. Леонтьев, 1987; В. А. Петровский, 2015), личностно-ситуационное

взаимодействие (Е. Ю. Коржова, 2000), смысл жизни (В. Э. Чудновский, 2004), жизнестойкость (Д. А. Леонтьев, 2001); самореализация личности (Л. А. Коростылева, 2005).

Виктимная личность испытывает дефицит жизнестойкости. Е. С. Фоминых сопоставляя виктимность и жизнестойкость как ключевой ресурс её преодоления отмечает следующее [210]. Виктимности соответствует пассивная жизненная позиция, отсутствие осознанной ответственности за себя и свое будущее, зависимость, адаптация по пассивному типу, приспособление к ситуациям стагнирующими и разрушительными способами, закрытость, обособление и выбор в пользу прошлого (застой и регресс). Все эти факторы, в ряде случаев, служат триггером обострения хронического заболевания [237]. Противоположным модусом виктимности является жизнестойкость, представленная активностью, способностью принимать собственные решения и сознательно осуществлять выбор в сложных ситуациях, автономностью, трансадаптацией (М. Ш. Магомед-Эминов) – адаптацией, связанной с самореализацией, самоутверждением, вовлеченностью в процесс жизни, выбор в пользу будущего (развитие) [119].

Одной из ключевых характеристик, определяющей склонность к виктимному поведению, является психологическое благополучие. В зарубежной психологии проблема психологического благополучия представлена в работах К. Рифф [248], которая представлена такими компонентами, как автономия (самостоятельность в решениях, ответственность за них), самопринятие (позитивное отношение к себе и своей жизни), позитивные отношения с окружающими (отношения, основанные на доброжелательности, доверии и эмпатии), компетентность (способность адекватно реагировать на вызовы повседневной жизни), цели в жизни (осознание индивидуальных ценностей и смыслов), личностный рост (чувство самореализации и развития) [248].

Как отмечает Я. И. Павлоцкая, выделенные К. Рифф компоненты психологического благополучия явились основой для понимания взаимосвязи уровня психологического благополучия и других личностных особенностей [150].

В отечественной психологии разработкой проблемы психологического благополучия занимались А. В. Баранова (2005), Е. Е. Бочарова (2008), Е. Ю. Григоренко (2009), Л. В. Куликов (2000), П. П. Фесенко (2005), О. О. Фомина (2016), Р. М. Шамионов (2014) и др. В работах вышеназванных авторов дается определение психологического благополучия, выделяется его структура, система внутренних и внешних факторов.

Р. М. Шамионову принадлежит наиболее общая формулировка субъективного благополучия. Он рассматривает данное понятие как «эмоционально-оценочное мироощущение личности к своей жизни, к себе самому, взаимодействие с другими, которое имеет важное значение с позиции воспринятых нормативно ценностных и смысловых мировоззрений о благополучной» как внешней так и внутренней среде, проявляющейся в удовлетворенности ею, ощущении абсолютного счастья» [224].

Субъективное благополучие определяется как доминирующее психическое состояние личности (Л. В. Куликов, 2000) [103]; направленность личности на положительное функционирование и результат этой направленности, который выражается в переживании счастья и удовлетворенности собственной жизнью (Т. Д. Шевеленкова, П. П. Фесенко, 2005) [225]; состояние душевного комфорта, как слаженности психических процессов и функций, ощущение целостности, внутреннего равновесия (Е. Ю. Григоренко, 2009) [54].

О. О. Фомина определяет данный феномен «как условно постоянное психологическое состояние, которое заключается в качественной оценке жизни, взаимоотношений и собственной личности (функционирования) с позиции равновесия имеющихся ресурсов и предъявляемых к условиям требований, иными словами, полная реализация своего потенциала» [209].

А. В. Баранова выделила базовые компоненты психологического благополучия: «экономическое благополучие, социально-психологическое благополучие, личностное благополучие, социальное благополучие, семейное благополучие. Данные базовые компоненты отражают содержание наиболее

значимых аспектов жизни молодежи в современных условиях жизнедеятельности и характеризуют актуальное субъективное качество их жизни» [25].

Уровень психологического благополучия тесно связан с индивидуальным ощущением права реализовывать значимые ценности (П. П. Фесенко, 2005) [208]; обусловлен социально-психологическими установками, ценностями и стратегиями поведения личности» (Е. Е. Бочарова, 2008) [30].

О. О. Андрониковой, Е. В. Ветерок экспериментально установлено, что виктимная личность считается диаметральной типу личности, условно названной «невиктимной» или «психологически благополучной личностью» [16]. «Невиктимная личность» проявляет высокое качество жизни, субъективное благополучие, удовлетворенность происходящими жизненными событиями и своим местом в них, самопонимание и самопринятие, самоуважение, причастность к окружающей социальной среде, чувствует свою реализованность, актуализированность [16].

В осуществленном нами экспериментальном исследовании установлено, что все показатели психологического благополучия выше у юношей и девушек невиктимной группы [193]. Виктимные и средневиктимные группы отличаются использованием неконструктивных копинг-стратегий, что проявляется в неприятии проблем, признании фатальности ситуации, отрицании проблемы. Виктимные молодые люди отличаются меньшей осмысленностью смысло-жизненных ориентаций, что выражается в чувстве отверженности, пассивности, трудностях в общении с новыми людьми. Юноши и девушки виктимной группы отличаются невыраженной жизнестойкостью. Это говорит о том, что у них недостаточно умений и усилий по работе личности над собой и ситуациями своей жизни. Они чаще всего испытывают недовольство собой и обстоятельствами своей жизни, не умеют совладать с жизненными трудностями. Невиктимные испытуемые, наоборот, выступают как активные оптимисты, обладают в большей степени осмысленными смысло-жизненными ориентациями. Их характеризует необходимость постоянного личностного роста и саморазвития, реализация своего потенциала [193].

С. П. Деревянко также выявлено, что у лиц с невыраженной ролевой виктимностью все составляющие психологического благополучия (позитивные отношения с другими, самопринятие, автономия, управление окружением, личностный рост, цель в жизни) более сформированы, по сравнению с лицами с игровой и социальной ролью жертвы [62].

В качестве личностных детерминант виктимности указываются жизнестойкость, смысложизненные ориентации, психологическое благополучие, и стратегии совладающего поведения. В совокупности они могут рассматриваться как личностные ресурсы преодоления трудных жизненных ситуаций.

Успешность совладания с трудными ситуациями непосредственно зависит от присутствия такой субъективной характеристики личности, как преодолевающее поведение, которое в общепринятом понимании рассматривается как готовность устранять жизненные трудности, умение применять конкретные средства для преодоления травматического стресса [121]; осознанные действия, способы, адекватные субъективным особенностям и обстоятельствам, которые позволят справиться с дистрессом или сложной жизненной ситуацией» [97]. В более широком смысле копинг-поведение определяется как адаптивное совладающее поведение, или психологическое преодоление [88].

То есть термином «совладание» обозначаются «рациональные, конструктивные» способы реагирования на стресс, которые противопоставляются «бессознательным» механизмам психологической защиты. Важной задачей преодолевающего поведения считается обеспечение и сохранение социального благополучия субъекта, а также его телесного и психического здоровья [97]. Копинг-поведение охватывает широкий спектр различных стратегий совладания со стрессом, которыми человек может управлять (использовать), исходя из внешних обстоятельств, в процессе деятельности и личностных целей [21].

Р. Лазарус и С. Фолкмен рассматривают копинг в качестве динамического процесса, особенность которого определяется не только ситуацией, но и стадией развития конфликта. Условия среды влияют на личность; личность избирает

способ реагирования. Следствием этого может являться стресс [238, 240, 242 252]. Основные положения концепции копинг процессов были разработаны Р. Лазарусом и описаны в книге «Психологический стресс и копинг-процессы» [243]. Каждая форма психологического преодоления имеет свою специфику, обусловлена значением переживаемой ситуации для личности и отвечает одной из следующих задач: решению реальной проблемы или ее эмоциональному переживанию, коррективке самооценки или регулированию взаимоотношений с людьми [243].

Исследователи выделяют два модуса психологического преодоления. Первый из них направлен на решение проблемы (так называемый проблемно-ориентированный копинг). Второй модус включает изменение собственных установок в отношении ситуации. Проблемно-ориентированный копинг основан на рациональном анализе проблемы и планировании разрешения трудной ситуации. Он проявляется в самостоятельном анализе случившегося, в обращении за помощью к другим, в поиске дополнительной информации. Субъектно-ориентированный модус психологического преодоления отражает эмоциональное реагирование на ситуацию.

Детальный анализ особенностей стресспреодолевающего поведения школьников старших классов с различным уровнем жизнестойкости, проведенный М. А. Одинцовой, зафиксировал следующее [141]. Группы школьников старших классов, имеющих различный уровень жизнестойкости (жизнестойкие, виктимные, среднежизнестойкие) неодинаково используют стресспреодолевающие стратегии поведения. Неконструктивная направленность копинг-стратегий присуща группе виктимных лиц, которые уклоняются от активных действий и в стрессовых ситуациях применяют в целом игровую или социальную роль жертвы, которая затрудняет развитие жизнестойкости. Выявлены единичные неустойчивые связи между жизнестойкостью, копинг-стратегиями и ролевой виктимностью в группе жизнестойких учащихся. Это говорит о том, что у них более высокий уровень личностного роста, по сравнению с группой виктимных и среднежизнестойких. Большую роль в формировании

жизнестойкости группы виктимных учащихся играет вовлеченность как один из показателей жизнестойкости, который предполагает открытость опыту, присутствие целей, смыслов, уход от эгоцентризма, что следует принимать к сведению педагогам и психологам во время работы с данной группой. Пристального внимания требует группа учащихся со средним уровнем жизнестойкости. Развитие жизнестойкости у них определяется неконструктивными копинг-стратегиями и ролевой виктимностью [141].

Среди личностных детерминант виктимного поведения можно выделить следующие группы свойств:

1) психодинамические свойства, отражающие индивидуальный уровень функционирования личности; (слабость, инертность, неуравновешенность нервных процессов, высокая тревожность, возбудимость, расторможенность);

2) социально-обусловленные свойства личности, сформированные в процессе социализации и имеющие конфликтный характер (с одной стороны, конформность, зависимость от окружения, пассивная позиция по отношению к миру, низкий уровень социальной адаптации, с другой стороны – импульсивность и демонстративность);

3) особенности самосознания и Я-концепции (низкий уровень самооценки, самопринятия, самоуважения, самопонимания, противоречивость и ригидность образа «Я»);

4) интегративные личностные образования (уровень жизнестойкости, несогласованность внешних и внутренних ценностей, низкий уровень психологического благополучия, невыраженный внешний локус субъективного контроля, отсутствие устойчивых ценностных ориентаций, неразвитость смысложизненных ориентаций);

5) особенности совладающего поведения (деструктивная направленность копинг-стратегий, что проявляется в неприятии и отрицании проблем, признании фатальности ситуации).

Под трудной жизненной ситуации мы будем понимать разновидность кризисной (критической) ситуации, связанной с недостатком личностных

адаптационных ресурсов для разрешения возникающих перед личностью проблем объективного или (и) субъективного характера. Трудная ситуация переживается личностью как ситуация «невозможности», «непреодолимости», определенного жизненного тупика. Кризисная ситуация характеризуется со стороны состояния человека, нарушения процессов адаптации и саморегуляции, трансформации ценностно-смысловой сферы.

Недостаток собственных ресурсов, невозможность преодоления противоречия собственными усилиями рождает у человека чувство беспомощности, бессилия, безысходности. Нарушение процессов социальной адаптации и социализации усиливает дезорганизацию поведения, способствует зависимости от других людей, что является механизмом, запускающим установку на поведение жертвы.

При анализе выделенных личностных детерминант установки на поведение жертвы необходимо отметить особую роль интегральных личностных образований, таких как жизнестойкость, психологическое благополучие и смысло-жизненные ориентации, обеспечивающие устойчивость личности к негативным внешним воздействиям и отражающие важный личностный ресурс преодоления трудных жизненных ситуаций.

Устойчивость смысло-жизненных ориентаций, включая высокую осмысленность жизни, удовлетворенность процессом и результатом жизни, ощущение ее динамичности, наличие жизненных целей обеспечивают психологическое благополучие личности. Переживание удовлетворенности собственной жизнью, ощущение целостности и внутренней гармонии, в свою очередь, способствует установлению позитивных отношений с окружением, способности успешно справляться с возникающими проблемами. Результатом взаимодействия данных личностных подструктур является высокая жизнестойкость, осмысленность жизни и психологическое благополучие при столкновении с трудной жизненной ситуацией; личность способна использовать конструктивные стратегии совладающего поведения.

В противоположной ситуации, при неразвитости ценностных ориентаций, низкой осмысленности жизни, отсутствии жизненных целей, нет ценностно-смысловой основы устойчивости личности при столкновении с трудностями. Неудовлетворенность жизнью, пассивность, зависимость от других способствуют формированию установки на поведение жертвы, которая актуализируется в трудных жизненных ситуациях. Несформированность жизнестойкости как важного адаптационного ресурса препятствует эффективному совладающему поведению.

1.3. Студенчество как этап профессионального становления человека.

Особенности обучения студентов в медицинском вузе

Постановка и дальнейшее развитие проблемы студенчества как особой социально-психологической и возрастной категории представлены в работах Б. Г. Ананьева, Ю. Н. Кулюткина, В. А. Якунина, и др., в которых результаты экспериментальных исследований сочетаются с обобщениями теоретического характера [10; 104; 232].

Студент (от лат. *studens* – усердно работающий, занимающийся), учащийся высшего, в некоторых странах и среднего учебного заведения [182].

Как социально-демографическая группа, студенчество характеризуется определенной численностью, половозрастной структурой, территориальным распределением, определенным общественным положением, ролью и статусом и отличается особой стадией социализации, в рамках которой происходит формирование и реализация учебно-профессиональных, общественно-политических и социально-культурных интересов молодых людей в основных сферах жизнедеятельности [57, 75]. Данное определение, на наш взгляд, является наиболее исчерпывающим для общей характеристики студенчества как социальной общности.

Б. Г. Ананьев относил студенчество к возрастным периодам развития взрослого человека [10]. Позднее этот период был определен как поздняя юность или ранняя взрослость в возрасте от 18 до 25 лет [64]. Студенческий возраст характеризуется как концептуальная социализация, ведущими сторонами которой является освоение норм отношений между людьми и профессиональных трудовых умений [78; 100].

К отличительным признакам студенчества относят: примерно одинаковый возраст, уровень образования, форму организации своей жизнедеятельности в учебное и не учебное время (А. С. Власенко, 1987) [45]. Общая деятельность в сочетании с территориальным сосредоточением отражается на общности интересов, наличии группового самосознания, специфической субкультуре и образе жизни студентов. Студенты вуза определяются как особая социальная группа молодых людей, занятая систематическим приобретением, накоплением, усвоением и овладением профессиональными знаниями, умениями и навыками высокой степени сложности в стенах высшей школы [117, 149].

Отличительными особенностями студенчества от других социальных групп являются: единство цели и мотивации получения высшего образования; относительная однородность состава по возрасту и образованию; ограниченность периода существования студенческой группы; стабильность состава на протяжении периода учебы в вузе; строгая последовательность и планомерность учебной работы; престижность социального статуса; социально-групповая сплоченность; довольно высокая интенсивность общения; физическая, нравственная и волевая зрелость [149].

Предметом нашего исследования является студенчество со стороны профессионального онтогенеза или профессионального становления личности. Само понятие профессионального становления личности является активно разрабатываемым в психологии и отличается многообразием определений.

В зарубежной психологии проблема профессионального развития личности представлена работами А. Маслоу, Дж. Сьюпера, Д. Холланда и др., в которых изучаются такие ее аспекты, как процесс профессионализации (Д. Сьюпер),

психологическая классификация профессий и типологии профессиональных типов (Д. Холланд), профессиональный выбор и мотивация (А. Маслоу).

Важный вклад в развитие идеи профессионального выбора как соответствия своей индивидуальности внес Дж. Холланд, который выделил следующие профессиональные типы личности: реалистический, интеллектуальный, социальный, конвенциальный, предпринимательский и художественный [241].

Представитель гуманистической психологии А. Маслоу в предложенной им концепции профессионального развития выделил самоактуализацию в качестве центрального понятия, которую понимал как стремление личности к самовыражению себя в значимом для него деле. В подходе А. Маслоу такие понятия, как «самоактуализация», «самореализация», «самоосуществление» рассматриваются как близкие к понятию «самоопределение» [123].

Э. Ф. Зеер рассматривает профессиональное становление как «процесс прогрессивного изменения личности под влиянием социальных воздействий, профессиональной деятельности и собственной активности, направленной на самосовершенствование и самоосуществление» [72]. Процесс профессионального становления имеет по его мнению историческую и социокультурную обусловленность, отличается индивидуальным характером, качественными особенностями. Ядром процесса профессионального становления является развитие личности в процессе профессионального обучения, освоения профессии и выполнения профессиональной деятельности. Индивидуальная траектория профессионального становления определяется нормативными и ненормативными событиями, случайными обстоятельствами, а также иррациональными влечениями человека. Согласно Э. Ф. Зееру, в ходе профессионального становления происходит формирование профессиональной направленности, профессиональной компетентности и профессионально важных качеств, развитие профессионально значимых психофизиологических свойств, поиск оптимальных способов качественного и творческого выполнения профессионально значимых видов деятельности в соответствии с индивидуально-психологическими особенностями личности [72].

Такой подход к профессиональному становлению личности позволяет рассматривать его как тесно связанный с другими направлениями развития человека. Подход Э. Ф. Зеера к профессиональному становлению делает акцент на его формирующем характере; итогом профессионального становления является не только профессионал, человек как субъект профессиональной деятельности, а саморазвивающаяся личность.

Профессиональное становление связано с развитием личностных и профессиональных качеств, формированием позитивного отношения к профессии и овладением профессиональными знаниями и умениями [179]; формированием способности адаптироваться к изменяющимся социально-экономическим условиям в связи с устройством своей профессиональной карьеры [133, 203]; формированием профессиональных навыков [63]. Иными словами, при таком подходе выделяются частные характеристики как результат профессионального становления личности.

Процессуальный подход к профессиональному становлению с выделением качественного своеобразия его стадий представлен работами А. А. Деркача (2000), Е. А. Климова (2010), Т. В. Кудрявцева (1988). При этом большинство исследователей при характеристике профессионального становления не ограничивают его определенным этапом, например, обучением в вузе или периодом освоения профессии. Так, Т. В. Кудрявцев рассматривает профессиональное становление как долговременный, активный, многоуровневый процесс, который состоит из четырёх центральных стадий: появление и формирование профессиональных намерений; прицельная подготовка к выбранной профессиональной деятельности; алгоритм вхождения в профессию; самореализация личности в профессиональной деятельности [99, 168].

Е. А. Рябоконт подчеркивает, что профессиональное становление – это ступенчатый, активный и управляемый процесс вступления в профессию, как отдельное событие развития субъекта в процессе всего собственного пути, который определяется этапом профессионализации [179]. А. А. Деркач выделил следующие стадии образования намерений (введение субъекта в профессию),

профессионального обучения, профессиональной адаптации; достижения структурированности (этап устойчиво работающего профессионала, этап профессионала-новатора) [63].

Э. Ф. Зеер, принимая во внимание критерии «социальная ситуация» и «уровень реализации ведущей деятельности», подчеркивает основные стадии профессионального становления: профессиональное самоопределение (старший школьный возраст), профессиональная самоидентификация (годы профессионального образования), редуцирование профессиональной деятельности (период, когда приобретается профессиональное мастерство), воплощение профессиональной деятельности (конкретная профессиональная деятельность) [72].

Вышеизложенное позволяет выделить три центральных подхода к обсуждению процесса профессионального формирования личности.

Первый, формообразующий подход (Э. Ф. Зеер) определяет его как направленный на формирование самореализующейся личности, где сферой самореализации является не только профессиональная сфера личности.

Второй подход связан с выделением частных профессиональных составляющих как результата процесса профессионального развития [133; 179].

Процессуальный подход к профессиональному становлению делает акцент на выделении его стадий [63, 87].

Системогенетический подход к профессиональному развитию личности (Ю. П. Поваренков, В. Д. Шадриков) рассматривает его «как специфический вид становления, социальная обусловленность которого осуществляется на базе социально-профессиональных требований» [159; 222].

К основным характеристикам профессионального становления Ю. П. Поваренков относит неравномерность и гетерехронность. Неравномерность, проявляясь в наличии кризисов профессионального развития, характерна как для стадии профессионального обучения, например, обучения в ВУЗе, так и на стадии самостоятельной профессиональной деятельности. Гетерехронность профессионального становления отражает разновременность

развития подструктур личности, различную скорость и глубину их преобразования, несовпадение динамики изменения критериев профессионализации [158]. Ю. П. Поваренков отмечает необходимость реализации целостного подхода к изучению процесса профессионального становления человека, что требует переосмысления психологического содержания ряда ведущих понятий, таких как готовность к труду (профессиональная готовность), профессионально-важные качества, критерии профессионализации, профессиональную деятельность, профессиональное самоопределение [160].

Обучение в вузе является важным этапом профессионального развития личности студента. Этот процесс обусловлен включением его в учебно– профессиональную деятельность, ведущей для студенческого возраста. В периодизациях профессионального развития зарубежных и отечественных ученых [72, 87, 99, 251] студенческий период рассматривается как этап «исследования и апробации своих возможностей» [251], «профессионального становления личности» [99], «стадия профессиональной подготовки – овладение знаниями, умениями и навыками профессиональной деятельности и самоопределения в учебно-профессиональном поле» [87]. И. В. Кузнецова, Ю. П. Поваренков выделили этапы профессионального становления студентов на примере педагогического вуза [100]:

1. Учебно-академический этап (1-3 курсы). В качестве новообразований учебно-академического этапа указываются «формирование личности студента, переход от школьной скамьи на вузовскую, развитие академической формы обучения и структуры когнитивных способностей, которые необходимы для ее реализации, актуализация учебно-образовательной мотивации профессионального развития как основной» [100].

2. Учебно-профессиональный этап (конец 3-го, а также 4-5 курсы). Отличительные особенности данного этап связаны с предъявлением к личности и деятельности студента преимущественно профессиональных требований. К новообразованиям этого периода относятся «актуализация профессиональной

мотивации, становление системы профессиональной деятельности, обретение элементов профессиональной идентичности, становление структуры профессионального интеллекта» [100].

Периодизация Ю. П. Поваренкова выделяет две подстадии профессионального обучения в ВУЗе: учебно-академическую и учебно-профессиональную, каждая из которых сопровождается прохождением специфических кризисов [159].

Первый курс обучения в ВУЗе связан с кризисом ожиданий (сталкиваются ожидания недавних абитуриентов относительно избранной профессии с учебными буднями) [159]. Ю. П. Поваренков характеризует первый курс обучения в ВУЗе как этап низкой академической успеваемости и высоких показателей личностной идентичности.

Кризисный характер профессионального становления первого учебно-академического этапа обучения в ВУЗе связан с трудностями процесса адаптации, требующего максимального вовлечения социальных и биологических резервов организма, не достигшего еще физической и социальной зрелости.

Сам факт поступления в вуз и трудности освоения учебной деятельности, адаптации к новым социальным условиям дают основание определять этот период как трудную жизненную ситуацию, где внешние по отношению к нему изменения в социальной среде нарушают или угрожают нарушить его деятельность, отношения со значимыми людьми, привычный для него образ жизни в целом [75, 159]. Негативным последствием этого процесса является рассогласование между внешним и внутренним миром (образом мира). Опыт социальной адаптации в данной ситуации оказывается не эффективным. Адаптация студентов к учебному процессу заканчивается в конце 2-го - начале 3-го учебного семестра [100].

С. С. Раимжанов отмечает, что адаптированность студентов к обучению в вузе положительно соотносится с удовлетворительным психологическим и физическим состоянием, принятием социальных ожиданий и предъявляемых требований, способностью управлять собой в различных стрессовых ситуациях [171]. В исследовании В. И. Андрушкевича, А. А. Матюхиной представлены

типичные проблемы личностных нарушений студентов [17]. Авторы выделяют возможные причины и нарушения личностных проблем студентов (см. таблицу 1.1.).

Таблица 1.1.

Типичные проблемы личностных нарушений студентов

Личностные проблемы	Возможные причины	Возможные нарушения
Субъектная значимость сферы общения со сверстниками	Неумение, невозможность добиться удовлетворительного статусного положения в группе сверстников	Недисциплинированность, правонарушения, конформность
Взаимоотношения со взрослыми (родителями, педагогами)	Непонимание взрослыми внутреннего мира студентов (ложные представления о его переживаниях, мотивах поступках). Потребность в общении со взрослыми на равных	Уход в себя, конфликты, фрустрации
Снижение успеваемости	Несформированность мотива самостоятельной учебной деятельности. Педагогом не раскрывается связь знаний с практикой. В ходе обучения не реализуется потребность в стремлении ко взрослости	Потеря смысла обучения, преобладание других интересов, снижение успеваемости, дисциплины. Девиантное поведение
Отношение к себе	Усвоение студентами тех представлений и оценок, которые имеют о нем окружающие его взрослые	Неадекватная самооценка, снижение чувства собственного достоинства, отсутствие жизненных целей. Девиантное поведение
Психосексуальная идентичность	Проблемы семейного воспитания	Нарушения в общении, возникновение и развитие невроза

Данные таблицы указывают на то, что негативные последствия адаптации студентов могут проявляться как на уровне пассивного ухода в себя, так и в различных видах девиантного поведения, в невротических состояниях.

Изучение здоровья студентов, оценки ими качества жизни (Н. А. Агаджанян, 1999, Н. А. Агаджанян и др. 2005, 2009) показало рост уровня общей и первичной заболеваемости. «Несоответствующее усложнение образовательного материала приводит к отклонению от нормы между эмпирически выстроившимися методами обучения в вузах и нормой времени. Следствием этого становятся нарушения распорядка дня, повышенная утомляемость, что сказывается на качестве обучения, а в некоторых случаях увеличивается заболеваемость студентов из-за переутомления, вызванного перегруженностью образовательных материалов [1]. Н. А. Агаджанян отмечает, что более низкая оценка качества жизни среди студенток российских вузов сочетается с такими их личностными особенностями как тревожность, пессимистичность, демонстративность (как способ привлечь внимание к собственным проблемам, подчеркнуть их значимость), и выраженное беспокойством за собственное здоровье [2]. Выделенные особенности девушек служат, на наш взгляд, повышенным риском формирования у них виктимной установки.

И. В. Байкова, изучив психическое здоровье студентов, выделила группы риска в отношении адаптации студентов. При этом низкая и высокая успеваемость студентов может быть как при низких значениях тревожности, страхов, самоактуализации, так и при высоких [23].

В исследовании Н. А. Раевской выделены особенности психологической адаптации студентов в период первой сессии, которая рассматривается как период максимального напряжения, актуального стресса [170]. А. А. Курчатова, А. С. Скурыдина также указывают на то, что период сдачи экзаменов является стрессовым для студентов, что значительно ухудшает их эмоциональное состояние [105]. Состояние фрустрации, тревоги, напряженности, стресса

являются составляющими компонентами учебно-академической деятельности для студента, сдающего экзамен [190, 244-246, 250].

Негативное эмоциональное состояние первокурсников связано со сменой личностного круга общения; перераспределением социального контроля с внешнего родительского на самоконтроль при сохранении ответственности перед родителями за итоговый результат; большим объемом новых дисциплин; неумением выполнять учебные задания в режиме самоподготовки [61].

Первокурсники морально не готовы к сдаче первой сессии и пребывают в состоянии явного стресса, половина студентов ощущают усталость и тревожность [170]. В условиях аттестации, зачетов и экзаменов наблюдается повышение тревожности у студентов, что дает основание говорить о феномене «экзаменационной тревожности». А. О. Прохоров отмечает, что перспектива экзамена и сопряженное с этим психологическое напряжение выступают в виде конкретного страха или в более смешанной, необоснованной расплывчатой тревоги. В отдельных случаях данные явления вероятно перерастают в невроз беспокойного ожидания [166].

Исследователи отмечают поведенческие особенности проявления тревожности у студентов. Так, П. Г. Гасанова указывает на то, что тревожность проявляется в поведении студентов весьма разнообразно, порой неожиданно, «маскируясь» под другие проблемы. Автор выделяет ее основные диагностические признаки – «пассивность на занятиях, скованность при ответах, смущение при малейшем замечании со стороны преподавателя... В силу больших эмоциональных нагрузок студент начинает чаще болеть, его сопротивляемость соматическим заболеваниям снижена» [52].

В ряде исследований отражены особенности детерминанты виктимного поведения студентов [68; 82; 129; 162]. Так, согласно данным П. Н. Кемяшовой, А. Н. Фаустовой, студенты, которые имеют высокую склонностью к виктимному поведению, отличаются невысокой осмысленностью жизни и манифестируют малоразвитость смысложизненных ориентаций [82]. Е. С. Полищук установила, что студенты, у которых выявлен высокий уровень ролевой виктимности,

наблюдается снижение психологического благополучия и развивается отрицательное отношение к окружающей действительности [162]. «Аутовиктимные» студенты, которые сталкиваются с трудностями, проявляют игровую роль жертвы, а «виктимным» студентам присуща социальная роль жертвы. У «невиктимных» ярко выражены такие черты, как позитивная самооценка, жизнелюбие, наличие целей и их достижение [162].

Обучение в медицинском ВУЗе отличается своими специфическими особенностями, которые создают дополнительные условия для снижения адаптивных способностей студентов, возникновения у них трудных жизненных ситуаций и, как следствие, условия для виктимного поведения.

Экстремальный характер учебно-профессиональной деятельности студентов медицинского ВУЗа, особенно на первых курсах, определяется следующими факторами: необходимостью запоминать большой объем медицинской терминологии на латинском языке, заучивать большое количество непривычного фактического материала, касающегося строения и функционирования организма человека; выработать новые способы самообучения, профессионального и морального поведения. В результате возникают ситуации, вызывающие дезорганизацию психики в целом, сомнения в выборе профессии и отказы от обучения [77; 78].

Дополнительным источником стресса является система отработок, нехватка времени на подготовку к занятиям и обеспечение жизнедеятельности, острый дефицит времени для переработки информации. Ответственность за выбор профессии выдвигает повышенные требования к успеваемости. Значительную часть работы студентам приходится выполнять в вечернее и ночное время. Рабочая нагрузка студента в обычные дни превышает 12 часов в сутки, а в период экзаменационной сессии достигает 15-16 часов. Доминирование отрицательных эмоций приобретает устойчивый характер, снижаются адаптационные резервы организма, что существенно повышает заболеваемость студентов и может привести к выгоранию у студентов медиков [2; 77; 95, 96, 242].

П. Е. Григорьев, И. В. Васильева, характеризуя особенности обучения в медицинском ВУЗе, отмечают его ярко выраженный стрессовый характер, который отличается постоянством [55]. Специфика обучения студентов в медицинском ВУЗе характеризуется изматывающей физической и психоэмоциональной нагрузкой (в том числе необходимостью механического заучивания огромных массивов информации). Контактные формы занятий обычно продолжаются с 8.00 до 17.00 и позднее. Возможны переезды в процессе занятий из разных баз, находящихся в противоположных концах города, а также значителен процент отчисляемых в процессе обучения студентов. Для медицинских вузов, в отличие от большинства других, характерны высокий уровень требований к дисциплине и соблюдению субординации, что выступает дополнительным стресс-фактором. Но основная стрессовая нагрузка приходится на этический компонент деятельности. Качество обученности напрямую связано с ответственностью за жизнь и здоровье потенциальных пациентов [55, 98].

А. М. Раушанова и др. отмечают наличие у студентов медицинского ВУЗа состояний эмоционального напряжения, фрустрации, агрессии, возникающих на фоне неудовлетворенности своим профессиональным выбором и социальным статусом [172]. На поведенческом уровне это проявляется в обострении межличностных конфликтов, затрудняющих формирование профессиональной «Я-концепции». Фрустрация в учебной деятельности проявляется в дезорганизации поведения и деятельности как результат столкновения с непреодолимыми препятствиями, затрудняющими достижение учебных целей. К основным внутриличностным фрустраторам автор относит несформированность самостоятельности, ответственности, способности к саморегуляции, коммуникабельности; низкий уровень учебной мотивации, профессиональной направленности, пассивность и неорганизованность, страх неудачи, неуверенность в успехе. Внешними фрустраторами, определяющими характер адаптации к обучению, являются социально-бытовая неустроенность, сложность изучаемого материала, разноплановость требований преподавателей и недостаточная поддержка со стороны родителей и преподавателей [172].

М. Б. Чижкова, изучив структуру личности дезадаптированных студентов-первокурсников медицинского ВУЗа, выявила, что её отличает бедность взаимосвязей и отсутствие явно выраженного «структурообразующего» фактора [219]. Студенты с высоким уровнем дезадаптации характеризуются пассивностью приспособления к образовательной среде, зависимостью от оценок и мнений других людей, стремлением к покровительству, ожиданием внимания, помощи и поддержки сверстников и преподавателей. Выявленные особенности дезадаптированных студентов отражают виктимную направленность их поведения. Автор отмечает, что для них характерно сочетание демонстративной самостоятельности и независимости, социальной смелости и беззаботности с высокой степенью чувствительности и зависимости, нерешительности, суетливости, склонности ориентироваться на социальное одобрение. Для дезадаптированного типа студентов характерна демонстрация несогласия с общепринятыми нормами и попытка игнорировать свои обязанности.

В работах экспериментального характера отражены негативные последствия стресса адаптации и освоения учебной деятельности у студентов медицинского вуза, показаны личностные ресурсы совладающего поведения, на примере изучения жизнестойкости, психологического благополучия и др. (А. М. Раушанова и др., 2013, Р. А. Субботина, 2018, Е. М. Тищенко и др., 2010).

Каждый третий среди студентов-медиков имеет низкую сопротивляемость к стрессу, что является реальной опасностью возникновения психосоматического заболевания, поскольку он близок к фазе нервного истощения [172, 235]. Основными причинами возникновения учебного стресса у студентов младших курсов медицинского вуза являются большая учебная нагрузка, нерегулярное питание, отсутствие учебников. Меньше всего студентов волнуют проблемы совместного проживания с другими студентами, конфликты в группе, нежелание учиться или разочарование в профессии [136].

Наиболее высокая стрессовая нагрузка приходится на период экзаменационной сессии. Студенты-медики выделили у себя следующие состояния в период сдачи экзаменационной сессии: сильное волнение,

раздражительность, безразличие ко всему и замыкание в себе. На эмоциональное состояние перед сдачей экзамена, по мнению студентов, влияет психологическая и физическая усталость, боязнь получить плохую оценку, боязнь преподавателя, боязнь незнаний при ответах, неспособность организовать свою деятельность, нехватка времени, недостаточный сон. Интересно отметить, что учеба рассматривается студентами как наиболее сильный стрессовый фактор по сравнению с отношениями с родителями и друзьями. С одной стороны, это, как отмечают Е. М. Тищенко и др., мотивирует студентов на успешность обучения, с другой – иллюстрирует значимость обучения в ВУЗе как фактор риска стресса [204]. Изучение личностных ресурсов психологического благополучия студентов медицинского факультета В. Г. Лебедевой, В. Г. Пузиковой показало, что большинство студентов имеет средний уровень благополучия. При этом студенты 1-го курса отличаются более низкими показателями благополучия по сравнению со студентами 6-го курса [107]. Личностные ресурсы (самоорганизация деятельности, жизнестойкость, самоотношение, самоэффективность) отличаются средним уровнем выраженности, показатели перфекционизма – низким. Студенты 1-го курса отличаются меньшей выраженностью таких личностных ресурсов, как вовлеченность, самоэффективность, перфекционизм по сравнению со старшекурсниками. Уровень психологического благополучия студентов определяется личностными ресурсами: целеустремленность, самоорганизованность, принятие риска, саморуководство вносят наибольший вклад в разделение студентов на группы и в изменение уровня благополучия [46; 89; 107; 117]. На основании этого можно заключить, что психологическое неблагополучие характеризует студентов 1-го курса, что связано с адаптацией к учебной деятельности, несформированностью личностных ресурсов для преодоления трудных ситуаций. В другом исследовании показано, что более высокий уровень жизнестойкости характеризует студентов медицинского ВУЗа с высоким уровнем мотивации достижения [115].

Жизнестойкость студентов-медиков имеет положительные взаимосвязи с эмоциональным интеллектом, такими его сторонами, как самомотивация и

управление своими эмоциями. Иными словами, самомотивация способствует положительной настройке на учебную деятельность, повышая жизнестойкость студентов. Управление своими эмоциями способствует другим аспектам жизнестойкости – принятию контролируемого риска, а также вовлеченностью в деятельность. Эмоциональный интеллект вносит свой вклад в жизнестойкость студентов медицинских вузов преимущественно за счет понимания своих эмоций и способности к управлению ими, а также убежденности в пользе всего происходящего, для расширения профессионального и жизненного опыта [55]. В исследовании С. Н. Алексеенко, Е. В. Дробот выявлена положительная связь жизнестойкости с позитивным настроением к своему здоровью [9].

Изучению виктимного поведения студентов медицинского ВУЗа посвящены исследования единичного характера.

Согласно данным О. В. Акимовой и др. студенты медицинского вуза отличаются средней степенью виктимности. Факторами повышения личностной виктимности является наличие агрессивности и ригидности у студентов [4]. Наличие агрессивного поведения как фактора повышающего виктимность частично зависит от актуального психического состояния, а именно степени агрессивности испытуемого в данный момент. Авторы делают вывод о необходимости коррекции установки студентов на гиперсоциальное поведение [4].

Для преодоления стресса адаптации к обучению в ВУЗе студенты-первокурсники стремятся активно использовать свой прошлый опыт. Однако способы, приемы и технологии учебной деятельности, применимые к школьной жизни, оказываются неэффективными при освоении новых учебно-академических задач вуза [50; 77]. Результатом является нарастание адаптационного кризиса, который проявляется в осознании неуспешности обучения в ВУЗе путем оптимизации школьных способов деятельности, необходимости формирования новой системы учебной деятельности, соответствующей вузовским требованиям. Особенно остро протекает адаптационный кризис на втором курсе обучения. В исследованиях, выполненных под руководством Ю. П. Поваренкова, показано,

что в этот период происходит максимальная активизация совладающего поведения студентов [161].

В проведенном нами совместно с Ю. П. Поваренковым исследовании выявлено, что большинство студентов медицинского ВУЗа активно включается в процесс конструктивного решения проблем учебно-профессиональной адаптации [161]. Однако не все студенты 2-го курса безболезненно проходят данный критический период учебно-профессиональной адаптации и добиваются формирования адекватных форм учебно-академической деятельности. Определение уровня ролевой виктимности студентов первого курса лечебного факультета показало, что 28% из них имели высокий уровень по данному показателю. Последующий анализ результатов отчисления студентов первого курса данного факультета показал, что 84% отчисленных студентов были из числа тех, у кого был выявлен высокий уровень ролевой виктимности. Это говорит о неготовности виктимных студентов-первокурсников к эффективной адаптации к условиям учебно-академической деятельности [161].

Изучение преодолевающего поведения у студентов медицинского ВУЗа выявило, что большая часть студентов использует наиболее конструктивный стиль поведения в сложных жизненных ситуациях [216]. В то же время в другом исследовании Л. Н. Васильева установила, что у студентов медицинских специальностей, по сравнению со студентами немедицинского профиля, выражен копинг, ориентированный на избегание, в том числе, субстили «отвлечение» и «социальное отвлечение» [38].

Итак, поступление в ВУЗ и приспособление к условиям новой учебно-академической, а позже учебно-профессиональной деятельности можно рассматривать как трудную жизненную ситуацию, которая характеризуется следующими факторами. К факторам объективного порядка относятся: высокий уровень учебной нагрузки, изменение социального окружения, разноплановость требований преподавателей, недостаточная поддержка со стороны родителей и преподавателей, стрессовый характер экзаменационных сессий. К субъективным предпосылкам трудной жизненной ситуации в условиях адаптации к обучению в

вузе относятся: несформированность навыков освоения новой учебной деятельности, личностные особенности студентов (высокая тревожность, пассивность, неразвитость ценностных ориентаций, нарушение эмоционально-волевого самоконтроля). Вышеуказанные факторы в индивидуальном сочетании создают условия для дезадаптации студентов, что отрицательно сказывается на их психологическом самочувствии и успешности обучения.

Среди особенностей обучения в медицинском ВУЗе можно выделить экстремальный характер учебно-профессиональной деятельности, включая необходимость запоминания большого объема медицинской терминологии, контактные формы занятий в течение всего дня, выездные занятия на места практики, высокий уровень требований к дисциплине и соблюдению субординации, к этическому компоненту деятельности, связанному с ответственностью за жизнь и здоровье потенциальных пациентов.

Чрезвычайная физическая и психоэмоциональная нагрузка в сочетании с определенными личностными особенностями (несформированность самостоятельности, ответственности, способности к саморегуляции, коммуникабельности; низкий уровень учебной мотивации, пассивность, зависимость от окружения, неверие в успех) являются факторами дезадаптации студентов-медиков, способствуют актуализации виктимной установки. Установка на поведение жертвы более выражена у студентов, демонстрирующих, с одной стороны, несогласие с общепринятыми нормами, с другой – пассивных, нерешительных, зависимых от мнения и оценок других, склонных ориентироваться на социальное одобрение. Личностными ресурсами психологического благополучия студентов медицинского ВУЗа являются самоорганизация деятельности, жизнестойкость, позитивное самоотношение, которые менее выражены у студентов-первокурсников.

Итак, сложность и своеобразие обучения в медицинском вузе активизирует установку на поведение жертвы, которая может приобретать ключевую роль в процессе адаптации студентов к учебному процессу.

Уточнение факторов виктимизации личности в период учебно-профессиональной адаптации позволит оказать целенаправленное превентивное воздействие на развитие / неразвитие установки на поведение жертвы, что приведет к повышению уровня адаптационного потенциала студентов, оперативной и конструктивной оптимизации способов учебной деятельности на первых курсах обучения, своевременной коррекции проявлений виктимного поведения.

Выводы по 1-ой главе

1. Установка на поведение жертвы рассматривается нами как разновидность социальной установки, в основе которой лежит готовность к жертвованию собственными интересами ради окружающих и стремление использовать положение жертвы для получения определенной выгоды. Актуальной потребностью личности при установке на поведение жертвы является стремление путем демонстрации своей беспомощности, зависимости получить психологическую или иную выгоду, что даёт основание рассматривать установку на поведение жертвы как пассивный, корыстный и неконструктивный способ адаптации к окружающей среде.

Виктимность определяется как система стабильных свойств личности, обусловленная особым сочетанием индивидуально-характерологических особенностей, которые при взаимодействии с внешними неблагоприятными факторами, способствуют проявлению виктимной активности, находящей воплощение в ролевом виктимном поведении. Виктимная личность является носителем внутренних психологических причин виктимного поведения, которые при определенных внешних обстоятельствах могут реализоваться в таком поведении.

Под виктимным поведением нами понимается осуществление определенных действий, способствующих тому, что человек оказывается в роли «жертвы». При определенных внешних обстоятельствах некоторые индивидуально-типологические, характерологические особенности личности («виктимологические индикаторы») вступают во взаимодействие со средой и могут реализоваться в таком поведении (пассивно-подчиняемом, пассивно-оборонительном, манипулятивном, демонстративном, импульсивном, рискованном, конформном и др.).

2. Установка на поведение жертвы является способом адаптации к окружающей среде при наличии трудной жизненной ситуации. Под трудной жизненной ситуацией понимается разновидность кризисной (критической) ситуации, связанной с недостатком личностных адаптационных ресурсов для разрешения возникающих перед личностью проблем объективного или (и) субъективного характера. Трудная ситуация переживается личностью как ситуация «невозможности», «непреодолимости», определенного жизненного тупика. Кризисная ситуация характеризуется со стороны состояния человека, нарушения процессов адаптации и саморегуляции, трансформации ценностно-смысловой сферы.

При анализе выделенных личностных детерминант установки на поведение жертвы необходимо отметить особую роль интегральных личностных образований, таких как жизнестойкость, психологическое благополучие и смысло-жизненные ориентации. Как результат взаимодействия данных личностных подструктур личность способна использовать конструктивные стратегии совладающего поведения. В противоположной ситуации, при неразвитости ценностных ориентаций, низкой осмысленности жизни, отсутствии жизненных целей, отсутствует ценностно-смысловая основа устойчивости личности при столкновении с трудностями. Неудовлетворенность жизнью, пассивность, зависимость от других способствует формированию установки на поведение жертвы, которая актуализируется в трудных жизненных ситуациях.

3. Поступление в ВУЗ и приспособление к условиям новой учебно-академической, а позже учебно-профессиональной деятельности можно рассматривать как трудную жизненную ситуацию. Среди особенностей обучения в медицинском ВУЗе можно выделить экстремальный характер учебно-профессиональной деятельности, включая необходимость запоминания большого объема медицинской терминологии, контактные формы занятий в течение всего дня, выездные занятия на места практики, высокий уровень требований к дисциплине и соблюдению субординации, к этическому компоненту

деятельности, связанному с ответственностью за жизнь и здоровье потенциальных пациентов.

Чрезвычайная физическая и психоэмоциональная нагрузка в сочетании с определенными личностными особенностями (несформированность самостоятельности, ответственности, способности к саморегуляции, коммуникабельности; низкий уровень учебной мотивации, пассивность, зависимость от окружения, неверие в успех) является фактором дезадаптации студентов медицинского ВУЗа, способствует актуализации виктимной установки. Сложность и своеобразие обучения в медицинском ВУЗе активизирует установку на поведение жертвы, которая может приобретать ключевую роль в процессе адаптации студентов к учебному процессу.

Проведение настоящего исследования связано с необходимостью уточнения факторов виктимизации личности в период учебно-профессиональной деятельности. Это позволит оказать целенаправленное превентивное воздействие на неразвитие установки на поведение жертвы, что приведет к повышению уровня адаптационного потенциала студентов, оперативной и конструктивной оптимизации способов учебной деятельности на первых курсах обучения, своевременной коррекции проявлений виктимного поведения.

ГЛАВА 2. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТОВ ВИКТИМНОГО И НЕВИКТИМНОГО ТИПОВ: ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ

2.1. Содержание, процедура и методы исследования виктимной установки у студентов

В данном параграфе представлено обоснование плана и процедуры эмпирического исследования, методов сбора данных и выборки, способов обработки и анализа данных, а также интерпретация полученных результатов.

В рамках нашей исследовательской программы изучалась структура личностных характеристик, способствующих/не способствующих формированию установки на поведение жертвы у студентов младших курсов медицинского ВУЗа.

В процессе обработки эмпирических данных, на основании теоретического анализа проблемы виктимной установки и поставленных исследовательских задач, нам необходимо было определить студентов с разным типом проявления установки на поведение «жертвы». Далее предстояло выявить различия в личностных характеристиках респондентов разного виктимного типа.

Мы учли, что специфика проявлений виктимной личности находит воплощение в виктимном поведении. Личности разного виктимного типа отличаются разными проявлениями виктимной активности (М. А. Одинцова). На данном теоретическом основании нами проводился кластерный анализ показателей виктимности с целью распределения опрошенных испытуемых к разным типам личности.

На этапе планирования эмпирического исследования было учтено, что виктимная установка личности обусловлена специфическим сочетанием

социально-психологических особенностей (психологическое благополучие, жизнестойкость личности, смысложизненные ориентации), взаимодействующих с внешними факторами и проявляющаяся в виктимном поведении (Л. А. Александрова, О. О. Андронникова, В. Л. Васильев, П. Н. Кемяшева, Р. А. Субботина, Н. Ю. Чернобровкина и др.).

На основании теоретического анализа проблемы виктимизации личности, нами была сформулирована основная гипотеза исследования: у части студентов младших курсов медицинского вуза проявляется установка на поведение жертвы (виктимная установка), которая определяется спецификой соотношения симптомокомплекса качеств (жизнестойкости, психологического благополучия, смысложизненных ориентаций) и проявляется в особых формах копинг-стратегий.

Частные гипотезы исследования:

1. У студентов младших курсов медицинского вуза проявляются разные уровни виктимности.

2. Структура личностных характеристик студентов медицинского вуза с разным типом установки на поведение жертвы гетерогенна, имеет качественное своеобразие.

3. Существуют различия в стратегиях копинг-поведения у студентов медицинского ВУЗа с разным уровнем виктимной установки.

4. Установка на поведение жертвы у студентов младших курсов может поддаваться коррекции с использованием коррекционных программ.

Опираясь на теоретические положения, были сформулированы следующие задачи эмпирического исследования:

1. Выявить студентов младших курсов обучения медицинского ВУЗа с разным уровнем проявления установки на поведение жертвы.

2. Определить степень однородности структур личностных качеств студентов с разным типом установки на поведение жертвы.

3. Выявить различия в стратегиях копинг-поведения у студентов медицинского ВУЗа с разным уровнем виктимной установки.

4. Разработать и апробировать коррекционно-развивающую программу по преодолению установки на поведение жертвы для студентов младших курсов медицинского ВУЗа.

Для решения поставленных задач мы использовали психодиагностические методики: опросник виктимности (М. А. Одинцова, Н. П. Радчикова); опросник жизнестойкости (Д. А. Леонтьев), методику исследования смысложизненных ориентаций (Д. А. Леонтьев), опросник психологического благополучия личности (методика К. Рифф в адаптации и модификации Т. Д. Шевеленкова, П. П. Фесенко), опросник копинг-стратегий (Е. Хайм).

Охарактеризуем данные методики.

1. Опросник виктимности М. А. Одинцовой, Н. П. Радчиковой

Цель опросника – выявить тип виктимности личности, которая выражается в игровой и социальной ролях жертвы. Высокие показатели по шкале «игровая роль жертвы» описывают человека, который использует ресурсы извне для решения внутренней проблемы. Этому человеку характерна манипуляция для получения поддержки, в которой, по его мнению, он нуждается. К важным характеристикам игровой роли жертвы относятся: бездействие, преувеличение своих несчастий и страданий, перекладывание ответственности, рентные установки. Завышенные баллы по шкале «социальная роль жертвы» свидетельствуют о различных типах аутсайдерства. Данному субъекту свойственно чувство одиночества и пренебрежения другими, и мир видится ему опасным. Этому человека часто наделяют ярлыком, и он испытывает страдание от своей ненужности. В социальной роли не присутствуют стратегии манипуляций и рентные установки, не гибок во взаимосвязях с окружающими и как следствие хуже адаптируется в социуме.

Высокие баллы по сумме двух шкал указывают на присутствие эмоциональной включенности в конкретной ситуации, происходящее проявляется в черных тонах, чувство дискомфорта, аутоагрессивные черты, которые сочетаются с обвинениями других и жалостью к себе. У них присутствует склонность к агрессии, направленной на других и перекладывание своих

обязанностей на других.

2. Опросник жизнестойкости (Д.А. Леонтьев)

Цель: изучение скрытых возможностей личности в процессе преодоления трудных жизненных ситуаций.

Жизнестойкость свидетельствует о способности иметь выдержку в стрессовых ситуациях и не снижать успешность деятельности (Д. А. Леонтьев). Жизнестойким личностям свойственны важные качества: принятие объективной действительности; поисковая деятельность в обретении смысла; способность находить креативные решения в разных ситуациях и успешно их реализовывать.

Тест имеет три шкалы: вовлеченность, контроль, принятие риска.

Вовлеченность (commitment) – это уверенность в том, что происходящее вокруг способствует развитию личности. В противовес этому, отсутствие данной уверенности приводит к ощущению отверженности, и жизнь не имеет смысла. *Контроль (control)* есть убежденность в том, что активный поиск влияет на итог деятельности, потребность ставить цели и упорно и настойчиво идти к ней. С другой стороны – ощущение беспомощности. *Принятие риска (challenge)* – согласие с действительностью, которая при определенных шагах способствует его развитию. В противоположность этому – воспоминание о прошлом, грусть от того, что ничего не изменить в жизни. Усиление этих показателей препятствует возникновению напряжения внутри и воспринимается как менее значимые.

3. Опросник смысложизненных ориентаций (СЖО) Д. А. Леонтьева

Цель: изучение смысложизненных ориентаций личности, составляющих основу осмысленности жизни.

Опросник был разработан и адаптирован Д. А. Леонтьевым и имеет 20 пунктов. Автору удалось выделить пять факторов (цель, процесс, результат, локус контроля Я, локус контроля Жизнь), каждый из которых значимо коррелирует с общим показателем осмысленности жизни. Автор подчеркивает, что данные факторы рассматриваются как неотъемлимые части смысла жизни человека. Они делятся на две группы. В одну из них входят смысложизненные ориентации: цели в жизни, удовлетворенность самореализацией и насыщенность жизни.

Выделенные три категории соотносятся с целью (будущим), результатом (прошлым), процессом (настоящим). Результаты исследований автора показывают, что человек может находить смысл своей жизни в чем-то одном, либо во всех трех составляющих. Факторы «Локус контроля Я» и «Локус контроля Жизнь» характеризуют внутренний локус контроля человека, с которым тесно связана осмысленность жизни. Один из них «Локус контроля Жизнь» характеризует убеждение в том, что контроль возможен, а другой – «Локус контроля Я» демонстрирует веру в собственную способность осуществлять подобный контроль.

4. Опросник «Психологическое благополучие личности» (методика К. Рифф в адаптации и модификации Т. Д. Шевеленкова, П. П. Фесенко)

Цель: тест направлен на изучение степени выраженности важных показателей психологического благополучия личности.

Опросник «шкала психологического благополучия» показывает благополучие человека в конкретный жизненный период.

В нашей работе используется вариация опросника, которая содержит 84 пункта, т. к. данный вариант обладает наибольшей психометрической надёжностью и является наиболее распространенным.

Данная методика, по мнению К. Рифф, исследует следующие критерии психологического благополучия субъекта: дружелюбное отношение с окружающими (способность доверять окружающим; хороший уровень эмпатии и любви, нахождение конструктивных решений во взаимодействии); автономия (независимость; иметь собственное мнение и регулировать поведение, основываясь на личных стандартах); управление средой (уверенность в использовании методов, способствующих разрешению различных конфликтных обстоятельств); личностный рост (постоянное саморазвитие, успешная реализация себя); цели в жизни (целеполагание, установки, которые придают смысл жизни); самопринятие (позитивная внутренняя самооценка); баланс аффекта (устойчивость эмоциональных реакций); осмысленность жизни (показывает есть или нет целей в жизни); человек как открытая система (восприятие и

интегрирование нового опыта; реализм); автономия (разграничивание между собственными и общественными интересами).

5. Опросник «Копинг-механизмы» (Е. Хайм)

Методика Е. Heim направлена на исследование 26 ситуационно-своеобразных вариантов совладания, которые распределены на три сферы психической деятельности: когнитивная, эмоциональная и поведенческая. Опросник адаптирован в лаборатории клинической психологии Психоневрологического института им. В. М. Бехтерева, под руководством докт. мед. наук, профессора Л. И. Вассермана.

Утверждения имеют три раздела, в каждом из которых выбирается только один вариант ответа. Отмечается характер (адаптивные, относительно адаптивные и не адаптивные) копинг-механизмов в каждой сфере – поведенческой (А), когнитивной (Б) и эмоциональной (В) – и их варианты.

Полные версии методик приведены в Приложении 1, первичные результаты диагностики студентов с использованием батареи методик – в Приложении 2.

2.2. Характеристика психологических детерминант установки на поведение жертвы у студентов медицинского вуза

На основании использования опросника «Тип виктимности» М. А. Одинцовой, Н. П. Радчиковой, с помощью кластерного анализа обработки данных по методу k-средних, нами были выделены группы испытуемых с различными проявлениями виктимной установки. Метод k-средних позволяет делить всю совокупность объектов на заранее заданное число групп таким образом, чтобы различия между группами были максимальны сразу по всем выбранным для деления признакам, а различия между объектами внутри каждой группы были минимальны. Таким образом, этот метод представляет собой процедуру, обратную дисперсионному анализу: он минимизирует

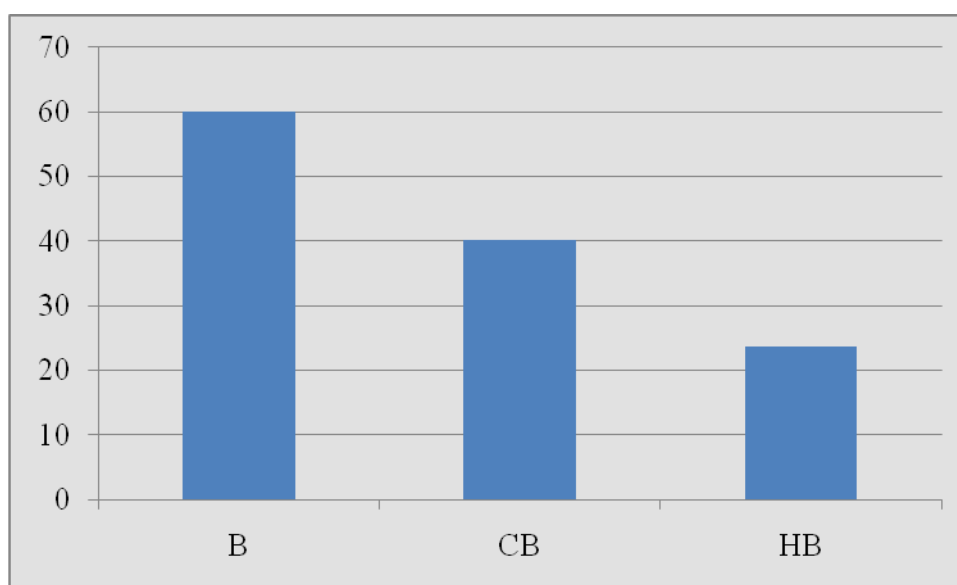
внутригрупповую дисперсию и максимизирует межгрупповую. Поэтому после завершения деления по методу k-средних нами проводился однофакторный дисперсионный анализ данных, чтобы проверить, удачно ли произошло деление на группы. С помощью дисперсионного анализа мы проверили, различаются ли статистически значимо выделенные группы между собой по каждому выбранному для деления признаку. Если различаются, то это служит подтверждением удачности деления. В нашем случае для деления были использованы всего два показателя, и по обоим показателям различия между тремя выделенными группами оказались статистически значимыми, что говорит об успешном (с точки зрения статистики) делении.

Проведенный анализ позволил выделить три группы, максимально различающихся между собой по переменным, характеризующим тот или иной тип виктимной установки. Описательная статистика дана в Приложении 3. Проведенный дисперсионный анализ подтвердил, что выделенные нами группы значимо различаются между собой по всем шкалам опросника виктимности ($F(2,233) = 526,52$; $F(2,233) = 186,21$; $p \leq 0,01$; $F(2,233) = 526,52$; $p \leq 0,01$). Статистические подсчеты по кластерному анализу данных представлены в Приложении 4.

В первую группу (кластер 1) вошли испытуемые с высокими показателями по всем шкалам опросника виктимности (($n=68$). В связи с этим они получили название «виктимные». Во вторую группу (кластер 2) вошли испытуемые с низкими значениями по обоим шкалам опросника ($n=82$). Данная группа испытуемых была обозначена как «невиктимные». Третью группу (кластер 3) пополнили испытуемые со средними значениями по шкалам опросника ($n=102$). В связи с этим испытуемые данной группы были обозначены нами как «средневиктимные».

Выделенные группы (кластеры) с разным характером проявления виктимности, опираясь на классификацию М. А. Одинцовой [140], мы обозначили следующими наименованиями: «виктимные», «невиктимные», «средневиктимные», которых мы будем придерживаться в дальнейшем анализе.

Для определения значимых различий между описанными выше группами был использован однофакторный дисперсионный анализ с последующим расчетом апостериорного критерия Дункана (критерий множественных сравнений), который позволил выявить, что выделенные нами группы значимо различаются между собой ($p \leq 0,01$, см. Приложение 5), а это, в свою очередь, позволяет утверждать, что выбранное нами деление испытуемых на три группы является обоснованным. Средние значения виктимности для трёх групп испытуемых представлены на рисунке 2.1.



Условные обозначения: В – виктимные; СВ – средневиктимные; Н – невиктимные

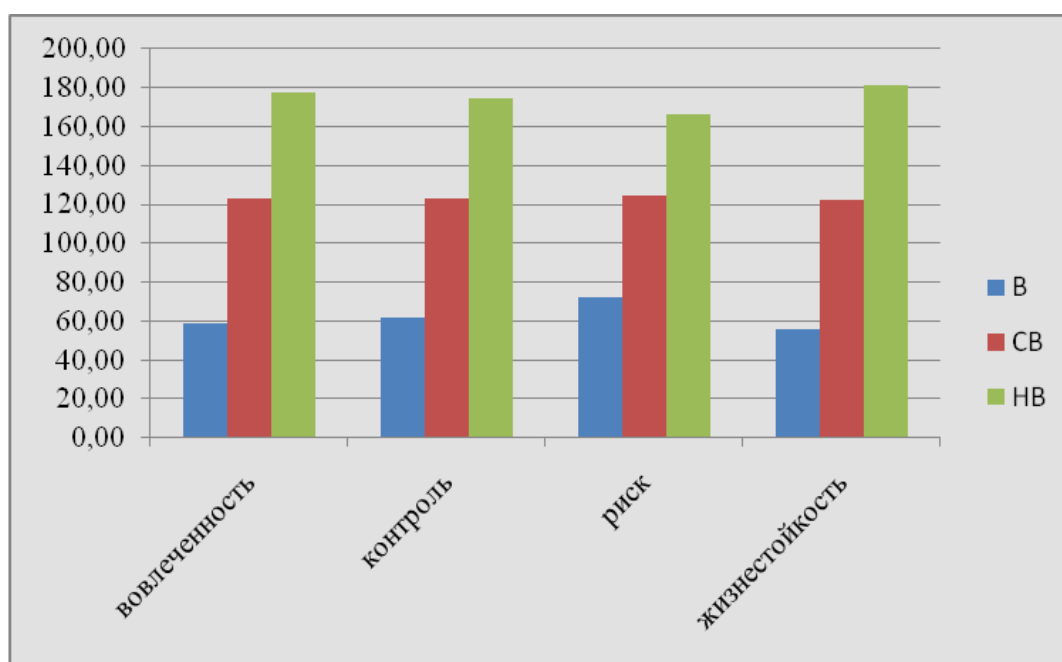
Рисунок 2.1. Средние значения показателей виктимности в группах студентов с разным типом виктимной установки

Можно видеть, что группа 1 «виктимные» отличается самым высоким уровнем ролевой виктимности, затем идет группа «средневиктимных». Несколько ниже значения по общему уровню виктимности у «невиктимных» испытуемых с низким уровнем показателей виктимности.

Для уточнения психологических особенностей личности студентов виктимного, средневиктимного и невиктимного типа, выявления сходств и различий между ними, были использованы данные, полученные по описанным

выше методикам. Три группы участников исследования, выделенные с помощью кластерного анализа, сравнивались между собой по измеренным личностным характеристикам. Для этого использовался однофакторный дисперсионный анализ.

Из рисунка 2.2. и статистического анализа (см. Приложение 5) мы видим, что в различных группах испытуемых (виктимные, средневиктимные, невиктимные) выявлена статистически достоверная разница ($p \leq 0,01$) по показателям жизнестойкости: вовлеченность ($F(2,233) = 163,43$), контроль ($F(2,233) = 142,31$), принятие риска ($F(2,233) = 62,92$). Точные уровни значимости различий между группами также приведены в Приложении 5.



Условные обозначения: В – виктимные; СВ – средневиктимные; Н – невиктимные

Рисунок 2.2. Средние значения по показателям жизнестойкости в группах студентов с разным типом виктимной установки

Из рисунка 2.2. видно, что невиктимные респонденты продемонстрировали наиболее высокие показатели практически по всем шкалам методики. У виктимных студентов самые низкие значения по шкалам методики. Это

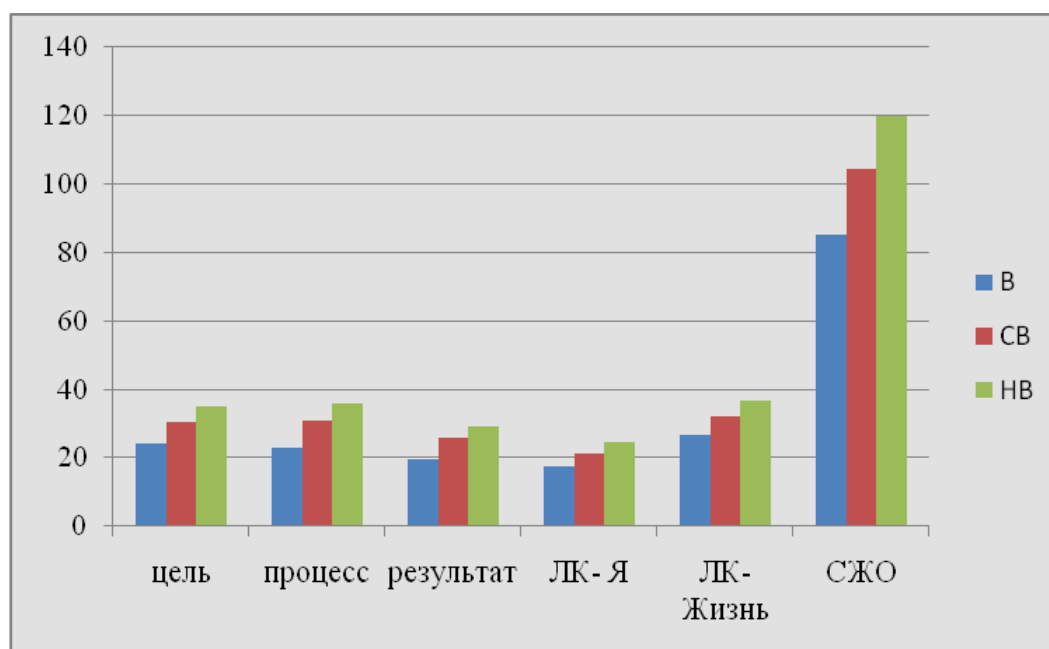
описывает их как уверенных в том, что происходящее вокруг не способствует развитию личности. Отсутствие данной уверенности приводит к ощущению отверженности, и для них жизнь не имеет смысла. Им свойственны: неактивность, неудовлетворенность своей деятельностью, они не достигают поставленных целей, испытывают трудности в общении, ощущают беспомощность. Виктимный человек не имеет своего мнения, ему характерно зависимое поведение, неумение справляться с трудностями. Он действует в зависимости от обстоятельств, откладывает решение проблем до лучших времен, не рискует, его устраивает размеренная спокойная жизнь, в то же время у него есть ощущение того, что жизнь проходит мимо, сожаления о прошлом.

Невиктимные студенты наоборот вовлечены в происходящие вокруг события и находят в них что-то интересное для себя. Они постоянно чем-то заняты и получают удовольствие от собственной деятельности, стараются быть в курсе всего происходящего, любят знакомиться с новыми людьми. Опрошенные данной группы отличаются убежденностью в том, что они сами могут повлиять на результат происходящего, даже если успех не гарантирован. Они ставят труднодостижимые цели и стремятся их реализовать, упорны и настойчивы, чувствуют себя хозяевами своей жизни, убеждены в том, что преодоление трудностей развивает их, обогащает новым знаниями и опытом. Имеют выдержку в стрессовых ситуациях и не снижают успешность деятельности, независимо от того, есть ли гарантия успеха. И, собственно, процесс жизни для них – это приобретение опыта. Спокойная размеренная жизнь для них неприемлема. Неожиданные и непредсказуемые события вызывают у них еще больший интерес к жизни. У средневиктимных студентов также обнаружены вышеназванные характеристики, но степень выраженности несколько меньше.

По итоговому показателю жизнестойкости, выделенные группы, соответственно, значимо отличаются ($F(2,233) = 200,276; p \leq 0,01$). «Невиктимные» и «средневиктимные» студенты оказались более жизнестойкими. Данная черта индивида ярко проявляется в таких качествах, как работа над собой, умение преодолевать трудности, применение конструктивных стратегий совладания в

стрессовых ситуациях, позитивны и удовлетворены своей жизнью. Анализ результатов показал, что у «виктимных» студентов данные важные параметры не выражены, так как они не работают над собой и не меняют отношения к обстоятельствам собственной жизни. В результате стрессогенные факторы негативно влияют на физическое и психологическое здоровье человека, а также на результативность деятельности.

Рассмотрим далее различия между группами по опроснику «Тест смысложизненных ориентаций» (СЖО) Д. А. Леонтьева. Дисперсионный анализ результатов, которые получены по методике СЖО, показал, что данные в трех группах испытуемых (виктимные, средневиктимные, невиктимные) значительно отличаются по всем шкалам: цель ($F(2,233) = 62,451; p \leq 0,01$), процесс ($F(2,233) = 123,002; p \leq 0,01$), результат ($F(2,233) = 95,122; p \leq 0,01$), локус контроля Я ($F(2,233) = 83,499; p \leq 0,01$), локус контроля Жизнь ($F(2,233) = 75,472; p \leq 0,01$), (см. Приложение 5). Показатели сравнительного анализа данных показателей представлены на рисунке 2.3.



Условные обозначения: В – виктимные; СВ– средневиктимные; Н – невиктимные

Рисунок 2.3. Средние значения по показателям СЖО в группах студентов с разным типом виктимной установки

Анализируя результаты, полученные в выделенных группах респондентов по показателю «Цели в жизни», можно сделать вывод, что у невиктимных испытуемых высокие значения по этому показателю (среднее значение = 35,00) и чуть менее средневиктимные (среднее значение = 30,50), что характеризует присутствие у студентов целей, придающих жизни рациональность, устремленность и временную альтернативу. Низкие баллы по этой шкале у виктимных испытуемых (среднее значение = 24,00) говорят о том, что они в большей мере живут сегодняшним или вчерашним днем, не осознают свои цели в перспективе.

Виктимные чаще средневиктимных и невиктимной групп разочарованы своей жизнью в настоящем (см. шкала «процесс»), а воспоминания о прошлом или мысли о будущем имеют настоящий смысл. Респонденты двух других групп значительно больше проявляют интерес и эмоциональную содержательность жизни, наделенную смыслом.

Ощущение результативности и осмысленности прожитой жизни и удовлетворенность самореализацией (шкала «процесс» опросника) свойственна в большей мере «невиктимным» и «средневиктимным» испытуемым. У «виктимных» испытуемых выявлены низкие баллы по данному показателю, что свидетельствует о неудовлетворенности прожитой частью жизни.

Невиктимные студенты в большей степени, чем средневиктимные, ощущают себя сильными личностями, строят свою жизнь в соответствии с собственными целями и представлениями о ее смысле и обладают свободой выбора. Невысокие средние значения по данной шкале у «виктимных» говорят о неверии их в свои силы, неспособности контролировать события своей жизни.

По шкале «локус контроля – жизнь» все группы (виктимные, средневиктимные, невиктимные) значительно различаются между собой ($F(2,233) = 75,47; p \leq 0,01$). Так, невиктимные студенты считают, что субъект всегда контролирует свою жизнь, самостоятельно принимает решения и претворяет их в жизнь (24,8 балла в среднем). Такие убеждения, но в меньшей мере также присутствуют у средневиктимных (21,1 балл). Виктимные студенты

убеждены в том, что жизнь человека не подвластна сознательному контролю, свобода выбора иллюзорна и бессмысленно что-либо планировать на будущее (в среднем, 17 баллов).

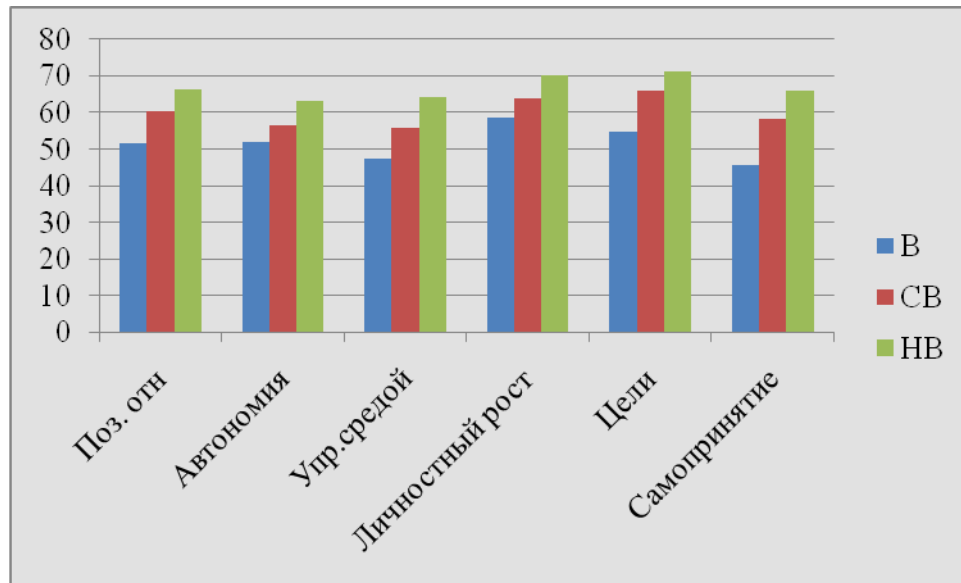
По итоговому показателю опросника СЖО группы также значимо отличаются между собой ($F(2,233) = 121,246; p \leq 0,01$).

Испытуемые всех групп (виктимные, средневиктимные, невиктимные) отличаются смысложизненными ориентациями: осмысленностью процессов жизни, наличием осознаваемых жизненных целей и степенью личной ответственности за их реализацию, удовлетворенностью своей жизнью, оценками пройденного периода жизни, представлениями о себе как о человеке, способном строить свою жизнь в соответствии со своими целями и представлениями о ее смысле.

Рассмотрим далее результаты трёх групп испытуемых по опроснику психологического благополучия личности (методика К. Рифф в адаптации и модификации Т. Д. Шевеленкова, П. П. Фесенко).

Психологическое благополучие мы будем рассматривать на основе изучения проблемы позитивного психологического функционирования личности (теории А. Маслоу, Г. Олпорта, К. Роджерса, Э. Эриксона, К. Г. Юнга) ([123], цит. по [121]). К. Рифф, как основоположница данной теории, обобщила и выделила шесть основных компонентов психологического благополучия: самопринятие, позитивные отношения с окружающими, автономия, управление окружающей средой, цель в жизни, личностный рост [237].

На рисунках 2.4. и 2.5. представлены различия между рассматриваемыми группами испытуемых по показателям психологического благополучия. Статистическая значимость различий между группами с разным типом виктимности по апостериорному критерию Дункана отражены в Приложении 5.



Условные обозначения: В – виктимные; СВ – средневиктимные; Н – невиктимные

Рисунок 2.4. Средние значения по показателям психологического благополучия в группах студентов с разным типом виктимной установки

Рисунок 2.4. наглядно демонстрирует более высокие значения по представленным показателям психологического благополучия личности у группы «невиктимных» и более низкие значения у группы «виктимных». Данные групп статистически значимо отличаются между собой и от средневиктимных ($p \leq 0,01$).

В соответствии с представленными данными «невиктимных» испытуемых можно охарактеризовать как имеющих близкие, доверительные отношения с окружающими, проявляющих заботу о других людях, обладающих способностью к эмпатии, умеющих находить компромиссы во взаимоотношениях. Они также способны противостоять социальному давлению, в зависимости от обстоятельств регулируют свое поведение и оценивают себя, исходя из своих стандартов; им свойственна независимость в мышлении и поступках. В управлении повседневными делами проявляют уверенность и компетентность, способны грамотно использовать различные жизненные обстоятельства, умеют выбирать и создавать условия жизни, которые удовлетворяют собственным ценностям. Им свойственно чувство непрерывного саморазвития, необходимость постоянного личностного роста. Они имеют собственные цели в жизни, ощущают ее

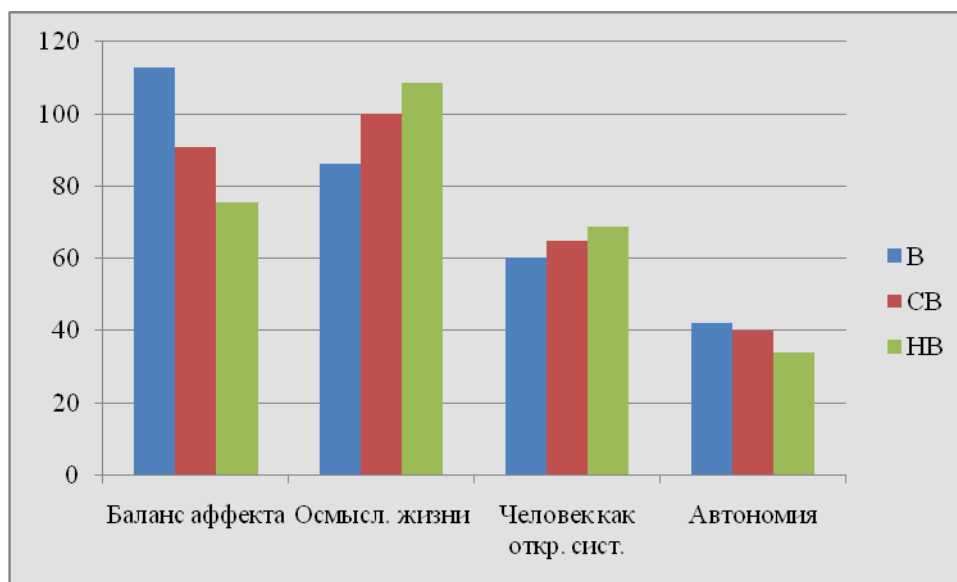
осмысленность, отличаются убеждениями, придающими смысл жизни. Невиктимные молодые люди поддерживают позитивное отношение к себе, признают и принимают в себе как хорошие, так и плохие качества, позитивно оценивают свое прошлое.

В несколько меньшей мере данные характеристики свойственны и группе средневиктимных испытуемых.

Несколько иначе проявляют себя студенты из группы «виктимных». Они характеризуются как не имеющие близких доверительных отношений, испытывающие трудности в проявлении открытости, заботы о других людях, переживающие собственную изолированность. Им свойственна озабоченность ожиданиями и оценками других людей, ориентация на их мнение при принятии важных решений, неспособность противостоять социальному давлению в мыслях и поступках, ощущение невозможности изменить свою жизнь, чувство собственного бессилия в управлении жизненными событиями. У них отсутствуют жизненные цели и личностный прогресс с течением времени, проявляется незаинтересованность жизнью, чувство ее бессмысленности, отсутствуют убеждения, придающие смысл жизни. В связи с этим виктимные молодые люди часто испытывают недовольство собой, обеспокоенность некоторыми чертами собственной личности, проявляют желание быть другими, не такими, каковы они есть на самом деле.

На рисунке 2.5. представлены различия между рассматриваемыми группами испытуемых по остальным шкалам опросника психологического благополучия личности.

По шкалам «баланс аффекта» ($F(2,233) = 180,246$), «человек как открытая система» ($F(2,233) = 19,486$) и «осмысленность жизни» ($F(2,233) = 87,219$) все группы «виктимных», «невиктимных» и «средневиктимных» значительно отличаются между собой ($p \leq 0,01$) (см. Приложение 5).



Условные обозначения: В – виктимные; СВ – средневиктимные; Н – невиктимные

Рисунок 2.5 – Средние значения по показателям психологического благополучия в группах студентов с разным типом виктимной установки

Шкала «баланс аффекта» описывает общую эмоциональную оценку себя и собственной жизни. Самые высокие показатели по этой шкале выявились у виктимных испытуемых. Это говорит о том, что у них низкая самооценка, проявления раздраженности и неудовлетворенности ситуациями собственной жизни, ощущения своей ненужности и беспомощности, неспособности поддерживать гармоничные отношения с окружающими, неверие в собственные силы, неспособность преодолевать жизненные препятствия, не готовность к изменениям, нежелание приобретать новые умения и навыки. В группе «невиктимных» получены низкие значения по данной шкале. Это говорит о том, что у них преобладает позитивная самооценка, принятие себя, уверенность в собственных силах и своих возможностях, способность и готовность приобретать и поддерживать контакты с окружающими, удовлетворенность собственной жизнью. Некоторые из описанных выше проявлений свойственны группе средневиктимных, но не в столь выраженной степени.

Шкала «осмысленность жизни» отражает наличие или отсутствие целей в жизни у человека. Высокие и нормативные значения по данному показателю

зафиксированы в группах «невиктимных» и «средневиктимных» испытуемых, что говорит о присутствии у них жизненных целей и убеждений, которые придают смысл жизни, целеустремленность и уверенность в будущем.

Низкие значения осмысленности жизни отмечены в группе «виктимных», что определяется как недостаток ощущения осмысленности жизни. Прошлое и настоящее оцениваются ими как бессмысленные, отсутствуют видимые жизненные перспективы.

Все три группы испытуемых статистически значимо отличаются между собой по степени способности воспринимать и интегрировать новый опыт, реалистичности восприятия жизни ($F(2,233) = 19,486; p \leq 0,01$). Самые высокие значения по показателю «Человек как открытая система» зафиксированы в группе «невиктимных» испытуемых (68 баллов). Это характеризует невиктимных студентов как способных усваивать новую информацию, обладающих реалистичными взглядами на жизнь, открытых новому опыту, проявляющих непосредственность и естественность переживаний. В меньшей мере эти проявления свойственны «средневиктимным» испытуемым. Группа «виктимных», напротив, характеризуется неспособностью эффективно интегрировать отдельные аспекты собственного жизненного опыта, фрагментарным, недостаточно правдивым восприятием различных аспектов жизни.

У студентов «невиктимной» группы выражена способность соблюдать гармоничный баланс между собственными и общепринятыми интересами (шкала «автономия»), их показатели статистически значимо отличаются от двух других групп ($p \leq 0,01$). В данной группе выявлены низкие значения этого показателя, что свидетельствует о способности противодействовать социальному давлению, умении отстаивать собственное мнение и самостоятельно принимать решения в значимых жизненных ситуациях, выраженном чувстве ответственности за собственную жизнь, приоритете собственных внутренних стандартов при оценке и восприятии жизненных событий.

Группы виктимных и средневиктимных не отличаются статистически значимо друг от друга по данному показателю ($F(2,233) = 20,950, p \geq 0,05$).

Достаточно высокие баллы испытуемых данных групп по этой шкале свидетельствуют об их озабоченности ожиданиями и оценками других людей, неумении противостоять чужому мнению и давлению окружающих, проявлении конформизма.

Для выявления структуры базовых качеств личности у студентов разных виктимных типов нами был поведен корреляционный анализ показателей, полученных в результате диагностики испытуемых по трем методикам (20 переменных). Первичные диагностические показатели обрабатывались посредством процедуры нахождения матриц интеркорреляций тестовых показателей и последующего их структурно-психологического анализа. Как показано в исследованиях А. В. Карпова, в которых наиболее широко используется этот метод, его необходимо рассматривать как иной по сравнению с аналитическим способом исследования. Он позволяет выявить и охарактеризовать детерминацию какого-либо явления не только в плане его аналитических, единичных связей с отдельными индивидуальными качествами, но и в плане его комплексной, структурной обусловленности их целостными подсистемами [80; 81]. Матрицы позволяют выявить взаимосвязанный комплекс тех или иных качеств и связей между ними (т. е. их структуру). При интерпретации результатов, получаемых с помощью методов корреляционного анализа в целом и структурно-психологического анализа, ключевое значение имеет разработанный А. В. Карповым метод определения *индексов структурной организации*. К ним относятся индекс *когерентности* структуры (ИКС), индекс *дивергентности* (дифференцированности) структуры (ИДС) и индекс *организованности* структуры (ИОС) [80; 184]. Индекс когерентности структуры параметров определяется как функция числа положительных значимых связей в структуре и степени их значимости; индекс дивергентности структуры (ИДС) – как функция числа и значимости отрицательных связей в структуре; индекс организованности структуры (ИОС) – как функция соотношения общего количества положительных и отрицательных связей, а также их значимости. При этом учитываются связи, значимые при $p = 0,001$, $p = 0,01$, $p = 0,05$; первым приписывается «весовой»

коэффициент 3 балла, вторым – 2 балла, третьим – 1 балл. Полученные по всей структуре «веса» суммируются, что и дает значения указанных индексов.

Анализ общей корреляционной матрицы показал большое количество значимых связей практически между всеми параметрами.

Рассматривая структуру базовых качеств личности у студентов на предмет ее организованности, мы проанализировали количество всех значимых положительных корреляционных связей в зависимости от уровня значимости, что представлено в таблице 2.1. (отрицательных корреляционных связей выявлено не было). Это позволило нам просчитать индекс когерентности структуры (ИКС) и общий индекс – индекс организованности структуры (ИОС).

Результаты структурного анализа показали, что структура личностных качеств студентов со средним уровнем проявления виктимной установки более интегрирована по сравнению со структурой личностных качеств виктимных и невиктимных групп студентов (см. таблицу 2.1.).

Таблица 2.1.

Структурные индексы самоактуализации в группах студентов
с разным типом виктимной установки

Индексы	Тип виктимной установки		
	Виктимные	Средневиктимные	Невиктимные
ИКС	302	366	312
ИОС	825	1062	840

Индексы когерентности и организованности структуры качеств личности студентов средневиктимного типа значимо выше, чем у других типов. Это может свидетельствовать о больших адаптационных возможностях студентов данной группы в трудных жизненных ситуациях. Мера выраженности того или иного личностного качества обуславливает определенный поведенческий вариант реагирования на трудную жизненную ситуацию, а совокупность данных качеств составляет общий поведенческий репертуар личности: чем он более разнообразен

и лабилен по отношению к изменяющимся ситуациям, тем эффективнее поведение студента в сложной ситуации.

Структурный анализ позволил выделить базовые качества личности студентов разных виктимных типов. Базовые качества рассматриваются в методологии как наиболее важные для структурной организации всей системы индивидуальных качеств, ответственных за реализацию определенного процесса и обеспечения соответствующего результата. Под базовыми качествами мы понимаем те качества личности, которые имеют в общей структуре ее качеств наибольший «структурный вес», т. е. характеризуются наибольшим числом и наибольшей значимостью корреляционных связей.

Установлено, что базовыми качествами студентов с выраженной виктимной установкой («виктимных») являются: «контроль» (жизнестойкость), «процесс жизни», «результативность жизни», «локус контроля-Я», «осмысленность жизни» (СЖО), «управление средой», «личностный рост», «цели в жизни», «самопринятие», «баланс аффекта», «осмысленность», «психологическое благополучие».

Рассмотрение значимых корреляций между параметрами использованных характеристик позволило установить прямые связи параметра «смысло-жизненные ориентации» (4 базовых компонента) со следующими характеристиками психологического благополучия личности: «управление средой», «личностный рост», «цели в жизни», «самопринятие», «баланс аффекта», «осмысленность», «психологическое благополучие», а также параметром жизнестойкости «контроль».

Таким образом, виктимные студенты в трудных жизненных ситуациях чувствуют бессилие в управлении окружающим миром, неспособны усваивать новый опыт, ощущают бессмысленность собственных действий и недовольство самим собой. Они предпочитают «плыть по течению», т. к. их проблемы кажутся неразрешимыми. Они испытывают неудовлетворенность жизнью, неверие в свои силы контролировать события собственной жизни.

Установлено, что базовыми качествами студентов с отсутствием виктимной установки («невиктимных») являются: «контроль», «жизнестойкость», «результативность жизни», «локус контроля-Я», «осмысленность жизни» (СЖО), «управление средой», «цели в жизни», «самопринятие», «баланс аффекта», «осмысленность», «психологическое благополучие».

У невиктимных студентов присутствует чувство уверенности и компетентности в управлении проблемными ситуациями, чувство осмысленности жизни. Они позитивно относятся к себе, уверены в своих силах, имеют жизненные цели и убеждения, представления о себе как о сильной личности, умеют контролировать ситуацию, ставят труднодостижимые цели и стремятся их реализовать.

Можно отметить схожесть структурограмм личностных компонентов виктимных и невиктимных студентов, за исключением трех параметров. Невиктимные студенты более ориентированы на результат, а не на процесс жизни, у них менее выражены корреляции с параметром личностного роста, более выражены корреляционные связи с параметром самопринятия.

Базовыми качествами студентов со средними значениями виктимности («средневиктимных») явились 19 параметров из 20. Каждый параметр имел 18-19 высокозначимых взаимосвязей. Это говорит о том, что показатели психологического благополучия личности, жизнестойкости и смысло-жизненных ориентаций у группы «средневиктимных» студентов являются нормативными. Им свойственны в адекватной средней мере проявления всех измеренных показателей. Мера выраженности того или иного личностного качества обуславливает определенный поведенческий вариант реагирования на трудную жизненную ситуацию, а совокупность данных качеств составляет общий поведенческий репертуар личности: чем он более разнообразен и лабилен по отношению к изменяющимся ситуациям, тем эффективнее поведение студента в сложной ситуации.

Рассматривая структуру базовых качеств личности у студентов трех групп на предмет гомогенности – гетерогенности, мы проанализировали количество

корреляционных связей в каждой матрице в зависимости от уровня значимости. В корреляционных матрицах рассчитывался вес каждого элемента, статистически значимо коррелирующего с другими элементами [80; 184]. Баллы, присваиваемые значимой корреляции, проставлялись следующим образом: $p \leq 0,05$ – 1 балл; $p \leq 0,01$ – 2 балла; $p \leq 0,001$ – 3 балла. Данная методика однородности структур была предложена и апробирована А. В. Карповым и носит название метода экспресс χ^2 . Сравнительный анализ трех корреляционных матриц по критерию χ^2 , показал следующее. Различия между матрицами по данному критерию отсутствуют между «соседними» уровнями виктимности. В первом случае (виктимные и средневиктимные) уровень значимости составляет $p = 0,100$, что является величиной, незначимой в статистическом отношении. Во втором случае (средневиктимные и невиктимные) уровень значимости – $p = 0,876$, в третьем случае (виктимные и невиктимные), уровень значимости составляет $p = 0,144$ (см. таблицу 2.2.).

Таблица 2.2.

Оценка «гомогенности-гетерогенности» матриц методом «экспресс χ^2 »

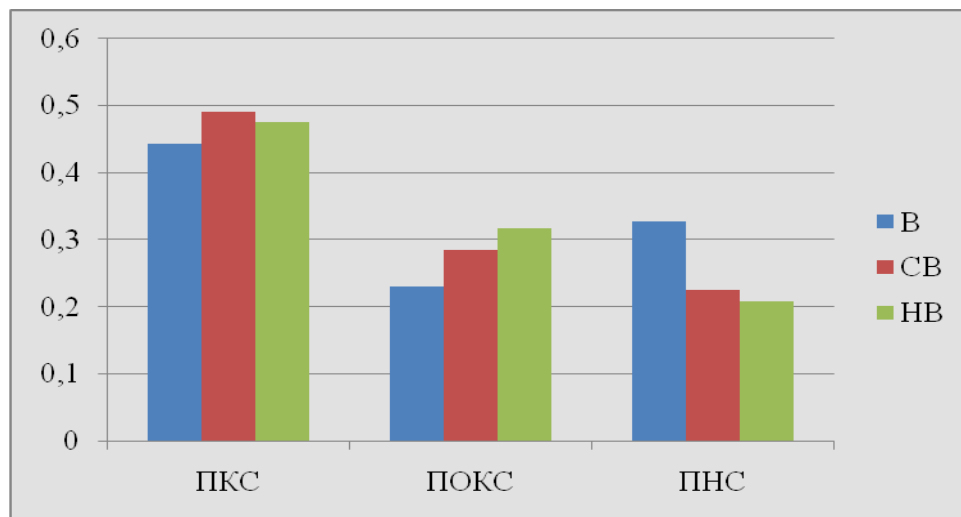
	виктимные	средневиктимные	невиктимные
виктимные	-	0,3797	0,3387
	-	$p=0,100$	$p=0,144$
средневиктимные	0,3797	-	-0,0373
	$p=0,100$	-	$p=0,876$
невиктимные	0,3387	-0,0373	-
	$p=0,144$	$p=0,876$	-

Из таблицы 2.2. видно, что коэффициент корреляции между рядами показателей статистически не значимый, следовательно, сравниваемые структуры признаются гетерогенными, то есть качественно различающимися по роли элементов (их весу) в сравниваемых структурах. Результаты сравнения матриц

корреляции по однородности позволяет подтвердить гипотезу о наличии их качественного своеобразия.

На следующем этапе исследования нами рассматривались различия между группами студентов с разным уровнем виктимности по копинг-стратегиям.

Выяснилось, что испытуемые всех групп (невиктимные, средневиктимные, виктимные) значимо не отличаются между собой по таким стратегиям копинг – поведения, как поведенческие конструктивные копинг – стратегии ($F(2,233) = 0,157, p \geq 0,05$), поведенческие относительно конструктивные копинг – стратегии ($F(2,233) = 0,578, p \geq 0,05$) и поведенческие неконструктивные копинг – стратегии ($F(2,233) = 1,367, p \geq 0,05$) (см. рисунок 2.6., Приложение 5).



Условные обозначения: В – виктимные; СВ – средневиктимные; Н – невиктимные; ПКС – поведенческие конструктивные стратегии; ПОКС – поведенческие относительно конструктивные стратегии, ПНС – поведенческие неконструктивные стратегии

Рисунок 2.6. Средние значения по показателям поведенческих копинг – стратегий в группах студентов с разным типом виктимной установки

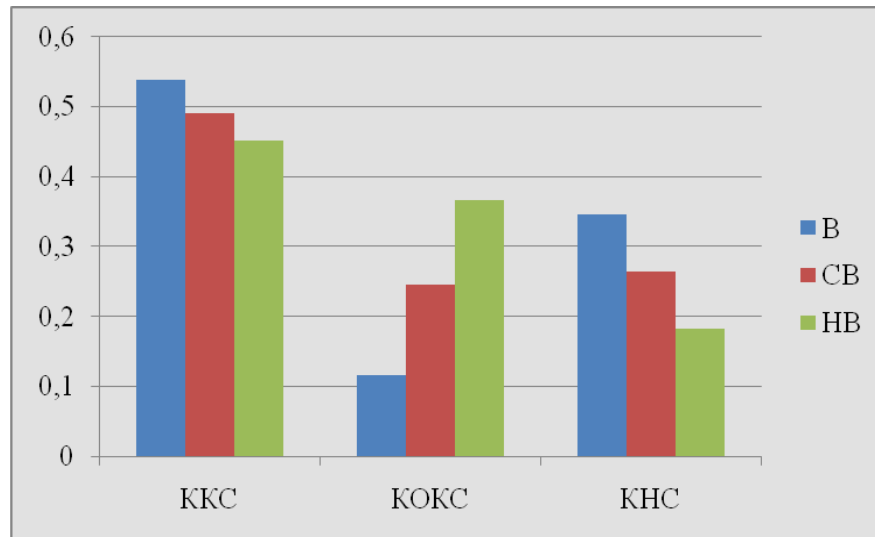
Тем не менее, следует сказать о том, что поведенческие конструктивные копинг – стратегии преобладают в группах «невиктимных» и «средневиктимных» студентов. Это помощь и забота о других людях, сотрудничество со значимыми

людьми с целью преодоления трудностей, поиск людей, способных помочь в решении проблемы. Относительно конструктивные поведенческие копинги преобладают в группе «невиктимных» и не выражены в группе «виктимных» (трудности помогает преодолеть любимое дело, отвлечение, осуществление своей мечты: путешествия, освоение чего-то нового). Поведенческие неконструктивные копинги преобладают в группе «виктимных» студентов (избегание неприятных мыслей, изолирование от общения с людьми).

По показателям когнитивных копинг – стратегий выявлены статистически значимые различия между группами «виктимных» и «невиктимных» студентов по показателям относительно конструктивных ($F(2,233) = 17,910, p \leq 0,05$) и неконструктивных стратегий ($F(2,233) = 3,817, p \leq 0,05$) (см. Приложение 5). Виктимные испытуемые, в значительно меньшей степени чем невиктимные, используют в трудных жизненных ситуациях когнитивные относительно конструктивные стратегии (см. рисунок 2.7.).

Так, например, для невиктимных молодых людей может быть свойственна такая оценка сложившейся сложной ситуации: «по сравнению с проблемами других людей мои – это пустяк», «если что-то случается, то надо извлечь из этого пользу». Трудности они рассматривают как способ совершенствования, придавая им особый смысл, что абсолютно не свойственно виктимным молодым людям.

Также рассматриваемые группы «виктимных» и «невиктимных» студентов, статистически значимо отличающихся по использованию когнитивных неконструктивных копинг – стратегий. В большей мере их использование свойственно группе виктимных. Это проявляется в неприятии проблем («в данный момент есть что-то важнее, чем эти трудности и проблемы»), признании фатальности ситуации («это судьба, нужно с этим смириться, «мне не выпутаться из этих трудностей»), отрицании проблемы («не всё так плохо, в основном, всё хорошо»).

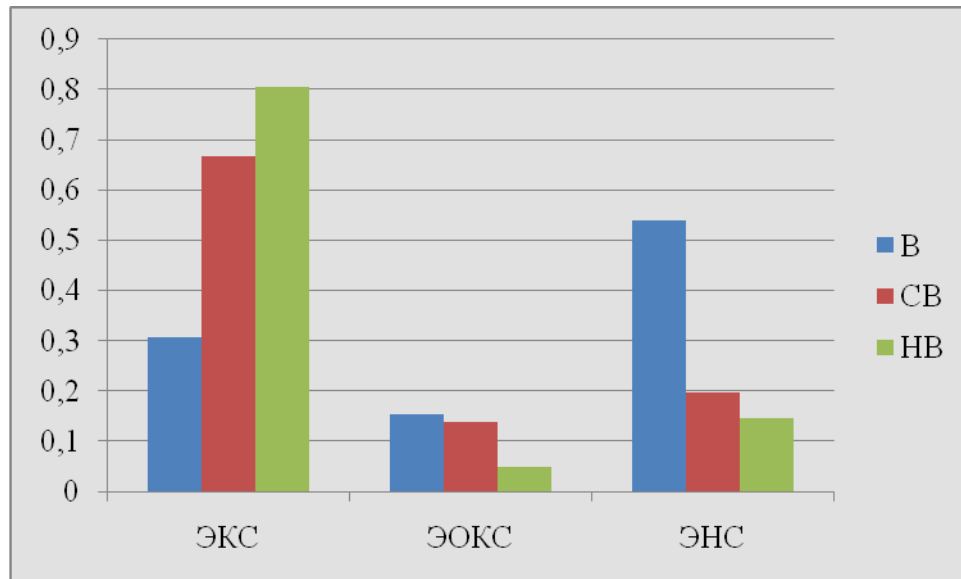


Условные обозначения: В – виктимные; СВ – средневиктимные; Н – невиктимные; ККС – когнитивные конструктивные стратегии, КОКС – когнитивные относительно конструктивные стратегии, КНС – когнитивные неконструктивные стратегии

Рисунок 2.7. Средние значения по показателям когнитивных копинг – стратегий в группах студентов с разным типом виктимной установки

Следует также сказать о том, что все три группы испытуемых не отличаются статистически значимо между собой по использованию когнитивных конструктивных стратегий, но склонны использовать их чаще остальных, особенно они предпочитают в группе виктимных («Я не теряю самообладания и контроля над собой в тяжелые минуты и стараюсь никому не показывать своего истинного состояния», «Я стараюсь проанализировать, всё взвесить и объяснить себе, что же случилось»).

Группы «виктимных» и «средневиктимных» также статистически значимо отличаются между собой по эмоциональным конструктивным ($F(2,233) = 0,922$, $p \leq 0,01$) и эмоциональным неконструктивным ($F(2,233) = 49,343$, $p \leq 0,01$) стратегиям. Наглядно различия между группами представлены на рисунке 2.8.



Условные обозначения: В – виктимные; СВ – средневиктимные; Н – невиктимные; ЭКС – эмоциональные конструктивные стратегии, ЭОКС – эмоциональные относительно конструктивные стратегии, ЭНС – эмоциональные неконструктивные стратегии.

Рисунок 2.8. Средние значения по показателям эмоциональных копинг – стратегий в группах студентов с разным типом виктимной установки

На рисунке 2.8. видно, что эмоционально конструктивные копинг-стратегии используют невиктимные и средневиктимные испытуемые. Студенты данных групп считают, что всегда есть выход из трудного положения и готовы действовать в сложившихся обстоятельствах. Эмоциональные относительно конструктивные стратегии не используются всеми группами опрошенных (слезы, расстройство, готовность подключить к проблеме других людей, готовых помочь). Эмоционально неконструктивные стратегии являются наиболее используемыми виктимными испытуемыми и почти не используются средневиктимными и невиктимными. Это такие стратегии, как подавление эмоций, состояние безнадёжности, чувство вины, самообвинение и агрессия.

Проведенный анализ позволяет дать более полную и развернутую характеристику выделенным нами в исследовании группам испытуемых

(виктимных, средневиктимных и невиктимных). Обнаружены сходства и различия между всеми группами студентов с разным типом виктимной установки.

Виктимным студентам присуще отсутствие интереса к жизни, чувство незащищенности, собственной неуверенности, ощущение себя «вне» бытия. Это проявляется в таких качествах, как пассивность, отсутствие настойчивости в достижении поставленных целей, дискомфорт в общении с новыми людьми. Они действуют в зависимости от обстоятельств, откладывают решение проблем на потом, не рискуют. В то же время у них есть ощущение того, что жизнь проходит мимо.

Жизнестойкость личности у них не выражена, что определяется отсутствием умений и усилий по работе личности над собой и над ситуациями своей жизни. Они не предрасположены осмысливать свои жизненные цели в альтернативе, но в то же время придают полноценный смысл воспоминаниям о прошлом или нацеленности в будущее. В настоящем же подвержены испытывать раздосадованность своей жизнью. Они не верят в свои способности и не стремятся что-то изменить в процессе своей жизни.

В общении с другими виктимные студенты не имеют дружественных отношений, ощущают трудности в выражении открытости, не способны поддерживать положительные отношения с окружающими, переживают собственную обособленность. Они опираются на мнения и оценки других людей, неумение сопротивляться социальному давлению, проявления конформизма.

У них отсутствуют убеждения, которые придают смысл жизни, зримые жизненные перспективы. По этой причине виктимные студенты часто недовольны собой и обстоятельствами своей жизни, выражают озабоченность некоторыми чертами собственной личности (стремление быть другим, не таким, каков есть на самом деле). Они не умеют совладать с жизненными трудностями и не имеют желания усваивать новые умения и навыки.

Для совладания со стрессовыми ситуациями «виктимные» студенты используют:

- поведенческие неконструктивные копинги – избегание малоприятных мыслей, обособление от общения с людьми;
- когнитивные неконструктивные копинг-стратегии – отказ от принятия проблем, признание предопределенности ситуации («это судьба, нужно с этим смириться»), отрицание трудностей;
- когнитивные конструктивные копинги (их они склонны использовать чаще остальных): не терять выдержку и контроль над собой в непростых ситуациях, не демонстрировать своего подлинного состояния, рассмотреть ситуацию и пояснить себе ее причины.
- эмоционально неконструктивные стратегии – заглушение эмоций, состояние безысходности, во всех случаях винить себя и проявление агрессии.

Виктимным студентам свойственны разнообразные формы виктимной активности (акцентированность, незрелость, манипулятивная модель поведения, несамостоятельность, неконтролируемость, потерянности и др.), которые имеют в своей основе невидимую мотивацию [143]. В группе «виктимных» студентов превалирующей является социальная роль жертвы, способствующая их изоляции от общественных отношений в силу их ломкости и травматичности. Социальная роль жертвы – продукт трудных учебных ситуаций, которые субъективно оцениваются как экстремально сложные. То есть виктимность на младших курсах обучения играет негативную роль, снижая ресурсы студентов для решения возникающих сложных ситуаций.

В диаметральной этому «невиктимные» студенты квалифицируются вовлеченностью в события, которые происходят вокруг, наслаждаются собственной деятельностью, различаются убежденностью в том, что они сами способны повлиять на следствие происходящего. В группе «невиктимных» студентов уровень ролевой виктимности минимальный. Они намечают труднодостижимые цели и стараются их реализовать, стойкие и энергичные, ощущают себя хозяевами в собственной жизни, уверены в том, что все изменения и сложности содействуют их развитию. Они готовы рисковать и действовать, не

имея надежных гарантий успеха, по их мнению влечение к комфорту и безопасности обедняют жизнь человека. Внезапность и стохастичность событий преподносят им интерес к жизни.

Они целенаправленные, способны совладать с трудными жизненными ситуациями, прикладывают усилия для саморазвития, ощущают интерес и эмоциональную яркость жизни, наполненность ее смыслом. Им характерно демонстрация себя как сильной личности, которая обладает свободой выбора, умеет строить свою жизнь, опираясь на собственные цели и смыслы.

По своему психотипу «невиктимные» испытуемые значатся оптимистами. Они уверены в свои силы и успех, оптимистично настроены на будущее, чтобы добиться поставленных целей, осуществляют активные действия. Они не предрасположены к подавленности или плохому настроению, проявляют жизнелюбие. В трудных ситуациях используют проблемно-ориентированные стратегии совладания со стрессом.

В общении с другими имеют близкие, дружественные отношения, заботятся об окружающих, им присуща способность к эмпатии, умение идти на компромиссы во взаимоотношениях, стремление приобретать и поддерживать взаимоотношения с другими людьми. Также они проявляют независимость в мышлении и поступках, умеют противостоять общественному давлению, всегда готовы скорректировать свое поведение и оценивать себя, учитывая собственные стандарты, способны отстаивать личное мнение. Их характеризует потребность постоянного личностного роста и саморазвития, реализация своего потенциала. Они имеют личные цели в жизни, отличаются убеждениями, которые придают смысл жизни, сохраняют позитивное отношение к себе, готовы к новому опыту.

В проблемных и стрессовых жизненных ситуациях они используют следующие варианты копинг-стратегий:

– поведенческие конструктивные копинги – всегда готовы прийти на помощь и заботиться о других, охотно сотрудничают со значимыми людьми для преодоления трудностей, находятся в поиске людей, которые способны помочь решить проблемы;

– поведенческие относительно конструктивные копинги – любимое занятие, абстрагирование, претворение своих целей, стремлений;

– используют когнитивные относительно конструктивные копинги – «сравнительно со сложностями других людей мои – это мелочь», из каждой ситуации стремятся извлечь толк, трудности расценивают как метод совершенствования, которые придают им своеобразный смысл;

– эмоционально конструктивные копинг-стратегии – выражают готовность противостоять сложившимся положениям.

«Средневиктимные» студенты характеризуются средними показателями «вовлеченности», «контроля» и «принятия риска» и в целом жизнестойкости; средней мерой совладания личностью трудных жизненных положений, прилагаемых усилий по работе личности над собой, удовлетворенности своей жизнью.

Их характеризует средняя степень наличия целей в жизни, которые придают жизни осмысленность, ощущения результативности и осмысленности прожитой жизни

Мнение о себе как о сильной личности, которая обладает свободой выбора, умение строить свою жизнь, опираясь на собственные цели и смыслы, свойственна средневиктимным в меньшей степени, чем невиктимным испытуемым.

Уверенность средневиктимных в том, что человек может контролировать свою жизнь, самостоятельно принимать решения и претворять их в жизнь выражена в меньшей степени, чем у невиктимных.

Испытуемые данной группы отличаются нормативными оценками осмысленности процессов жизни, наличия объективированных целей в жизни и степени личной обязанности за их воплощение, довольством своей жизнью, представлений о себе как о субъекте, который способен строить свою жизнь пропорционально со своими целями и мировоззрениями о ее смысле.

Показатели психологического благополучия личности у группы «средневиктимных» студентов являются нормативными. Им в средней мере

присущи дружеские отношения с людьми, они способны к сопереживанию, самостоятельны в мышлении и поступках, допускают корректировку своего поведения и дать себе оценку, учитывая личные стандарты, имеют потребность в личностном росте и самосовершенствовании, претворении в жизнь внутреннего потенциала, присутствие целей в жизни и убеждений, которые придают ей смысл, положительное отношение к себе, умение находить и поддерживать контакты с людьми, пресыщенность собственной жизнью.

В средней, нормативной мере данной группе респондентов свойственна способность воспринимать новую информацию, обладать практичными взглядами на жизнь, принимать новый опыт. В то же время у них не развиты умения противостоять давлению окружающих.

Среди всех копинг-стратегий, наиболее выраженными у «средневиктимных» студентов являются:

– поведенческие конструктивные копинги – готовы помогать людям и заботиться о них, кооперация с другими людьми для того, чтобы преодолевать трудности;

– когнитивные конструктивные копинги склонны использовать чаще остальных – в сложных ситуациях не теряют выдержки и контроля над собой, стараются взвешивать, обдумать ситуацию, прояснить для себя.

– эмоционально конструктивные копинг-стратегии – считают, что с трудной ситуацией всегда можно справиться и готовы справиться с данными обстоятельствами.

Таким образом, студенты с низким и средним уровнем выраженности виктимной установки умеют преодолевать трудные учебные обстоятельства на младших курсах обучения. Виктимные студенты при столкновении с трудностями используют игровую и социальные роли жертвы, проявляя инфантильность, зависимость, беспомощность, стремятся к изоляции от конструктивного взаимодействия со стрессовыми факторами учебных ситуаций в силу их болезненности и травматичности для них, одновременно с этим глубоко переживая свою несостоятельность.

Выводы по 2-ой главе

1. Эмпирическое исследование показало, что существует три уровня виктимной установки у студентов медицинского ВУЗа: высокий, средний и низкий. Студентов с разным уровнем выраженности виктимной установки отличает качественное своеобразие проявлений интегральных личностных характеристик, таких как жизнестойкость, психологическое благополучие и смысложизненные ориентации. Проведенный анализ полученных данных позволил дать развернутую характеристику выделенным группам студентов (виктимных, средневиктимных и невиктимных).

2. Виктимные, средневиктимные и невиктимные студенты отличаются по специфике проявления ими базовых личностных характеристик. Виктимных молодых людей отличает незаинтересованность жизнью, чувство отверженности, пассивность, отсутствие упорства в достижении целей, недостаток умений и усилий по работе личности над собой, склонность испытывать неудовлетворенность своей жизнью, проявлении затруднений в открытости и поддержании позитивных отношений с окружающими переживают собственную изолированность. Им свойственна ориентация на мнения и оценки других людей, проявления конформизма, отсутствие убеждений, придающих смысл жизни, отсутствие видимых жизненных перспектив. Виктимные молодые люди часто испытывают обеспокоенность некоторыми чертами собственной личности, не умеют преодолевать жизненные препятствия. Для преодоления стрессовых ситуаций используют поведенческие и когнитивные неконструктивные копинги – избегание и отрицание проблем, изолирование от общения с людьми. Чаще других копинг-стратегий используют когнитивные конструктивные копинги – самообладание и контроль над собой в сложных ситуациях, анализ и объяснение

ситуации. Это сопровождается эмоционально неконструктивными копинг-стратегиями - подавлением эмоций, самообвинением и агрессией.

3. «Невиктимные» студенты характеризуются вовлеченностью в происходящие вокруг события, убежденностью в том, что могут повлиять на результаты происходящего. Они ставят труднодостижимые цели и стремятся их реализовать, упорны и настойчивы, чувствуют себя хозяевами своей жизни, убеждены в том, что все изменения и трудности способствуют их развитию. Они готовы идти на риск, целеустремленны, прилагают усилия по работе над собой, сами наполняют свою жизнь смыслом. Им свойственно представление о себе как о сильной личности, способной строить свою жизнь в соответствии с собственными целями и смыслами. Они верят в свои силы и успех, поддерживают позитивное отношение к себе, предпринимают активные действия для того, чтобы достичь желаемых целей, проявляют жизнерадостность, независимость в мышлении и поступках, готовность приобретать и поддерживать контакты с окружающими. В трудных ситуациях используют поведенческие конструктивные копинги – сотрудничество с людьми с целью преодоления трудностей, поведенческие относительно конструктивные копинги – любимое дело, отвлечение, осуществление своих целей, используют когнитивные относительно конструктивные копинги – из любой ситуации стараются извлечь пользу, трудности рассматривают как способ совершенствования, проявляют готовность бороться со сложившимися обстоятельствами.

4. «Средневиктимные» студенты характеризуются средними показателями жизнестойкости, средней мерой преодоления личностью трудных жизненных обстоятельств, прилагаемых усилий по работе личности над собой, удовлетворенности собственной жизнью. Представление о себе как о сильной личности, способность строить свою жизнь в соответствии с собственными целями и представлениями о ее смысле, свойственна средневиктимным в меньшей степени, чем невиктимным испытуемым. «Средневиктимных» можно охарактеризовать как оптимистичных реалистов. Это характеризует их как обладающих предрасположенностью верить в свои силы и успех, иметь

преимущественно положительные ожидания от жизни и других людей. Они экстравертированы, доброжелательны и открыты для общения. В то же время им свойственно проявлять жизнерадостность, энергичность, безмятежность и склонность к риску в средней степени. Показатели психологического благополучия личности у группы «средневиктимных» также являются нормативными. В средней, нормативной мере данной группе испытуемых свойственна способность усваивать новую информацию, обладать реалистичными взглядами на жизнь, быть открытыми новому опыту. В то же время им свойственна озабоченность ожиданиями и оценками других людей, неразвитость умения противостоять чужому мнению, средние показатели эгоцентризма. В проблемных ситуациях они склонны использовать поведенческие конструктивные копинги – помощь и забота о других, сотрудничество с другими людьми; когнитивные конструктивные копинги самообладание и контроль над собой в сложных ситуациях, анализ и обдумывание ситуации; эмоционально конструктивные копинг – стратегии – уверенность в том, что всегда есть выход из сложившейся ситуации.

5. Разный уровень выраженности виктимной установки у студентов медицинского ВУЗа детерминирован не только уровнем выраженности симптомокомплекса интегративных личностных качеств и их компонентов, но и уровнем их структурной организации.

6. Структура личностных качеств студентов со средним уровнем проявления виктимной установки более интегрирована по сравнению со структурой личностных качеств виктимных и невиктимных групп студентов. Индексы когерентности и организованности структуры качеств личности студентов средневиктимного типа значимо выше, чем у других типов. Это может свидетельствовать о больших адаптационных возможностях студентов данной группы в трудных жизненных ситуациях. Средняя мера выраженности того или иного личностного качества обуславливает нормативный поведенческий вариант реагирования на трудную жизненную ситуацию, а также разнообразие и гибкость

поведенческого репертуара средневиктимных студентов по отношению к сложным, изменяющимся ситуациям.

7. Структурный анализ позволил выделить базовые качества личности (наиболее важные для структурной организации всей системы индивидуальных качеств) студентов разных виктимных типов. Установлено, что базовыми качествами студентов с выраженной виктимной установкой («виктимных») являются: «контроль» (жизнестойкость), «процесс жизни», «результативность жизни», «локус контроля-Я», «осмысленность жизни» (СЖО), «управление средой», «личностный рост», «цели в жизни», «самопринятие», «баланс аффекта», «осмысленность», «психологическое благополучие». Виктимные студенты в трудных жизненных ситуациях чувствуют бессилие в управлении окружающим миром, неспособны усваивать новый опыт, ощущают бессмысленность собственных действий и недовольство самим собой, неверие в свои силы.

Установлено, что базовыми качествами студентов с отсутствием виктимной установки («невиктимных») являются: «контроль», «жизнестойкость», «результативность жизни», «локус контроля-Я», «осмысленность жизни» (СЖО), «управление средой», «цели в жизни», «самопринятие», «баланс аффекта», «осмысленность», «психологическое благополучие». У невиктимных студентов присутствует чувство уверенности и компетентности в управлении проблемными ситуациями, чувство осмысленности жизни. Они позитивно относятся к себе, уверены в своих силах, имеют жизненные цели и убеждения, представления о себе как о сильной личности. Они умеют контролировать ситуации, ставят труднодостижимые цели и стремятся их реализовать.

Показатели психологического благополучия личности, жизнестойкости и смысло-жизненных ориентаций у «средневиктимных» студентов являются нормативными. Это позволяет им давать адекватный поведенческий вариант реагирования на трудную жизненную ситуацию и эффективно реагировать в сложных учебных ситуациях.

8. Разный тип виктимной установки у студентов медицинского вуза проявляется на поведенческом уровне в использовании разных копинг – стратегий.

Виктимные студенты при столкновении с трудностями используют игровую и социальные роли жертвы, проявляя инфантильность, зависимость, беспомощность, стремятся к изоляции от конструктивного взаимодействия со стрессовыми факторами учебных ситуаций.

Для преодоления стрессовых ситуаций «виктимные» студенты используют неконструктивные копинг - стратегии (избегание неприятных мыслей, изолирование от общения с людьми; признание фатальности ситуации – «это судьба, нужно с этим смириться», отрицание проблем; подавление эмоций, состояние безнадежности, чувство вины, самообвинение и агрессия. Им свойственно не терять контроля над собой в сложных ситуациях, не показывать своего истинного состояния, анализировать ситуацию и включать манипулятивные формы реагирования: используют чувство жалости к себе и беспомощности по отношению к сложившимся обстоятельствам, перекладывая решение проблем и ответственность за решение сложившейся ситуации на других.

Студенты с низким и средним уровнем выраженности установки жертвы умеют преодолевать трудные учебные обстоятельства на первых курсах обучения. Наиболее выраженными у «средневиктимных» студентов являются поведенческие конструктивные копинги – помощь и забота о других, сотрудничество с другими людьми с целью преодоления трудностей; когнитивные конструктивные копинги склонны использовать чаще остальных – не теряют самообладания и контроля над собой в сложных ситуациях, стараются проанализировать, обдумать ситуацию, объяснить ее; эмоционально конструктивные копинг-стратегии – уверены, что всегда есть выход из трудной ситуации.

Невиктимные студенты в трудных ситуациях используют поведенческие конструктивные копинг-стратегии – сотрудничество со значимыми людьми, поиск людей, способных помочь в решении проблемы; поведенческие относительно конструктивные копинги – любимое дело, отвлечение от стрессового фактора, осуществление своих целей; когнитивные относительно

конструктивные копинги – из любой ситуации стараются извлечь пользу, трудности рассматривают как способ совершенствования, придавая им особый смысл; эмоционально конструктивные копинг-стратегии – проявляют готовность преодолевать сложившиеся обстоятельства.

ГЛАВА 3. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ КОРРЕКЦИЯ УСТАНОВКИ НА ПОВЕДЕНИЕ ЖЕРТВЫ У СТУДЕНТОВ

3.1. Теоретическое обоснование и практическая разработка программы «Жизнестойкость и гармония»

Проблемы, с которыми обращаются люди к психологу зачастую связаны с межличностными отношениями, эмоциональной сферой, социальной адаптацией. Наиболее оптимальной формой работы при оказании помощи людям в трудных жизненных ситуациях является групповая (А. А. Александров; Р. Гарднер; Д. И. Донской, В. Т. Кондрашенко, А. А. Осипова; Н. Г. Осухова; Г. В. Старшенбаум, и др.). В группе между участниками может открыто обсуждаться все, что с ними происходит: характер отношений с другими людьми, проблемы, потребности, чувства. Группа является моделью социума, в котором человек может понять себя и свои отношения с другими людьми. В процессе получения обратной связи от группы поощряется рост личности, решаются личностные и межличностные проблемы, осуществляется самопонимание. Групповая психокоррекция признана эффективной как в работе со взрослыми, так и с детьми, подростками, юношами.

В настоящее время остается дискуссионным вопрос о разделении таких сфер психологической помощи, как психотерапия, психологический тренинг, психологическое сопровождение, психокоррекция и т. д. Различия в данных терминах определяется особенностями работы. Так, например, различия между понятиями «психотерапия» и «психокоррекция» состоит в следующем: психотерапией занимается специалист, имеющий медицинское образование с

использованием медико-психологических средств, применяемых для лечения различных заболеваний [169]. Принято различать клиническую и личностно-ориентированную психотерапию. Клиническая психотерапия – это комплекс лечебно-психологических действий, направленных на человека при психических, нервных расстройствах. Задача личностно-ориентированной психотерапии состоит в помощи пациенту для адаптации к социуму и развитию своей личности. [186]. Категоричного разделения между методами личностно-ориентированной и клинической психотерапии не существует. И в одном случае, и в другом используются одни и те же методы [185]. Психокоррекционная работа – это совокупность психологических приемов, направленных на исправление недостатков в поведении психически здорового человека с помощью специальных средств психологического воздействия [144, 145].

Психотерапия имеет дело с различного рода нарушениями у людей, страдающих различными видами психических заболеваний (расстройств). Психокоррекция – область практической психологии, касающаяся исправления нарушений в поведении человека, которые не носят патологический характер, это сфера профессиональной деятельности психолога (не врача-психиатра, психотерапевта) [145]. Так, например, В. Т. Кондрашенко, Д. И. Донской понимают под психотерапией систему лечебного воздействия через психику на весь организм и поведение пациента [90].

Под этим термином подразумевается проработка определенных навыков, «активное социально-психологическое обучение, чтобы формировать компетентности и оптимальные способы для общения, а также повышения уровня роста группы как социально-психологического объекта» [167].

Особенностью СПТ является такая форма взаимодействия членов группы, которая способствует изменению обычной группы в наглядный пример разных социально-психологических ситуаций, практическую лабораторию.

Среди задач СПТ Л. А. Петровская выделяет развитие специальных умений (например, умения вести дискуссию), углубление опыта анализа ситуаций

общения, т. е. повышение адекватности восприятия себя, партнера по общению, групповой ситуации в целом [155].

Групповая дискуссия и игра как основные методы групповой работы в СПТ обеспечивают активность участников, дают богатые возможности анализа своего опыта общения, получить от других участников и тренера обратную связь о себе, развить необходимые коммуникативные умения [41;47].

Неконструктивное преодоление трудных жизненных ситуаций приводит, как правило, к рассогласованию механизма развития личности и деформации субъективного образа мира личности. Он воспринимается как враждебный, формируется система негативных представлений о себе и тех, кто является «виновниками» несчастья. Для восстановления образа мира человека и его упорядоченности, ему необходима помощь в разблокировке ресурсов развития, реконструкции на этой основе образа мира и себя в нем. Такая работа предполагает преобразование разорванных связей с самим собой и другими людьми, а также связи прошлого, настоящего и будущего (прошлое помогает человеку «оживить» жизненные резервы, а позитивный образ будущего помогает обрести «чувство пути») [147, 148]. Наиболее оптимальными формами психологической помощи в данном случае становятся коррекционная и развивающая работа.

В соответствии с выявленными в процессе диагностики особенностями (чувство отверженности, собственной беспомощности, ощущение себя «вне» жизни, пассивность, действия в зависимости от обстоятельств, отсутствие в общении с другими доверительных отношений, трудности в проявлении открытости, изолированность, конформизм), работа с ними должна осуществляться особым образом. Достаточно сложно заинтересовать испытуемых с установкой жертвы. Они могут даже противиться той помощи, которую им предлагают, так как им выгодно как можно дольше оставаться в пассивном положении жертвы и получать помощь, поддержку и сочувствие окружающих. Но все же они откликаются на возможность поговорить о себе, своих особенностях, проблемах. Поэтому мы остановили свой выбор на психокоррекционной работе.

Коррекционно-развивающая работа – это работа, которая направлена на то, чтобы с помощью внутренних ресурсов создать безопасные условия для восстановления уровня развития и саморазвития личности [40, 145].

Психокоррекционная работа переделывает уже развитые качества личности или виды поведения, а главная задача развивающей работы – сформировать у человека нужные психологические качества [94].

В групповой психокоррекции важным способом коррекционного воздействия выступает группа, которая помогает определить и проработать проблемы членов группы при помощи межличностного взаимодействия и групповой активности. Групповая психокоррекция ориентирована на личностное изменение: раскрытие, анализ, осознание и решение проблем клиента в конфликтных ситуациях и коррекция нездоровых отношений, установок, эмоциональных и поведенческих паттернов [94, 145].

В групповой работе есть свои преимущества: получение обратной связи и поддержки со стороны членов группы, которые имеют аналогичные проблемы или эмоциональные напряжения. В позитивных групповых процессах наблюдается ощущение себя принятым, пользующимся доверием человеком. В понимающей обстановке индивид приобретает новые умения, что способствует ощущению комфорта (он чувствует себя лучше наравне с другими, а не с тренером).

Подводя итоги, можно подчеркнуть важные плюсы групповой психокоррекции:

1. При групповых взаимодействиях участники могут соотносить себя с другими и воспользоваться установившейся эмоциональной связью при оценке самих себя.

2. Обратная связь влияет на мнение субъекта о своих установках и поведенческих реакциях, развитие его Я-концепции.

3. Конструктивные взаимоотношения способствуют уточнению психологических трудностей каждого участника.

4. Группа облегчает процесс самопознания. Когда изменения в поведении личности приветствуется другими, то, как следствие, повышается самооценка [145].

И. В. Вачков выделяет общие критерии, которые объединяют разнообразные психокоррекционные группы: при наличии психологических проблем членов группы – оказание помощи в их решении; повышение самочувствия, улучшение самосознания участников; должное направление в процессе личностного развития, реализации творческого начала, достижение высокого уровня жизнедеятельности и ощущения уверенности и нужности [40, 41].

В связи с вышесказанным становятся очевидными сложность и многоаспектность психокоррекции. Психокоррекционная работа для человека с установкой на поведение жертвы использует идеи жизнестойкости С. И. Мадди [120], психологического благополучия личности К. Риффа [237], жизнетворчества Д. А. Леонтьева [112], идеи жизненного мифа (образа мира) человека Н. Г. Осуховой [147].

Жизнестойкость – это внутренний ресурс, который позволяет индивиду стать независимым от определенных переживаний, возникающих в неясной ситуации, который доступен самому человеку, позволяя придавать жизни ценность и смысл в разных обстоятельствах. Жизнестойкость есть мировоззренческая концепция, которая препятствует возникновению внутреннего напряжения за счет применения конструктивной стратегии совладания со стрессами и восприятия их как незначимых [29, 112, 192, 130].

Психологическое благополучие – это набор личностных ресурсов, которые корректируют гармоничность личности, ее устойчивость. Оно зависит от наличия четких целей, ресурсов для поставленных целей, успешных реализаций своих планов, удовольствия от межличностного взаимодействия, наличия позитивных эмоций. В основе психологического благополучия лежит позитивное отношение с другими, самооценность, ориентир на внутренние убеждения, эффективное управление своей жизнью, присутствие целей, которые придают жизни

направленность и смысл, личностный рост, позитивный взгляд на жизнь [16; 54; 208; 225].

Психологическое благополучие выявляется благодаря эмоциональной окраске чувств и переживаний по поводу своей жизни. Сниженный уровень психологического благополучия отмечается преобладанием негативного аффекта (неудовлетворенности собственной жизнью), высокий – преобладанием позитивного аффекта (ощущением высокого уровня счастья) [208]. Функцией психологического благополучия является преобразование внутреннего пространства индивида, что способствует успешности личности, которая проявляется ощущением счастья, удовлетворенностью жизнью и средой, т. е. наличием у субъекта психосоциального и физического здоровья.

Жизнетворчество – личностно-ориентированная практика развития и коррекции отношений с миром. Изменение во внутреннем мире является одним из путей, через которые мы оказываемся в состоянии повлиять на наши отношения с внешним миром [112]. В процессе надления смыслом окружающего мира человек воспринимает все под взглядом более глобальных вещей, вечности, некоторых нравственных ценностей, происходит конкретное движение в направлении трансцендентности мира.

Образ мира личности отражает несколько показателей:

- Уверенность в себе отражает навык человека воспринимать реальность, принимать жизнь такой, какая она есть (не исключая трудностей), любить жизнь и быть причастным к более широкой системе (семье, социальной группе, обществе).

- Образ Я человека – мнение о себе и собственном потенциале во влиянии на свою жизнь, отношение к Я (готовность к изменениям в жизненных ситуациях и навык преодоления трудностей, уверенность в себе как в сильном человеке, являющемся протагонистом своей жизни).

- Представление о социальном взаимодействии. Продуктивные стратегии – взгляд на позитивную природу человека, видение другого как равного себе, способность обращаться за помощью. Неконструктивные стратегии –

восприятие общества как враждебного, отсутствие навыка просьбы о помощи, или взгляд на других людей как на вышестоящих и попытка любой ценой получить у них защиту и поддержку.

– Психологическое время личности – представление о своем прошлом, настоящем и будущем, личностное переживание своего телесного и духовного изменения во временной перспективе.

– Характер активности в трудной (экстремальной) жизненной ситуации. Направленность активности и ее характер. При активной адаптации к жизненным условиям для разрешения противоречия, ее характер соответствует контексту; при неактивной адаптации возникает защитный характер: неприятие себя и своих ресурсов, других, поиск поддержки, отчуждение от реальной жизни, эскапизм.

– Фиксированность или гибкость способов поведения. Продуктивным жизненным стратегиям соответствует гибкость и разнообразие вариантов поведения, выбираемых в соответствии с ситуацией; непродуктивным стратегиям – а) стереотипное, фиксированное, негибкое реагирование; б) конформное поведение [147].

Работа психолога должна быть направлена на раскрытие внутренних резервов студентов, оказание им помощи в самоизменении и саморазвитии. Суть коррекционной работы заключается в изменении установки жертвы на принятие себя и использование собственного потенциала. Программа «Жизнестойкость и гармония» может способствовать такому изменению и развитию.

Задачи психокоррекционной работы направлены на самопонимание (когнитивный аспект), отношение к себе (эмоциональный аспект) и совладание (поведенческий аспект).

Занятия помогают формировать позитивный образ «Я», оптимизировать ситуацию межличностного взаимодействия, обогащают жизнь студентов новыми переживаниями, учат адекватно реагировать на переживания тревоги и страха, осознавать собственные эмоции и управлять собой в трудных жизненных ситуациях, помогают осознать и оценить свои сильные стороны, черпать силы в своей индивидуальности, неповторимости, помогают в осознании ценности

себя и своей жизни (Я – ценность, я доверяю себе), оказывают помощь в освоении новых жизненных ролей и моделей поведения (обретение уверенности в своих силах).

Программа занятий может быть использована в работе не только психологами, но и педагогами. Занятия могут быть использованы как в целом, так и по частям. Лучше, если проводится серия занятий. Тогда они с большей эффективностью помогают достичь определенного результата. Система занятий может быть использована как в групповой, так и в индивидуальной работе специалиста для студентов с установкой «жертвы».

Обобщая все сказанное, отметим, что успешная реализация коррекционно-развивающей программы возможна при реализации основных принципов:

1. Принцип единства диагностики и коррекции. Этот принцип отражает целостность процесса оказания психологической помощи, направленной на раскрытие внутренних резервов юношей и девушек, оказание им помощи в самоизменении и саморазвитии. Эффективная психологическая работа может быть построена только на основе результатов диагностики коррелятов виктимности. Только в этом случае обеспечивается дальнейшая успешная работа по преодолению установки жертвы.

2. Принцип системности обучающих, коррекционных и профилактических задач. В нем отражен учет различных уровней развития: на уровне благополучия, соответствующем возрастной норме развития; на уровне риска – это означает, что есть угроза актуализации потенциальной виктимности при столкновении с жизненными трудностями; и на уровне актуальных трудностей развития, объективно выражающихся в показателях виктимности и ее личностных характеристиках. Вовремя принятые превентивные меры по предупреждению развития виктимной установки направлены на создание благоприятных условий для реализации потенциальных возможностей гармоничного развития личности студентов младших курсов обучения, позволяют избежать в дальнейшем коррекционных мероприятий. Взаимообусловленность обучающих, коррекционных и профилактических задач позволяет в значительной степени

оптимизировать личностное развитие студентов за счет актуализации сильных сторон их личности.

Таким образом, задачи коррекционно-развивающей программы представляют собой систему из трех уровней:

1. Обучающие. Направлены на создание положительной мотивации к занятиям, мотивации успеха, стремления к самопознанию и саморазвитию. Включают в себя беседы и мини-лекции по тематике занятий («Совладающее поведение», «Позитивное мышление», «Целеполагание и планирование жизни», «Что такое успех?» и т. д.).

2. Коррекционные, формирующие. Направлены на разрешение трудностей в развитии, его оптимизацию и позитивное стимулирование. Нацелены на развитие рефлексии, формирование позитивного образа «Я», актуализацию механизма жизнотворчества, включающего в себя развитие инициативности, творческого мышления, принятие и реконструкцию образа Я, развитие чувственного восприятия, развитие ответственности за себя.

3. Воспитывающие, профилактические. Направлены на предупреждение отклонений и трудностей в развитии, оптимизацию межличностного взаимодействия благодаря актуализации сильных сторон личности юношей и девушек, формированию у них активной и ответственной жизненной позиции.

Только единство перечисленных видов задач может обеспечить успех и эффективность коррекционно-развивающего процесса.

Деятельностный принцип коррекции. Принцип определен основными закономерностями онтогенетического развития психики, значением деятельности как движущей силы развития (А. Н. Леонтьев).

Деятельностный принцип коррекции подразумевает, что важным способом коррекционно-развивающего воздействия является привлечение человека к динамичности, которая способствует личности для разрешения трудных жизненных ситуаций, осуществлению поисковой деятельности, применению конструктивных стратегий совладания, которые необходимы для развития личности юношей и девушек.

Принцип комплексности методов психологического воздействия. Принцип утверждает важность использования разнообразных методов, техник и приемов психологической коррекции с учетом учебных условий реализации программы. Эффективная психологическая помощь может быть оказана путем реализации психокоррекционного комплекса методов, включенных в три основных блока (этапа): мотивационно-ориентирующий, формирующий (реконструктивный), оценочный (заключительный). Мотивационный блок предполагает побуждение желания взаимодействовать, развитие мотивации самопознания и саморазвития, формирование желания менять что-то в своей жизни, а также диагностику склонности к виктимному поведению и личностных характеристик виктимности, формирование на этой основе программы психологической коррекции. Формирующий (реконструктивный) этап предполагает коррекционно-развивающую работу для студентов виктимных типов, направленную на активизацию собственных психологических ресурсов, развитие осознанности жизненных смыслов, самопонимания и саморегуляции, овладение способами жизнестойкого взаимодействия с миром и самим собой. Оценочный (заключительный) блок предполагает оценку личностных изменений, получение обратной связи относительно изменений в понимании себя, личностных смыслов и жизненных целей, закрепление жизнестойких убеждений, побуждение к активным способам преодоления трудных жизненных ситуаций, ответственного решения проблем. Прохождение данных этапов осуществляется на фоне создания позитивной ситуации успеха и использовании методов психологической поддержки.

В процессе реализации программы использовались методы когнитивно-поведенческой терапии, логотерапии, сказкотерапии, психодрамы, арт-терапии. Психокоррекционная работа способствовала переходу от позиции жертвы к позиции ответственности за свою жизнь.

Программа «Жизнестойкость и гармония» может быть реализована сразу (через несколько дней) после проведения диагностического блока (методики оценки виктимности (М. А. Одинцова, Н. П. Радчикова), «Теста жизнестойкости»

(Д. А. Леонтьев, Е. И. Рассказова), «Психологическое благополучие личности» (методика К. Рифф в адаптации и модификации Т. Д. Шевеленкова, П. П. Фесенко), проективных методик («Человек под дождем»). Она предусматривает 64 часа практических занятий. В начале и в конце каждого занятия проводится ритуал «Встреча-прощание».

Суть программы состоит не только в том, чтобы повышать уровень жизнестойкости, психологического благополучия и смысло-жизненных ориентаций, сколько выстраивать данные качества в систему, помогающую противостоять трудным ситуациям учебной деятельности.

У студентов с выраженной виктимной установкой, в соответствии с выявленной структурой базовых личностных качеств, в первую очередь развивались контроль над жизненными ситуациями, позитивные смысло-жизненные ориентации, осмысленность жизни, вера в успех, личностный рост и целеполагание, позитивное самовосприятие и самопринятие.

У средневиктимных студентов развивалось чувство уверенности в управлении проблемными ситуациями, чувство осмысленности жизни, позитивное отношение к себе, уверенность в своих силах, самоконтроль, целеполагание. Все это в системе позволяет им давать адекватный поведенческий вариант реагирования на трудную жизненную ситуацию и эффективно реагировать в сложных учебных ситуациях.

Программа «Жизнестойкость и гармония» помогает молодым людям создать положительный образ себя, реализовать свое Я, свои качества цельной, гармоничной, талантливой личности, обращенной в будущее, найти собственные ресурсы для преодоления жизненных трудностей, повысить веру в себя и свои способности, опробовать новые модели поведения. В итоге развиваются все качества жизнестойкой личности: творческое, нестандартное мышление, личностный потенциал, конкретизируются жизненные цели. Изменения, возникающие в процессе групповой работы помогают восстановить разрушенные связи с миром, найти точку опоры в самом себе, приводят к формированию

нового, позитивного образа мира личности, новых отношений с собой и с другими людьми, помогают успешно преодолевать трудные жизненные ситуации.

3.2. Экспериментальная проверка программы «Жизнестойкость и гармония»

В процессе констатирующего эксперимента было отобрано две группы испытуемых: экспериментальная (26 человек, из них 14 девушек и 12 юношей) и контрольная (26 человек, из них 13 девушек и 13 юношей). В группах было одинаковое количество студентов виктимного (13), среневиктимного (10) и невиктимного типов (3). Дальнейшая диагностическая и коррекционная работа проводилась нами в экспериментальной группе испытуемых.

Разработанная программа коррекции установки на поведение жертвы у студентов предполагает последовательное прохождение взаимосвязанных этапов.

Первый этап работы – мотивационно-ориентирующий. По длительности примерно 30–40 минут.

Содержание данного этапа включает:

- развитие интереса и стремление к самопознанию и самосовершенствованию;
- формирование установки на развитие и участие в группах по коррекции;
- диагностика показателей виктимности, жизнестойкости, психологического благополучия, стратегий совладания со стрессом.

Форма работы: беседы.

Методы: тестирование, использование проективных методов.

Эффективная психологическая работа может быть построена только на основе диагностического блока. Результатом данного этапа должно явиться устойчивое стремление студентов к саморазвитию и предстоящим занятиям. В

этом случае обеспечивается дальнейшая успешная работа по преодолению установки жертвы.

Второй этап – коррекционно-развивающий (реконструктивный).

На втором этапе осуществляется непосредственно коррекционно-развивающая работа для студентов с установкой жертвы путем применения системы специально разработанных занятий, направленных на активизацию собственных психологических ресурсов участников.

Программа «Жизнестойкость и Гармония» имеет четкую структуру и состоит из пяти разделов, каждый из которых взаимодополняет друг друга. Программа направлена на формирование жизнестойких убеждений, повышение осознанности жизненных предназначений, веры в возможность реализации своих целей и смыслов.

Задачи коррекционно-развивающего этапа:

1. Обучающие. Включают в себя беседы и мини-лекции по тематике занятий: о типах трудных жизненных ситуаций, их особенностях, последствиях переживания; о стратегиях поведения человека в трудных жизненных ситуациях; о психологическом содержании понятии «жертва», его основных типах и характеристиках; о наполненности сфер жизни; о жизнестойкости; о позитивном мышлении; о креативности и гибкости мышления; о целеполагании и планировании жизни; об успешности и критериях успеха и др. Кроме этого, на занятиях происходит обучение умениям объемного видения трудной жизненной ситуации вместо бинарного «хорошо-плохо», тренировка умения генерировать необычные идеи, осознание возможности существования разных взглядов на решение одних и тех же задач (проблем).

2. Развивающие, коррекционные, направлены на:

- активизацию процессов самоанализа, самопознания и самораскрытия, осознание собственных ресурсов, формирование чувства уважения к себе, адекватной самооценки;
- осмысление и осознание своих целей и жизненных смыслов;

- формирование способности позитивно мыслить и позитивно воспринимать жизненные ситуации, осознание важности позитивного мышления для достижения жизненных целей;
- развитие гибкости восприятия, ориентации на позитивное восприятие будущего;
- осознание в себе творческого потенциала и его развитие, раскрытие латентных творческих качеств личности;
- развитие способности находить новые нестандартные (креативные) решения трудных ситуаций;
- осознание причин успеха-неуспеха, раскрытие внутренних механизмов успешности;
- развитие оптимизма, сознательного жизнетворчества на основе веры в себя и позитивных ожиданий;
- укрепление веры в собственный успех, уверенности в себе, осознание и принятие нового опыта решения трудных ситуаций, осознание и усиление «авторства своей жизни».

Для изменения жизненных установок, образа Я и образа мира студентов из негативного в позитивный план использовались следующие методы работы: анализ-рефлексия после выполнения упражнений и домашних заданий, ритуалы «Встреча» и «Прощание» в начале и конце каждого занятия и др.

Изменение студентами предпочтений потребности в безопасности на потребности развития и совершенствования осуществлялось в беседах и дискуссиях по рассматриваемой в каждом занятии проблематике, играх и упражнениях с определенной тематической направленностью и др.

Особое внимание уделялось группе студентов с выраженными проявлениями виктимной установки («виктимные»), у которых на диагностическом этапе выявились проявления незаинтересованности жизнью, доминирование чувства отверженности, собственной беспомощности, ощущения себя «вне» жизни, пассивности, отсутствии упорства в достижении целей,

трудности в общении с новыми людьми, недостатка умений и усилий по работе над собой, которые не верят в свои способности и не пытаются что-то изменить в процессе своей жизни. С ними, кроме групповых форм работы, проводилось индивидуальное консультирование.

Формы работы: групповые и индивидуальные.

Групповая форма работы помогает создать оптимальные условия для преодоления, изменения недостатков, переосмысления личностных проблем, создает условия для формирования новых, более адекватных форм эмоционального реагирования на то или иное воздействие и поведение в целом, вырабатывает комплекс специальных навыков в сфере межличностного общения.

В процессе индивидуальной работы через свободное изложение студентами собственного мнения, представления своего понимания ситуации и осознания своих изменений создаются максимальные возможности для утверждения «самости» и для раскрытия личностного потенциала студентов.

Оценочный (заключительный) этап работы предполагает осознание и оценку произошедших личностных изменений, закрепление приобретенных умений и навыков, направленных на дальнейшее самосовершенствование личности. Для этого проводится заключительное занятие, направленное на оценку показателей виктимной установки, а также получение обратной связи о прошедшей программе для дальнейшей конструктивной работы. Обязательно проводится рефлексия по итогам курса: «Чему я научился во время занятий?», осуществляется анализ изменений в понимании себя, своих поступков, жизненных смыслов, ценностей, осуществляется побуждение к активным, самостоятельным способам преодоления трудных жизненных ситуаций и адекватному поведению в них.

Задачи заключительного этапа:

1. Измерение показателей виктимности и ее личностных характеристик: жизнестойкости, психологического благополучия, стратегий поведения в трудных жизненных ситуациях.

2. Побуждение к активным способам самостоятельного, ответственного решения проблем в любой трудной ситуации. Ориентация на активизацию собственных личностных ресурсов.

3. Закрепление позитивных, жизнестойких убеждений в упражнениях «Сбор чемодана в дорогу» и «Пожелания». Планирование работы над собой на будущее посредством рефлексии о приобретениях в процессе прохождения программы.

Кроме этого, побуждение к активным способам самостоятельного, ответственного решения проблем в трудных ситуациях, направление юношей и девушек на осознание жизненных целей и смыслов и стремления к их реализации, используя все ресурсы своего «Я», осуществляется порционно на всех занятиях.

Программа коррекции установки на поведение жертвы предполагала проведение 16 практических занятий, каждое занятие – 4 академических часа (итого 64 часов, 16 недель); периодичность встреч – один раз в неделю. Реализация программы осуществлялась в условиях учебных занятий, проводимых на базе психолого-социального факультета ФГАОУ ВО РНИМУ им. Н. И. Пирогова (г. Москва). Сокращенная версия программы представлена в Приложении 7.

Проверка эффективности работы программы «Жизнестойкость и гармония» по преодолению установки жертвы студентами осуществлялась в заключительном контрольном психодиагностическом обследовании [200].

Результаты работы в экспериментальной группе испытуемых после серии занятий анализировались нами с точки зрения их эффективности. В процессе каждого из занятий по программе проводились промежуточные диагностические процедуры, рефлексия. Такой промежуточный анализ позволял судить об эффективности коррекционно-развивающей работы. В дальнейшем работа была более «живой» и пластичной, согласно эмоциональным переживаниям, потребностям участников занятий.

Статистический анализ данных двух групп (экспериментальной и контрольной) по t-критерию Стьюдента не выявил статистически значимых различий между ними по всем измеренным показателям (см. таблицу 3.1.).

Таблица 3.1.

Сравнительный статистический анализ показателей виктимности
в экспериментальной и контрольной группах
до проведения коррекционной работы

Показатели виктимности	Значение t- критерия Стьюде- нта	Уровень знач. различий (p)	Среднее знач. эсп.гр. (баллы)	Среднее знач. контр. гр. (баллы)	Среднее квадр. откл. эсп. группы	Среднее квадр. откл. контр. группы
Игровая роль жертвы	0,301	0,761	22,96	22,61	5,38	6,06
Социальная роль жертвы	0,458	0,647	24,23	23,13	5,95	6,68
Ролевая виктимность	0,422	0,673	47,19	46,84	10,00	10,10

Коррекционная работа проводилась нами только в экспериментальной группе испытуемых. После проведения коррекционной работы результаты оцениваемых показателей в экспериментальной группе, по сравнению с контрольной, изменились. Достоверность различий для многих исследуемых показателей по t-критерию Стьюдента составляет $p < 0,05$. Выявлены статистически значимые различия между экспериментальной и контрольной группами ($p < 0,05$) по показателям виктимности после проведения коррекционной работы (см. таблицу 3.2.; рисунок 3.1.).

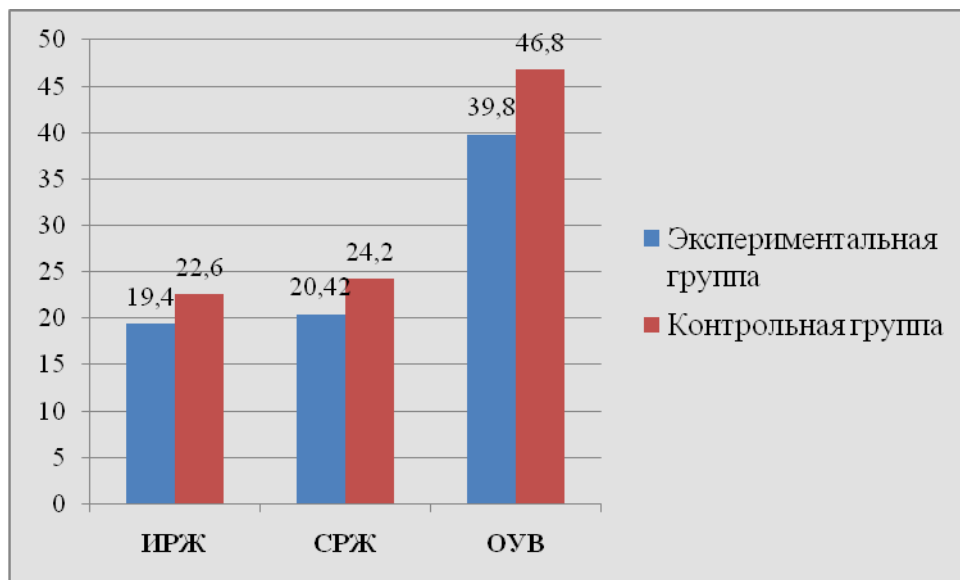
Как видно из таблицы 3.2. и рисунка 3.1., по параметрам проявлений установки на поведение жертвы и общему уровню виктимности произошли положительные изменения на уровне значимости $p < 0,05$.

То есть мы можем утверждать, что получили достоверные результаты, подтверждающие значимое снижение виктимных проявлений испытуемых эксперимента.

Таблица 3.2.

Значимость различий показателей виктимности после
коррекционной работы в экспериментальной и контрольной группах

Показатели виктимности	Значение t-критерия Стьюдента	Уровень знач. различий (p)	Среднее знач. эксп. группы (баллы)	Среднее знач. контр. группы (баллы)	Среднее квадрат. отклон. эксп. группы	Среднее квадрат. отклон. контр. группы
Игровая роль жертвы	2,019	0,048	19,46	22,61	5,15	6,06
Социальная роль жертвы	2,11	0,039	20,42	24,20	6,30	6,68
Общий уровень виктимности	2,50	0,015	39,88	46,81	12,75	10,10



Условные обозначения: ИРЖ – игровая роль жертвы, СРЖ – социальная роль жертвы, ОУВ – общий уровень виктимности

Рисунок 3.1. Различия в экспериментальной и контрольной группах по показателям виктимности после коррекционной работы

Это говорит о том, что студенты (участники эксперимента) стали более ответственными и самостоятельными, научились использовать свои личностные ресурсы для конструктивного решения трудных жизненных ситуаций. У них изменилось отношение к себе от полюса «не способный изменить ситуацию», неуверенности в своих силах, чувства беспомощности, до «я сам могу изменить свою жизненную ситуацию и отношение к себе, стать автором своей жизни».

Студенты почувствовали себя спокойно, комфортно и безопасно, они в большей мере направлены на окружающий мир, общение, а это то, без чего не может нормально развиваться взрослеющая личность. У них произошел переход на уровень активного, творческого решения жизненных проблем.

В экспериментальной группе выявлены статистически значимые различия ($p < 0,05$) по всем измеряемым показателям по сравнению с начальными, до проведения формирующего эксперимента (см. таблицу 3.3.; рисунок 3.2.).

Таблица 3.3.

Значимость различий показателей виктимности в экспериментальной группе до и после коррекционной работы (первый и второй диагностический срез)

Показатели	Среднее знач. до эксперим. (баллы)	Среднее знач. после эксперим. (баллы)	Значение t-критерия Стьюдента	Уровень знач. различий (p)	Среднее квадрат. отклонен. (до)	Среднее квадрат. отклонен. (после)
Игровая роль жертвы	22,96	19,46	22,96	0,020	5,38	5,15
Социальная роль жертвы	24,23	20,42	24,23	0,029	5,95	6,30
Общий уровень виктимности	47,19	39,88	2,67	0,01	10,00	12,75

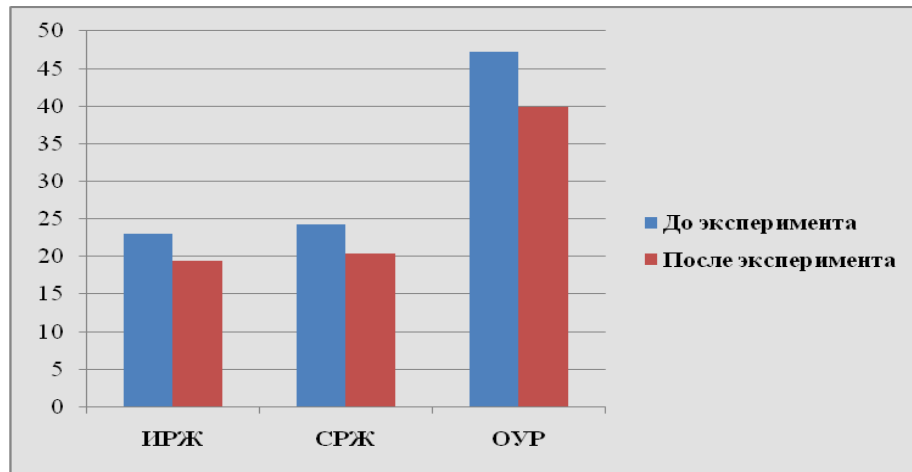


Рисунок 3.2. Различия в показателях виктимности до и после коррекционной работы в экспериментальной группе

В контрольной группе значимых различий между показателями первого и второго срезов выявлено не было ($p > 0,05$), (см. таблицу 3.4.).

Таблица 3.4.

Значимость различий показателей виктимности в контрольной группе до и после коррекционной работы (первый и второй диагностический срез)

Показатели	Значение t-критерия Стьюдента	Уровень знач. различий (p)	Среднее знач. до эксперим. (баллы)	Среднее знач. после эксперим. (баллы)	Среднее квадрат. отклонен. (до)	Среднее квадрат. отклонен. (после)
Игровая роль жертвы	0,84	0,40	22,61	22,61	6,06	6,06
Социальная роль жертвы	0,66	0,50	24,23	24,20	6,68	6,68
Общий уровень виктимности	0,85	0,39	46,84	46,81	10,30	10,30

Полученная значимость различий показателей виктимности после коррекционной работы в экспериментальной группе до и после экспериментального воздействия говорит о том, что студенты, проходившие коррекционную программу, готовы к преодолению различных стрессов, стали воспринимать негативные события как опыт и готовы справляться с ними. У них исчез страх неизвестности перед сложной ситуацией и страх ответственности, исчезли стремление к получению выгоды от своего положения, стремление к одобрению и пассивность. Они уверены, что всегда есть выход из трудной ситуации и проявляют готовность бороться со сложными обстоятельствами.

В дальнейшем (через 6 месяцев учебы, в процессе экзаменационной сессии) проверялась устойчивость полученного в процессе экспериментальной работы эффекта. Со студентами экспериментальной группы снова была проведена методика «Тип ролевой виктимности» М. А. Одинцовой, Н. П. Радчиковой. Оценивалась способность студентов сохранять стабильность полученных результатов во время сложных ситуаций учебной деятельности. Полученные статистические результаты при оценке различий по второму и третьему диагностическому срезу отражены в таблице 3.5.

Таблица 3.5.

Значимость различий показателей виктимности в экспериментальной группе
(второй и третий диагностический срезы)

Показатели	Среднее знач. второй срез (баллы)	Среднее знач. третий срез (баллы)	Значение t-критерия Стьюдента	Уровень знач. различий (p)	Среднее квадратич. отклонен. (срез 2)	Среднее квадратич. отклонен. (срез 3)
Игровая роль жертвы	19,46	18,11	0,401	0,761	5,15	5,06
Социальная роль жертвы	20,42	19,13	0,418	0,647	6,30	6,68
Общий уровень виктимности	39,88	38,16	0,412	0,673	12,75	11,23

Как видно из таблицы 3.5., значимых различий между показателями второго и третьего срезов выявлено не было ($p > 0,05$). Это говорит о стабильности полученных результатов во времени, способности студентов противостоять сложным ситуациям учебной деятельности в течение прошедших 6 месяцев со времени завершения коррекционной работы.

По нашей просьбе студентами были написаны самоотчеты о степени проявления виктимности в их учебной деятельности. Качественный анализ полученных самоотчетов показал значительную разницу в оценке собственного поведения в сложных ситуациях. Приведем в качестве примера высказывания из самоотчетов студентов: «В трудных ситуациях я стараюсь контролировать свое эмоциональное состояние», «До сих пор интересуюсь своим внутренним миром», «Учусь с удовольствием и интересом», «Осознаю себя как ценную и неповторимую личность в разных жизненных ситуациях», «Все зависит от самого себя», «Я знаю, что, несмотря на некоторые возникающие трудности, у меня со временем все получится», «Со всеми трудностями можно справиться».

Данные высказывания свидетельствуют о том, что у студентов, прошедших коррекционную работу, присутствует позитивная оценка себя, вера в свои возможности, ценность собственной личности, умение преодолевать возникающие трудности, стремление к саморазвитию и самореализации.

Полученные данные показывают, что результативность коррекционно-развивающей работы с использованием программы «Жизнестойкость и гармония» несомненна.

3.3. Рекомендации по использованию программы «Жизнестойкость и гармония» на практике

Для успешного внедрения программы «Жизнестойкость и гармония» в практику необходимо соблюдать ряд условий:

1. Создание атмосферы доброжелательности, поддержки молодым людям. Признание бесспорного факта уникальности, неповторимости и талантливости каждого молодого человека.

2. Прежде чем осуществлять коррекционную работу, необходимо провести диагностическое обследование, которое позволит выявить уровень виктимности, смысложизненные ориентации и доминирующие ценности личности участников, уровень их жизнестойкости и психологического благополучия, доминирующие копинг-стратегии, особенности самовосприятия и образа мира участников, особенности их поведения в трудных жизненных ситуациях, представления о других людях и отношении к другим, самоотношение, представление о себе и своих возможностях, фиксированность (гибкость) способов поведения, выбираемых в соответствии с ситуацией. В этих целях могут быть использованы следующие методики: опросник виктимности (М. А. Одинцова, Н. П. Радчикова); опросник «Склонность к виктимному поведению» (О. О. Андронникова), методика «Тест жизнестойкости» Д. А. Леонтьева, методика «Смысложизненные ориентации» (СЖО) Д. А. Леонтьева, опросник «Психологическое благополучие личности» (методика К. Рифф в адаптации и модификации Т. Д. Шевеленкова, П. П. Фесенко), методика «Жизненное предназначение» (О. И. Мотков), Методики «Ценностные ориентации» и «Причины реализации ценностных ориентаций» (О. И. Мотков, Т. А. Огнева) и др., а также проективные рисуночные методики («Человек под дождем», «Образ мира»). У рисуночных методик есть важное достоинство: погружаясь в мир рисунка вместе с человеком, психолог постигает его язык самовыражения, на котором может адекватно разговаривать с ним, присоединяться к его системе представлений и чувств, чтобы постепенно начать работу по реконструкции образа себя и мира.

3. Необходимо осуществить количественный и качественный анализ полученных данных, и на основании заключения сформулировать цели и задачи коррекционно-развивающей работы. Эффективная коррекция может быть построена только на основе диагностического блока. Процесс диагностики используется также для стимулирования у участников мотивации самопознания и

самоизменения, выявления личностных ресурсов развития, иных качеств, которые важны для гармонизации отношений человека с самим собой и другими людьми, миром в целом

4. Реализация коррекционной программы требует от психолога постоянного контроля динамики изменений представлений и отношений участников к себе и к миру. В занятиях предусмотрен текущий контроль в рефлексии, игр, упражнений. Такой контроль позволяет вносить необходимые коррективы в задачи самой программы, методы и средства психологической коррекции.

5. Главным способом психологического воздействия в процессе реализации программы должна являться организация активной деятельности участников через игры, упражнения, рефлексии, обсуждение и т. п.

6. В программе предусматривается выбор тех или иных упражнений или игр на усмотрение психолога, исходя из специфики группы и времени, отведенного на проведение каждого занятия. Некоторые занятия могут подразделяться на два блока, в зависимости от количества участников в группе. К отдельным занятиям предлагается материал для самостоятельного изучения, который может использоваться как домашнее задание с рефлексией на следующем занятии.

7. Каждое разработанное занятие имеет свою целостную структуру, поэтому может проводиться обособленно, согласно целям и задачам, которые ставит перед собой психолог. Но гораздо эффективнее, если проводится серия таких занятий или внедряется в практику программа целиком.

8. На каждом из занятий и в процессе индивидуальных консультаций с участниками занятий осуществляется принцип индивидуального подхода. Психологу необходимо помнить о приоритете потребностей каждого человека, его целей и ценностей развития, учитывать, что внутренний мир человека автономен и независим. Только так можно содействовать восстановлению и развитию этого уникального мира.

9. Основными условиями эффективной реализации программы «Жизнестойкость и гармония» являются профессионализм специалиста-психолога и его активно-личностная готовность к коррекционной работе. Он должен быть уверенной в себе личностью, способной обеспечить участникам занятий достаточную поддержку по поиску внутренних ресурсов для самоизменения и саморазвития.

10. Руководствуясь данными рекомендациями, психолог осуществляет необходимую поддержку участников в процессе проведения занятий, осуществляет психологическое сопровождение студентов в нелегком пути самоизменений, осуществляя гибкую тактику взаимодействия на каждом из этапов реализации программы.

Выводы по 3-ей главе

Результаты выполненного исследования дают основание сделать следующие выводы:

1. Учитывая результаты проведенного исследования, для успешного оказания психологической помощи студентам с установкой на поведение жертвы может использоваться коррекционно-развивающая программа, направленная не столько на формирование высокого уровня жизнестойких установок, снижения уровня виктимности, сколько на системную организацию симптомокомплекса интегративных личностных качеств (жизнестойкости, смысложизненных ориентаций, психологического благополучия), обеспечивая вариативность поведенческого репертуара студентов в трудных ситуациях учебной деятельности в условиях медицинского ВУЗа и эффективность их учебной деятельности.

2. Коррекционно-развивающая программа по изменению установки жертвы значительно изменила показатели виктимности у студентов с разной выраженностью установки на поведение жертвы (средневиктимных и виктимных). Статистический анализ данных показал наличие существенных различий по всем измеренным показателям в сторону позитива. По параметрам проявлений жертвы и общему уровню виктимности произошли положительные изменения. Наблюдается значимое снижение показателей виктимности студентов экспериментальной группы. В контрольной группе значимых различий между показателями первого и второго срезов выявлено не было.

3. Проверка устойчивости полученного в процессе экспериментальной работы эффекта показала его устойчивость, что свидетельствует о надежности полученных результатов и результативности коррекционно-развивающей работы с виктимными студентами.

Из вышеизложенного видно, что коррекционно-развивающая программа «Жизнестойкость и гармония» значительно изменила динамику виктимных

проявлений студентов в сторону позитива и заложила основы работы по саморазвитию и самосовершенствованию на перспективу. Коррекционно-развивающая программа, при соблюдении определенных рекомендаций, может успешно использоваться психологами для работы с виктимными студентами младших курсов обучения.

ВЫВОДЫ

По результатам проведенного исследования сформулированы следующие выводы:

1. Установка на поведение жертвы – это специфическая форма социальной установки, в основе которой лежит инфантилизм, иждивенческая направленность, стремление к пассивной выгодной адаптации в среде с использованием неконструктивных стратегий поведения. Установка на поведение жертвы проявляется у людей в виде неспособности и нежелании отстаивать собственную позицию, брать на себя ответственность за принятие решений в ролевом виктимном поведении. Виктимная личность понимается как личность, лишенная способности изменить окружающие обстоятельства, попадающая в зависимость от социальных условий, проявляющая конформную жизненную позицию и отсутствие мотивации к самоизменению. Характерной особенностью ее поведения является неспособность создавать собственные стратегии поведения и брать на себя ответственность за происходящие события.

2. «Виктимное поведение» рассматривается как «поведение жертвы», в основе которого лежит установка на поведение жертвы. При определенных внешних обстоятельствах некоторые индивидуально-типологические, характерологические особенности личности («виктимологические индикаторы») вступают во взаимодействие со средой и проявляются в виктимном поведении. Виктимное поведение отличается конформностью, пассивным принятием требований, норм, установок и ценностей социальной среды или защитно-оборонительной, манипулятивной формой активности, без включения активного процесса самоизменения. Индикаторами данного состояния являются переживания дискомфорта, униженности, неудовлетворенности, ощущение

собственной малоценности, чувство вины, самообвинение, убеждение относительно своей беспомощности, бесполезности собственной активности и др.

3. Под трудной жизненной ситуацией понимается разновидность кризисной (критической) ситуации, связанной с недостатком личностных адаптационных ресурсов для разрешения возникающих перед личностью проблем объективного или (и) субъективного характера. Трудная ситуация переживается личностью как ситуация «невозможности», «непреодолимости», определенного жизненного тупика. Нарушение процессов социальной адаптации и социализации усиливает дезорганизацию поведения, способствует зависимости от других людей, что является механизмом, запускающим установку на поведение жертвы.

4. При анализе личностных особенностей людей с установкой жертвы отмечается особая роль интегральных личностных образований, таких как жизнестойкость, психологическое благополучие и смысложизненные ориентации. В результате взаимодействия данного симптомокомплекса качеств личность способна использовать конструктивные стратегии совладающего поведения. Неудовлетворенность жизнью, пассивность, зависимость от других способствует формированию установки на поведение жертвы, которая актуализируется в трудных жизненных ситуациях.

5. Поступление в ВУз и приспособление к условиям новой учебно-академической, а позже учебно-профессиональной деятельности можно рассматривать как трудную жизненную ситуацию. Сложность и своеобразие обучения в медицинском ВУЗе активизируют установку на поведение жертвы, которая может приобретать деструктивную роль в учебном процессе.

6. Среди особенностей обучения в медицинском ВУЗе можно выделить: эмоциогенный характер учебно-профессиональной деятельности, включая необходимость запоминания большого объема медицинской терминологии, контактные формы занятий в течение всего дня, выездные занятия на места практики, система отработок, нехватка времени на подготовку к занятиям и обеспечение жизнедеятельности, острый дефицит времени для переработки информации. Чрезвычайная физическая и психоэмоциональная нагрузка в

сочетании с определенными личностными особенностями (несформированность самостоятельности, ответственности, пассивность, зависимость от окружения, неверие в успех) способствуют актуализации виктимной установки.

7. Установка на поведение жертвы актуализируется в сложных, экстремальных, чрезвычайных жизненных ситуациях, выполняя адаптационную функцию. Однако, как показало данное исследование, в ситуациях средней степени сложности, к которым относятся приспособление к условиям новой учебно-профессиональной деятельности в условиях медицинского ВУЗа, данная установка оказывает деструктивное влияние, затрудняя процесс адаптации.

8. Определение структуры базовых качеств личности у студентов трех групп на предмет гомогенности-гетерогенности позволило определить их качественное своеобразие. Уровень установки жертвы у студентов медицинского ВУЗа зависит от определенной степени выраженности в структуре личности симптомокомплекса таких качеств: жизнестойкости, психологического благополучия, смысложизненных ориентаций. Индексы когерентности и организованности структуры качеств личности студентов средневиктимного типа значимо выше, чем у других типов. Это свидетельствует о больших адаптационных возможностях студентов данной группы в трудных учебных ситуациях. Структурограммы личностных компонентов виктимных и невиктимных студентов обладают схожестью.

Базовыми качествами студентов с выраженной виктимной установкой («виктимных») являются: «контроль» (жизнестойкость), «процесс жизни», «результативность жизни», «локус контроля-Я», «осмысленность жизни», «управление средой», «личностный рост», «цели в жизни», «самопринятие», «баланс аффекта», «осмысленность», «психологическое благополучие». «Виктимные» студенты в трудных жизненных ситуациях чувствуют бессилие в управлении окружающим миром, не способны усваивать новый опыт, ощущают бессмысленность собственных действий и недовольство самим собой. Они испытывают неудовлетворенность жизнью, неверие в свои силы по контролю событий собственной жизни.

Базовыми качествами студентов с отсутствием виктимной установки («невиктимных») являются: «контроль», «жизнестойкость», «результативность жизни», «локус контроля-Я», «осмысленность жизни», «управление средой», «цели в жизни», «самопринятие», «баланс аффекта», «осмысленность», «психологическое благополучие». У невиктимных студентов присутствует чувство уверенности и компетентности в управлении проблемными ситуациями, чувство осмысленности жизни. Они умеют контролировать ситуации, ставят труднодостижимые цели и стремятся их реализовать.

Базовыми качествами студентов со средними значениями виктимности («средневиктимных») явились 19 параметров. Каждый параметр имеет большое количество положительных высокосignификантных взаимосвязей. Это свидетельствует о больших адаптационных возможностях студентов данной группы. Высокий уровень интегрированности личностных качеств структуры средневиктимных студентов позволяет им использовать виктимную установку для включения системы конструктивной адаптации к сложным ситуациям обучения в медицинском ВУЗе. Если виктимная установка помогает им адаптироваться к обучению, то они ее используют, если нет – проявляют способность отказаться от нее, включая механизмы регуляции системы личностных качеств. Специфичность структуры личностных качеств позволяет им выработать вариативность поведенческого репертуара по отношению к возникающим трудным ситуациям, позволяя эффективно реагировать на сложность внешних условий жизнедеятельности.

8. Студенты с установкой на поведение жертвы используют поведенческие и когнитивные неконструктивные копинг-стратегии: избегание неприятных мыслей, изолирование от общения с людьми, принятие проблем, признание фатальности ситуации, отрицание проблемы и когнитивные конструктивные копинг-стратегии: самообладание и самоконтроль в трудных ситуациях. Им также свойственны эмоциональные неконструктивные стратегии: подавление эмоций, состояние безнадежности, чувство вины, самообвинение и агрессия. Невиктимные и средневиктимные студенты склонны использовать в сложных ситуациях

конструктивные копинг-стратегии: помощь другим людям, сотрудничество со значимыми людьми с целью преодоления трудностей, поиск людей, способных помочь в решении проблемы. Они рассматривают трудности как способ совершенствования, придавая им особый смысл. Они не теряют самообладания в трудных ситуациях, проявляют готовность бороться со сложившимися обстоятельствами.

9. Разработанная в процессе исследования коррекционно-развивающая программа «Жизнестойкость и гармония» может быть использована сотрудниками психологических служб и практическими психологами для профилактики, коррекции и психологического сопровождения студентов в период учебно-профессиональной адаптации. Апробация программы показала ее эффективность в работе со студентами с выраженностью установки на поведение жертвы (средневиктимных и виктимных). В процессе ее реализации осуществляется помощь студентам в создании положительного образа себя, реализации своего личностного потенциала, обретении качеств цельной, гармоничной, талантливой личности, обращенной в будущее, нахождении собственных ресурсов для преодоления жизненных трудностей, повышении веры в себя и свои способности. В итоге развиваются все качества жизнестойкой личности: творческое, нестандартное мышление, личностный потенциал, конкретизируются жизненные цели.

Таким образом, полученные результаты эмпирически подтверждают выдвинутые в начале исследования гипотезы.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Виктимность личности стала объектом пристального внимания ученых сравнительно недавно. Анализ различных подходов к пониманию виктимности (О. О. Андронникова, А. В. Мудрик, Д. В. Ривман, В. Я. Рыбальская, В. А. Туляков, В. Е. Христенко и др.) позволил обнаружить несогласованность и неоднозначность теоретических подходов в определении основных виктимологических терминов и понятий, осмысление механизмов проявления виктимного поведения, а также отсутствие научно-обоснованных программ профилактики и адаптационной коррекции виктимности.

Обобщение исследований виктимности, позволило определить виктимность как совокупность личностных особенностей, способствующих виктимной активности, которая проявляется как нарушение паттернов взаимодействия личности со средой, находящей воплощение в виктимном поведении (игровой или социальной ролях жертвы).

Определено, что виктимная личность – это личность, имеющая такие особенности личности и поведения, которые способствуют становлению позиции «жертвы», лишенная способности изменить окружающие обстоятельства, обладающая пассивной, защитной, конформной жизненной позицией. Она формируется под влиянием внешних и внутренних факторов. Таковыми являются те физические, психические и социальные признаки, которые создают предрасположенность превращения человека в жертву. Психологическое содержание понятия «жертва» включает совокупность эмоциональных, когнитивных, волевых и поведенческих компонентов личности, способствующих непродуктивному способу решения жизненных проблем. Чем чаще и интенсивнее личность находится под влиянием специфических, снижающих адаптивность социальных условий, тем больше риск формирования и проявления виктимной установки. Основная идея общей теории виктимологии состоит в построении системной модели взаимодействия «социальное явление – жертва», описывающей

и изучающей пути нормализации негативных социальных, психологических и моральных воздействий на человека со стороны природной среды, социальной среды, а также кризисной внутренней среды самого человека с целью их коррекции и нейтрализации, повышения адаптивных способностей.

Виктимное поведение (поведение жертвы) опосредовано специфическим сочетанием психологических особенностей – «виктимологических индикаторов», взаимодействующих с внешними факторами и способствующими виктимной активности.

Несмотря на пристальное внимание исследователей к данной проблеме, многие ее направления продолжают оставаться недостаточно разработанными. В психологии до сих пор отсутствует четкое понимание субъективных механизмов, запускающих тот или иной способ адаптации, который в одних случаях определяет виктимное поведение, в других – тип адаптированного, приспособившегося человека. Малоизученными остаются проблемы системы факторов, детерминирующих его возникновение, психологической структуры и гендерных особенностей виктимности, особенности проявления виктимного поведения у молодежи. Кроме этого, отсутствует корректно разработанная система превентивных мероприятий, направленных на предотвращение реализации виктимного потенциала студентов.

Проведенное нами эмпирическое исследование показало, что студенты медицинского ВУЗа с разным уровнем проявления виктимной установки (виктимные, средневиктимные и невиктимные) отличаются по специфике проявления ими личностных характеристик, что необходимо учитывать при выстраивании психолого-педагогической работы с виктимной личностью в студенческий период.

ЛИТЕРАТУРА

1. Агаджанян, Н. А. Качество и образ жизни студенческой молодежи / Н. А. Агаджанян, И. В. Радыш // Экология человека. – 2009. – №5. – С. 3–8.
2. Агаджанян, Н. А. Надежда XXI века студенческая молодежь: здоровье, образование, семья, профессия / Н. А. Агаджанян // Здоровье студентов: сборник тезисов междунар. науч.-практ. конф. – М. : Изд-во РУДН, 1999. – С. 4–9.
3. Агаджанян, Н. А. Изучение образа жизни, состояния здоровья и успеваемости студентов при интенсификации образовательного процесса / Н. А. Агаджанян, Т. Ш. Миннибаев, А. Е. Северин // Санитария и гигиена. – 2005. – №3. – С. 48–74.
4. Акимова, О. В. Исследование уровня виктимности студентов медицинского ВУЗа / О. В. Акимова, Е. С. Сенина, А. В. Щибря, С. А. Долотникова, О. С. Шелудько // Бюллетень медицинских Интернет-конференций. – 2016. – Т. 6. – № 5. – С. 743.
5. Александров, А. А. Психотерапия: учебное пособие / А. А. Александров. – СПб: Питер, 2004. – 270 с.
6. Александрова, Л. А. О составляющих жизнестойкости личности как основе её психологической безопасности в современном мире / Л. А. Александрова // Известия Таганрогского государственного радиотехнического университета. – 2005. – Т. 51. – № 7. – С. 83–84.
7. Александровский, Ю. А. Психогении в экстремальных ситуациях: монография / Ю. А. Александровский, О. С. Лобастов, Л. И. Спивак, Б. П. Щукин. – М.: Медицина, 1991. – 96 с.
8. Александровский, Ю. А. Пограничные психические расстройства: учебное пособие / Ю. А. Александровский. – М.: Медицина, 2000. – 400 с.

9. Алексеенко, С. Н. Качество жизни и жизнестойкость студентов медицинского вуза в аспекте самооценки здоровья / С. Н. Алексеенко, Е. В. Дробот // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. – 2014. – № 8-1. – С. 135–135.
10. Ананьев, Б. Г. Избранные психологические труды. В 2-х тт. / Б. Г. Ананьев. – М., 1980. – Т. 1.
11. Ананьев, Б. Г. Человек как предмет познания: монография / Б. Г. Ананьев. – СПб.: Питер, 2001. – 288 с.
12. Ананьев, В. А. Введение в потрясающую психотерапию / В. А. Ананьев // Журнал практического психолога. – 1999. – №7–8. – С. 41–71.
13. Андронникова, О. О. Онтогенетическая концепция виктимности личности: дис. ... докт. психол. наук: 19.00.13 / Андронникова Ольга Олеговна. – Новосибирск, 2018. – 243 с.
14. Андронникова, О. О. Факторы формирования жертвенности как психологической и ролевой позиции личности / О. О. Андронникова // Сибирский педагогический журнал. – 2014. – №6. – С. 136–142.
15. Андронникова, О. О. Психологические факторы возникновения виктимного поведения подростков: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01 / Андронникова Ольга Олеговна. – Новосибирск, 2005. – 213 с.
16. Андронникова, О. О. Психологическое благополучие и здоровье как актуальная потребность современного человека в рамках девиктимизации / О. О. Андронникова, Е. В. Ветерок // Вестник КемГУ. – 2016. – №1 (65). – С. 72–76.
17. Андрушкевич, В. И. Воспитательная работа со студентами с учетом их социально-психологических особенностей / В. И. Андрушкевич, А. А. Матюхина // Сацьяльна-педагічна работа. – 2008. – № 3. – С. 16–21.
18. Анохин, П. К. Философские аспекты теории функциональной системы: избр. труды / П. К. Анохин. – М.: Наука, 1978. – 400 с.
19. Анцыферова, Л. И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысливание, преобразование ситуации и психологическая защита / Л. И. Анцыферова // Психологический журнал. – 1994. – Т. 15. – № 1. – С. 3–17.

20. Арыстанова, С. Т. Проблема стресса и адаптации студентов первокурсников к учебному процессу [Электронный ресурс] / С. Т. Арыстанова // Теория и практика современной науки. – №12(30). – 2017. - URL: [https://modern-j.ru/domains_data/files/30/Arystanova%20\(Medicina%20i%20zdorove\)%20.pdf](https://modern-j.ru/domains_data/files/30/Arystanova%20(Medicina%20i%20zdorove)%20.pdf) (Дата доступа: 12.10.2019).
21. Асмолов, А. Г. Деятельность и установка. – М.: Изд-во Московского университета, 1979. – 152 с. URL: <http://psychlib.ru/inc/absid.php?absid=22851>.
22. Асмолов, А. Г. По ту сторону сознания: методологические проблемы неклассической психологии: учебное пособие / А. Г. Асмолов. – М.: Смысл, 2002. – 480 с.
23. Байкова, И. В. Влияние нервно-психической напряженности на успешность обучения и адаптацию студентов / И. В. Байкова // Вопросы образования сегодня. – 2007. – № 8. – С. 61–64.
24. Балахонов, А. В. Ошибки развития: монография / А. В. Балахонов. – СПб. : ЭЛБИ-СПб, 2001 – 288 с.
25. Баранова, А. В. Экономико-психологические детерминанты субъективного качества жизни: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.05 / Баранова Анна Викторовна. – Москва, 2005. – 24 с.
26. Башанаева, Г. Г. Исследование структуры внутриличностных детерминант юношей и девушек разного виктимного типа / Г. Г. Башанаева, Р. А. Субботина // Общество: социология, психология, педагогика. – 2016. – №2. – С. 1–9.
27. Близнецова, О. И. Изучение ценностно-смысловой сферы личности как психического новообразования юношеского возраста / О. И. Близнецова, И. П. Шапенкова // Вестник НВГУ. – 2012. – №2. – С.50–55.
28. Бакаева, Т. Н., Дмитриева И.А. Виктимность как фактор профессионального риска / Т. Н. Бакаева, И. А. Дмитриева И.А. // В сборнике материалов и докладов Международной научно-практической конференции. «Субъект профессиональной деятельности: стратегии развития и риски». – Ростов-на-Дону: Изд-во РГТУ, 2014. – С . 51-54.

29. Бородкина, Е. В. Жизнестойкость как фактор субъективного благополучия / Е. В. Бородкина // Актуальные вопросы современной психологии и педагогики: сборник докладов междунар. науч. заочной конф. – Липецк, 2009. С. 12–15. URL: http://www.science-conf.ru/files/arhiv/psyped1_2.pdf (дата доступа: 10.10.2019).

30. Бочарова, Е. Е. К вопросу о внутренних детерминантах субъективного благополучия личности / Е. Е. Бочарова // Известия Пенз. гос. пед. ун-та им. В. Г. Белинского. – 2008. – № 10. – С. 226–231.

31. Братусь, Б. С. Смысловая сфера личности / Б. С. Братусь // Психология личности в трудах отечественных психологов (Сост. Л. В. Куликов) – СПб.: Изд-во «Питер», 2000. – 480 с.

32. Брушлинский, А. В. Психология субъекта: научное издание / А. В. Брушлинский. – СПб. : Алетейя, 2003. – 268 с.

33. Бурлачук, Л. Ф. Психология жизненных ситуаций: учебное пособие / Л. Ф. Бурлачук, Е.Ю.Коржова. – М.: Российское педагогическое агентство, 1998. – 263 с.

34. Василевская, К. Н. Трудная жизненная ситуация: проблема определения и диагностики / К. Н. Василевская // Человек в трудной жизненной ситуации: Материалы I и II научно-практических конференций 24 декабря 2003 г. и 8 декабря 2004 г. / Под ред. Е. А. Петровой. – М.: Изд-во РГСУ, 2004. – С. 42-45.

35. Василенко, Т. Д. Трудная жизненная ситуация: методологический анализ / Т. Д. Василенко // Медицинская психология в России: электрон. науч. журн. – 2014. – №6(29). [Электронный ресурс]. – URL: <http://mpgj.ru> (дата обращения: чч.мм.гггг).

36. Васильев, В. Л. Юридическая психология: учебник для вузов / В. Л. Васильев. – М.: Юрид. лит., 1991. – 464 с.

37. Васильев, В. Л. Анализ личности несовершеннолетних жертв половых преступлений / В. Л. Васильев, И. И. Мамайчук // Вопросы психологии. – 1993. – №1. – С. 61-68.

38. Васильева, Л. Н. О совладающем поведении студентов-медиков на стадии завершения обучения в ВУЗе / Л. Н. Васильева // Историческая и социально-образовательная мысль. – 2013. – №5. – С. 213–215.
39. Василюк, Е. Ф. Психология переживания (анализ преодоления критических ситуаций): монография. – М.: Изд-во Моск. гос. ун-та, 1984. – 200 с.
40. Вачков, И. В. Окна в мир тренинга. Методологические основы субъективного подхода к групповой работе: учебное пособие / И. В. Вачков, С. Д. Дерябо. – СПб.: Речь, 2004. – 272 с.
41. Вачков, И. В. Групповые методы в работе школьного психолога: учебно-методическое пособие / И. В. Вачков. – М.: Ось-89, 2002. – 224 с.
42. Виктимологическая характеристика региональной преступности и ее предупреждение: монография / А. Л. Репецкая, Д. В. Синьков, С. А. Корягина, Т. М. Корягина, Ж. В. Островских / Под ред. А. Л. Репецкой. – М.: Academia, 2009. – 304 с.
43. Вишневецкий, К. В. Механизм виктимологической детерминации / К. В. Вишневецкий // Теория и практика общественного развития. – 2014. – №10. – С.154–157.
44. Вишневецкий, К. В. Классификация виктимности / К. В. Вишневецкий // Теория и практика общественного развития. – 2014. – №2. – С. 417–418.
45. Власенко, А. С. Некоторые вопросы воспитания студенчества: монография / А. С. Власенко. – М.: Эксмо, 1999. – 245 с.
46. Водяха, С. А. Предикторы психологического благополучия студентов / С. А. Водяха // Педагогическое образование в России. – 2013. – № 1. – С. 70–74.
47. Возрастная и педагогическая психология: учебник для СПО / под ред. Б. А. Сосновского. – М.: Юрайт, 2017. – 359 с.
48. Волкова, Т. Г. Образ я как структурный компонент самосознания виктимной личности / Т. Г. Волкова // Известия АлтГУ. – 2013. – №2 (78). – С. 54–58.

49. Гаенко, О. Б. Психолого-педагогическое сопровождение студентов первого курса на этапе адаптации к вузовскому социуму [Электронный ресурс] / О. Б. Гаенко // Концепт. – 2013. – № 10. - URL <http://ekoncept.ru/2013/13201.htm>.

50. Гаенко, О. Б. Психолого-педагогическое сопровождение студентов первого курса на этапе адаптации к вузовскому социуму [Электронный ресурс] / О. Б. Гаенко // Концепт. – 2013. – № 10 (октябрь). – URL: <http://ekoncept.ru/2013/13201.htm>. (Дата доступа: 14.11.2019).

51. Гарднер, Р. Психотерапия детских проблем / Р. Гарднер. – СПб.: Речь, 2002. – 254 с.

52. Гасанова, П. Г. Влияние тревожности на учебную деятельность студентов / П. Г. Гасанова, Д. М. Даудова, Э. А. Кимпаева // Евразийский Союз Ученых. – 2015. – №7-6 (16). – С.56–58.

53. Гостунская, Я. И. Психолого-педагогическая помощь семье в процессе ресоциализации подростка с девиантной виктимностью: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07 / Гостунская Яна Игоревна. – Ставрополь, 2007. – 168 с.

54. Григоренко, Е. Ю. Психологическое благополучие студентов и определяющие его факторы / Е. Ю. Григоренко // Проблемы развития территории. – 2009. – №2 (48). – С.98–105.

55. Григорьев, П. Е. Связь жизнестойкости и эмоционального интеллекта у студентов медицинских специальностей / П. Е. Григорьев, И. В. Васильева // Проблемы современного педагогического образования. – 2018. – № 59-1. – С. 445–448.

56. Гришина, Н. В. Ситуационный подход: исследовательские задачи и практические возможности / Н. В. Гришина // Вестник СПбГУ. Серия 16. Психология. Педагогика. – 2016. – № 1. – С. 58-68.

57. Грищенко, О. Н. Проблемы занятости выпускников вузов Республики Башкортостан: дис. ... канд. социол. наук: 22.00.03 / Грищенко Ольга Николаевна. – Уфа, 2004. – 170 с.

58. Грозная, Т. А. Проблема кризисных ситуаций жизни и деятельности курсантов образовательных учреждений МВД России / Т. А. Грозная // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2011. – №1. – С. 41-47.

59. Гульман, Б. Л. Сексуальные преступления / Б. Л. Гульман. – Харьков: ИМП Рубикон, 1994. – 271 с.

60. Даль, В. И. Толковый словарь живого великорусского языка: в 4-х тт. / В. И. Даль. – М.: Рус. яз. – Медиа, 2005. – Т. 1. – 699 с.

61. Демидова, Л. И. Тревожность студентов вуза и их успешность в учебной деятельности / Л. И. Демидова, О. И. Кашник, А. А. Брызгалина // Личность, семья и общество: вопросы педагогики и психологии. – 2013. – №35-2. – С.88–92.

62. Дервянко, С. П. Методика тренинга эмоционального интеллекта как инструмента повышения психологического благополучия виктимной личности / С. П. Дервянко // Балканское научное обозрение. – 2019. – №1 (3). – С. 74-77.

63. Деркач, А. А. Акмеология: личностное и профессиональное развитие человека. Акмеологические основы управленческой деятельности: монография / А. А. Деркач. Кн. 2. – М.: РАГС, 2000. – 536 с.

64. Дзугкоева, М. Г. Психологические новообразования студенческого возраста: дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07/ Дзугкоева Мадина Георгиевна. – М., 1999. – 157 с.

65. Долговых, М. П. Структура виктимной личности / М. П. Долговых // Биоразнообразие, проблемы экологии Горного Алтая и сопредельных территорий: настоящее, прошлое, будущее: Материалы II межрегиональной научно-практической конференции. – Горно-Алтайск: ГАГУ, 2006. – С. 211–215.

66. Духновский, С. В. Психологическая устойчивость как условие преодоления критических ситуаций / С. В. Духновский, А. А. Брюзгин // Вестник Курганского государственного университета. – 2008. – №1(11). – С.131–133.

67. Дьяченко, М. И. Готовность к деятельности в напряженных ситуациях. Психологический аспект: монография / М. И. Дьяченко, Л. А. Кандыбович, В. А. Пономаренко. – Минск: Изд-во «Университетское», 1985. – 206 с.

68. Дьяченко, М. И. Психология высшей школы: учебное пособие / М. И. Дьяченко, Л. А. Кандыбович. – Минск: Университетское, 1993. – 368 с.

69. Емельянов, И. Л. Виктимность и виктимизация: понятие, виды, проблемы профилактики / И. Л. Емельянов // Известия АлтГУ. – 2013. – №2 (78). – С.241–246.

70. Емельянов, Ю. Н. Активное социально-психологическое обучение: монография / Ю. Н. Емельянов. – Л.: Изд-во ЛГУ, 1985. – 128 с.

71. Ефремова, Т. Ф. Современный толковый словарь русского языка: в 3-х тт.: ок.160000 слов / Т. Ф. Ефремова. – М.: АСТ: Астрель, 2006. – Т. 1: А – Л. – 1165 с.

72. Зеер, Э. Ф. Психология профессий: учебное пособие для студентов вузов / Э. Ф. Зеер. – М: Академический Проект; Фонд «мир», 2008. – 336 с.

73. Знаков, В. В. Субъектно-аналитический подход в психологии понимания / В. В. Знаков // Психологические исследования. – 2015. – Т. 8. – № 42. – URL: <http://psystudy.ru> (дата обращения: 12.10.2019).

74. Ильяшенко, П. В. Криминологическая характеристика жертв насилия в семье / А. Н. Ильяшенко, П. В. Шмарион // Российский следователь. – 2005. – №5. – С.33–37.

75. Исаков М.В. Становление субъектности и ее эмпирическая структура (на примере формирования профессиональной субъектности у студентов младших курсов) / М. В. Исаков // Вестник РГГУ. Серия: Психология. Педагогика. Образование. – 2008. – № 3. – С. 147-154.

76. Канчурина, А. А. Модель виктимности / А. А. Канчурина, М. С. Матусевич, О. В. Шатровой // Молодой ученый. – 2013. – №9. – С. 306–307.

77. Карабинская, В. Г. Влияние личностных качеств студентов первых курсов на процесс адаптации в медицинском вузе / О. А. Карабинская, В. Г. Изатулин, О. В. Колесникова, А. Н. Калягин, А. Б. Атаманюк // Сибирский медицинский журнал. – 2010. – № 7. – С. 71–74.

78. Карабинская, О. А. Оценка качества жизни студентов первых лет обучения медицинского вуза / О. А. Карабинская, В. Г. Изатулин, О. А. Макаров и др. // Сибирский медицинский журнал. – 2011. – № 7. – С. 111–113.

79. Карнаух, М. П. Критические ситуации как основа самопознания личности: дис. ... канд. филос. наук: 09.00.01 / Карнаух Марина Петровна. – Магнитогорск, 2006. – 130 с.

80. Карпов, А. В. Метасистемная организация уровневых структур психики: монография / А. В. Карпов. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2004. – 504 с.

81. Карпов, А. В. Психология рефлексивных механизмов деятельности: монография / А. В. Карпов. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2004. – 424 с.

82. Кемяшова, П. Н. Обзор современных исследований виктимного поведения у студентов / П. Н. Кемяшева, А. Г. Фаустова // Личность в меняющемся мире: здоровье, адаптация, развитие. – 2017. – №4 (19). – С.74–77.

83. Клачкова, О. А. Структурная организация виктимной личности: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01 / Клачкова Ольга Александровна. – Комсомольск-на-Амуре, 2008. – 173 с.

84. Клейберг, Ю.А. Социальная психология девиантного поведения учебное пособие / Ю. А. Клейберг. – М.: Сфера, 2003. – 286 с.

85. Климов, Е. А. Психология профессионального самоопределения: учебное пособие / Е. А. Климов. – М.: Издательский центр «Академия», 2010. – 304 с.

86. Климов, Е. А. Психолого-педагогические проблемы профессиональной консультации: учебное пособие. – М.: Знание, 1983. – 96 с.

87. Климов, Е. А. Введение в психологию труда: учебник / Е. А.Климов. – М.: Культура и спорт, ЮНИТИ. 1998. – 350 с.

88. Кобзева, О. В. Проявление копинг-поведения в юношеском возрасте / О. В. Кобзева // Вестник науки ТГУ. – 2011. – №3(6). – С. 155–158.

89. Козьмина, Л. Б. Динамика психологического благополучия личности студентов-психологов: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07 / Козьмина Людмила Борисовна.– Иркутск, 2014. – 150 с.

90. Кондрашенко, В. Т. Общая психотерапия: учебное пособие / В. Т. Кондрашенко, С. А. Игумнов, Д. И. Донской. – Минск: Вышэйшая школа, 2012. – 496 с.

91. Коржова, Е. Ю. Психологическое познание судьбы человека: монография / Е. Ю. Коржова. – СПб., 2002. – 334 с.

92. Коржова, Е. Ю. Развитие личности в контексте жизненной ситуации // Психологические проблемы самореализации личности». – СПб.: Изд-во СПбГУ, 2000. Вып. 4. См. также в хрестоматии «Психология личности в трудах отечественных психологов» / Под ред. Л. В. Куликова. – СПб.: Питер, 2009. http://bookap.info/genpsy/kulikov_psihologiya_lichnosti_v_trudah_otechestvennyh_psihologov/gl42.shtm.

93. Коростылева, Л. А. Психология самореализации личности: затруднения в профессиональной сфере: монография / Л. А. Коростылева. – СПб.: Речь, 2005. – 222 с.

94. Костакова, И. В. Психологическая коррекция личности: электронное учебное пособие / И. В. Костакова. – Тольятти: Изд-во ТГУ, 2016.

95. Костина, Л. А. Профилактика дезадаптации студентов как условие повышения качества образовательного процесса в вузе / Л. А. Костина // Проблемы подготовки специалистов высшей школы в современных социокультурных условиях: сборник материалов I Всероссийской научно-практической конф. – Ставрополь: Изд-во: СтМУ, 2013. – С. 136–139.

96. Костина, Л. А. Социально-психологическая адаптация студентов к обучению в медицинском ВУЗе / Л. А. Костина, Л. М. Миляева // Фундаментальные исследования. – 2014. – № 11. – С.433-437.

97. Крюкова, Т. Л. Психология совладающего поведения в разные периоды жизни: автореф. дис. ... док. псих. наук / Крюкова Татьяна Леонидовна. – М., 2005. – 28 с.

98. Куваева, И. О. Представления о стрессе у представителей разных культур / И. О. Куваева, Н. М. Ачан, К. Б. Лозовская // Вопросы психологии. – 2017. – № 1. – С. 68-81.

99. Кудрявцев, Т. В. Психолого-педагогические проблемы высшей школы / Т. В. Кудрявцев // Вопросы психологии. – 1981. – № 2. – С. 20–30.

100. Кузнецова, И. В. Профессиональное развитие студентов педагогического ВУЗа: учебное пособие / И. В. Кузнецова, Ю. П. Поваренков. – Сыктывкар: Коми пединститут, 2003. – 128 с.

101. Кузнецова, Л. Э. Психологические особенности проявления виктимного поведения у современной молодежи / Л. Э. Кузнецова, А. Н. Ерошенко // Актуальные вопросы современной психологии: материалы II междунар. науч. конф. (г. Челябинск, февраль 2013 г.). – Челябинск: Два комсомольца, 2013. – С. 73–75.

102. Кузьмишкин, А. А. Адаптации студентов первого курса в ВУЗе / А. А. Кузьмишкин, Н. А. Кузьмишкина, А. И. Забиров, И. Н. Гарькин // Молодой ученый. – 2014. – №3. – С. 933-935.

103. Куликов, Л. В. Детерминанты удовлетворенности жизнью // Общество и политика: сборник научных работ / ред. В. Ю. Большаков. – СПб.: Изд-во СПбГУ, 2000. – 512 с. – С. 476-510.

104. Кулюткин, Ю. Н. Психология обучения взрослых: научное издание / Ю. Н. Кулюткин. – Москва: Просвещение, 1985. – 128 с.

105. Курчатова, А. А. Тревожность как состояние психического напряжения студентов в период экзаменационной сессии / А. А. Курчатова, А. С. Скурыдина // Современные наукоемкие технологии. – 2013. – №7-2. – С. 211–212.

106. Лебедев, В. И. Экстремальная психология. Психическая деятельность в технически и экологически замкнутых системах: учебник / В. И. Лебедев. – М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2001. – 431 с.

107. Лебедева, Г. Г. Личностные ресурсы психологического благополучия студентов (на примере медицинского ВУЗа) / Г. Г. Лебедева. В. Г. Пузиков // Психологические науки. – 2019. – № 7. – С. 125–131.
108. Левченко, П. В. Взаимосвязь виктимного поведения и атрибутивного стиля воспитанников школы-интерната и осужденных / П. В. Левченко, И. Н. Асеева // Вестник Самарской гуманитарной академии. Серия: Психология. – 2012. – №1. – С. 138-152.
109. Леонова, И. В. Девиантное поведение виктимных детей, его причины и особенности (начало) / И. В. Леонова // Знание. Понимание. Умение. – 2008. – №3. – С. 210–214.
110. Леонтьев, А. Н. Деятельность. Сознание. Личность: учебное пособие / А. Н. Леонтьев. – М.: Смысл: Академия, 2004. – 352 с.
111. Леонтьев, Д. А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности: учебное пособие / Д. А. Леонтьев. – М.: Смысл, 2003. – 488 с.
112. Леонтьев, Д. А. Жизнетворчество как практика расширения жизненного мира / Д. А. Леонтьев // 1-я Всероссийская научно-практическая конференция по экзистенциальной психологии: материалы сообщений / под ред. Д. А. Леонтьева, Е. С. Мазур, А. И. Сосланда. – М.: Смысл, 2001. – С. 100-109.
113. Липатов, С. А. Факторы определения жизненной ситуации как трудной // Человек в трудной жизненной ситуации: Материалы I и II научно-практических конференций 24 декабря 2003 г. и 8 декабря 2004 г. / под ред. Е. А. Петровой – М.: Изд-во РГСУ, 2004. – С. 241–242.
114. Лисовенко, Б. С. Жертва как понятие, мировоззрение и некомпетентность / Б. С. Лисовенко // Вестник интегративной психологии. – 2006. – Вып.4. – С. 114–115.
115. Логинова, И. О. Исследование взаимосвязи характера мотивации достижения с показателями жизнестойкости у студентов медицинского ВУЗа / И. О. Логинова, Т. И. Сердюк, Ю. В. Живаева // Современные проблемы науки и образования. – 2015. – № 1. – С. 193-196.

116. Ломов, Б. Ф. Методологические и теоретические проблемы психологии: монография / Б. Ф. Ломов. – М.: Изд-во «Наука», 1984. – 226 с.
117. Любимова, Г. Ю. От первокурсника до выпускника: проблемы профессионального и личностного самоопределения студентов-психологов / Г. Ю. Любимова // Вестник Моск. ун-та, Серия 14. – Психология. – 2000. – № 1. – С. 34-37.
118. Магомед-Эминов, М. Ш. Определение экстремальной ситуации / М. Ш. Магомед-Эминов // Российский психологический журнал. – 2009. – Т. 6. – № 1. – С.13–24.
119. Магомед-Эминов, М. Ш. Экстремальная психология: монография / М. Ш. Магомед-Эминов. – М.: Психоаналитическая ассоциация, 2006. – 576 с.
120. Мадди, С. Р. Смислообразование в процессе принятия решений / С. Р. Мадди // Психологический журнал. – 2005. – Т. 26. – № 6. – С. 87-101.
121. Малкина-Пых, И. Г. Виктимология. Психология поведения жертвы: справочник / И. Г. Малкина-Пых. – СПб.: Питер. – 2018. – 832 с.
122. Маслова, И. А. Основные понятия и характеристики виктимности: сборник материалов III Международного интернет-симпозиума «Инклюзивные процессы в международном образовательном пространстве» / под ред Н. М. Борозинец, Ю. В. Прилепко, О. Д. Сальниковой / И. А. Маслова. – Ростов-на-Дону: РГТУ, 2018. – С. 177-180.
123. Маслоу, А. Дальние пределы человеческой психики: монография / А. Маслоу.–СПб. : Евразия, 1999. – 432 с.
124. Матусевич, А. М. Психологические аспекты виктимности / А. М. Матусевич, Л. В. Кубышко // Молодой ученый. – 2014. – №8. – С. 924–927.
125. Минская, В. С. Виктимологические факторы и механизм преступного поведения / В. С. Минская, Г. И. Чечель. – Иркутск: Изд-во Иркут. ун-та, 1988. – 152 с.
126. Мудрик, А. В. Введение в социальную педагогику: учебник / А. В. Мудрик. – М.: Мысль, 1997. – 356 с.

127. Мудрик, А. В. Виктимология: научное издание / А. В. Мудрик. – М.: Магистр, 2002. – 524 с.
128. Мухина, В. С. Возможность возникновения комплекса «жертвы» у пострадавших от аварии на ЧАЭС / В. С. Мухина // Чернобыльская катастрофа: диагностика и медико-психологическая реабилитация пострадавших: сборник материалов конференции. – Минск, 1993. – С. 34–38.
129. Мухтабарова, В. М. Виктимность студентов с ограниченными возможностями здоровья: тезисы и статьи участников IV Международной научно-практической конференции «Психологическая помощь социально незащищенным лицам с использованием дистанционных технологий (интернет-консультирование и дистанционное обучение)» / В. М. Мухтабарова, М. А. Одинцова. – М.: МГППУ – 2014. – С. 356-359.
130. Наливайко, Т. В. К вопросу осмысления концепции жизнестойкости С. Мадди // Вестник интегративной психологии. – 2006. – Вып. 4. – С. 127–130.
131. Надирашвили, Ш. А. Понятие установки в общей и социальной психологии: научное издание / Ш. А. Надирашвили. – Тбилиси: «Мецниереба», 1974. – 171 с.
132. Нартова-Бочавер, С. К. «Coping behavior» в системе понятий психологии личности / С. К. Нартова-Бочавер // Психологический журнал. – 1997. – №5. – Т.18. – С. 20–30.
133. Невзоров, Б. П. Профессиональное становление учителя в системе многоуровневого университетского образования в регионе: дис. ... докт. пед. наук: 13.00.01 / Невзоров Борис Павлович. – Кемерово, 1998. – 312 с.
134. Некрасов, В. Ф. МВД России. Энциклопедия / В. Ф. Некрасов, В. И. Полубинский. – М.: Олма-Пресс, 2002. – 456 с.
135. Никитина, Ю. В. Особенности виктимного поведения юношей и девушек / Ю. В. Никитина, М. П. Семкова // Вестник УдмГУ. – 2013. – №3–4. – С. 62-66.

136. Новгородцева, И. В. Учебный стресс у студентов-медиков: причины и проявления / И. В. Новгородцева, С. Е. Мусихина, В. О. Пьянкова // Медицинские новости. – 2015. – №8 (251). – С.75–77.
137. Одинцова, М. А. Многоликость «жертвы», или немного о великой манипуляции (система работы, диагностика, тренинги): учебное пособие / М. А. Одинцова. – М.: Флинта: НОУ ВПО «МПСИ», 2010. – 256 с.
138. Одинцова, М. А. Специфика проявления рентной установки в поведении человека / М. А. Одинцова // Ярославский педагогический вестник. – 2010. – №2. – С. 192–196.
139. Одинцова, М. А. Типы поведения жертвы. Диагностика ролевой виктимности: монография / М. А. Одинцова. – Самара : Бахрах-М, 2013. – 160 с.
140. Одинцова, М. А. Психологические особенности виктимной личности / М. А. Одинцова // Вопросы психологии. – 2012. – № 3. – С. 59 – 67.
141. Одинцова, М. А. Стресспреодолевающее поведение старшеклассников с разным уровнем жизнестойкости / М. А. Одинцова // Известия Саратов. ун-та Новая серия. Серия: Философия. Психология. Педагогика. – 2016. – №2. – С. 191–198.
142. Одинцова, М. А. Особенности ценностно-смысловой сферы виктимной личности: монография / М. А. Одинцова, Н. Ю. Чернобровкина. – М.: Научные технологии, 2012. – 256 с.
143. Одинцова, М. А. Психология жертвы. Сказкотерапия для взрослых: монография. – Самара: ИД «Бахрах-М», 2015. – 240 с.
144. Одинцова, М. А. Я – целый мир: Программа развития личности подростков и юношества: учебно-метод. пособие / М. А. Одинцова. – М.: Изд-во Института психотерапии, 2004. – 208 с.
145. Осипова, А. А. Общая психокоррекция: учебное пособие. – М.: ТЦ «Сфера», 2000. – 512 с.
146. Осухова, Н. Г. Человек в экстремальной ситуации: теоретические интерпретации и модели психологической помощи / Н. Г. Осухова // Развитие личности. – 2006. – №3. – С. 152–156.

147. Осухова, Н. Г. Психологическая помощь в трудных и экстремальных ситуациях: учебное пособие / Н. Г. Осухова. – М.: Издат. Центр «Академия», 2010. – 288 с.

148. Осухова, Н. Г. Человек в трудной жизненной ситуации: феноменология и психологическая помощь / Н. Г. Осухова // Человек в трудной жизненной ситуации: Материалы I и II научно-практических конференций 24 декабря 2003 г. и 8 декабря 2004 г. / под ред. Е. А. Петровой. – М.: Изд-во РГСУ, 2004. – С. 21–24.

149. Павлова, В. Е. Студенчество как социальная группа и социально-ценностные ориентации / В. Е. Павлова, Е. И. Шевалдина // Инновационная наука. – 2017. – №4-2. – С. 193–196.

150. Павлоцкая, Я. И. Психологическое благополучие в контексте системы отношений личности / Я. И. Павлоцкая // Теория и практика общественного развития. – 2014. – № 14. – С. 28 -31.

151. Папкин, И. А. Виктимологические аспекты деятельности сотрудников органов внутренних дел / И. А. Папкин // Прикладная юридическая психология. – 2008. – №1. – С. 34–45.

152. Парфенова, Н. Б. О подходах к классификации и диагностике жизненных ситуаций / Н. Б. Парфенова // Вестник Псковского государственного университета. Серия: Социально-гуманитарные науки. – 2009. – №9. – С. 109–117.

153. Пергаменщик, Л. А. Психологическая помощь в кризисных ситуациях. Практикум: учебно-метод. пособие /Л. А. Пергеменщик, Н. Л. Пузыревич. – Минск: Изд-во Гревцова, 2013. – 384 с.

154. Петрова, Е. А. Трудные жизненные ситуации в предметном поле социальной психологии / Е. А. Петрова // Человек в трудной жизненной ситуации: Материалы I и II научно-практических конференций 24 декабря 2003 г. и 8 декабря 2004 г. /под ред. Е. А. Петровой. – М.: Изд-во РГСУ, 2004. – С.15–18.

155. Петровская, Л. А. Теоретические и методические аспекты социально-психологического тренинга: монография / Л. А. Петровская. – М.: Изд-во Моск. Ун-та, 1982. – 168 с.

156. Петровский, В. А. «Субъектность» в пространстве культуры и наяву / В. А. Петровский // Мир психологии. – 2015. – № 3 (83). – С. 14–38.
157. Петрулевич, С. А. Эмоциональная составляющая неконструктивных стереотипов межличностного взаимодействия в ситуации семейного конфликта: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.11 / Петрулевич Сергей Александрович. – Москва, 1999. – 24 с.
158. Поваренков, Ю. П. Профессиональное становление личности: автореф. дис. ... докт. психол. наук: 19.00.07, 19.00.03 / Поваренков Юрий Павлович. – Ярославль, 1999. – 38 с.
159. Поваренков, Ю. П. Проблемы психологии профессионального становления личности: монография / Ю. П. Поваренков. – Саратов: Изд-во Саратовского социально-экономического ун-та, 2013. – 322 с.
160. Поваренков, Ю. П. Психологическое содержание профессионального самоопределения личности: системогенетический подход / Ю. П. Поваренков // Ярославский педагогический вестник. – 2014. – №2. – С. 211-217.
161. Поваренков, Ю. П. Психологическая характеристика инерционности и механизмов учебно-профессиональной адаптации студентов вузов / Ю. П. Поваренков, Е. И. Смирнов // Ярославский педагогический вестник. – 2016. – № 6. – С. 239–246.
162. Полищук, Е. С. Психологическое благополучие студенческой молодежи с разным уровнем ролевой виктимности / Е. С. Полищук // Психолого-педагогические исследования. – 2016. – Т. 8. – № 1. – С. 35–44.
163. Полубинский, В. И. Правовые основы учения о жертве преступления: учебное пособие / В. И. Полубинский. – Горький: ВШ МВД СССР, 1979. – 80 с.
164. Пономаренко, Т. И. Установка как фактор формирования стратегии поведения: автореф. дис. ... канд психол. наук: 19.00.01 / Пономаренко Татьяна Ильинична. – Новосибирск, 1998. – 24 с.
165. Правдина, Л. Р. Влияние экстремальной ситуации на динамику социально-психологических характеристик личности: автореф. дис. ... канд.

психол. наук: 19.00.05 / Правдина Лида Ромуальдовна. – Ростов-на-Дону, 2004. – 26 с.

166. Прохоров, А. О. Саморегуляция психических состояний в учебной и педагогической деятельности / А. О. Прохоров // Вопросы психологии. –1991. – № 5. – С. 156–158.

167. Психогимнастика в тренинге: сборник упражнений / под ред. Н. Ю. Хрящевой. – СПб.: «Речь», Институт тренинга, 2000. – 256 с.

168. Психологические основы профессионально-технического обучения: коллект. монография /под ред. Т. В. Кудрявцева. – М.: Педагогика, 1988. – 142 с.

169. Психологический энциклопедический словарь. - М.: Проспект, 2009.- 560 с.

170. Раевская, Е. А. Особенности динамики процесса адаптации студентов-первокурсников в университете: первая сессия / Е. А. Раевская // Непрерывное образование: XXI век. – 2016. – №3 (15). – С. 149-155.

171. Раимжанов, С. С. Адаптированность студентов 1-го курса к учебной группе и к учебной деятельности / С. С. Раимжанов: Материалы Всероссийской научно-практической конференции «Наука и социум». – 2017. – №1. – С. 126–129.

172. Раушанова, А. М. Степень выраженности стресса у студентов медицинского университета / А. М. Раушанова, А. О. Мысаев Б. С. Турдалиева, Б. М. Жантуриев // Наука и здравоохранение. – 2013. – №6. – С. 91–93.

173. Репьева, Н. Г. Проблема адаптации студентов первого курса к обучению в вузе [Электронный ресурс] / Н. Г. Репьева. – URL:<http://elib.altstu.ru/elib/disser/conferenc/2010/02/pdf/275repyeva.pdf> (дата доступа: 10.10.2019).

174. Ривман, Д. В. Криминальная виктимология / Д.В. Ривман. – СПб.: Питер, 2002. – 304 с.

175. Ривман, Д.В. Виктимология: учебник / Д. В. Ривман, В. С. Устинов. – СПб.: Изд.-во СПбГУ, 2000. – 215 с.

176. Ромек, В. Г. Психологическая помощь в кризисных ситуациях: психологический практикум / В. Г. Ромек, В. А. Конторович, Е. И. Крукович. – СПб.: Речь, 2004. – 256 с.

177. Рубинштейн, С. Л. Бытие и сознание. Человек и мир: монография / С. Л. Рубинштейн. – СПб.: Питер, 2003. – 508 с.

178. Рыбальская, В. Я. Проблемы борьбы с преступностью несовершеннолетних: учебное пособие / В. Я. Рыбальская. – Иркутск: Изд-во Иркутского ун-та, 1994. – 263 с.

179. Рябокони, Е. А. Профессиональное становление будущего военного специалиста в воспитательно-образовательном процессе вуза: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.08 / Рябокони Елена Александровна. – Кемерово, 2003. – 209 с.

180. Савельев, А. И. Несовершеннолетние жертвы преступлений как объект виктимологического исследования / А. И. Савельев // Психопедагогика в правоохранительных органах. – 2012. – №1 (48). – С.61–65.

181. Селигман, М. Новая позитивная психология: монография / М. Селигман. – М.: София, 2006. – 368 с.

182. Сергеев, Р. В. Молодежь и студенчество как социальные группы и объект социологического анализа / Р. В. Сергеев // Вестник Адыгейского государственного университета. Серия 1: Регионоведение: философия, история, социология, юриспруденция, политология, культурология. – 2010. – №1. – С.1–7.

183. Середина, Н. В. Особенности процесса адаптации студентов первого курса к обучению в ВУЗе / Н. В. Середина, О. В. Лазарева // Северо-Кавказский психологический вестник. – 2014. – №2. – С. 51–54.

184. Слепко, Ю. Н. Анализ данных и интерпретация результатов психологического исследования: учебное пособие / Ю. Н. Слепко, Т. В. Ледовская, А. Э. Цымбалюк. – Ярославль: РИО ЯГПУ, 2015. – 290 с.

185. Слободчиков, В. И. Психологические основы личностно-ориентированного образования / В. И. Слободчиков // Лучшие страницы педагогической прессы. – 2001. – № 4. – С. 63–72.

186. Словарь практического психолога / Сост. С. Ю. Головин. – Минск: Харвест, 1998. – 800 с.
187. Современный толковый словарь русского языка / гл. ред. С. А. Кузнецов. – СПб. : Норинт, М.: РИПОЛ-классик, 2008. – 960 с.
188. Сплавская Н.В. Правосознание молодежи как фактор их повышенной виктимности / Н. В. Сплавская // Виктимология. – 2015. – № 3 (5). – С. 24-28.
189. Старшенбаум, Г. В. Психотерапия в группе: практическое руководство / Г. В. Старшенбаум. – М.: Институт психотерапии, 2005. – 320 с.
190. Субботина, Р. А. Изменение психологических и психофизиологических показателей студентов в предэкзаменационной ситуации / Р. А. Субботина, А. Н. Акопян, Т. Р. Саноян // Психология обучения. – 2016 – №1. – С. 57–67.
191. Субботина, Р. А. Психологические особенности студентов младших курсов с установкой «жертвы» в образовательной среде высшего учебного заведения / Р. А. Субботина, А. Н. Акопян // Международная научно-методическая конференция «Образование и проблемы развития общества». Сборник научных статей. – Курск, 2019. – С. 79-86.
192. Субботина, Р. А. Жизнестойкость и гармония / Р. А. Субботина // Коррекционно-развивающая программа (для юношей и девушек) – Минск, 2015. – С. 1–99.
193. Субботина, Р. А. Личностные детерминанты виктимного поведения юношей и девушек / Р.А.Субботина // Интеграция образования. –2016. Т.20, –№1. – С. 51 – 62.
194. Субботина, Р.А. Особенности копинг-поведения в юношеском возрасте на примере студентов медицинского вуза. / Р. А. Субботина, А. Н. Акопян, О. Е. Баксанский // Коллекция гуманитарных исследований. Электронный научный журнал. Педагогические науки. №4 (13). – Курск, 2018. – С. 36-46. – URL: <http://j-chr.com/ru/site/journal/20/article/184>.
195. Субботина, Р. А. Понятие «жертвы» в отечественной философии и психологии / Р. А. Субботина, А. Н. Акопян // Личность в природе и обществе.

Научные труды молодых ученых. Серия «Психология и педагогика»: Материалы межвузовских психолого-педагогических чтений. – Москва, 2014. – С. 119–121.

196. Субботина, Р. А. Проявление инфантильности в молодежной среде / Р. А. Субботина, А. Н. Акопян // Актуальные проблемы диагностики и развития личности в норме и при патологии: коллективная монография / Д. Н. Чернов, Г. А. Адашинская, М. Г. Ивашкина (ред.). – Saint-Louis, Missouri, USA: Science and Innovation Center Publishing House, 2016. – С. 131–142.

197. Субботина, Р. А. Проявление инфантильности у юношей и девушек и представителей зрелого возраста / Р. А. Субботина, А. Н. Акопян // European Social Science Journal. – 2015. – №10. – С. 331–337.

198. Субботина, Р. А. Психологические особенности проявления виктимного поведения в юношеском возрасте / Р. А. Субботина // Международный журнал «Путь науки». – №5 (15). – 2015, – С. 118–123.

199. Субботина, Р. А. Различия личностных детерминант виктимизации у юношей и девушек / Р. А. Субботина // Научное обозрение. Серия 2 Гуманитарные науки. – 2015. – №4. – С. 76–82.

200. Субботина, Р. А. Коррекция установки «жертвы» у студентов медицинского вуза в ситуации учебно-профессиональной адаптации / Р. А. Субботина, Ю. П. Поваренков // Ярославский педагогический вестник. – 2019. – №4. – С. 140–147.

201. Субботина, Р. А. Адаптационные особенности подростков с социальной ролью жертвы / Р. А. Субботина, А. Н. Акопян // Психическое здоровье школьников в условиях московского мегаполиса: Материалы Международной научно-практической конференции. – Москва, 2014. – С. 119–121.

202. Тарасенко, Н. В. Анализ детерминант виктимного поведения студентов / Н. В. Тарасенко // Горизонты образования. 2014. – № 3. – Т. 1. – С. 109–113.

203. Телина, И. А. Социально-психологические аспекты адаптации студентов к образовательным условиям ВУЗа / И. А. Телина, А. А. Лосева //

Профессиональное образование в России и за рубежом. – 2018. – № 2 (30). – С. 132-139.

204. Тищенко, Е. М. Стресс глазами студентов медико-психологического факультета / Е. М. Тищенко, В. А. Карпюк, М. Ю. Сурмач, А. И. Грунтова // Журнал Гродненского ГМУ. – 2010. – №3 (31). – С. 80-81.

205. Туляков, В. А. Виктимология: монография / В. А. Туляков. – Киев, 2003. – 148 с.

206. Туманова, Е. Н. Кризисные ситуации в жизни подростков из неблагополучных семей: дис. ... канд. психол. наук :19.00.05 / Туманова Елена Николаевна. – СПб., 2001. – 188 с.

207. Узнадзе, Д. Н. Психология установки: монография / Д. Н. Узнадзе. – СПб.: Питер, 2001. – 416 с.

208. Фесенко, П. П. Осмысленность жизни и психологическое благополучие личности: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01 / Фесенко Павел Петрович. – Москва, 2005 – 206 с.

209. Фомина, О. О. Факторы и возможные типы психологического благополучия личности / О. О. Фомина // Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия Акмеология образования. Психология развития. – 2016. – № 2. – Том 5. – С. 11–14.

210. Фоминых, Е. С. Психологические механизмы виктимности / Е. С. Фоминых // Концепт. – 2014. – № 5. – С. 69-75.

211. Франк, Л. В. Виктимология и виктимность: учебное пособие / Л. В. Франк. – Душанбе, 1972. – 262 с.

212. Фурманов, И. А. Виктимизация школьников со стороны одноклассников как индикатор социально-психологической дезадаптации / И. А. Фурманов // Адаптация личности в современном мире: Межвузовский сборник научн. трудов. – Саратов: Научная книга, 2011. – С. 95–106.

213. Холичева, О. В. Смысловые детерминанты виктимности личности / О. В. Холичева // Научные проблемы гуманитарных исследований. – 2010. – №2. – С. 231-238.

214. Христенко, В. Е. Психология поведения жертвы: учебное пособие / В. Е. Христенко. – Ростов на Дону: «Феникс», 2004. – 416 с.
215. Худик, Д. Ю. Детерминирующие факторы виктимного поведения у детей и их клиничко-психологические последствия / В. А. Худик, Д. Ю. Шигашов // Вестник Ленинградского государственного университета им. А. С. Пушкина. – 2013. – Т. 5. – № 1. – С. 31–40.
216. Церковский, А. Л. Копинг-поведение студентов медицинского ВУЗа / А. Л. Церковский // Вестник Витебского ГМУ. – 2007. – Т. 6. – №3. – С. 118–127.
217. Церковский, А. Л. Современные взгляды на копинг-проблему / А.Л. Церковский // Вестник Витебского ГМУ. – 2006. – №3. – С. 112–121.
218. Чернобровкина, Н. Ю. Особенности ценностно-смысловой сферы личности разного виктимного типа: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01 / Чернобровкина Наталья Юрьевна. – Москва, 2013. – 25 с.
219. Чижкова, М. Б. Структура личности студентов-первокурсников с разным уровнем адаптации к образовательной среде медицинского ВУЗа / М. Б. Чижкова // Мир науки. – 2017. – Том 5. – №3. – С. 1–17.
220. Чудновский, В. Э. Проблема становления смысло-жизненных ориентаций личности / В. Э. Чудновский // Психологический журнал. – 2004. – Т. 25. – № 6. – С. 3-14.
221. Чуракова, И. Е. Социально-психологическое исследование виктимности девушек – жертв сексуального рабства / И. Е. Чуракова // Психологический журнал. – 2014. – Том 35. – № 5. – С. 77–87.
222. Шадриков, В. Д. Проблемы системогенеза профессиональной деятельности: монография / В. Д. Шадриков. – М.: Логос, 2007. – 192 с.
223. Шалев, О. А. Социально-психологические характеристики личности спасателей и групп службы медицины катастроф в экстремальных условиях: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.05 / Шалев Олег Анатольевич. – Ярославль, 2006. – 24 с.

224. Шамионов, Р. М. Этнокультурные факторы субъективного благополучия личности / Р. М. Шамионов // Психологический журнал. – 2014. – Т. 35. – № 4. – С. 68–81.
225. Шевеленкова, Т. Д. Психологическое благополучие личности / Т. Д. Шевеленкова, П. П. Фесенко // Психологическая диагностика. – 2005. – №3. – С. 95-121.
226. Шинкевич, Н. Е. Проблемы оказания психологической помощи потерпевшим от преступлений / Н. Е. Шинкевич // Вестник Вологодского института права и экономики. – 2006. – №5. – С. 24-26.
227. Шихирев, П. Н. Современная социальная психология: учебное пособие / П. Н. Шихирев. – М.: Ин-т психологии РАН; КСП+; Акад. проект, 1999. – 448 с.
228. Шмачилина-Цибенко, С.В. Сущность, содержание и структура экстремальных условий и их роль в преодолении кризиса личности / С. В. Шмачилина-Цибенко, В. В. Ильина // Теория и практика общественного развития. – 2015. – №18. – С.350–354.
229. Шмелев, А. Г. Психодиагностика личностных черт: психологический практикум / А. Г. Шмелев. – СПб.: Речь, 2002. – 480 с.
230. Шнайдер, Г. И. Криминология: монография / Г. И. Шнайдер.– М.: Издательская группа «Прогресс», 1994. – 502 с.
231. Ядов, В. А. Саморегуляция и прогнозирование социального поведения личности: диспозиционная концепция / В. А. Ядов. – М.: ЦСПиМ, 2013. – 376 с.
232. Якунин, В. А. Психология учебной деятельности студентов: учебное пособие / В. А. Якунин. – М.: Логос, 1994. – 140 с.
233. Allport, G. W. Attitudes // The handbook of social psychology / Ed. by C. Murchison. – Worcester. Clark University Press, 1935. – P. 96-109.
234. Ayer, L, Jaycox, L. H, Setodji, C, Schultz, D, Malsberger, R, Kofner, A. Youth victimization profiles and change in mental health symptoms over one year. Psychol Trauma. 2019 Mar;11(3):256-265. doi: 10.1037/tra0000359.

235. Beltrán-Velasco, A. I, Ruisoto-Palomera, P, Bellido-Esteban, A, García-Mateos, M, Clemente-Suárez, V. J. Analysis of Psychophysiological Stress Response in Higher Education Students Undergoing Clinical Practice Evaluation. *J Med Syst*. 2019 Feb 8;43(3):68. doi: 10.1007/s10916-019-1187-7.
236. Bhavsar, V, Ventriglio, A. Violence, victimization and mental health. *Int J Soc Psychiatry*. 2017 Sep;63(6):475-479. doi: 10.1177/0020764017719919.
237. Christ, C., de Jonge, M, Bockting, C. L. H, Kikkert, M. J, van Schaik, D. J. F, Beekman, A. T. F, Dekker, J. J. M. Prevalence and predictors of violent victimization in remitted patients with recurrent depression. *J Affect Disord*. 2018 Oct. 1; 238: 405-411. doi: 10.1016/j.jad.2018.06.019.
238. Dvořáková, K, Greenberg, M. T, Roeser, R. W. On the role of mindfulness and compassion skills in students' coping, well-being, and development across the transition to college: A conceptual analysis. *Stress Health*. 2019 Apr;35(2):146-156. doi: 10.1002/smi.2850
239. Eastman, M, Foshee, V, Ennett, S, Sotres-Alvarez, D, Reyes, H. L. M., Faris, R, North, K. J Profiles of internalizing and externalizing symptoms associated with bullying victimization. *Adolesc*. 2018 Jun; 65:101-110. doi: 10.1016/j.adolescence.2018.03.007.
240. Freire, C., Ferradás, M. D. M., Núñez, J. C., Valle, A., Vallejo, G. Eudaimonic Well-Being and Coping with Stress in University Students: The Mediating/Moderating Role of Self-Efficacy. *Int J Environ Res Public Health*. 2018 Dec 25;16(1):48. doi: 10.3390/ijerph16010048.
241. Holland, J. Making vocational choices: A theory of careers Englewood Cliffs, N.J., 1973. – 148 p.
242. Ishak, W, Nikraves, R, Lederer, S, et al. Burnout in medical students: a systematic review. *Clin Teach* 2013; 10:242-5
243. Lazarus, R. S. Cognitive and coping processes in emotion. In: B. Weiner (ED). *Cognitive views of human motivation / R.S. Lazarus*. – New York: Academic Press, 1974. – PP. 21–31.

244. Martin, Y., Estres academico y frontamiento en estudiantes de Medicina. *Revista Humanidades Medicas.*, 2010. <https://doi.org/10.1989/ejep.v3i1.47.42>.
245. Mushtaq, I., Khan, S., Factors affecting students' academic performance. *Global Journal of Management and Business Research.*, 2012. <https://doi.org/10.1002/tea.3660200906>.
246. Myers, S., Sweeney, A., Popick, V., Wesley, K., Bordfeld, A., Fingerhut, R. Self-care practices and perceived stress levels among psychology graduate students. *Training and Education in Professional Psychology.* 2012. <https://doi.org/10.1037/a0026534>.
247. Rosenham, D. L. *Abnormal psychology* / D. L. Rosenham, M. E. P. Seligman. (2 ed). – NY, 1989. – 307 p.
248. Ryff, C. D. The structure of psychological well-being revisited // *Journal of Personality and Social Psychology.* – 1995. – Vol. 69. – P. 719-727.
249. Smith, M. B. Attitude Change // *International Encyclopedia of the Social Sciences* /Ed. by D. L. Sills. Crowell, 1968. – P. 126-148.
250. Subbotina, R. A. Change of psychological and psychophysiological indicators of students in a pre-examination situation. / A. N. Akopyan, R. A. Subbotina, T. R. Sanoyan // 3rd the International Conference «Research, Innovation and Education». – London, 2016. – P. 196-209.
251. Super, D. E. *The psychology of Career.* – N.Y., 1957. – 125 p.
252. Wu, L., Farquhar, J., Ma, J., Vidyarthi, A. R. Understanding Singaporean medical students' stress and coping. *ingapore Med J.* 2018;59(4):172-176. doi: 10.11622/smedj.2018044.
253. Yacobson, G. Programs and techniques of crises intervention / G. Yacobson // *American handbook of psychiatry.* – N.Y., 1974. – 825 p.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Опросник «Тип ролевой виктимности»

(М. А. Одинцова, Н. П. Радчикова)

Инструкция: Вам предлагается ответить на вопросы методики, описав себя и свое поведение таким, каково оно есть на самом деле. Первый ответ, который приходит в голову – самый верный. Ваши ответы будут храниться в строгой секретности. Отвечайте на вопросы честно – это поможет Вам больше узнать себя.

№	Вопросы	0 нет	1 скорее нет	2 скорее да	3 да
1	Считали ли Вы когда-нибудь, что жизнь к Вам несправедлива?				
2	Бывало ли у Вас ощущение, что Вами иногда пренебрегают?				
3	Неудачи в Вашей жизни – простое стечение обстоятельств?				
4	Вам говорили, что одиночество – Ваша судьба?				
5	Могли бы Вы скрыть правду, ради получения чего-то очень нужного для Вас (вещи, идеи...)				
6	Бывало ли у Вас ощущение, что Вам навязывают работу, которую должны выполнять другие?				
7	Чувствовали ли Вы себя когда-нибудь беспомощным?				
8	Ваше мнение в коллективе чаще всего игнорировали?				
9	Притворялись ли Вы больным или немощным для того, чтобы привлечь внимание окружающих?				
10	Казалось ли Вам когда-нибудь, что к Вам относятся как к «мальчику для битья»?				
11	Рассказывали ли Вы о своих несчастьях даже не очень хорошо знакомым людям?				
12	Когда-нибудь Вас игнорировали значимые для Вас люди?				

13	Многие люди используют свои несчастья для того, что бы добиться денежных или моральных компенсаций?				
14	У Вас бывало ощущение, что Вас используют?				
15	Хотелось ли Вам иногда, что бы Вас жалели?				
16	Вам чаще всего трудно привыкать к новому коллективу?				
17	Немного покапризничать, чтобы добиться того, чего хочется – оказывается лучшим способом влияния на других?				
18	Говорили ли Вам, что Вы неудачник?				
19	Другие люди умеют лучше контролировать события своей жизни, чем Вы сами?				
20	Являлись ли Вы когда-нибудь объектом насмешек?				
21	Лучший способ добиться желаемого – разжалобить окружение.				
22	Переживали ли Вы состояние ненужности?				
23	Приходилось ли Вам скрывать истинные мотивы для достижения своих целей?				
24	Случалось ли, что окружающие люди были по отношению к Вам враждебно настроены?				
25	Вам приходилось довольно часто просить о материальной помощи ближайшее окружение?				
26	Вас оставляли без должного внимания родные, друзья и коллеги?				
27	Можете ли Вы сказать о себе, что Вы ранимы и обидчивы?				
28	Вы страдали от недостаточно уважительного отношения к себе?				
29	Играть роль жертвы в зависимости от обстоятельств вполне оправдано?				
30	Вам говорили, что у Вас низкая самооценка?				
31	Считаете ли Вы, что окружающие люди недостаточно заботятся о Вас?				
32	Другие люди казались Вам намного более привлекательными, чем Вы сами?				

Обработка результатов:

Нечетные пункты опросника – проявление игровой роли жертвы.

Четные пункты – социальная роль жертвы.

Сумма баллов по шкалам – общий уровень виктимности.

Высокие баллы по шкале «игровая роль жертвы» характеризуют человека, использующего внешние ресурсы для защиты внутренней проблемы. Такой человек умеет блестяще манипулировать другими, пытаясь получить поддержку, в которой, по собственным предположениям нуждается. К основным характеристикам игровой роли жертвы можно отнести инфантильность, демонстрация своих несчастий и страданий, боязнь ответственности, рентные установки, искусство манипулирования. Следует отметить особую пластичность и креативность игровой роли жертвы. Такие люди, как правило, общительны, контактны, обладают хорошим эмоциональным (личностным и коммуникативным) интеллектом, умеют расположить к себе, умеют улаживать различные социальные ситуации. Они мягкосердечны, умеют сочувствовать, утешить, почти со всеми поддерживают хорошие, теплые отношения. Такие люди легко адаптируются в социуме.

Очень высокие баллы по шкале «игровая роль жертвы» говорят о том, что роль закрепились в модели поведения и перешла в позицию. Все характеристики, свойственные индивидам с игровой ролью жертвы сохраняются, закрепляются, заостряются, приобретают акцентуированный, экспрессивный характер. Индивид все чаще демонстрирует свои страдания и несчастья, постоянно жалуется, склонен к обвинениям других, считает, что жизнь к нему несправедлива, и всячески при помощи манипуляций стремится привлечь внимание и помощь от окружающих. Проявляет агрессию, если не получается добиться желаемого. Такой человек считает себя обессиленной жертвой ситуаций, обстоятельств, других людей.

Высокие баллы по шкале «социальная роль жертвы» предполагают любой тип аутсайдерства: это может быть «козел отпущения», «гадкий утенок», «белая ворона», и др. Такого индивида не покидает ощущение, что он изгой, им пренебрегают. Окружающий мир кажется ему враждебным. Зачастую такой человек наделен стигмой (ярлыком). Чувствует себя одиноким, ненужным и

глубоко страдает по этому поводу. Склонность обвинять в случившемся обстоятельства сочетается с самообвинениями, очень обидчив. Считает других людей более привлекательными, и более успешными, чем он сам. Человек, пребывающий в данной роли, мотивирован на освобождение от разрушительного влияния ярлыка. В отличие от игровой роли жертвы, в социальной роли отсутствует манипулятивный компонент и рентные установки (выгода). Кроме этого, такой индивид менее гибок в отношениях с другими людьми, труднее адаптируется в социуме.

Люди с социальной ролью жертвы меньше прибегают к манипуляциям, любят уединение. Вместе с тем, они открыты опыту, что выражается в хорошем воображении, высоком уровне понимания происходящего, пытливости ума, умениях оперировать большим количеством информации, сообразительности. Они склонны к неустанной рефлексии своих поступков и переживаний.

Очень высокие баллы по данной шкале говорят о прочности социальной роли жертвы, активизации рентных установок, которые с усилением основных характеристик социальной роли, закрепляются в модели поведения и способствуют деформации личности и поведения. Статус жертвы создается заранее предписанными нормами, стереотипами и оказывает существенное влияние на весь образ жизни человека. Такой человек считает себя неудачником и обвиняет других людей в собственных несчастьях. Переживая свою изолированность, привыкает к ней и считает, что одиночество – его судьба. Не уверен, что способен изменить свою жизнь, полагается на судьбу и других людей. Глубоко переживает свою изолированность, ощущает себя вечным изгоем и хроническим неудачником.

Высокие баллы по опроснику в целом, указывают на низкий уровень жизнестойкости, отсутствие осмысленных смысложизненных ориентаций, предпочтение неконструктивных преодолевающих стилей поведения (избегание, манипуляции, асоциальные и агрессивные действия, и т. п.). Таким людям свойственна переменчивость в настроении (снижение оптимистического настроения). Ярко выражена психоэмоциональная симптоматика, выражающаяся в нарушениях

сна, излишнем беспокойстве, рассеянности, и т. п. Им характерна неудовлетворенность своей повседневной деятельностью (переживание скуки, тоски, и т. п.). Они очень напряжены и чувствительны, обидчивы и ранимы. Такие люди эмоционально включены в ситуацию, пессимистично относятся к происходящему, занимаются самообвинениями, в результате чего переживают эмоциональный дискомфорт. Самообвинения сочетаются с обвинениями других и жалостью к себе. При этом, виктимный индивид склонен к раздражению и агрессии, направленной на других. В целом, эмоциональное поле «жертвы» можно охарактеризовать, как поле, «сотканное» из печали, возмущения, отчаяния, уныния, агрессии, страха, и т.п. При этом, эмоции слабо контролируются. Более того, виктимный индивид пытается снять с себя ответственность за происходящее, постоянно обвиняя в своих бедах других людей. Индивиды с высоким уровнем ролевой виктимности отличаются склонностью уходить от проблем, они смиряются с ситуацией и не желают ничего менять, потому что считают, что любые попытки что-либо изменить бесполезны.

Методика «Тест жизнестойкости» (Д. А. Леонтьев, Е. И. Рассказова)

Жизнестойкость, как черта личности, характеризуется мерой преодоления личностью заданных обстоятельств. С другой стороны, эта личностная черта определяется мерой прилагаемых усилий по работе личности над собой и над обстоятельствами своей жизни. Жизнестойкость человека связана с возможностью преодоления различных стрессов, поддержанием высокого уровня физического и психического здоровья, а также с оптимизмом, самоэффективностью и удовлетворенностью собственной жизнью. Она является ключевой личностной переменной, опосредующей влияние стрессогенных факторов на соматическое и психологическое здоровье, а также на успешность деятельности.

Жизнестойкость – система убеждений, позволяющая человеку воспринимать даже негативные события как опыт и успешно справляться с ними.

Она включает три компонента: вовлеченность (убеждение в том, что только благодаря своей активности человек находит в мире интересное), контроль (убежденность в контролируемости мира и своей способности добиться результата) и принятие риска (готовность действовать вопреки неопределенности ситуации и угрозе и извлекать опыт из любых ситуаций).

№	Вопросы	Нет	скорее нет, чем да	скорее да, чем нет	да
1	Я часто не уверен в собственных решениях				
2	Иногда мне кажется, что никому нет до меня дела				
3	Часто, даже хорошо выспавшись, я с трудом заставляю себя встать с постели				
4	Я постоянно занят и мне это нравится				
5	Часто я предпочитаю «плыть» по течению				
6	Я меняю свои планы в зависимости от обстоятельств				
7	Меня раздражают события, из-за которых я вынужден менять свой распорядок дня				
8	Непредвиденные трудности порой сильно утомляют меня				
9	Я всегда контролирую ситуацию настолько, насколько это необходимо				
10	Порой я так устаю, что уже ничто не может меня заинтересовать				
11	Порой все, что я делаю, кажется мне бесполезным				
12	Я стараюсь быть в курсе всего происходящего вокруг меня				
13	Лучше синица в руках, чем журавль в небе				
14	Вечером я часто чувствую себя совершенно разбитым				
15	Я предпочитаю ставить перед собой труднодостижимые цели и добиваться их				

16	Иногда меня пугают мысли о будущем				
17	Я всегда уверен, что смогу воплотить в жизнь все, что задумал				
18	Мне кажется, я не живу полной жизнью, а только играю роль				
19	Мне кажется, что если бы в прошлом у меня было меньше разочарований и невзгод, мне было бы сейчас легче жить на свете				
20	Возникающие проблемы часто кажутся мне неразрешимыми				
21	Испытав поражение, я буду пытаться взять реванш				
22	Я люблю знакомиться с новыми людьми				
23	Когда кто-нибудь жалуется, что жизнь скучна, это значит, он просто не умеет видеть интересное				
24	Мне всегда есть чем заняться				
25	Я всегда могу повлиять на результат того, что происходит вокруг				
26	Я часто сожалею о том, что уже сделано				
27	Если проблема требует больших усилий, я предпочитаю отложить ее до лучших времен				
28	Мне трудно сблизиться с другими людьми				
29	Как правило, окружающие слушают меня внимательно				
30	Если бы я мог, я бы многое изменил бы в прошлом				
31	Я довольно часто откладываю на завтра то, что трудно осуществимо, или то, в чем я не уверен				
32	Мне кажется, жизнь проходит мимо меня				
33	Мои мечты редко сбываются				
34	Неожиданности дарят мне интерес к жизни				
35	Порой мне кажется, что все мои усилия тщетны				
36	Порой я мечтаю о спокойной размеренной жизни				
37	Мне не хватает упорства закончит				

	начатое				
38	Бывает, жизнь кажется мне скучной и бесцветной				
39	У меня нет возможности влиять на неожиданные проблемы				
40	Окружающие меня недооценивают				
41	Как правило, я работаю с удовольствием				
42	Иногда я чувствую себя лишним даже в кругу друзей				
43	Бывает, на меня наваливается столько проблем, что просто руки опускаются				
44	Друзья уважают меня за упорство и непреклонность				
45	Я охотно берусь воплощать новые идеи				

Обработка результатов опросника:

Для подсчета баллов ответам на прямые пункты присваиваются баллы от 0 до 3.

«Нет» – 0 баллов; «Скорее нет, чем да» – 1 балл; «Скорее да, чем нет» – 2 балла;

«Да» – 3 балла.

Ответам на обратные пункты присваиваются баллы от 3 до 0.

«Нет» – 3 балла; «Скорее нет, чем да» – 2 балла; «Скорее да чем нет» – 1 балл;

«Да» – 0 баллов.

Затем суммируются общий балл жизнестойкости и показатели для каждой из 3 субшкал (*вовлеченности, контроля и принятия риска*). Прямые и обратные пункты для каждой шкалы представлены ниже.

Ключи к тесту «Жизнестойкость»

	Прямые пункты	Обратные пункты
Вовлеченность	4, 12, 22, 23, 24, 29, 41	2, 3, 10, 11, 14, 28, 32, 37, 38, 40, 42
Контроль	9, 15, 17, 21, 25, 44	1, 5, 6, 8, 16, 20, 27, 31, 35, 39, 43
Принятие риска	34, 45	7, 13, 18, 19, 26, 30, 33, 36

Средние значения общего показателя и шкал теста «Жизнестойкости»

нормы	Жизнестой- кость	Вовлечен- ность	Контроль	Принятие риска
среднее	62 – 99 баллов	29 – 46 баллов	21 – 37 баллов	9 – 18 баллов

Интерпретация шкал опросника.

Вовлеченность (*commitment*) определяется как «убежденность в том, что вовлеченность в происходящее дает максимальный шанс найти нечто стоящее и интересное для личности». Человек с развитым компонентом вовлеченности получает удовольствие от собственной деятельности. Он постоянно занят, и это ему нравится, работает с удовольствием, старается быть в курсе всего происходящего, любит знакомиться с новыми людьми. В противоположность этому, отсутствие подобной убежденности порождает чувство отверженности, ощущение себя «вне» жизни. Такой человек пассивен, чувствует бессмысленность своей деятельности, поэтому ему не хватает упорства закончить начатые дела, ему трудно сблизиться с новыми людьми, чувствует себя лишним.

Контроль (*control*) представляет собой убежденность в том, что борьба позволяет повлиять на результат происходящего, пусть даже это влияние не абсолютно и успех не гарантирован. Такой человек контролирует ситуацию настолько, насколько это необходимо, ставит труднодостижимые цели и стремится их реализовать, причем уверен в том, что сможет воплотить в жизнь все, что задумал, упорен и настойчив, уверен в том, что может влиять на результаты происходящего вокруг. В целом такой человек чувствует себя хозяином жизни. Противоположность этому – ощущение собственной беспомощности. Такой человек не уверен в собственных решениях, предпочитает «плыть по течению», т.к. проблемы кажутся неразрешимыми, а трудности утомляют. Он часто меняет свои планы в зависимости от обстоятельств, откладывает решение проблем до лучших времен.

Принятие риска (*challenge*) – убежденность человека в том, что все, что с ним случается, способствует его развитию за счет знаний, извлекаемых из опыта,

– неважно, позитивного или негативного. Человек, рассматривающий жизнь как способ приобретения опыта, готов действовать в отсутствие надежных гарантий успеха, рискуя при этом, считая стремление к комфорту и безопасности обедняющим жизнь личности. Такой человек любит неожиданности, они дарят ему интерес к жизни и охотно берется воплощать даже самые смелые идеи. В противоположность этому – мечты о размеренной спокойной жизни, сожаления о прошлом, ощущение того, что жизнь проходит мимо, раздражительность по поводу резких перемен.

Методика «Шкала психологического благополучия К. Рифф»

(адаптация Т. Д. Шевеленковой и Т. П. Фесенко)

Методика представляет собой адаптированный на русском языке вариант англоязычной методики *The scales of psychological well-being*, разработанный К. Рифф. Методика была несколько раз валидизирована в различных вариантах. Наиболее распространённым является вариант из 84 пунктов, послуживший основой для двух русскоязычных версий: в 2005 году опросник был адаптирован и валидизирован Т. Д. Шевеленковой и Т. П. Фесенко, в 2007 году – Н. Н. Лепешинским.

Опросник «Шкалы психологического благополучия» К. Рифф – теоретически обоснованный инструмент, который предназначен для измерения выраженности основных составляющих психологического благополучия. В настоящее время многомерная модель К. Рифф принимается многими исследователями, а разработанная ею методика измерения психологического благополучия активно используется в исследовательской практике многих стран. Данная методика измеряет актуальное психологическое благополучие, в отличие от благополучия потенциального, понятие которого выводимо из гуманистической парадигмы, но не операционализируется в настоящее время ни одним опросником.

Опросник психологического благополучия личности

Инструкция: Утверждения в таблице касаются того, как Вы относитесь к себе и своей жизни. Мы предлагаем Вам согласиться или не согласиться с каждым из них. Обведите цифру, которая лучше всего отражает степень Вашего согласия или несогласия с каждым утверждением. Помните, что правильных или не правильных ответов не существует.

№	Утверждения	не					
		Абсолютно согласен	Не согласен	Скорее не согласен	Скорее согласен	Согласен	Абсолютно согласен
1	Большинство моих знакомых считают меня любящим и преданным человеком	1	2	3	4	5	6
2	Иногда я меняю свое поведение или образ мышления, чтобы не выделяться	1	2	3	4	5	6
3	Как правило, я считаю себя в ответе за то, как я живу	1	2	3	4	5	6
4	Меня не интересуют занятия, которые принесут результат в отдаленном будущем	1	2	3	4	5	6
5	Мне приятно думать о том, что я совершил в прошлом и надеюсь совершить в будущем	1	2	3	4	5	6
6	Когда я оглядываюсь назад, мне нравится, как сложилась моя жизнь.	1	2	3	4	5	6
7	Поддержание близких отношений было связано для меня с трудностями и разочарованиями.	1	2	3	4	5	6
8	Я не боюсь высказывать свое мнение, даже если оно противоречит мнению большинства.	1	2	3	4	5	6
9	Требования повседневной жизни часто угнетают меня	1	2	3	4	5	6
10	В принципе, я считаю, что со временем узнаю о себе все больше и больше	1	2	3	4	5	6
11	Я живу сегодняшним днем и не особо задумываюсь о будущем	1	2	3	4	5	6
12	В целом я уверен в себе	1	2	3	4	5	6
13	Мне часто бывает одиноко из-за того, что у меня мало друзей, с кем я могу поделиться	1	2	3	4	5	6

	своими проблемами						
14	На мои решения обычно не влияет то, что делают другие	1	2	3	4	5	6
15	Я не очень вписываюсь в сообщество окружающих меня людей	1	2	3	4	5	6
16	Я отношусь к тем людям, которым нравится пробовать все новое	1	2	3	4	5	6
17	Я стараюсь сосредоточиться на настоящем, потому что будущее почти всегда приносит какие-то проблемы	1	2	3	4	5	6
18	Мне кажется, что многие из моих знакомых преуспели в жизни больше, чем я	1	2	3	4	5	6
19	Я люблю душевные беседы с родными или друзьями	1	2	3	4	5	6
20	Меня беспокоит то, что думают обо мне другие	1	2	3	4	5	6
21	Я вполне справляюсь со своими повседневными заботами	1	2	3	4	5	6
22	Я не хочу пробовать новые виды деятельности — моя жизнь и так меня устраивает	1	2	3	4	5	6
23	Моя жизнь имеет смысл	1	2	3	4	5	6
24	Если бы у меня была такая возможность, я бы многое в себе изменил	1	2	3	4	5	6
25	Мне кажется важным быть хорошим слушателем, когда близкие друзья делятся со мной своими проблемами	1	2	3	4	5	6
26	Для меня важнее быть в согласии с самим собой, чем получать одобрение окружающих	1	2	3	4	5	6
27	Я часто чувствую, что мои обязанности угнетают меня	1	2	3	4	5	6
28	Мне кажется, что новый опыт, способный изменить мои представления о себе и об окружающем мире, очень важен	1	2	3	4	5	6
29	Мои повседневные дела часто кажутся мне банальными и незначительными	1	2	3	4	5	6
30	В целом я себе нравлюсь	1	2	3	4	5	6
31	У меня не так много знакомых, готовых выслушать меня, когда мне нужно выговориться	1	2	3	4	5	6
32	На меня оказывают влияние сильные люди	1	2	3	4	5	6
33	Если бы я был несчастен в жизни, я предпринял бы эффективные меры, чтобы изменить ситуацию	1	2	3	4	5	6
34	Если задуматься, то с годами я не стал	1	2	3	4	5	6

	намного лучше						
35	Я не очень хорошо осознаю, чего хочу достичь в жизни.	1	2	3	4	5	6
36	Я совершал ошибки, но все, что ни делается, — все к лучшему	1	2	3	4	5	6
37	Я считаю, что многое получаю от друзей	1	2	3	4	5	6
38	Людям редко удается уговорить меня сделать то, чего я сам не хочу.	1	2	3	4	5	6
39	Я неплохо справляюсь со своими финансовыми делами	1	2	3	4	5	6
40	На мой взгляд, человек способен расти и развиваться в любом возрасте	1	2	3	4	5	6
41	Когда-то я ставил перед собой цели, но теперь это кажется мне пустой тратой времени	1	2	3	4	5	6
42	Во многом я разочарован своими достижениями в жизни	1	2	3	4	5	6
43	Мне кажется, что у большинства людей больше друзей, чем у меня	1	2	3	4	5	6
44	Для меня важнее приспособиться к окружающим людям, чем в одиночку отстаивать свои принципы	1	2	3	4	5	6
45	Я расстраиваюсь, когда не успеваю сделать все, что намечено на день	1	2	3	4	5	6
46	Со временем я стал лучше разбираться в жизни, и это сделало меня более сильным и компетентным	1	2	3	4	5	6
47	Мне доставляет удовольствие составлять планы на будущее и воплощать их в жизнь	1	2	3	4	5	6
48	Как правило, я горжусь тем, какой я, и какой образ жизни я веду	1	2	3	4	5	6
49	Окружающие считают меня отзывчивым человеком, у которого всегда найдется время для других	1	2	3	4	5	6
50	Я уверен в своих суждениях, даже если они идут вразрез с общепринятым мнением	1	2	3	4	5	6
51	Я умею рассчитывать свое время так, чтобы все делать в срок	1	2	3	4	5	6
52	У меня есть ощущение, что с годами я стал лучше	1	2	3	4	5	6
53	Я активно стараюсь осуществлять планы, которые составляю для себя	1	2	3	4	5	6
54	Я завидую образу жизни многих людей	1	2	3	4	5	6
55	У меня было мало теплых доверительных	1	2	3	4	5	6

	отношений с другими людьми						
56	Мне трудно высказывать свое мнение по спорным вопросам	1	2	3	4	5	6
57	Я занятой человек, но я получаю удовольствие от того, что справляюсь с делами	1	2	3	4	5	6
58	Я не люблю оказываться в новых ситуациях, когда нужно менять привычный для меня способ поведения	1	2	3	4	5	6
59	Я не отношусь к людям, которые скитаются по жизни безо всякой цели	1	2	3	4	5	6
60	Возможно, я отношусь к себе хуже, чем большинство людей	1	2	3	4	5	6
61	Когда дело доходит до дружбы, я часто чувствую себя сторонним наблюдателем	1	2	3	4	5	6
62	Я часто меняю свою точку зрения, если друзья или родные не согласны с ней	1	2	3	4	5	6
63	Я не люблю строить планы на день, потому что никогда не успеваю сделать все запланированное	1	2	3	4	5	6
64	Для меня жизнь – это непрерывный процесс познания и развития	1	2	3	4	5	6
65	Мне иногда кажется, что я уже совершил в жизни все, что было можно	1	2	3	4	5	6
66	Я часто просыпаюсь с мыслью о том, что жил неправильно	1	2	3	4	5	6
67	Я знаю, что могу доверять моим друзьям, а они знают, что могут доверять мне	1	2	3	4	5	6
68	Я не из тех, кто поддается давлению общества в том, как себя вести и как мыслить	1	2	3	4	5	6
69	Мне удалось найти себе подходящее занятие и нужные мне отношения	1	2	3	4	5	6
70	Мне нравится наблюдать, как с годами мои взгляды изменились и стали более зрелыми	1	2	3	4	5	6
71	Цели, которые я ставил перед собой, чаще приносили мне радость, нежели разочарование	1	2	3	4	5	6
72	В моем прошлом были взлеты и падения, но я не хотел бы ничего менять	1	2	3	4	5	6
73	Мне трудно полностью раскрыться в общении с людьми	1	2	3	4	5	6
74	Меня беспокоит, как окружающие оценивают то, что я выбираю в жизни	1	2	3	4	5	6

75	Мне трудно обустроить свою жизнь так, как хотелось бы	1	2	3	4	5	6
76	Я уже давно не пытаюсь изменить или улучшить свою жизнь	1	2	3	4	5	6
77	Мне приятно думать о том, чего я достиг в жизни	1	2	3	4	5	6
78	Когда я сравниваю себя со своими друзьями и знакомыми, то понимаю, что я во многом лучше их	1	2	3	4	5	6
79	Мы с моими друзьями относимся с сочувствием к проблемам друг друга	1	2	3	4	5	6
80	Я сужу о себе исходя из того, что я считаю важным, а не из того, что считают важным другие	1	2	3	4	5	6
81	Мне удалось создать себе такое жилище и такой образ жизни, которые мне очень нравятся	1	2	3	4	5	6
82	Старого пса не научить новым трюкам	1	2	3	4	5	6
83	Я не уверен, что мне стоит чего-то ждать от жизни	1	2	3	4	5	6
84	Каждый имеет недостатки, но у меня их больше, чем у других	1	2	3	4	5	6

Ключ к обработке данных

Пункты опросника переводятся в нисходящую шкалу: 6, 5, 4, 3, 2, 1.

И в восходящую шкалу: 1, 2, 3, 4, 5, 6.

Шкалы опросника:

Позитивное отношение с окружающими

Нисходящая шкала: 7, 13, 31, 43, 55, 61, 73.

Восходящая шкала: 1, 19, 25, 37, 49, 67, 79.

Автономия 1

Нисходящая шкала: 2, 20, 32, 44, 56, 62, 74.

Восходящая шкала: 8, 14, 26, 38, 50, 68, 80.

Управление средой

Нисходящая шкала: 9, 15, 27, 45, 63, 75.

Восходящая шкала: 3, 21, 33, 39, 51, 57, 69, 81.

Личностный рост

Нисходящая шкала: 4, 22, 34, 58, 76, 82.

Восходящая шкала: 10, 16, 28, 40, 46, 52, 64, 70.

Цели в жизни

Нисходящая шкала: 11, 17, 29, 35, 41, 65, 83.

Восходящая шкала: 5, 23, 47, 53, 59, 71, 77.

Самопринятие

Нисходящая шкала: 18, 24, 42, 54, 60, 66, 84.

Восходящая шкала: 6, 12, 30, 36, 48, 72, 78.

Баланс аффекта

Нисходящая шкала: 12, 33, 39.

Восходящая шкала: 6, 7, 9, 13, 15, 17, 18, 21, 24, 27, 29, 30, 31, 34, 42, 43, 54, 55, 56, 58, 60, 61, 66, 73, 75, 83, 84

Осмысленность жизни

Нисходящая шкала: 4, 11, 35, 41, 63, 76.

Восходящая шкала: 3, 5, 23, 45, 46, 47, 48, 51, 53, 57, 59, 70, 71, 72, 77, 81.

Человек, как открытая система

Восходящая шкала: 1, 10, 16, 19, 25, 28, 32, 40, 49, 52, 64, 67, 69, 79.

Автономия 2.

Нисходящая шкала: 8, 14, 26, 38, 50, 68, 80.

Восходящая шкала: 2, 20, 37, 44, 62, 74.

Описание шкал

1. Позитивное отношение с окружающими. При высоких и нормативных значениях – наличие близких, доверительных отношений с окружающими; желание проявлять заботу о других людях; способность к эмпатии, любви и близости, умение находить компромиссы во взаимоотношениях. При низких значениях – отсутствие достаточного количества близких доверительных отношений; трудности в проявлении теплоты, открытости, заботы о других людях; переживание собственной изолированности и фрустрированности; нежелание идти на компромиссы для поддержания важных связей с окружающими.

2. Автономия. При высоких и нормативных значениях – независимость; способность противостоять социальному давлению в своих мыслях и поступках; возможность регулировать собственное поведение и оценивать себя, исходя из собственных стандартов. При низких значениях – озабоченность ожиданиями и оценками других; ориентация на мнение других людей при принятии важных решений; неспособность противостоять социальному давлению в мыслях и поступках.

3. Управление средой. При высоких и нормативных значениях – чувство уверенности и компетентности в управлении повседневными делами; способность аффективно использовать различные жизненные обстоятельства; умение самому выбирать и создавать условия, удовлетворяющие личностным потребностям и ценностям. При низких значениях – неспособность справляться с повседневными делами; ощущение невозможности изменить или улучшить условия своей жизни; чувство бессилия в управлении окружающим миром.

4. Личностный рост. При высоких и нормативных значениях – чувство непрерывного саморазвития; отслеживание собственного личностного роста и ощущение самосовершенствования с течением времени; реализация своего потенциала. При низких значениях – переживание личностной стагнации; отсутствие ощущения личностного прогресса с течением времени; скука и незаинтересованность жизнью; ощущение неспособности усваивать новые навыки.

5. Цели в жизни. При высоких и нормативных значениях – наличие целей в жизни; чувство осмысленности жизни; ощущение того, что настоящее и прошлое осмысленны; присутствие убеждений, придающих смысл жизни. При низких значениях – отсутствие целей в жизни; чувство бессмысленности жизни; ощущение того, что настоящее и прошлое бессмысленны; отсутствие убеждений, придающих смысл жизни.

6. Самопринятие. При высоких и нормативных значениях – поддержание позитивного отношения к себе; признание и принятие своего собственного личностного многообразия, включающего свои как хорошие, так и плохие

качества; позитивная оценка своего прошлого. При низких значениях – недовольство самим собой; разочарование в собственном прошлом; обеспокоенность некоторыми чертами собственной личности; неприятие себя; желание быть другим, не таким каков есть на самом деле.

7. Баланс аффекта (описывает общую эмоциональную оценку себя и собственной жизни). Низкие и нормативные балла по данной шкале свидетельствуют о преобладании позитивной самооценки, принятии себя со своими достоинствами и недостатками; позитивная оценка таких сторон собственной личности как способность приобретать и поддерживать контакты с окружающими; уверенность в себе и собственных силах; высокое мнение о собственных возможностях; чувство компетентности в управлении повседневными делами; общая удовлетворенность собственной жизнью. При высоких баллах – негативная самооценка; недовольство и неудовлетворенность обстоятельствами собственной жизни; негативное отношение к себе и собственной жизни; ощущение собственной никчемности и бессилия; недостаток способности поддерживать позитивные отношения с окружающими; неверие в собственные силы; недооценка собственных способностей преодолевать жизненные препятствия; усваивать новые умения и навыки.

8. Осмысленность жизни (отражает наличие или отсутствие целей в жизни). Высокие и нормативные значения связаны с наличием жизненных целей; чувством осмысленности жизни. Восприятие своего прошлого, настоящего как имеющего смысл. Наличие убеждений, придающих смысл жизни; уверенность в том, что будущее имеет перспективы; оценка себя как целеустремленного человека. Низкие значения определяют недостаток или полное отсутствие ощущения осмысленности жизни. Прошлое и настоящее оцениваются как бессмысленные; доминирует чувство скуки и бесцельности своего существования; отсутствие видимых жизненных перспектив, которые обладали бы достаточной привлекательностью для испытуемого.

9. Человек как открытая система (описывает способность воспринимать и интегрировать новый опыт; реалистичное восприятие всех аспектов

человеческого бытия, как позитивных, так и негативных). При высоких и нормативных значениях – способность усваивать новую информацию: целостный, реалистичный взгляд на жизнь, гармонично сочетающийся с открытостью новому опыту; непосредственность и естественность переживаний. При низких значениях – неспособность достаточно эффективно интегрировать отдельные аспекты собственного жизненного опыта; фрагментарное, недостаточно реалистичное восприятие различных аспектов жизни.

10. Автономия (связана со способностью соблюдать гармоничный баланс между собственными и общепринятыми интересами). Крайне высокие значения по данной шкале могут свидетельствовать о чрезмерном конформизме; крайне низкие – об излишнем индивидуализме. Низкие и нормативные значения – способность противостоять социальному давлению; умение отстаивать собственное мнение и самостоятельно принимать решения о лично значимых ситуациях: чувство ответственности за собственную жизнь; предпочтение собственных внутренних стандартов. Высокие баллы свидетельствуют о чрезмерной озабоченности ожиданиями и оценками других людей; неумении противостоять давлению окружающих в ущерб собственному мнению; конформизм.

Тест смысложизненных ориентаций (СЖО) (Д. А. Леонтьев)

Инструкция: Вам будут предложены пары противоположных утверждений. Ваша задача – выбрать одно из двух утверждений, которое, по Вашему мнению больше соответствует действительности, и отметить одну из цифр 1, 2, 3, в зависимости от того, насколько Вы уверены в выборе (или «0», если оба утверждения на Ваш взгляд одинаково верны).

1. Обычно мне очень скучно	3 2 1 0 1 2 3	Обычно я полон энергии
2. Жизнь кажется мне всегда волнующей и захватывающей	3 2 1 0 1 2 3	Жизнь кажется мне совершенно спокойной и рутинной
3. В жизни я не имею определенных целей и намерений	3 2 1 0 1 2 3	В жизни я имею очень ясные цели и намерения
4. Моя жизнь представляется мне крайне бессмысленной и бесцельной	3 2 1 0 1 2 3	Моя жизнь представляется мне вполне осмысленной и целеустремленной
5. Каждый день кажется мне новым и непохожим на все другие	3 2 1 0 1 2 3	Каждый день кажется мне совершенно похожим на все другие
6. Когда я уйду на пенсию, я займусь интересными вещами, которыми всегда мечтал заняться	3 2 1 0 1 2 3	Когда я уйду на пенсию, я постараюсь не обременять себя никакими заботами
7. Моя жизнь сложилась именно так, как я мечтал	3 2 1 0 1 2 3	Моя жизнь сложилась совсем не так, как я мечтал
8. Я не добился успехов в осуществлении своих жизненных планов	3 2 1 0 1 2 3	Я осуществил многое из того, что было мною запланировано в жизни
9. Моя жизнь пуста и неинтересна	3 2 1 0 1 2 3	Моя жизнь наполнена интересными делами
10. Если бы мне сегодня пришлось подводить итог моей жизни, то я бы сказал, что она была вполне осмысленной	3 2 1 0 1 2 3	Если бы мне сегодня пришлось подводить итог моей жизни, то я бы сказал, что она не имела смысла
11. Если бы я мог выбирать, то я бы построил свою жизнь совершенно иначе	3 2 1 0 1 2 3	Если бы я мог выбирать, то я бы прожил жизнь еще раз также как живу сейчас
12. Когда я смотрю на окружающий мир, он часто приводит меня в растерянность и беспокойство	3 2 1 0 1 2 3	Когда я смотрю на окружающий мир, он совсем не вызывает у меня беспокойства и растерянности
13. Я человек очень обязательный	3 2 1 0 1 2 3	Я человек совсем не обязательный
14. Я полагаю, что человек имеет возможность осуществить свой жизненный выбор по своему желанию	3 2 1 0 1 2 3	Я полагаю, что человек лишен возможности выбирать из-за влияния обстоятельств
15. Я определенно могу назвать себя обязательным человеком	3 2 1 0 1 2 3	Я не могу назвать себя целеустремленным

16. В жизни я еще не нашел своего призвания и ясных целей	3 2 1 0 1 2 3	человеком В жизни я нашел свое призвание и цели
17. Мои жизненные взгляды еще не определились	3 2 1 0 1 2 3	Мои жизненные взгляды вполне определились
18. Я считаю, что мне удалось найти призвание и интересные цели в жизни	3 2 1 0 1 2 3	Я едва ли способен найти призвание и интересные цели в жизни
19. Моя жизнь в моих руках, и я сам управляю ею	3 2 1 0 1 2 3	Моя жизнь не подвластна мне и она управляется внешними обстоятельствами
20. Мои повседневные дела приносят мне удовольствие и удовлетворение	3 2 1 0 1 2 3	Мои повседневные дела приносят мне сплошные неприятности и переживания

Ключи шкал теста СЖО

Для подсчета баллов необходимо перевести отмеченные испытуемым позиции на симметричной шкале 3 2 1 0 1 2 3 в оценки по восходящей или нисходящей ассиметричной шкале по следующему правилу:

В восходящую шкалу 1 2 3 4 5 6 7 переводятся пункты 1, 3, 4, 8, 9, 11, 12, 16, 17.

В нисходящую шкалу 7 6 5 4 3 2 1 переводятся пункты 2, 5, 6, 7, 10, 13, 14, 15, 18, 19, 20.

После этого суммируются баллы ассиметричных шкал, соответствующие позициям, отмеченным испытуемым.

Общий показатель ОЖ – все 20 пунктов теста;

Субшкала 1 (*Цели*) – п п. 3, 4, 10, 16, 17, 18.

Субшкала 2 (*Процесс*) – п п. 1, 2, 4, 5, 7, 9.

Субшкала 3 (*Результат*) – п п. 8, 9, 10, 12, 20

Субшкала 4 (*Локус контроля - Я*) – п п. 1, 15, 16, 19.

Субшкала 5 (*Локус контроля - жизнь*) – п п. 7, 10, 11, 14, 18, 19.

Интерпретация субшкал

1. *Цели в жизни.* Баллы по этой шкале характеризуют наличие или отсутствие в жизни испытуемого целей в будущем, которые придают жизни осмысленность, направленность и временную перспективу. Низкие баллы по этой шкале даже при общем высоком уровне СОЖ будут присущи человеку, живущему сегодняшним или вчерашним днем. Вместе с тем, высокие баллы по этой шкале могут характеризовать не только целеустремленного человека, но и прожектера, планы которого не имеют реальной опоры в настоящем и не подкрепляются личной ответственностью за их реализацию. Эти два случая несложно различить, учитывая показатели по другим шкалам СЖО.

2. *Процесс жизни,* или интерес и эмоциональная насыщенность жизни. Содержание этой шкалы совпадает с известной теорией о том, что единственный смысл жизни состоит в том, чтобы жить. Этот показатель говорит о том, воспринимает ли испытуемый сам процесс своей жизни как интересный, эмоционально насыщенный и наполненный смыслом. Высокие показатели по этой шкале и низкие по остальным будут характеризовать гедониста, живущего сегодняшним днем. Низкие баллы по этой шкале – признак неудовлетворенности своей жизнью в настоящем; при этом, однако, ей могут придавать полноценный смысл воспоминания о прошлом или нацеленность в будущее.

3. *Результативность жизни,* или удовлетворенность самореализацией. Баллы по этой шкале отражают оценку пройденного отрезка жизни, ощущение того, насколько продуктивна и осмысленна была прожитая ее часть. Высокие баллы по этой шкале и низкие по остальным будут характеризовать человека, который доживает свою жизнь, у которого все в прошлом, но прошлое способно придавать смысл остатку жизни. Низкие баллы – неудовлетворенность прожитой частью жизни.

4. *Локус контроля-Я (Я – хозяин жизни).* Высокие баллы соответствуют представлению о себе как о сильной личности, обладающей достаточной свободой выбора, чтобы построить свою жизнь в соответствии со своими целями

и представлениями о ее смысле. Низкие баллы – неверие в свои силы контролировать события собственной жизни.

5. *Локус контроля-жизнь*, или управляемость жизни. При высоких баллах – убеждение в том, что человеку дано контролировать свою жизнь, свободно принимать решения и воплощать их в жизнь. Низкие баллы – фатализм, убежденность в том, что жизнь человека не подвластна сознательному контролю, что свобода выбора иллюзорна и бессмысленно что-либо загадывать на будущее (Д.А. Леонтьев, 2006. С.14 – 15).

Нормы, необходимые для оценки результатов, приведены в таблице

	Мужчины		Женщины	
	среднее	станд. откл.	среднее	станд. откл.
Цели	32,90	5,92	29,38	6,24
Процесс	31,09	4,44	28,80	6,14
Результат	25,46	4,30	23,30	4,95
ЛК-Я	21,13	3,85	18,58	4,3
ЛК-жизнь	30,14	5,80	28,70	6,10
Общее ОЖ	103,10	15,03	95,76	16,54

Методика «Копинг-механизмы» (Е. Хайм)

Автор: Е. Heim (адаптация лаборатории клинической псих. Психоневрологического ин-та им. В. М. Бехтерева, докт. мед. наук, проф. Л. И. Вассермана).

Методика нацелена на определение доминирующих совладающих поведенческих стратегий: комплекс способов и приемов преодоления стрессовых состояний, способы совладания с трудностями. «Копинг-поведение» включает в себя многообразные формы активности человека, оно охватывает все виды взаимодействия субъекта с трудностями, которые необходимо разрешить, избежать, взять под контроль или смягчить. Основная функция копинга, по

мнению многих зарубежных и отечественных ученых, состоит в адаптации человека к требованиям ситуации.

Цель: анализ вариантов копинга, распределенных в соответствии с тремя основными сферами психической деятельности - когнитивной, эмоциональной и поведенческой.

Инструкция: Пожалуйста, выберете наиболее подходящее утверждение о том, как вы разрешаете трудные (эмоционально тяжелые, стрессовые) ситуации в профессиональной деятельности. Для этого в каждом разделе выберете только одно утверждение и обведите в кружок его номер.

А

1. Я погружаюсь в любимое дело, стараясь забыть о своих трудностях.
2. Я стараюсь помочь людям, и в заботах о них забываю о своих горестях.
3. Стараюсь не думать, всячески избегаю думать о своих неприятностях.
4. Стараюсь отвлечься и расслабиться (с помощью алкоголя, успокоительных средств, вкусной еды и т. п.).
5. Чтобы пережить эти трудности, я берусь за осуществление своей давней мечты (еду путешествовать, занимаюсь повышением квалификации, изучении иностранного языка и т. п.).
6. Я изолируюсь, стараюсь остаться наедине с собой.
7. Я использую сотрудничество со значимыми для меня людьми с целью преодоления трудностей (обсуждая проблему, ищу поддержку).
8. Я обычно ищу людей, способных помочь советом.

Б

1. Говорю себе: В данный момент есть что-то важнее, чем эти трудности и проблемы.
2. Говорю себе: Это судьба, нужно с этим смириться.
3. Это несуществующие трудности, не всё так плохо, в основном всё хорошо.

4. Я не теряю самообладания и контроля над собой в тяжелые минуты и стараюсь никому не показывать своего истинного состояния.

5. Я стараюсь проанализировать, всё взвесить и объяснить себе, что же случилось.

6. Я говорю себе по сравнению с проблемами других людей мои – это пустяк.

7. Если что-то случается, то так угодно Богу.

8. Я не знаю, что делать, и мне временами кажется, что мне не выпутаться из этих трудностей.

9. Я предаю своим трудностям (проблемам) особый смысл, преодолевая их, я совершенствую себя.

10. В данное время я полностью не могу справиться с постоянно возникающими трудностями, но со временем я смогу успешнее справляться и с ними и с более сложными, как раньше.

В

1. Я всегда глубоко возмущен(а) несправедливостью судьбы ко мне и протестую.

2. Я впадаю в отчаянье, я плачу, я расстраиваюсь.

3. Я подавляю эмоции в себе.

4. Я всегда уверен(а), что есть выход из трудной ситуации.

5. Я доверяю преодолению своих трудностей другим людям, которые готовы помочь мне.

6. Я впадаю в состояние безнадежности.

7. Я считаю себе виноватым(ой) и получаю по заслугам.

8. Я впадаю в бешенство, становлюсь агрессивным(ой).

«Ключ»

Отмечается характер (адаптивные, относительно адаптивные и не адаптивные) копинг-механизмов в каждой сфере – поведенческой (А), когнитивной (Б) и эмоциональной (В) – и их варианты (согласно ниже приведенному перечню вариантов).

Сферы/механизмы	Конструктивные	Относительно конструктивные	Неконструктивные
Поведенческая (А)	2, 7, 8	1, 4, 5	3, 6
Когнитивная (Б)	4, 5, 10	6, 7, 9	1, 2, 3, 8
Эмоциональная (В)	1, 4	2, 5	3, 6, 7, 8

Варианты копинг-механизмов

В поведенческой сфере

1. Отвлечение: «Я погружаюсь в любимое дело, стараясь о них забыть».
2. Альтруизм: «Я стараюсь помочь людям и в заботах о них забываю о своих горестях».
3. Активное избегание: «Стараюсь не думать, всячески избегаю думать о своих неприятностях».
4. Компенсация: «Стараюсь отвлечься и расслабиться (с помощью алкоголя, успокоительных средств, вкусной еды и т. п.)».
5. Конструктивная активность: «Чтобы пережить эти трудности, я берусь за осуществление своей давней мечты (еду путешествовать, поступаю на курсы иностранного языка и т. п.)».
6. Отступление: «Я изолируюсь, стараюсь остаться наедине с собой».
7. Сотрудничество: «Я использую сотрудничество со значимыми мне людьми для преодоления трудностей».
8. Обращение: «Я обычно ищу людей, способных помочь мне советом».

В когнитивной сфере

1. Игнорирование: «Говорю себе: в данный момент есть что-то важнее, чем эти трудности».
2. Смирение: «Говорю себе: это судьба, нужно с этим смириться».
3. Диссимиляция: «Это несущественные трудности, не все так плохо, в основном все хорошо».
4. Сохранение апломба: «Я не теряю самообладания и контроля над собой в тяжелые Минуты и стараюсь никому не показывать своего состояния».

5. Проблемный анализ: «Я стараюсь проанализировать, все взвесить и объяснить себе, что же случилось».
6. Относительность: «Я говорю себе: по сравнению с проблемами других людей мои — это пустяк».
7. Религиозность: «Если что-то случится, то так угодно Богу».
8. Растерянность: «Я не знаю, что делать, и мне временами кажется, что мне не выпутаться из этих трудностей».
9. Придание смысла: «Я придаю своим трудностям особый смысл, преодолевая их, я совершенствую себя».
10. Установка собственной ценности: «В данное время я полностью не могу справиться с этими трудностями, но со временем смогу справиться с ними и с более сложными, как раньше».

В эмоциональной сфере

1. Протест: «Я всегда глубоко возмущен(а) несправедливостью судьбы ко мне и протестую».
2. Эмоциональная разгрузка: «Я впадаю в отчаянье, рыдаю и плачу».
3. Подавление эмоции: «Я подавляю эмоции в себе».
4. Оптимизм: «Я всегда уверен(а), что есть выход из трудной ситуации».
5. Пассивная кооперация: «Я доверяю преодолению своих трудностей другим людям, которые готовы помочь мне».
6. Покорность: «Я впадаю в состояние безнадежности».
7. Самообвинение: «Я считаю себя виноватым(ой) и получаю по заслугам».
8. Агрессивность: «Я впадаю в бешенство, становлюсь агрессивным».

Первичные результаты диагностики по методикам
 «Тип ролевой виктимности» (М. А. Одинцова, Н. П. Радчикова) и
 «Тест жизнестойкости» (Д. А. Леонтьев, Е. И. Рассказова)

№	Опросник ролевой виктимности			Тест жизнестойкости			
	Игр. роль жертвы	Соц.роль жертвы	Общий уровень виктимности	Вовлеченность	Контроль	Принятие риска	Жизнестойкость
1	18	21	39	32	32	16	80
2	13	16	29	45	39	22	106
3	27	25	52	26	21	10	57
4	31	37	68	24	15	7	46
5	25	6	31	38	32	19	89
6	15	23	38	42	32	22	96
7	28	32	60	23	21	15	59
8	13	4	17	36	32	15	83
9	20	9	29	46	33	23	102
10	15	22	37	34	26	18	78
11	25	20	45	35	22	16	73
12	12	12	24	35	31	17	83
13	12	15	27	32	38	22	92
14	21	35	56	19	13	10	42
15	19	31	50	28	22	18	68
16	18	20	38	35	28	13	76
17	19	16	35	39	35	18	92
18	32	34	66	22	28	16	66
20	41	45	86	23	19	22	64
21	13	12	25	44	38	19	101
22	15	32	47	34	29	15	78
23	26	20	46	24	23	18	65
24	28	30	58	32	17	7	56
25	17	22	39	41	39	24	104
26	19	24	43	26	23	16	65
27	25	26	51	30	28	11	69

28	3	24	27	44	45	22	111
29	18	26	44	29	35	24	88
30	21	24	45	27	30	17	74
31	18	19	37	43	37	21	101
32	24	32	56	30	26	14	70
33	19	22	41	35	37	19	91
34	15	15	30	31	26	19	76
35	20	20	40	39	26	16	81
36	28	27	55	24	25	8	57
37	19	13	32	28	30	17	75
38	23	28	51	24	21	13	58
39	23	14	37	26	29	14	69
40	44	42	86	20	14	11	45
41	31	33	64	30	24	18	72
42	17	29	46	36	38	20	94
43	19	23	42	39	33	23	95
44	18	19	37	44	39	21	104
45	21	27	48	32	29	18	79
46	7	9	16	40	39	20	99
47	13	15	28	41	36	16	94
48	9	10	19	42	36	25	103
49	16	22	38	25	25	20	70
50	25	26	51	30	28	11	69
51	14	8	22	39	29	22	90
52	19	24	43	23	23	12	58
53	26	19	45	40	24	18	82
54	29	22	51	32	27	15	74
55	29	34	63	21	20	15	56
56	20	34	54	19	22	16	57
57	21	23	44	42	30	27	99
58	22	22	44	24	20	17	61
59	14	29	43	39	26	20	85
60	7	8	15	30	33	23	86
61	19	18	37	30	33	19	82
62	14	33	47	18	29	13	60
63	18	21	39	31	39	21	91
64	10	5	15	43	32	18	93
65	21	22	43	37	33	19	89
66	23	29	52	24	32	15	71
67	15	32	47	34	29	15	78
68	26	20	46	24	23	18	65
69	28	30	58	32	17	7	56
70	21	22	43	31	30	15	76

71	18	13	31	46	35	22	103
72	22	11	33	34	30	18	80
73	13	14	27	38	31	22	91
74	25	35	60	16	14	8	38
75	24	33	57	28	19	17	64
76	35	34	69	12	11	15	38
77	26	28	54	21	15	18	54
78	20	34	54	19	22	16	57
79	15	21	36	43	40	25	108
80	11	24	35	41	37	9	87
81	20	14	34	46	44	26	116
82	28	18	46	37	28	18	83
83	24	25	49	20	18	15	53
84	16	12	28	40	38	22	100
85	15	6	21	45	39	23	107
86	22	31	53	27	18	13	58
87	37	32	69	24	32	14	70
88	36	32	68	11	15	6	32
89	4	4	8	44	42	23	109
90	26	35	61	28	22	21	71
91	15	22	37	40	36	13	89
92	11	17	28	44	31	23	98
93	35	39	74	13	11	15	39
94	12	19	31	37	33	22	92
95	30	26	56	36	24	19	79
96	28	16	44	38	35	23	96
97	16	25	41	32	26	15	73
98	25	37	62	34	33	18	85
99	21	24	45	27	30	17	74
100	25	29	54	26	29	14	69
101	12	9	21	40	45	26	111
102	19	31	50	27	23	11	61
103	23	14	37	26	29	14	69
104	19	12	31	45	40	21	106
105	24	22	46	35	31	16	82
106	11	13	24	38	25	12	75
107	14	1	15	54	48	30	132
108	19	23	42	39	33	23	95
109	20	17	37	36	24	17	77
110	17	33	50	30	30	21	81
111	18	25	43	38	31	13	82
112	32	26	58	30	28	21	79
113	28	22	50	20	17	8	45

114	24	14	38	34	21	14	69
115	25	19	44	32	28	24	84
116	20	22	42	23	25	15	63
117	16	22	38	43	30	17	90
118	5	7	12	38	33	18	89
119	1	1	2	50	43	25	118
120	21	27	48	32	29	18	79
121	22	33	55	28	25	17	70
122	19	27	46	25	20	17	62
123	21	9	30	29	31	19	79
124	22	28	50	17	18	15	50
125	21	24	45	48	39	22	109
126	14	33	47	18	29	13	60
127	20	23	43	28	26	19	73
128	22	22	44	36	34	18	88
129	25	23	48	33	29	15	77
130	25	28	53	30	22	14	66
131	16	21	37	43	32	23	98
132	14	15	29	35	34	18	87
133	27	31	58	28	33	13	74
134	30	30	60	28	21	7	56
135	29	42	71	16	22	11	49
136	8	19	27	35	38	26	99
137	23	16	39	35	24	18	77
138	14	12	26	39	33	21	93
139	18	19	37	38	29	16	83
140	12	22	34	25	26	20	71
141	19	16	35	40	24	17	81
142	38	41	79	24	22	14	60
143	19	33	52	37	42	21	100
144	20	13	33	39	36	17	92
145	24	12	36	29	26	18	73
146	18	21	39	33	38	22	93
147	18	17	35	33	22	24	79
148	16	8	24	39	30	18	87
149	14	10	24	36	32	23	91
150	24	13	37	25	24	11	60
151	11	7	18	49	44	27	120
152	17	8	25	41	36	19	96
153	13	22	35	35	33	20	88
154	29	22	51	32	27	15	74
155	13	18	31	42	44	23	109
156	14	8	22	39	29	22	90

157	27	12	39	43	34	18	95
158	16	12	28	47	43	20	110
159	13	15	28	29	32	16	77
160	21	20	41	31	23	18	72
161	14	20	34	46	35	23	104
162	19	17	36	39	36	23	98
163	15	21	36	42	28	16	86
164	20	11	31	40	32	21	93
165	20	11	31	48	32	21	101
166	15	19	34	31	36	12	79
167	9	23	32	31	26	17	74
168	5	4	9	53	47	21	121
169	15	11	26	50	45	22	117
170	26	28	54	35	29	15	79
171	6	5	11	46	33	21	100
172	13	15	28	41	36	16	94
173	17	40	57	17	28	8	53
174	26	28	54	21	15	18	54
175	10	18	28	43	27	18	88
176	12	19	31	44	40	26	110
177	11	19	30	36	42	10	88
178	13	27	40	18	18	14	50
179	23	22	45	26	24	16	66
180	19	14	33	46	30	20	96
181	20	32	52	26	19	13	58
182	17	21	38	36	33	19	88
183	21	18	39	44	32	18	94
184	13	19	32	36	29	22	87
185	11	24	35	41	37	9	87
186	31	37	68	28	19	21	68
187	14	11	25	41	34	22	97
188	18	11	29	43	33	26	102
189	32	27	59	22	21	21	64
190	17	22	39	38	35	18	91
191	33	21	54	35	25	17	79
192	17	29	46	36	38	20	94
193	26	13	39	37	37	20	94
194	20	20	40	31	26	12	69
195	14	26	40	29	33	18	80
196	6	4	10	48	41	22	111
197	19	29	48	24	22	16	62
198	26	29	55	45	28	27	100
199	21	19	40	32	26	14	72

200	25	35	60	16	14	8	38
201	9	15	24	50	38	26	114
202	14	6	20	50	44	23	117
203	11	13	24	38	38	24	100
204	24	12	36	44	27	25	96
205	21	23	44	35	35	22	92
206	30	44	74	17	18	6	41
207	34	24	58	33	27	14	74
208	21	15	36	30	29	17	76
209	18	15	33	44	30	20	94
210	17	15	32	34	33	25	92
211	16	12	28	43	32	26	95
212	22	20	42	41	29	18	88
213	24	31	55	34	29	25	88
214	18	17	35	32	19	18	60
215	27	23	40	24	22	14	60
216	24	33	57	26	30	18	74
217	15	29	44	28	17	16	61
218	9	10	19	38	40	15	93
219	19	13	32	37	37	20	94
220	33	30	63	30	13	14	63
221	20	22	42	38	25	12	75
222	17	15	32	40	30	19	89
223	9	13	22	40	33	20	93
224	10	11	22	38	47	28	113
225	21	19	40	35	25	15	75
226	15	18	33	33	28	20	81
227	29	33	62	34	32	17	77
228	12	16	28	36	41	22	99
229	14	18	32	39	38	23	100
230	23	41	64	17	16	9	42
231	10	24	34	33	27	16	76
232	9	4	13	40	36	19	95
233	15	12	27	35	30	20	85
234	8	1	9	49	41	26	116
235	9	9	18	32	32	21	85
236	13	29	42	18	23	11	52
237	25	29	64	28	25	15	68
238	11	9	20	33	34	20	87
239	13	12	25	39	23	13	75
240	21	16	37	22	20	17	59
241	16	27	43	34	35	17	36
242	19	27	46	41	36	16	93

243	18	24	42	19	31	24	84
244	15	31	46	33	30	22	85
245	25	27	52	12	11	5	28
246	15	16	31	24	19	18	74
247	15	16	31	37	34	17	88
248	13	8	21	36	21	13	70
249	17	22	39	41	40	30	111
250	18	23	41	34	34	22	90
251	25	28	53	30	22	14	66
252	30	30	60	28	21	7	56

Первичные результаты диагностики по методике смысловых ориентаций
(СЖО) (Д. А. Леонтьев)

№	СЖО					
	Цели	Процесс	Результат	ЛК-Я	ЛК-жизнь	СЖО (общий)
1	26	33	24	21	28	101
2	39	34	28	23	32	107
3	30	33	29	20	28	109
4	11	12	6	10	17	43
5	29	27	23	18	27	96
6	42	35	26	22	33	107
7	23	25	22	22	31	93
8	41	40	27	28	40	128
9	34	35	32	26	36	125
10	31	32	29	22	33	114
11	26	24	23	16	23	82
12	30	34	33	19	34	107
13	31	23	12	19	20	85
14	15	11	12	12	24	62
15	21	32	28	20	33	107
16	27	35	28	22	35	107
17	31	36	27	24	31	115
18	26	28	27	23	36	106
20	15	29	18	13	22	75
21	31	36	29	24	36	122

22	29	34	25	23	33	112
23	25	30	26	20	32	105
24	20	36	25	22	36	100
25	27	34	27	22	33	110
26	24	25	20	23	29	95
27	40	29	26	24	35	113
28	29	36	30	25	36	121
29	32	34	29	25	40	122
30	30	31	27	18	29	103
31	33	39	31	24	34	122
32	31	35	27	20	31	109
33	30	24	20	20	36	101
34	29	34	26	20	33	108
35	27	28	27	18	32	99
36	25	24	22	22	28	91
37	30	32	26	21	38	110
38	25	24	19	17	21	86
39	29	31	28	18	32	101
40	40	35	29	25	39	125
41	29	29	24	21	33	104
42	42	39	31	28	39	131
43	31	35	29	25	35	117
44	29	35	26	21	28	106
45	28	27	27	21	34	105
46	26	15	15	14	22	69
47	41	31	24	24	35	112
48	31	31	26	23	37	112
49	24	25	19	14	29	86
50	40	29	26	24	35	113
51	37	39	31	26	36	125
52	34	24	22	25	24	100
53	25	32	28	23	34	108
54	29	34	27	21	34	104
55	23	15	19	17	25	74
56	27	27	18	22	29	98
57	33	31	28	25	34	112
58	26	23	19	11	29	74
59	26	36	27	23	31	111
60	23	26	23	19	33	94
61	32	30	27	25	36	113
62	25	31	25	23	28	105
63	28	27	28	21	36	106
64	33	30	19	16	24	85

65	29	29	25	23	33	105
66	29	31	23	23	33	107
67	29	34	25	23	33	112
68	25	30	26	20	32	105
69	20	36	25	22	36	100
70	30	23	26	24	37	108
71	29	27	28	26	37	124
72	40	36	31	25	39	123
73	32	33	31	22	37	116
74	14	14	8	8	18	50
75	26	20	19	22	26	91
76	7	14	7	11	26	50
77	21	23	20	19	23	84
78	27	27	18	22	29	98
79	29	31	19	21	32	102
80	40	29	29	24	35	111
81	30	35	31	24	35	115
82	29	33	25	19	34	102
83	28	26	21	21	30	97
84	30	35	32	23	35	116
85	35	36	30	26	42	128
86	26	33	27	19	29	99
87	35	27	24	24	30	101
88	18	12	20	12	13	68
89	41	39	31	27	39	123
90	26	29	27	16	34	99
91	30	33	31	23	29	112
92	28	40	32	26	39	128
93	12	12	18	16	28	78
94	30	37	29	21	33	115
95	30	24	22	23	34	100
96	26	33	28	22	34	109
97	31	33	30	25	35	120
98	31	34	28	25	35	115
99	30	31	27	18	29	103
100	25	29	24	17	30	90
101	36	39	28	28	33	122
102	32	29	27	20	41	110
103	29	31	28	18	32	101
104	29	39	30	22	37	118
105	27	28	20	18	25	86
106	26	23	26	16	17	82
107	41	39	34	28	42	134

108	31	35	29	25	35	117
109	27	30	24	23	27	97
110	36	33	29	19	26	110
111	32	32	30	24	33	111
112	25	36	25	25	35	113
113	14	21	9	13	18	62
114	28	39	29	16	32	103
115	41	39	31	26	40	129
116	25	29	22	19	28	88
117	27	34	24	22	31	104
118	42	40	34	21	33	120
119	42	39	34	26	42	134
120	28	27	27	21	34	105
121	29	29	20	19	26	91
122	30	23	21	14	22	84
123	29	28	24	23	31	102
124	25	18	17	15	24	71
125	30	37	30	20	42	114
126	25	31	25	23	28	105
127	26	25	24	17	28	97
128	38	40	31	28	36	129
129	41	34	27	24	35	119
130	40	31	27	25	31	113
131	31	36	26	25	39	116
132	31	35	26	23	37	16
133	37	31	27	25	35	117
134	24	18	21	11	23	70
135	37	21	22	24	33	105
136	34	39	29	25	39	126
137	33	38	29	23	35	111
138	29	29	23	20	25	96
139	32	33	28	24	37	115
140	35	32	29	15	33	97
141	23	34	22	20	30	102
142	30	28	23	21	40	107
143	34	36	29	26	39	121
144	40	33	27	25	34	112
145	19	23	22	20	27	88
146	32	34	31	22	37	117
147	33	33	24	21	36	111
148	32	38	32	24	35	122
149	28	29	23	19	18	93
150	35	24	21	20	30	95

151	42	41	29	27	37	127
152	32	33	26	26	33	112
153	28	36	27	22	33	110
154	29	34	27	21	34	104
155	35	33	33	22	37	116
156	37	39	31	26	36	125
157	33	36	27	25	38	119
158	33	37	27	25	35	117
159	23	32	24	20	32	99
160	37	28	24	23	31	105
161	34	38	32	27	38	126
162	41	37	35	27	40	129
163	38	37	30	26	35	124
164	40	30	27	26	37	116
165	28	36	26	23	32	109
166	28	31	24	21	35	109
167	27	34	28	23	34	110
168	41	36	25	27	35	117
169	33	36	30	26	38	125
170	37	31	28	22	34	112
171	42	38	30	26	35	123
172	41	31	24	24	35	112
173	33	24	25	22	36	110
174	21	23	20	19	23	84
175	31	25	24	18	32	94
176	33	37	29	23	38	122
177	37	28	23	18	38	102
178	22	23	22	14	19	80
179	25	26	20	18	32	98
180	42	34	33	25	35	125
181	25	23	21	21	20	87
182	31	36	30	25	40	120
183	30	33	29	23	27	106
184	24	28	23	22	34	100
185	40	29	29	24	35	111
186	40	30	25	28	36	116
187	39	34	28	25	33	107
188	41	27	30	25	39	114
189	29	23	24	18	27	94
190	28	26	24	15	18	99
191	27	34	26	20	31	105
192	49	39	31	28	39	131
193	32	28	31	18	35	111

194	32	36	28	24	41	122
195	35	31	30	21	35	112
196	33	37	29	26	39	128
197	23	24	17	20	25	83
198	31	31	32	20	26	107
199	27	28	24	20	24	93
200	14	14	8	8	18	50
201	42	41	35	28	42	139
202	32	36	22	24	41	116
203	41	34	28	22	35	110
204	30	33	28	20	36	108
205	33	34	26	26	36	122
206	36	10	21	16	26	82
207	35	28	20	21	27	94
208	23	21	25	14	30	84
209	31	35	30	25	38	122
210	33	33	28	19	32	106
211	25	32	21	22	29	92
212	33	35	28	21	34	115
213	30	32	27	25	36	112
214	31	23	28	22	31	99
215	24	28	19	16	30	86
216	29	33	28	24	30	106
217	34	28	14	17	33	87
218	42	36	31	27	40	129
219	31	33	30	21	38	116
220	31	34	31	13	24	102
221	42	36	35	28	42	134
222	32	56	16	14	40	118
223	37	37	31	25	44	130
224	30	38	32	27	38	127
225	27	24	24	17	26	90
226	42	34	25	24	37	118
227	12	17	13	14	10	56
228	32	34	30	24	39	121
229	42	37	33	27	40	130
230	15	12	13	15	13	66
231	30	34	23	23	30	111
232	38	29	28	27	33	115
233	29	24	29	19	32	109
234	30	35	32	27	33	113
235	35	39	28	27	34	117
236	20	9	8	18	25	68

237	29	22	24	18	35	100
238	31	31	24	26	39	114
239	27	33	26	24	37	114
240	23	29	20	19	30	87
241	28	30	13	24	26	96
242	33	36	28	25	35	121
243	30	30	25	19	31	104
244	42	40	30	25	37	129
245	42	31	21	23	40	111
246	19	26	21	16	29	87
247	26	36	25	15	31	100
248	36	38	33	27	39	122
249	34	39	33	27	40	134
250	37	40	33	27	40	123
251	40	31	27	25	31	113
252	24	18	21	11	23	70

Первичные результаты диагностики по методике «Шкала психологического благополучия К. Рифф» (адаптация Т. Д. Шевеленковой и Т. П. Фесенко)

№	Отн. с окр.	Автономия	Управлен. средой	Личн. рост	Цели	Самопринятие	Баланс аффекта	Осмысл. жизни	Человек	Псих. благ
1	50	64	56	69	56	56	111	93	68	623
2	81	80	61	72	71	75	73	112	75	700
3	49	57	55	64	71	41	99	102	53	591
4	53	46	43	52	40	36	124	73	54	521
5	78	63	62	72	64	68	71	107	72	657
6	68	66	56	70	71	50	87	102	68	638
7	30	47	57	64	66	46	118	106	56	590
8	69	53	71	79	78	71	79	126	78	704
9	61	60	60	67	70	61	83	104	66	632
10	60	44	55	61	67	56	98	97	66	604
11	61	50	53	61	59	50	100	91	64	589
12	71	65	68	54	59	65	77	95	64	618
13	71	68	40	69	65	63	85	95	65	621
14	34	72	37	55	33	31	146	65	59	532
15	56	51	56	59	53	64	91	85	60	575
16	68	54	53	58	53	57	90	86	64	583

17	68	66	62	72	75	48	79	108	68	646
18	57	58	56	64	72	60	100	109	65	641
20	35	62	34	68	46	53	131	74	56	559
21	70	53	68	62	69	64	82	107	69	644
22	52	47	60	72	76	57	99	116	70	649
23	48	43	53	61	58	54	105	88	58	568
24	62	58	38	57	48	48	111	77	64	563
25	58	55	63	66	66	60	87	100	63	618
26	63	51	51	59	63	51	106	97	67	608
27	69	48	59	74	71	58	82	108	73	642
28	58	61	75	77	75	69	75	117	71	607
29	65	67	62	68	74	68	82	109	72	667
30	54	51	53	56	58	59	92	87	58	568
31	65	55	66	62	71	61	84	108	67	639
32	63	40	44	58	73	43	104	100	64	589
33	46	66	45	22	66	72	101	89	38	545
34	52	43	58	76	63	48	102	100	69	542
35	64	67	58	63	65	60	96	97	73	643
36	52	53	54	63	60	57	102	95	63	599
37	66	69	54	59	73	58	92	107	62	640
38	53	62	51	67	57	33	115	87	64	525
39	71	53	60	47	59	70	83	95	65	603
40	52	48	40	69	55	42	115	93	68	582
41	45	58	57	61	65	54	106	99	66	611
42	70	73	69	70	75	68	76	108	76	685
43	71	51	58	65	64	56	91	102	71	558
44	61	60	61	67	61	62	75	96	65	608
45	54	56	57	58	69	62	92	108	58	614
46	70	59	61	67	67	58	78	101	69	630
47	58	61	62	67	73	48	87	106	62	562
48	72	71	71	70	70	69	70	111	67	604
49	62	64	38	43	46	56	106	78	49	542
50	69	48	59	74	71	58	82	108	73	642
51	68	54	61	65	70	68	72	109	67	567
52	52	47	49	50	54	47	106	79	57	541
53	68	57	53	63	67	60	91	98	66	623
54	59	49	58	68	74	55	95	110	64	632
55	55	62	50	57	55	55	108	90	60	532
56	50	61	44	67	62	52	95	88	61	519
57	58	52	62	69	63	56	99	98	74	631
58	60	67	40	61	55	55	103	82	62	523
59	56	43	59	63	65	61	91	99	62	537
60	59	57	56	62	48	60	99	81	65	522

61	56	64	55	66	75	54	101	107	70	648
62	37	32	56	63	66	45	119	98	66	582
63	64	65	59	67	65	62	86	100	71	639
64	60	70	60	55	72	67	88	106	68	646
65	62	55	60	61	62	58	83	98	58	597
66	24	32	14	70	69	59	97	110	71	546
67	52	47	60	72	76	57	99	116	70	649
68	48	43	53	61	58	54	105	88	58	568
69	62	58	38	57	48	48	111	77	64	563
70	53	53	57	65	69	61	85	99	63	605
71	73	64	67	73	66	64	71	108	76	662
72	69	63	59	69	66	70	76	98	70	640
73	58	88	58	59	67	60	89	96	63	638
74	56	72	47	55	45	45	121	71	67	579
75	54	65	48	67	63	41	110	91	62	601
76	62	29	30	45	37	31	128	50	64	476
77	69	54	37	54	54	50	105	78	62	563
78	50	61	44	67	62	52	95	88	61	580
79	52	62	70	71	76	72	85	119	73	680
80	58	51	61	70	75	60	98	117	67	657
81	66	66	64	67	67	61	68	105	61	625
82	64	53	49	66	66	64	98	100	72	632
83	49	54	51	55	60	53	107	94	54	577
84	66	67	64	69	70	62	73	106	67	644
85	71	69	71	74	75	69	66	113	71	608
86	59	51	48	65	50	42	111	83	68	509
87	46	49	53	48	69	33	101	94	40	533
88	59	48	42	45	41	42	97	56	53	483
89	67	66	66	65	69	67	71	107	64	642
90	55	53	46	63	63	48	109	97	58	592
91	53	62	71	72	77	60	92	118	71	676
92	68	60	65	65	66	67	71	101	67	630
93	44	21	40	53	32	28	154	63	66	501
94	48	59	59	57	58	69	77	87	49	563
95	62	56	59	63	67	52	90	99	63	611
96	61	56	61	71	69	65	87	108	67	645
97	72	69	61	65	62	57	75	98	64	623
98	57	66	64	75	72	57	94	119	72	604
99	54	51	53	56	58	59	92	87	58	568
100	49	43	47	67	69	61	102	95	69	602
101	43	77	64	79	78	57	88	110	62	658
102	52	68	52	70	69	62	97	99	68	637
103	71	53	60	47	59	70	83	95	65	603

104	77	58	66	63	71	70	65	103	73	646
105	53	48	54	51	50	50	104	78	54	542
106	58	58	53	59	61	57	101	93	63	603
107	71	63	68	70	72	77	60	110	69	660
108	71	51	58	65	64	56	91	102	71	558
109	67	48	41	64	54	49	98	90	63	574
110	51	49	61	68	75	52	105	113	69	643
111	70	52	66	69	70	52	92	106	75	652
112	39	51	48	71	62	55	116	94	63	599
113	66	51	57	67	61	46	86	101	66	601
114	54	57	60	58	66	65	85	97	62	542
115	69	70	57	68	73	65	78	104	69	653
116	58	56	53	59	64	65	94	99	62	610
117	64	46	58	61	63	49	97	99	68	605
118	71	58	55	57	63	49	92	95	61	601
119	75	72	73	76	80	75	58	120	74	703
120	54	56	57	58	69	62	92	108	58	556
121	48	63	50	66	59	55	105	88	62	596
122	51	50	54	60	62	55	110	94	62	598
123	72	64	53	67	61	55	85	92	66	615
124	53	42	45	56	61	44	108	87	59	555
125	65	53	53	64	66	61	83	96	68	541
126	37	32	56	63	66	45	119	98	66	516
127	54	54	58	57	48	48	109	88	58	574
128	57	53	51	52	49	47	117	87	60	573
129	68	51	58	70	74	65	83	111	72	652
130	69	58	48	69	74	58	87	104	71	638
131	62	57	69	75	71	69	73	113	70	589
132	51	65	62	67	67	63	83	99	57	614
133	62	59	60	65	77	36	112	115	73	659
134	52	54	50	70	63	53	114	100	73	556
135	47	55	52	65	73	50	113	111	71	637
136	38	61	65	77	70	68	89	107	64	639
137	60	55	53	57	66	64	91	96	59	542
138	64	57	57	59	67	67	75	100	60	606
139	67	67	59	76	71	61	88	108	74	671
140	74	58	57	65	68	60	63	102	61	608
141	66	63	56	69	60	57	81	89	67	608
142	47	49	52	57	62	58	112	106	62	605
143	67	50	67	77	76	63	70	114	73	657
144	68	58	59	57	69	59	78	100	64	612
145	48	59	50	57	53	39	110	80	55	551
146	66	51	63	71	72	66	75	109	71	644

147	64	49	64	77	73	73	79	119	76	674
148	65	55	61	71	64	64	66	95	68	609
149	55	73	50	57	60	55	86	90	46	572
150	49	59	54	68	63	46	120	110	64	633
151	75	66	67	73	76	64	66	111	73	671
152	77	73	58	74	64	63	79	105	79	672
153	68	56	55	62	62	62	81	88	64	598
154	59	49	58	68	74	55	95	110	64	632
155	72	68	65	65	73	65	74	113	68	663
156	68	54	61	65	70	68	72	109	67	634
157	67	70	63	65	71	66	77	109	65	653
158	66	52	56	55	53	51	82	84	47	546
159	54	62	59	64	62	53	100	92	63	609
160	73	62	51	63	68	52	85	103	64	621
161	70	67	64	77	81	79	58	118	69	683
162	55	51	71	72	76	56	83	111	66	641
163	55	51	62	60	70	56	80	102	56	592
164	59	52	59	60	68	64	85	101	61	609
165	68	56	65	69	68	67	79	108	70	650
166	60	63	55	57	61	55	93	94	55	593
167	63	53	61	63	69	54	89	101	68	621
168	66	58	76	65	60	52	72	102	56	607
169	77	64	69	75	76	68	64	116	79	688
170	59	66	69	76	69	59	93	114	81	686
171	73	59	72	69	75	57	70	116	67	658
172	58	61	62	67	73	48	87	106	62	624
173	50	65	55	57	67	52	104	98	57	605
174	69	54	37	54	54	50	105	78	62	563
175	55	52	54	66	63	60	90	94	64	598
176	55	77	63	75	78	71	85	119	72	695
177	53	74	60	70	73	61	97	114	63	665
178	51	67	51	61	63	46	106	93	60	598
179	50	65	56	65	66	61	89	95	56	603
180	84	66	63	76	78	74	59	117	78	695
181	62	54	52	62	47	44	123	92	65	601
182	55	62	56	70	70	66	90	106	65	640
183	67	48	58	70	68	53	86	106	73	629
184	77	61	62	71	62	58	72	94	72	629
185	58	51	61	70	75	60	98	117	67	657
186	61	62	49	67	65	55	108	103	75	645
187	71	65	60	69	69	53	83	97	72	639
188	65	47	65	65	71	70	78	108	70	639
189	38	46	45	59	72	66	111	101	59	597

190	59	62	54	65	63	60	88	94	64	609
191	58	51	55	59	65	54	92	99	58	591
192	70	73	69	70	75	68	76	108	76	685
193	42	51	58	69	67	74	91	105	56	613
194	78	56	45	56	60	40	92	84	65	576
195	63	59	61	75	64	62	84	98	69	635
196	83	71	72	76	73	78	55	121	78	707
197	59	49	52	62	51	44	113	89	66	585
198	57	60	67	73	73	72	80	115	70	667
199	61	53	54	64	64	55	94	95	63	603
200	56	72	47	55	45	45	121	71	67	579
201	75	53	82	80	81	77	59	126	81	714
202	71	57	64	68	70	60	73	110	68	641
203	43	75	53	68	73	66	92	102	51	623
204	62	54	55	61	67	71	86	99	66	621
205	69	73	63	70	74	71	80	112	76	688
206	40	50	43	45	57	31	143	99	48	556
207	70	66	50	78	66	59	78	96	70	633
208	67	52	43	64	66	69	93	102	68	624
209	72	68	60	74	68	70	71	110	74	667
210	57	61	59	71	72	62	82	101	64	629
211	58	67	60	60	68	55	77	96	54	595
212	63	52	58	62	66	62	90	103	66	622
213	72	54	45	73	64	60	89	95	77	629
214	60	72	63	74	61	70	75	102	64	641
215	65	46	45	53	55	53	103	79	65	564
216	41	40	60	65	67	41	104	103	50	571
217	47	53	37	55	46	36	124	70	53	521
218	59	66	65	72	77	64	84	122	69	678
219	58	62	58	86	60	74	80	93	81	652
220	63	47	63	71	71	56	85	118	71	645
221	76	77	79	65	84	77	46	128	71	703
222	73	56	61	67	68	61	76	102	13	577
223	73	61	28	63	65	66	69	103	64	592
224	73	78	72	66	67	72	57	107	65	657
225	58	50	53	63	61	55	95	97	64	596
226	60	56	56	69	73	63	97	110	72	656
227	33	39	34	53	40	19	147	65	56	430
228	77	61	60	68	73	62	61	106	68	636
229	65	59	65	66	67	65	70	103	63	623
230	33	51	50	49	43	26	136	72	48	508
231	64	50	61	59	66	44	106	108	66	624
232	72	54	65	74	62	73	67	103	73	643

233	59	56	64	66	64	53	79	98	60	599
234	73	64	59	64	64	69	74	107	74	648
235	69	75	71	70	76	75	62	119	61	678
236	61	52	50	56	49	37	106	74	59	544
237	49	46	50	54	53	51	109	82	54	548
238	68	65	65	68	67	63	75	103	71	645
239	65	52	46	50	61	49	93	80	62	558
240	64	45	50	66	54	47	108	91	68	593
241	54	54	57	73	70	67	58	105	75	613
242	43	69	57	79	74	60	88	112	60	642
243	59	57	59	61	68	64	84	101	61	614
244	66	62	63	77	68	63	86	107	76	668
245	66	47	61	58	81	62	92	123	69	659
246	59	42	53	73	53	54	98	88	75	595
247	68	59	61	64	58	61	92	100	70	563
248	71	60	53	69	72	71	72	107	71	646
249	58	69	68	73	72	75	79	109	72	675
250	54	73	79	70	82	70	113	123	78	664
251	69	58	48	69	74	58	87	104	71	638
252	52	54	50	70	63	53	114	100	73	629

Первичные результаты диагностики по методике
«Копинг-механизмы» (Е. Хайм)

№	Поведенческие			Когнитивные			Эмоциональные		
	Констр.	Отн. констр.	Не-констр.	Констр.	Отн. констр.	Не-констр.	Констр.	Отн. констр.	Неконстр.
1	0	0	1	1	0	0	1	0	0
2	0	0	1	1	0	0	1	0	0
3	0	1	0	1	0	0	0	0	1
4	0	1	0	0	1	0	0	0	1
5	0	0	1	0	1	0	0	0	1
6	1	0	0	0	0	1	0	0	1
7	0	1	0	0	1	0	0	0	1
8	1	0	0	0	1	0	1	0	0
9	0	1	0	0	1	0	0	1	0
10	1	0	0	0	1	0	0	1	0

11	1	0	0	0	0	1	0	0	1
12	1	0	0	1	0	0	1	0	0
13	1	0	0	0	1	0	1	0	0
14	0	0	1	1	0	0	0	0	1
15	0	1	0	0	0	1	1	0	0
16	1	0	0	0	0	1	1	0	0
17	0	0	1	1	0	0	0	1	0
18	0	0	1	0	1	0	1	0	0
20	0	1	0	1	0	0	0	0	1
21	1	0	0	1	0	0	1	0	0
22	1	0	0	1	0	0	0	0	1
23	0	0	1	1	0	0	1	0	0
24	1	0	0	1	0	0	0	0	1
25	0	1	0	1	0	0	1	0	0
26	0	0	1	1	0	0	0	0	1
27	0	0	1	1	0	0	1	0	0
28	0	1	0	1	0	0	1	0	0
29	0	1	0	0	0	1	0	0	1
30	0	1	0	0	0	1	1	0	0
31	0	1	0	1	0	0	1	0	0
32	1	0	0	0	1	0	1	0	0
33	0	1	0	1	0	0	1	0	0
34	0	1	0	0	1	0	1	0	0
35	1	0	0	1	0	0	1	0	0
36	1	0	0	1	0	0	1	0	0
37	1	0	0	0	1	0	1	0	0
38	0	0	1	1	0	0	0	0	1
39	1	0	0	0	0	1	1	0	0
40	1	0	0	0	1	0	0	0	1
41	1	0	0	0	0	1	0	1	0
42	1	0	0	0	1	0	1	0	0
43	0	1	0	0	1	0	1	0	0
44	0	0	1	0	1	0	1	0	0
45	0	0	1	1	0	0	1	0	0
46	1	0	0	1	0	0	1	0	0
47	0	1	0	1	0	0	1	0	0
48	1	0	0	1	0	0	1	0	0
49	0	0	1	0	0	1	0	0	1
50	0	0	1	1	0	0	1	0	0
51	0	0	1	0	1	0	1	0	0
52	0	1	0	1	0	0	0	0	1
53	1	0	0	0	0	1	1	0	0
54	0	0	1	0	0	1	0	0	1
55	1	0	0	1	0	0	1	0	0
56	1	0	0	0	0	1	0	1	0
57	0	1	0	0	1	0	0	0	1

58	0	1	0	1	0	0	1	0	0
59	0	1	0	0	1	0	1	0	0
60	0	0	1	0	1	0	1	0	0
61	0	0	1	1	0	0	1	0	0
62	0	0	1	0	0	1	1	0	0
63	0	1	0	1	0	0	1	0	0
64	1	0	0	0	1	0	1	0	0
65	1	0	0	1	0	0	1	0	0
66	0	1	0	0	0	1	0	0	1
67	1	0	0	1	0	0	0	0	1
68	0	0	1	1	0	0	1	0	0
69	1	0	0	1	0	0	0	0	1
70	0	0	1	1	0	0	0	0	1
71	1	0	0	0	0	1	1	0	0
72	0	1	0	1	0	0	1	0	0
73	1	0	0	1	0	0	1	0	0
74	0	0	1	0	0	1	0	1	0
75	0	1	0	1	0	0	1	0	0
76	1	0	0	1	0	0	0	1	0
77	1	0	0	1	0	0	0	0	1
78	1	0	0	0	0	1	0	1	0
79	0	0	1	1	0	0	1	0	0
80	1	0	0	1	0	0	1	0	0
81	1	0	0	0	0	1	1	0	0
82	1	0	0	0	0	1	1	0	0
83	1	0	0	0	1	0	1	0	0
84	0	1	0	0	0	1	1	0	0
85	0	1	0	0	0	1	1	0	0
86	1	0	0	1	0	0	0	0	1
87	0	0	1	1	0	0	0	0	1
88	0	0	1	0	0	1	0	0	1
89	0	1	0	1	0	0	1	0	0
90	0	0	1	1	0	0	0	0	1
91	0	1	0	1	0	0	1	0	0
92	1	0	0	1	0	0	1	0	0
93	0	1	0	0	0	1	0	0	1
94	0	0	1	0	0	1	0	0	1
95	0	1	0	0	0	1	1	0	0
96	1	0	0	0	0	1	1	0	0
97	0	0	1	1	0	0	0	0	1
98	1	0	0	1	0	0	1	0	0
99	0	1	0	0	0	1	1	0	0
100	0	0	1	0	0	1	1	0	0
101	0	1	0	1	0	0	1	0	0
102	1	0	0	0	1	0	0	0	1
103	1	0	0	0	0	1	1	0	0

104	1	0	0	0	0	1	1	0	0
105	1	0	0	0	0	1	1	0	0
106	1	0	0	1	0	0	1	0	0
107	0	1	0	0	0	1	1	0	0
108	0	1	0	0	1	0	1	0	0
109	0	1	0	1	0	0	1	0	0
110	1	0	0	1	0	0	1	0	0
111	0	0	1	1	0	0	1	0	0
112	0	0	1	0	0	1	0	1	0
113	1	0	0	0	0	1	0	0	1
114	0	0	1	0	0	1	1	0	0
115	0	1	0	1	0	0	1	0	0
116	0	0	1	0	0	1	0	0	1
117	1	0	0	0	0	1	1	0	0
118	1	0	0	0	1	0	1	0	0
119	1	0	0	1	0	0	1	0	0
120	0	0	1	1	0	0	1	0	0
121	0	0	1	1	0	0	0	0	1
122	1	0	0	1	0	0	1	0	0
123	1	0	0	0	1	0	1	0	0
124	1	0	0	0	0	1	0	0	1
125	0	1	0	0	1	0	0	0	1
126	0	0	1	0	0	1	1	0	0
127	0	1	0	0	0	1	1	0	0
128	0	1	0	0	0	1	1	0	0
129	0	1	0	0	1	0	1	0	0
130	0	1	0	1	0	0	0	1	0
131	0	0	1	1	0	0	0	0	1
132	0	0	1	1	0	0	1	0	0
133	0	1	0	1	0	0	0	1	0
134	0	0	1	1	0	0	1	0	0
135	1	0	0	0	0	1	0	1	0
136	0	1	0	1	0	0	1	0	0
137	1	0	0	0	0	1	0	1	0
138	1	0	0	1	0	0	1	0	0
139	1	0	0	0	0	1	1	0	0
140	0	0	1	1	0	0	0	0	1
141	1	0	0	1	0	0	1	0	0
142	1	0	0	0	0	1	0	1	0
143	1	0	0	1	0	0	1	0	0
144	1	0	0	1	0	0	1	0	0
145	1	0	0	0	0	1	0	0	1
146	1	0	0	0	0	1	0	0	1
147	1	0	0	0	0	1	0	1	0
148	1	0	0	1	0	0	1	0	0
149	1	0	0	1	0	0	0	0	1

150	0	1	0	1	0	0	0	0	1
151	1	0	0	0	1	0	1	0	0
152	1	0	0	1	0	0	1	0	0
153	0	1	0	1	0	0	1	0	0
154	0	0	1	0	0	1	0	0	1
155	0	1	0	1	0	0	1	0	0
156	0	0	1	0	1	0	1	0	0
157	1	0	0	0	1	0	0	1	0
158	1	0	0	0	1	0	1	0	0
159	0	1	0	1	0	0	1	0	0
160	1	0	0	0	1	0	0	0	1
161	1	0	0	0	1	0	1	0	0
162	0	0	1	1	0	0	1	0	0
163	0	1	0	0	0	1	1	0	0
164	1	0	0	0	1	0	1	0	0
165	0	1	0	0	1	0	1	0	0
166	1	0	0	1	0	0	1	0	0
167	1	0	0	1	0	0	0	0	1
168	1	0	0	0	1	0	1	0	0
169	1	0	0	1	0	0	1	0	0
170	0	0	1	1	0	0	1	0	0
171	1	0	0	1	0	0	1	0	0
172	0	1	0	1	0	0	1	0	0
173	0	0	1	1	0	0	0	0	1
174	1	0	0	1	0	0	0	0	1
175	0	1	0	0	1	0	0	1	0
176	0	1	0	0	1	0	1	0	0
177	0	1	0	1	0	0	1	0	0
178	1	0	0	0	0	1	1	0	0
179	0	0	1	0	0	1	0	0	1
180	0	0	1	0	0	1	0	0	1
181	1	0	0	1	0	0	1	0	0
182	0	1	0	0	0	1	1	0	0
183	0	1	0	1	0	0	1	0	0
184	1	0	0	1	0	0	1	0	0
185	1	0	0	1	0	0	1	0	0
186	0	1	0	1	0	0	0	0	1
187	0	0	1	0	0	1	1	0	0
188	1	0	0	1	0	0	0	1	0
189	0	0	1	1	0	0	0	0	1
190	1	0	0	0	0	1	0	0	1
191	1	0	0	1	0	0	1	0	0
192	1	0	0	0	1	0	1	0	0
193	1	0	0	1	0	0	1	0	0
194	1	0	0	1	0	0	1	0	0
195	0	0	1	1	0	0	0	0	1

196	0	1	0	0	1	0	1	0	0
197	1	0	0	1	0	0	0	0	1
198	1	0	0	1	0	0	1	0	0
199	1	0	0	1	0	0	1	0	0
200	0	0	1	0	0	1	0	1	0
201	1	0	0	0	0	1	1	0	0
202	0	1	0	0	1	0	1	0	0
203	0	1	0	0	1	0	1	0	0
204	0	1	0	0	0	1	1	0	0
205	0	1	0	0	1	0	1	0	0
206	1	0	0	1	0	0	1	0	0
207	0	1	0	0	1	0	1	0	0
208	0	0	1	1	0	0	0	1	0
209	1	0	0	0	1	0	1	0	0
210	0	0	1	1	0	0	1	0	0
211	1	0	0	0	1	0	1	0	0
212	1	0	0	1	0	0	1	0	0
213	0	0	1	0	1	0	1	0	0
214	1	0	0	0	1	0	1	0	0
215	1	0	0	0	0	1	1	0	0
216	0	1	0	1	0	0	0	0	1
217	0	0	1	0	0	1	0	0	1
218	0	0	1	1	0	0	0	0	1
219	0	0	1	1	0	0	1	0	0
220	0	1	0	0	0	1	0	1	0
221	1	0	0	1	0	0	1	0	0
222	1	0	0	1	0	0	1	0	0
223	1	0	0	0	1	0	1	0	0
224	0	0	1	1	0	0	1	0	0
225	1	0	0	0	0	1	1	0	0
226	1	0	0	1	0	0	0	0	1
227	1	0	0	1	0	0	0	1	0
228	0	0	1	1	0	0	1	0	0
229	1	0	0	0	1	0	1	0	0
230	0	0	1	0	0	1	0	1	0
231	1	0	0	0	1	0	0	1	0
232	1	0	0	0	1	0	1	0	0
233	1	0	0	1	0	0	1	0	0
234	1	0	0	1	0	0	0	0	1
235	0	1	0	0	1	0	1	0	0
236	0	1	0	1	0	0	0	0	1
237	0	1	0	1	0	0	1	0	0
238	1	0	0	1	0	0	1	0	0
239	1	0	0	0	0	1	0	1	0
240	0	1	0	0	1	0	0	1	0
241	0	1	0	0	1	0	1	0	0

242	1	0	0	1	0	0	1	0	0
243	1	0	0	1	0	0	1	0	0
244	0	0	1	0	1	0	0	0	1
245	1	0	0	0	1	0	0	1	0
246	0	0	1	0	1	0	0	0	1
247	0	1	0	0	0	1	1	0	0
248	0	1	0	0	1	0	1	0	0
249	1	0	0	0	1	0	1	0	0
250	0	0	1	0	1	0	0	0	1
251	0	1	0	1	0	0	0	1	0
252	0	0	1	1	0	0	1	0	0

Описательная статистика по кластерному анализу данных

Показатели	Группы (кластеры)	Среднее значение	Средне- квадратичное отклонение	Средне- квадратичная ошибка	95% доверит. интервал для среднего значения		Мини- мум	Макси- мум
					Нижняя граница	Верхняя граница		
Игровая жертвы	1	25,0577	7,04443	0,97689	23,0965	27,0189	13,00	44,00
	2	15,1829	5,34057	0,58977	14,0095	16,3564	1,00	28,00
	3	19,3431	6,30809	0,62459	18,1041	20,5822	5,00	34,00
	Всего	19,1568	7,13672	0,46456	18,2415	20,0720	1,00	44,00
Социальная жертвы	1	29,6346	7,74351	1,07383	27,4788	31,7904	12,00	45,00
	2	14,9146	7,61934	0,84142	13,2405	16,5888	1,00	33,00
	3	21,0980	6,87298	0,68053	19,7481	22,4480	5,00	37,00
	Всего	20,8305	9,09506	0,59204	19,6641	21,9969	1,00	45,00
Виктимность	1	54,6923	12,80401	1,77560	51,1276	58,2570	31,00	86,00
	2	30,1098	10,85369	1,19859	27,7249	32,4946	2,00	55,00
	3	40,4412	11,45423	1,13414	38,1914	42,6910	12,00	68,00
	Всего	39,9915	14,64763	0,95348	38,1131	41,8700	2,00	86,00
Вовлеченность	1	23,0385	5,43757	0,75405	21,5246	24,5523	11,00	35,00
	2	41,2195	5,27286	0,58229	40,0609	42,3781	29,00	54,00
	3	32,9902	6,12978	0,60694	31,7862	34,1942	12,00	44,00
	Всего	33,6568	8,78906	0,57212	32,5296	34,7839	11,00	54,00
Контроль	1	20,7500	4,86232	0,67428	19,3963	22,1037	11,00	32,00
	2	36,3537	5,34113	0,58983	35,1801	37,5272	21,00	48,00
	3	28,6471	5,40928	0,53560	27,5846	29,7095	11,00	42,00
	Всего	29,5847	7,82177	0,50915	28,5817	30,5878	11,00	48,00
Принятие риска	1	13,9615	4,14427	0,57471	12,8078	15,1153	6,00	22,00
	2	21,5610	3,54198	0,39115	20,7827	22,3392	12,00	30,00
	3	17,3627	4,07550	0,40353	16,5622	18,1632	5,00	27,00
	Всего	18,0720	4,83682	0,31485	17,4517	18,6923	5,00	30,00
Жизнестойкость	1	57,8846	11,10318	1,53973	54,7935	60,9758	32,00	82,00
	2	99,1220	11,19236	1,23599	96,6627	101,5812	70,00	132,00
	3	78,6373	12,47555	1,23526	76,1868	81,0877	28,00	99,00
	Всего	81,1822	19,28831	1,25556	78,7086	83,6558	28,00	132,00
Цель	1	24,2500	7,17259	0,99466	22,2531	26,2469	7,00	40,00
	2	35,0976	5,09080	0,56219	33,9790	36,2161	26,00	49,00
	3	30,5098	4,74862	0,47018	29,5771	31,4425	21,00	42,00
	Всего	30,7246	6,76446	0,44033	29,8571	31,5921	7,00	49,00
Процесс	1	22,8077	6,51405	0,90334	20,9942	24,6212	9,00	36,00

	2	35,9390	3,90108	0,43080	35,0819	36,7962	27,00	56,00
	3	30,9510	4,22247	0,41809	30,1216	31,7804	15,00	40,00
	Всего	30,8898	6,74305	0,43893	30,0251	31,7546	9,00	56,00
Результат	1	19,5577	5,24092	0,72678	18,0986	21,0168	6,00	29,00
	2	29,2195	3,34082	0,36893	28,4855	29,9536	16,00	35,00
	3	25,7941	3,64335	0,36075	25,0785	26,5097	12,00	34,00
	Всего	25,6102	5,30842	0,34555	24,9294	26,2909	6,00	35,00
Локус контроля Я	1	17,6538	4,20030	0,58248	16,4845	18,8232	8,00	25,00
	2	24,7805	2,46969	0,27273	24,2378	25,3231	14,00	28,00
	3	21,0980	3,03286	0,30030	20,5023	21,6937	13,00	28,00
	Всего	21,6186	4,11933	0,26815	21,0904	22,1469	8,00	28,00
Локус контроля Жизнь	1	26,4808	6,25751	0,86776	24,7387	28,2229	10,00	40,00
	2	36,7561	3,56444	0,39363	35,9729	37,5393	26,00	44,00
	3	32,1569	4,66023	0,46143	31,2415	33,0722	17,00	41,00
	Всего	32,5042	6,04979	0,39381	31,7284	33,2801	10,00	44,00
СЖО	1	85,3846	16,61343	2,30387	80,7594	90,0098	43,00	125,00
	2	120,0244	8,27159	0,91344	118,2069	121,8419	96,00	139,00
	3	104,5686	13,08579	1,29569	101,9983	107,1389	16,00	129,00
	Всего	105,7119	17,90405	1,16545	103,4158	108,0079	16,00	139,00
Позитивные отношения с окружающими	1	51,7500	9,31765	1,29213	49,1559	54,3441	30,00	69,00
	2	66,3171	8,84974	0,97729	64,3726	68,2616	38,00	84,00
	3	60,1863	8,64221	0,85571	58,4888	61,8838	24,00	78,00
	Всего	60,4576	10,33082	0,67248	59,1328	61,7825	24,00	84,00
Автономия	1	52,1154	9,97380	1,38312	49,3387	54,8921	21,00	72,00
	2	63,1829	7,53285	0,83186	61,5278	64,8381	47,00	80,00
	3	56,4314	8,43673	0,83536	54,7742	58,0885	32,00	88,00
	Всего	57,8263	9,47693	0,61690	56,6109	59,0416	21,00	88,00
Управление средой	1	47,5577	6,78353	0,94071	45,6691	49,4462	30,00	58,00
	2	64,2073	7,14184	0,78868	62,6381	65,7766	28,00	82,00
	3	55,9020	6,98586	0,69170	54,5298	57,2741	14,00	69,00
	Всего	56,9492	9,32290	0,60687	55,7536	58,1448	14,00	82,00
Личностный рост	1	58,5769	7,17661	0,99522	56,5789	60,5749	43,00	73,00
	2	70,1585	5,38968	0,59519	68,9743	71,3428	55,00	86,00
	3	63,9216	7,39238	0,73195	62,4696	65,3736	22,00	78,00
	Всего	64,9110	7,97420	0,51908	63,8884	65,9337	22,00	86,00
Цели	1	54,6538	9,53813	1,32270	51,9984	57,3093	32,00	73,00
	2	71,0610	5,43502	0,60020	69,8668	72,2552	53,00	84,00
	3	66,0098	6,00247	0,59433	64,8308	67,1888	48,00	81,00
	Всего	65,2627	9,07128	0,59049	64,0994	66,4260	32,00	84,00
Самопринятие	1	45,6538	9,38268	1,30114	43,0417	48,2660	19,00	66,00
	2	65,7683	6,81012	0,75205	64,2719	67,2646	48,00	79,00
	3	58,2157	7,07335	0,70037	56,8263	59,6050	36,00	74,00
	Всего	58,0720	10,55437	0,68703	56,7185	59,4256	19,00	79,00
Баланс аффекта	1	112,9808	13,57259	1,88218	109,2021	116,7594	86,00	154,00

	2	75,7073	10,46156	1,15529	73,4087	78,0060	46,00	113,00
	3	90,7941	10,11257	1,00129	88,8078	92,7804	58,00	117,00
	Всего	90,4407	17,60321	1,14587	88,1832	92,6982	46,00	154,00
Осмысленность жизни	1	86,0385	13,33132	1,84872	82,3270	89,7499	50,00	111,00
	2	108,6341	7,78335	0,85953	106,9240	110,3443	84,00	128,00
	3	100,1275	8,75143	0,86652	98,4085	101,8464	80,00	123,00
	Всего	99,9788	12,70900	0,82729	98,3490	101,6087	50,00	128,00
Человек как открытая система	1	60,4038	6,66056	0,92365	58,5495	62,2582	40,00	75,00
	2	68,6463	8,72257	0,96325	66,7298	70,5629	13,00	81,00
	3	64,9216	6,74528	0,66788	63,5967	66,2465	38,00	81,00
	Всего	65,2203	8,04205	0,52349	64,1890	66,2517	13,00	81,00
Автономия 2	1	42,0962	9,00819	1,24921	39,5883	44,6040	22,00	71,00
	2	34,0732	6,59738	0,72856	32,6236	35,5228	19,00	49,00
	3	39,8922	7,76117	0,76847	38,3677	41,4166	22,00	74,00
	Всего	38,3559	8,30793	0,54080	37,2905	39,4214	19,00	74,00
Психологическое благополучие	1	104,2303	16,61343	2,30387	80,7594	90,0098	43,00	125,00
	2	141,1041	8,27159	0,91344	118,2069	121,8419	96,00	139,00
	3	122,3401	13,08579	1,29569	101,9983	107,1389	16,00	129,00
	Всего	122,5581	16,61343	2,30387	80,7594	90,0098	43,00	125,00
Поведенческие конструктивные копинги	1	0,4423	0,50151	0,06955	0,3027	0,5819	0,00	1,00
	2	0,4756	0,50248	0,05549	0,3652	0,5860	0,00	1,00
	3	0,4902	0,50237	0,04974	0,3915	0,5889	0,00	1,00
	Всего	0,4746	0,50041	0,03257	0,4104	0,5388	0,00	1,00
Поведенческие относительно конструктивные копинги	1	0,2308	0,42544	0,05900	0,1123	0,3492	0,00	1,00
	2	0,3171	0,46820	0,05170	0,2142	0,4199	0,00	1,00
	3	0,2843	0,45331	0,04488	0,1953	0,3734	0,00	1,00
	Всего	0,2839	0,45185	0,02941	0,2260	0,3418	0,00	1,00
Поведенческие неконструктивные копинги	1	0,3269	0,47367	0,06569	0,1951	0,4588	0,00	1,00
	2	0,2073	0,40788	0,04504	0,1177	0,2969	0,00	1,00
	3	0,2255	0,41997	0,04158	0,1430	0,3080	0,00	1,00
	Всего	0,2415	0,42892	0,02792	0,1865	0,2965	0,00	1,00
Когнитивные конструктивные копинги	1	0,5385	0,50338	0,06981	0,3983	0,6786	0,00	1,00
	2	0,4512	0,50068	0,05529	0,3412	0,5612	0,00	1,00
	3	0,4902	0,50237	0,04974	0,3915	0,5889	0,00	1,00
	Всего	0,4873	0,50090	0,03261	0,4231	0,5515	0,00	1,00
Когнитивные относительно конструктивные копинги	1	0,1154	0,32260	0,04474	0,0256	0,2052	0,00	1,00
	2	0,3659	0,48463	0,05352	0,2594	0,4723	0,00	1,00
	3	0,2451	0,43227	0,04280	0,1602	0,3300	0,00	1,00
	Всего	0,2585	0,43873	0,02856	0,2022	0,3147	0,00	1,00
Когнитивные неконструктивные копинги	1	0,3462	0,48038	0,06662	0,2124	0,4799	0,00	1,00
	2	0,1829	0,38899	0,04296	0,0975	0,2684	0,00	1,00
	3	0,2647	0,44336	0,04390	0,1776	0,3518	0,00	1,00
	Всего	0,2542	0,43636	0,02840	0,1983	0,3102	0,00	1,00
Эмоциональные	1	0,3077	0,46604	0,06463	0,1779	0,4374	0,00	1,00

конструктивные копинги	2	0,8049	0,39873	0,04403	0,7173	0,8925	0,00	1,00
	3	0,6667	0,47373	0,04691	0,5736	0,7597	0,00	1,00
	Всего	0,6356	0,48229	0,03139	0,5737	0,6974	0,00	1,00
Эмоциональные относительно конструктивные копинги	1	0,1538	0,36432	0,05052	0,0524	0,2553	0,00	1,00
	2	0,0488	0,21673	0,02393	0,0012	0,0964	0,00	1,00
	3	0,1373	0,34582	0,03424	0,0693	0,2052	0,00	1,00
	Всего	0,1102	0,31377	0,02042	0,0699	0,1504	0,00	1,00
Эмоциональные неконструктивные копинги	1	0,5385	0,50338	0,06981	0,3983	0,6786	0,00	1,00
	2	0,1463	0,35562	0,03927	0,0682	0,2245	0,00	1,00
	3	0,1961	0,39899	0,03951	0,1177	0,2744	0,00	1,00
	Всего	0,2542	0,43636	0,02840	0,1983	0,3102	0,00	1,00

Результаты кластерного анализа данных по методу k-средних

Показатели	Средний квадрат	Ст.св.	Ошибка		F-критерий	Значение p
			Средний квадрат	Ст.св.		
игровая роль жертвы	3765,551	2	20,222	249	186,209	0,000
социальная роль жертвы	7416,223	2	24,691	249	300,357	0,000
виктимность	22028,503	2	41,838	249	526,519	0,000
вовлеченность	5299,119	2	32,425	249	163,428	0,000
контроль	3952,759	2	27,776	249	142,309	0,000
принятие риска	964,039	2	15,321	249	62,924	0,000
жизнестойкость	27637,749	2	137,999	249	200,276	0,000
цель	1876,319	2	30,045	249	62,451	0,000
процесс	2743,804	2	22,307	249	123,002	0,000
результат	1488,292	2	15,646	249	95,122	0,000
локус контроля Я	832,420	2	9,969	249	83,499	0,000
локус контроля Жизнь	1690,701	2	22,402	249	75,472	0,000
СЖО	19208,564	2	158,426	249	121,246	0,000
позитивные отношения с окружающими	3382,805	2	78,605	249	43,035	0,000
автономия	2123,647	2	72,354	249	29,351	0,000
управление средой	4509,034	2	48,958	249	92,099	0,000
личностный рост	2222,064	2	45,060	249	49,313	0,000
цели	4333,129	2	45,800	249	94,609	0,000
самопринятие	6439,077	2	57,080	249	112,808	0,000
баланс аффекта	22115,768	2	122,698	249	180,246	0,000
осмысленность жизни	8125,302	2	93,160	249	87,219	0,000
человек как открытая система	1088,953	2	55,883	249	19,486	0,000
автономия 2	1236,104	2	59,004	249	20,950	0,000
поведенческие конструктивные	0,040	2	0,252	249	0,157	0,855

стратегии						
повед. относит. конструкт. стратегии	0,119	2	0,205	249	0,578	0,562
повед. неконструктивн. стратегии	0,251	2	0,183	249	1,367	0,257
когнитивные конструктивные стратегии	0,122	2	0,252	249	0,484	0,617
когнитивные относит. конструктивные стратегии	1,014	2	0,185	249	5,470	0,005
когнитивные неконструкт. стратегии	0,434	2	0,188	249	2,303	0,102
эмоц. конструкт. стратегии	4,020	2	0,200	249	20,089	0,000
эмоц. относит. конструкт. стратегии	0,242	2	0,097	249	2,484	0,086
эмоц. неконструктивные стратегии	2,750	2	0,168	249	16,328	0,000

Результаты однофакторного дисперсионного анализа для сравнения
трех групп студентов с разным уровнем виктимности

Личностная характеристика	Эффект	Сумма квадратов	Ст.св.	Средний квадрат	F-критерий	Значение р
вовлеченность	Между группами	10598,237	2	5299,119	163,428	0,000
	Внутри групп	7554,962	233	32,425		
	Всего	18153,199	235			
контроль	Между группами	7905,517	2	3952,759	142,309	0,000
	Внутри групп	6471,788	233	27,776		
	Всего	14377,305	235			
принятие риска	Между группами	1928,079	2	964,039	62,924	0,000
	Внутри групп	3569,697	233	15,321		
	Всего	5497,775	235			
жизнестойкость	Между группами	55275,499	2	27637,749	200,276	0,000
	Внутри групп	32153,667	233	137,999		
	Всего	87429,165	235			
цель	Между группами	3752,638	2	1876,319	62,451	0,000
	Внутри групп	7000,460	233	30,045		
	Всего	10753,097	235			
процесс	Между группами	5487,609	2	2743,804	123,002	0,000
	Внутри групп	5197,527	233	22,307		
	Всего	10685,136	235			
результат	Между группами	2976,583	2	1488,292	95,122	0,000
	Внутри групп	3645,552	233	15,646		
	Всего	6622,136	235			
локус контроля Я	Между группами	1664,840	2	832,420	83,499	0,000
	Внутри групп	2322,838	233	9,969		
	Всего	3987,678	235			
локус контроля Жизнь	Между группами	3381,403	2	1690,701	75,472	0,000
	Внутри групп	5219,593	233	22,402		
	Всего	8600,996	235			
СЖО	Между группами	38417,128	2	19208,564	121,246	0,000
	Внутри групп	36913,279	233	158,426		
	Всего	75330,407	235			
позитивные отношения окружающими	Между группами	6765,609	2	3382,805	43,035	0,000
	Внутри групп	18314,967	233	78,605		
	Всего	25080,576	235			
автономия	Между группами	4247,294	2	2123,647	29,351	0,000
	Внутри групп	16858,583	233	72,354		
	Всего	21105,877	235			
управление средой	Между группами	9018,068	2	4509,034	92,099	0,000

	Внутри групп	11407,322	233	48,958		
	Всего	20425,390	235			
личный рост	Между группами	4444,127	2	2222,064	49,313	0,000
	Внутри групп	10499,004	233	45,060		
	Всего	14943,131	235			
цели	Между группами	8666,257	2	4333,129	94,609	0,000
	Внутри групп	10671,455	233	45,800		
	Всего	19337,712	235			
самопринятие	Между группами	12878,154	2	6439,077	112,808	0,000
	Внутри групп	13299,622	233	57,080		
	Всего	26177,775	235			
баланс аффекта	Между группами	44231,537	2	22115,768	180,246	0,000
	Внутри групп	28588,633	233	122,698		
	Всего	72820,169	235			
осмысленность жизни	Между группами	16250,603	2	8125,302	87,219	0,000
	Внутри групп	21706,291	233	93,160		
	Всего	37956,894	235			
человек как открытая система	Между группами	2177,907	2	1088,953	19,486	0,000
	Внутри групп	13020,636	233	55,883		
	Всего	15198,542	235			
автономия 2	Между группами	2472,208	2	1236,104	20,950	0,000
	Внутри групп	13747,894	233	59,004		
	Всего	16220,102	235			
повед. конструктивные стратегии	Между группами	0,079	2	0,040	0,157	0,855
	Внутри групп	58,768	233	0,252		
	Всего	58,847	235			
повед. относит. конструктивные стратегии	Между группами	0,237	2	0,119	0,578	0,562
	Внутри групп	47,742	233	0,205		
	Всего	47,979	235			
повед. неконструктивные стратегии	Между группами	0,501	2	0,251	1,367	0,257
	Внутри групп	42,732	233	0,183		
	Всего	43,233	235			
когнитив. конструктивные стратегии	Между группами	0,244	2	0,122	0,484	0,617
	Внутри групп	58,718	233	0,252		
	Всего	58,962	235			
когнитивн. относит. конструктивные стратегии	Между группами	2,028	2	1,014	5,470	0,005
	Внутри групп	43,205	233	0,185		
	Всего	45,233	235			
когнитивные неконструкт. стратегии	Между группами	0,867	2	0,434	2,303	0,102
	Внутри групп	43,878	233	0,188		
	Всего	44,746	235			
эмоц. конструктивные стратегии	Между группами	8,039	2	4,020	20,089	0,000
	Внутри групп	46,622	233	0,200		
	Всего	54,661	235			
эмоц. относит.	Между группами	0,483	2	0,242	2,484	0,086

конструктивные стратегии	Внутри групп	22,653	233	0,097		
	Всего	23,136	235			
эмоц. неконструктивные стратегии	Между группами	5,500	2	2,750	16,328	0,000
	Внутри групп	39,245	233	0,168		
	Всего	44,746	235			

Сравнение средних значений по апостериорному критерию дункана

Вовлеченность

Номер кластера наблюдения	Подмножество для альфа = 0.05		
	1	2	3
1	23,0385		
3		32,9902	
2			41,2195
Знач.	1,000	1,000	1,000

Контроль

Номер кластера наблюдения	Подмножество для альфа = 0.05		
	1	2	3
1	20,7500		
3		28,6471	
2			36,3537
Знач.	1,000	1,000	1,000

Принятие риска

Номер кластера наблюдения	Подмножество для альфа = 0.05		
	1	2	3
1	13,9615		
3		17,3627	
2			21,5610
Знач.	1,000	1,000	1,000

Жизнестойкость

Номер кластера наблюдения	Подмножество для альфа = 0.05		
	1	2	3
1	57,8846		
3		78,6373	
2			99,1220
Знач.	1,000	1,000	1,000

Цель

Номер кластера наблюдения	Подмножество для альфа = 0.05		
	1	2	3
1	24,2500		
3		30,5098	
2			35,0976
Знач.	1,000	1,000	1,000

Процесс

Номер кластера наблюдения	Подмножество для альфа = 0.05		
	1	2	3
1	22,8077		
3		30,9510	
2			35,9390
Знач.	1,000	1,000	1,000

Результат

Номер кластера наблюдения	Подмножество для альфа = 0.05		
	1	2	3
1	19,5577		
3		25,7941	
2			29,2195
Знач.	1,000	1,000	1,000

Локус контроля Я

Номер кластера наблюдения	Подмножество для альфа = 0.05		
	1	2	3
1	17,6538		
3		21,0980	
2			24,7805
Знач.	1,000	1,000	1,000

Локус контроля Жизнь

Номер кластера наблюдения	Подмножество для альфа = 0.05		
	1	2	3
1	26,4808		
3		32,1569	
2			36,7561
Знач.	1,000	1,000	1,000

СЖО

Номер кластера наблюдения	Подмножество для альфа = 0.05		
	1	2	3
1	85,384		
3		104,568	
2			120,024
Знач.	1,000	1,000	1,000

Позитивные отношения с окружающими

Номер кластера наблюдения	Подмножество для альфа = 0.05		
	1	2	3
1	51,7500		
3		60,1863	
2			66,3171
Знач.	1,000	1,000	1,000

Автономия

Номер кластера наблюдения	Подмножество для альфа = 0.05		
	1	2	3
1	52,1154		
3		56,4314	
2			63,1829
Знач.	1,000	1,000	1,000

Управление средой

Номер кластера наблюдения	Подмножество для альфа = 0.05		
	1	2	3
1	47,5577		
3		55,9020	
2			64,2073
Знач.	1,000	1,000	1,000

Личностный рост

Номер кластера наблюдения	Подмножество для альфа = 0.05		
	1	2	3
1	58,5769		
3		63,9216	
2			70,1585
Знач.	1,000	1,000	1,000

Цели

Номер кластера наблюдения	Подмножество для альфа = 0.05		
	1	2	3
1	54,6538		
3		66,0098	
2			71,0610
Знач.	1,000	1,000	1,000

Самопринятие

Номер кластера наблюдения	Подмножество для альфа = 0.05		
	1	2	3
1	45,6538		
3		58,2157	
2			65,7683
Знач.	1,000	1,000	1,000

Баланс аффекта

Номер кластера наблюдения	Подмножество для альфа = 0.05		
	1	2	3
1	75,7073		
3		90,7941	
2			112,9808
Знач.	1,000	1,000	1,000

Осмысленность жизни

Номер кластера наблюдения	Подмножество для альфа = 0.05		
	1	2	3
1	86,0385		
3		100,1275	
2			108,6341
Знач.	1,000	1,000	1,000

Человек как открытая система

Номер кластера наблюдения	Подмножество для альфа = 0.05		
	1	2	3
1	60,4038		
3		64,9216	
2			68,6463
Знач.	1,000	1,000	1,000

Автономия

Номер кластера наблюдения	Подмножество для альфа = 0.05	
	1	2
2	34,0732	
3		39,8922
1		42,0962
Знач.	1,000	,085

Поведенческие конструктивные копинги

Номер кластера наблюдения	Подмножество для альфа = 0.05	
	1	
1	0,4423	
2	0,4756	
3	0,4902	
Знач.	0,592	

Поведенческие относительно конструктивные копинги

Номер кластера наблюдения	Подмножество для альфа = 0.05	
	1	
1	0,2308	
3	0,2843	
2	0,3171	
Знач.	0,282	

Поведенческие неконструктивные копинги

Номер кластера наблюдения	Подмножество для альфа = 0.05	
	1	
1	0,2073	
3	0,2255	
2	0,3269	
Знач.	0,113	

Когнитивные конструктивные копинги

Номер кластера наблюдения	Подмножество для альфа = 0.05	
	1	2
2	0,4512	
3	0,4902	
1	0,5385	
Знач.	0,327	

Когнитивные относительно конструктивные копинги

Номер кластера наблюдения	Подмножество для альфа = 0.05	
	1	2
1	0,1154	
3	0,2451	0,2451
2		0,3659
Знач.	0,071	0,092

Когнитивные неконструктивные копинги

Номер кластера наблюдения	Подмножество для альфа = 0.05	
	1	2
2	0,1829	
3	0,2647	0,2647
1		0,3462
Знач.	0,257	0,259

Эмоциональные конструктивные копинги

Номер кластера наблюдения	Подмножество для альфа = 0.05	
	1	2
1	0,3077	
3		0,6667
2		0,8049
Знач.	1,000	0,064

Эмоциональные относительно конструктивные копинги

Номер кластера наблюдения	Подмножество для альфа = 0.05	
	1	
2	0,0488	
3	0,1373	
1	0,1538	
Знач.	0,055	

Эмоциональные неконструктивные копинги

Номер кластера наблюдения	Подмножество для альфа = 0.05	
	1	2
1	0,1463	
3	0,1961	
2		0,5385
Знач.	0,466	1,000

Корреляционная матрица показателей студентов с высоким уровнем
проявления виктимной установки (виктимных)

Цели	Жизне- стойк.	Прин. риска	Контр.	Вовл.	Вовл.
,2266	p=0,00	0	,5873	p=,000	1,0000
,3148	0	0	,4552	p=,000	,6446
,0074	0	p=,000	1,0000	0	,5873
,2532	p=,000	0	,7676	p=,000	,9069
1,0000	p=,062	p=,957	,0074	p=,019	,2266
,5856	0	p=,007	,3601	p=,001	,5424
,6939	0	p=,011	,3384	0	,5268
,7398	p=,001	p=,039	,2791	p=,000	,3244
,6816	p=,054	p=,282	,1477	p=,030	,1723
,8423	0	p=,040	,2778	p=,000	,3898
,3621	p=,463	p=,886	-,0197	p=,798	,2273
,1815	p=,288	p=,825	,0305	p=,585	,2202
,5190	p=,015	p=,673	,0582	p=,029	,3570
,4624	0	p=,001	,4297	0	,6073
,8171	p=,001	p=,220	,1682	p=,000	,3367
,5127	p=,002	p=,019	,3158	p=,033	,3504
-,6229	0	p=,117	-,2136	p=,001	-,4602
,3652	p=,064	p=,232	,1637	p=,359	,3014
,8193	p=,003	p=,375	,1221	p=,002	,3547
,7332	0	p=,163	,1908	p=,011	,4374

Отн. с окр.	СЖО	ЛК-жизнь	ЛК-Я	Результат	Процесс	
,2273	p=,003 ,3898	p=,208 ,1723	p=,016 ,3244	0 ,5268	0 ,5424	p=,096
-,0353	0 ,4608	p=,030 ,2921	0 ,4963	0 ,4825	p=,001 ,4491	p=,019
-,0197	p=,040 ,2778	p=,282 ,1477	p=,039 ,2791	p=,011 ,3384	p=,007 ,3601	p=,957
,1010	0 ,4753	p=,054 ,2616	p=,001 ,4422	0 ,5709	0 ,5653	p=,062
,3621	0 ,8423	0 ,6816	0 ,7398	0 ,6939	p=,000 ,5856	p=---
,3149	0 ,8307	0 ,6476	0 ,6772	0 ,7815	p=---	0
,2609	0 ,8806	0 ,6118	0 ,6526	0 ,1,0000	0 ,7815	0
,2418	0 ,8744	0 ,7356	p=---	0 ,6526	0 ,6772	0
,2729	0 ,8260	p=---	0 ,7356	0 ,6118	0 ,6476	p=,000
,2894	p=---	0 ,8260	0 ,8744	0 ,8806	0 ,8307	0
1,0000	p=,032 ,2894	p=,044 ,2729	p=,075 ,2418	p=,054 ,2609	p=,019 ,3149	p=,007
,1948	p=,575 ,0772	p=,871 ,0224	p=,485 ,0960	p=,762 ,0418	p=,606 ,0712	p=,185
,3863	0 ,4747	p=,011 ,3401	p=,005 ,3763	0 ,4984	0 ,3609	p=,000
,2511	0 ,5756	p=,005 ,3719	0 ,4989	0 ,5609	0 ,6666	0
,3035	0 ,7792	0 ,6252	0 ,6667	0 ,6953	0 ,6790	0
,3476	0 ,5539	0 ,5345	0 ,4164	0 ,5265	0 ,5558	p=,000
-,5991	0 ,6376	0 ,4679	0 ,5227	0 ,6129	0 ,6524	0
,5155	0 ,3864	p=,004 ,3816	p=,015 ,3258	p=,026 ,3011	p=,002 ,4058	p=,006
,2364	0 ,7749	0 ,6325	0 ,6515	0 ,7047	0 ,6481	p=,000
,4886	0 ,6896	0 ,5731	0 ,5802	0 ,6228	0 ,6175	p=,000

Баланс		Самоп.		Цели		Личн. рост		Упр. средой		Автономия	
-4602	p=,009	,3504	p=,012	,3367	0	,6073	p=,007	,3570	p=,106	,2202	p=,095
-4339	p=,033	,2874	0	,4813	0	,4801	p=,029	,2954	p=,585	,0753	p=,798
-2136	p=,019	,3158	p=,220	,1682	p=,001	,4297	p=,673	,0582	p=,825	,0305	p=,886
-4844	p=,002	,4021	0	,4261	0	,6254	p=,015	,3254	p=,288	,1459	p=,463
-6229	0	,5127	0	,8171	0	,4624	0	,5190	p=,185	,1815	p=,007
-6524	0	,5558	0	,6790	0	,6666	0	,3609	p=,606	,0712	p=,019
-6129	0	,5265	0	,6953	0	,5609	0	,4984	p=,762	,0418	p=,054
-5227	p=,002	,4164	0	,6667	0	,4989	p=,005	,3763	p=,485	,0960	p=,075
-4679	0	,5345	0	,6252	p=,005	,3719	p=,011	,3401	p=,871	-,0224	p=,044
-6376	0	,5539	0	,7792	0	,5756	0	,4747	p=,575	,0772	p=,032
-5991	p=,009	,3476	p=,024	,3035	p=,064	,2511	p=,004	,3863	p=,154	,1948	p=---
-2008	p=,095	,2274	p=,344	,1302	p=,016	,3247	p=,018	,3185	p=---	1,0000	p=,154
-5268	0	,3870	0	,5914	0	,3732	p=---	1,0000	p=,018	,3185	p=,004
-5850	0	,5956	0	,5562	p=---	1,0000	0	,3732	p=,016	,3247	p=,064
-7453	0	,6520	p=---	1,0000	0	,5562	0	,5914	p=,344	,1302	p=,024
-7539	p=---	1,0000	0	,6520	0	,5956	p=,004	,3870	p=,095	,2274	0
1,0000	0	-,7539	0	-,7453	0	-,5850	0	-,5268	p=,142	-,2008	0
-4154	0	,5225	p=,005	,3699	0	,6863	p=,118	,2135	p=,243	,1602	p=,000
-6380	0	,6360	p=0,00	,9306	0	,6025	0	,6455	p=,282	,1476	p=,082
-6640	0	,7217	0	,8122	0	,7440	0	,7135	0	,4491	0

	Пс.бл	Осм. ж.	Человек	
p=,001	,4374	,3547	,3014	0
p=,011	,3391	,4156	,1261	0
p=,163	,1908	,1221	,1637	p=,117
0	,4222	,3961	,2518	0
0	,7332	,8193	,3652	0
0	,6175	,6481	,4058	0
0	,6228	,7047	,3011	0
0	,5802	,6515	,3258	0
0	,5731	,6325	,3816	0
0	,6896	,7749	,3864	0
0	,4886	,2364	,5155	p=,000
p=,001	,4491	,1476	,1602	p=,142
0	,7135	,6455	,2135	0
0	,7440	,6025	,6863	0
0	,8122	,9306	,3699	0
0	,7217	,6360	,5225	0
0	-,6640	-,6380	-,4154	p=---
0	,6781	,4382	1,0000	0
0	,8704	1,0000	,4382	0
p=----	1,0000	,8704	,6781	0

Корреляционная матрица показателей студентов со средним уровнем
проявления виктимной установки (средневиктимных)

Цели	Жизнест.	Прин.риска	Контр	Вовл	Вовл.
,4109	p=0,00	0	,6225	p=,000	1,0000
,4176	p=0,00	0	1,0000	p=,000	Контр.
,3061	0	p=,000	,5107	0	Пр_
,4538	p=,000	,6824	,7684	p=0,00	Жизн-ть
1,0000	0	p=,001	,4176	p=,000	Цели
,6047	0	0	,5129	p=,000	Процесс
,6264	0	0	,4959	p=,000	Рез-т
,6370	0	0	,5380	p=,000	ЛК-Я
,6096	0	0	,4618	p=,000	ЛК-жизнь
,7537	0	0	,6149	p=,000	СЖО
,2273	p=,016	p=,150	,0509	p=,003	Отн. с
,3767	0	p=,006	,3413	p=,002	Авт-я
,4789	0	0	,5331	p=,000	Упр. ср
,3271	0	0	,2987	p=,000	Личн.
,5873	0	0	,5108	p=,000	Цели
,3995	0	0	,4888	p=,000	Само-пр-е
-,3430	0	0	-,4237	p=,000	Баланс
,5486	0	0	,4826	p=,000	Человек
,3565	p=,005	p=,002	,2711	p=,000	Осм. жиз
,4715	0	p=,001	,3424	p=,002	Пс. благ

Отн. с ок	СЖО	ЛК-жизнь	ЛК-Я	Результат	Процесс
,2744	0	,4630	,5304	0	,6219
,0509	0	,4618	,5380	0	,5129
,1345	0	,4327	,3257	0	,4779
,2234	0	,5731	,4964	0	,6276
,2273	p=0,00	,6096	,6370	0	,6047
,2378	0	,6659	,6647	p=0,00	1,0000
,2419	0	,6897	,5845	p=0,00	,7610
,2136	p=0,00	,6652	1,0000	0	,6647
,2650	p=0,00	1,0000	,6652	0	,6659
,2300	p=---	,8122	,8408	0	,8584
1,0000	p=,013	,2650	,2136	p=,009	,2378
,2374	0	,4321	,3309	0	,2791
,1556	0	,4565	,6081	0	,5641
,1489	0	,2921	,4095	0	,4046
,1356	0	,5250	,5661	0	,5487
,1810	0	,5487	,3510	0	,4797
-,5432	0	-,3784	-,3837	0	-,4020
,1414	0	,4781	,5621	0	,5482
,4458	0	,3229	,4533	0	,4424
,1886	0	,4254	,4424	0	,3861

Баланс	Самопр.	Цели	Личн.рост	Упр.средой	Автономия	
-4,992	0	4746	3816	0	2902	p=,003
-4,4237	0	5108	2987	0	3413	p=,588
-3,319	0	3266	2998	0	2542	p=,150
-3,3583	0	4786	3045	0	3445	p=,016
-3,430	0	5873	3271	0	3767	p=,014
-4,4020	0	5487	4046	0	2791	p=,010
-3,3779	0	5746	3562	0	3314	p=,009
-3,3837	0	5661	4095	0	3309	p=,021
-3,3784	0	5250	2921	0	4321	p=,004
-4,4671	0	6574	4304	0	4098	p=,013
-5,432	p=,052	1356	1489	p=,095	2374	p= ---
-4,4102	0	4195	2722	0	1,0000	p=,010
-4,4868	0	7180	5529	p= ---	3892	p=,095
-4,4222	0	5735	1,0000	0	2722	p=,111
-5,230	0	1,0000	5735	p=0,00	4195	p=,147
-6,525	p= ---	6354	3338	0	4880	p=,052
1,0000	0	-5230	-4222	0	-4102	0
-4,4748	0	9220	6667	p=0,00	3770	p=,130
-3,480	0	5629	7410	0	2120	0
-3,3271	0	5681	5805	0	4645	p=,043

	Пс. бл.		Осм. Ж.		Человек	
0	,2794	0	,3450	0	,4857	0
0	,3424	p=,003	,2711	0	,4826	0
0	,3145	p=,002	,2892	0	,3274	0
0	,3079	p=,005	,2585	0	,4730	0
0	,4715	0	,3565	0	,5486	0
0	,3861	0	,4424	0	,5482	0
0	,3687	0	,3412	0	,5667	0
0	,4424	0	,4533	0	,5621	0
0	,4254	0	,3229	0	,4781	0
0	,4946	0	,4265	0	,6387	0
p=,043	,1886	0	,4458	p=,130	,1414	p=,000
0	,4645	p=,022	,2120	0	,3770	0
0	,5715	0	,5770	0	,7777	0
0	,5805	p=0,00	,7410	0	,6667	0
0	,5681	0	,5629	0	,9220	0
0	,5042	0	,3550	0	,6242	0
0	-,3271	0	-,3480	0	-,4748	p= ---
0	,6278	0	,6276	p= ---	1,0000	0
0	,5952	p= ---	1,0000	0	,6276	0
p= ---	1,0000	0	,5952	0	,6278	0

Корреляционная матрица показателей студентов с низким уровнем
проявления виктимной установки (невиктимных)

	Цели	Жизнест.	Прин.рис	Контр.	Вовл.	
0	,4077	,8458	,4836	,6278	1,0000	Вовл.
0	,3793	,8831	,5924	1,0000	,6278	Контр.
p=,158	,1573	,7710	1,0000	,5924	,4836	Пр.риска
p=,001	,3633	1,0000	,7710	,8831	,8458	Жизн-ть
p=---	1,0000	,3633	,1573	,3793	,4077	Цели
p=,000	,3902	,3284	,2386	,2568	,3623	Процесс
p=,000	,4363	,3273	,2706	,2261	,3654	Рез-т
0	,5859	,4414	,3393	,3774	,4445	ЛК-Я
p=,000	,4597	,3002	,1729	,2763	,3014	ЛК-жизн.
0	,4861	,3929	,2926	,3069	,4118	СЖО
p=,153	,1593	,3034	,1115	,2108	,3973	Отн.с окр
p=,058	,2106	,2887	,2863	,4377	,1229	Авт-я
p=,007	,2955	,5201	,3758	,4976	,4285	Упр. ср.
p=,021	,2537	,2515	,2366	,2714	,0673	Лич. рост
0	,6006	,3964	,2791	,3994	,3798	Цели
p=,004	,3176	,4189	,3982	,3542	,3481	Самоопр.
p=,001	-,3523	-,5955	-,5062	-,4813	-,5591	Баланс
0	,5565	,4417	,2537	,4650	,3864	Человек
p=,616	,0562	,1658	,0628	,1155	,1408	Осм.жиз.
0	,4349	,4380	,2791	,4676	,3386	Пс.благ.

	Отн.с окр	СЖО	ЛКжизнь	ЛК-Я	Результ.	Процесс
0	,3973	,4118	,3014	,4445	,3654	,3623
p=,057	p=,005	,3069	,2763	,3774	,2261	,2568
p=,319	p=,008	,2926	,1729	,3393	,2706	,2386
0	0	,3929	,3002	,4414	,3273	,3284
p=,153	0	,4861	,4597	,5859	,4363	,3902
p=,054	0	,5542	,6040	,4331	,4584	1,0000
p=,080	0	,6189	,5757	,6139	1,0000	,4584
p=,011	0	,6188	,6100	1,0000	,6139	,4331
p=,059	0	,6344	1,0000	,6100	,5757	,6040
p=,003	p=---	1,0000	,6344	,6188	,6189	,5542
p=---	p=,003	,3203	,2093	,2780	,1946	,2140
p=,654	p=,476	,0798	,0514	,1850	,1266	,1451
p=,047	0	,3315	,3276	,3735	,3318	,3152
p=,630	p=,025	,2467	,2766	,2828	,1336	,1372
p=,179	0	,4155	,4323	,4791	,3303	,3997
0	0	,3556	,3562	,4171	,4204	,3419
0	0	-,4831	-,4209	-,5703	-,4585	-,4163
p=,008	0	,4299	,4124	,4713	,3250	,3561
p=,001	p=,099	,1834	,1416	,3175	,3232	-,2139
0	0		,3569	,4506	,3499	,2365

	Баланс	Самопр.	Цели	Личн.рос	Упр. ср.	Автоном
0	-,5591	0	,3798	,0673	,4285	,1229
0	-,4813	p=,001	,3994	,2714	,4976	,4377
0	-,5062	0	,2791	,2366	,3758	,2863
0	-,5955	0	,3964	,2515	,5201	,2887
0	-,3523	p=,004	,6006	,2537	,2955	,2106
0	-,4163	p=,002	,3997	,1372	,3152	,1451
0	-,4585	0	,3303	,1336	,3318	,1266
0	-,5703	0	,4791	,2828	,3735	,1850
0	-,4209	p=,001	,4323	,2766	,3276	,0514
0	-,4831	p=,001	,4155	,2467	,3315	,0798
0	-,6646	0	,1498	,0540	,2205	,0502
p=,038	-,2301	p=,004	,4318	,0818	,1495	1,0000
0	-,5256	0	,4738	,4229	1,0000	,1495
0	-,2847	0	,4151	1,0000	,4229	,0818
0	-,4593	0	1,0000	,4151	,4738	,4318
0	-,6964	p=---	,4565	,4240	,4175	,3140
p=---	1,0000	0	-,4593	-,2847	-,5256	-,2301
0	-,4938	0	,8446	,5753	,6268	,3575
p=,060	-,2086	0	,1786	,4815	,2300	-,0212
0	-,4829	0	,7354	,6738	,6295	,4648

	Пс. бл.		Осм. Жиз		Человек
p=,002	,3386	p=,207	,1408	0	,3864
0	,4676	p=,301	,1155	0	,4650
0	0	p=,575	,0628	p=,021	,2537
0	,4380	p=,137	,1658	0	,4417
0	,4349	p=,616	,0562	0	,5565
p=,032	,2365	0	-,2139	0	,3561
0	,3499	0	,3232	0	,3250
0	,4506	p=,004	,3175	0	,4713
0	,3569	p=,205	,1416	0	,4124
0	,3782	p=,099	,1834	0	,4299
0	,3790	p=,001	,3454	p=,008	,2921
0	,4648	p=,850	-,0212	p=,001	,3575
0	,6295	p=,038	,2300	0	,6268
0	,6738	0	,4815	0	,5753
0	,7354	p=,108	,1786	p=0,00	,8446
0	,6653	0	,3646	0	,5762
0	-,4829	p=,060	-,2086	0	-,4938
0	,8907	0	,3481	p=---	1,0000
0	,6207	p=---	1,0000	0	,3481
p=---	1,0000	0	,6207	p=0,00	,8907

«Жизнестойкость и гармония».

Коррекционно-развивающая программа

Организационно-методический раздел

Коррекционно-развивающая программа психологического сопровождения виктимной личности «Жизнестойкость и гармония» направлена на гармоничное и жизнестойкое развитие личности юношей и девушек. Разработанные в рамках программы коррекционно-профилактические мероприятия направлены на формирование жизнестойких убеждений, приобретение и укрепление уверенности в собственных силах, повышение осознанности жизненных предназначений и самооценности, укрепление веры в себя, гармонизацию внутренних и внешних ценностей. Участие в данной программе позволит молодому человеку стать менее уязвимым к действию разнообразных внешних агрессивных факторов, не деградируя в ухудшающихся условиях жизнедеятельности, сформировать жизнестойкие смысложизненные установки, реализовать в полной мере свои способности, гибко и эффективно действовать в трудных ситуациях, Сформированные в результате жизнестойкие убеждения молодых людей создадут у них своего рода «иммунитет» к действию негативных явлений социальной, экономической и политической жизни общества.

Программа направлена на снижение уровня установки «жертвы» у студентов и разработана с учетом специфики системной организации личностных характеристик виктимных и средневиктимных студентов.

Программа предназначена для психологов и педагогов высших учебных заведений, работающих со студентами младших курсов.

Цели программы: формирование активной жизненной позиции студентов, снижение факторов риска предрасположенности стать жертвой неблагоприятных ситуаций учебной деятельности, саморазвитие и реализация личностного

потенциала юношей и девушек, обеспечение их жизненного самосохранения, формирование жизнестойких смысложизненных установок, реализация своих способностей, гибких и эффективных стратегий в трудных жизненных ситуациях.

Задачи программы:

- расширить представления студентов о типах трудных жизненных ситуаций, их особенностях, последствиях переживания, конструктивных и неконструктивных стратегиях совладающего поведения;
- активизировать процессы самоанализа, самопознания и самораскрытия, осознания собственных ресурсов, способствовать формированию чувства уважения к себе, адекватной самооценки, помочь научиться бережно и внимательно относиться к себе и принимать себя;
- оказать содействие в осмыслении и осознании своих целей и жизненных смыслов;
- тренировка способности позитивно мыслить и позитивно воспринимать жизненные ситуации, осознание важности позитивного мышления для достижения жизненных целей;
- развитие гибкости восприятия, ориентации на позитивное восприятие будущего, обучение умениям объемного видения ситуации вместо бинарного «хорошо-плохо»;
- осознание в себе творческого потенциала, развитие способности находить новые нестандартные (креативные) решения трудных ситуаций, осознание возможности существования разных взглядов на решение одних и тех же задач (проблем);
- осознание причин успеха-неуспеха, раскрытие внутренних механизмов успешности;
- развитие оптимизма, сознательного жизнестворчества на основе веры в себя и позитивных ожиданий;

– укрепление веры в собственный успех, уверенности в себе, осознание и принятие нового опыта решения трудных ситуаций, осознание и усиление «авторства своей жизни».

Методы работы:

– беседы, диспуты, дискуссии;
– игры и упражнения, направленные на развитие навыков жизнотворчества;

– домашние задания.

Методы работы

В процессе реализации программы использовались методы когнитивно-поведенческой терапии, логотерапии, сказкотерапии, психодрамы, арт-терапии. Главным способом коррекционно-развивающего воздействия является организация активной деятельности студента, в ходе реализации которой создаются условия для его ориентировки в «трудных» жизненных ситуациях, осуществляется поиск, апробирование и закрепление адекватных поведенческих реакций.

Программа предполагает проведение 16 практических занятий, каждое занятие – 4 академических часа (итого 64 часа) с использованием различного рода заданий, упражнений, игр и практических домашних заданий с последующим их групповым обсуждением.

Содержание программы

Наименование разделов и тем		Кол-во часов
РАЗДЕЛ 1	Трудные жизненные ситуации и последствия их переживания	12
Занятие 1	Характеристика трудных жизненных ситуаций. Субъективный аспект трудной жизненной ситуации	4
Занятие 2	Основные стратегии и техники поведения человека в трудных жизненных ситуациях	4
Занятие 3	Психология жертвы. Классификация жертв Типы преодолевающего поведения	4

РАЗДЕЛ 2	Инвентаризация и реконструкция образа мира	16
Занятие 4	Ресурсные техники самопознания и самораскрытия	4
Занятие 5	Техники, направленные на принятие себя	4
Занятие 6	Жизнестойкое совладание с трудностями	4
Занятие 7	Техники, направленные на выявление и изменение деструктивных установок, на создание условий для успеха	4
РАЗДЕЛ 3	Жизнетворчество и оптимизм	16
Занятие 8	Позитивное мышление для созидательного творчества	4
Занятие 9	Творческий потенциал, как основа жизнестойкости	4
Занятие 10	Раскрытие творческого потенциала	4
Занятие 11	Гибкость мышления и установок	4
РАЗДЕЛ 4	Ресурсы собственного «Я»	8
Занятие 12	Личностная готовность к изменениям. Знакомство со своими внутренними резервами	4
Занятие 13	Техники, направленные на самофутурирование	4
РАЗДЕЛ 5	Расширение системы целей и смыслов	12
Занятие 14	Техники по целеполаганию и планированию жизни	4
Занятие 15	Искусство быть успешным	4
Занятие 16	Рефлексия прошедшей программы занятий	4
Итого		64 часа

Раздел 1. Трудные жизненные ситуации и последствия их переживания

Занятие 1. Характеристика трудных жизненных ситуаций. Субъективный аспект трудной жизненной ситуации (4 часа)

Цель занятия: расширить представление юношей и девушек о типах трудных жизненных ситуаций, их особенностях, последствиях переживания.

1. Беседа. Примерное содержание беседы.

Понятие «трудная жизненная ситуация»

Жизненные ситуации – это совокупность значимых для человека событий и связанных с ними потребностей, ценностей и представлений, влияющих на его поведение и мировоззрение в конкретный период жизненного цикла.

Среди жизненных ситуаций выделяют устоявшиеся (или нормальные) и трудные (или проблемные). Проблемные ситуации возникают тогда, когда

нарушается упорядоченность течения жизни человека, и он не может решить ту или иную проблему с помощью привычных схем поведения. При этом источник жизненной трудности обнаруживается как в собственных действиях индивида, так и во влиянии окружающей среды.

Специалисты указывают на ряд признаков, свидетельствующих о наступлении трудной жизненной ситуации: неадекватность алгоритмов привычного социального поведения; нарушение текущей социальной деятельности; неопределенность перспектив развития событий; возникновение новой системы требований к субъекту, возникновение стрессовых состояний человека.

Соответственно, человек в такой ситуации не может полноценно функционировать и ему приходится изменять свое поведение. Это требует от него повышенной социальной активности при выборе стратегии, средств и способов деятельности, направленной на достижение желаемого результата. Необходимость сделать выбор создает напряженность в жизненной ситуации, которая выражает собой противоречие между интересами его самого и других людей.

В научной литературе трудную жизненную ситуацию характеризуют как ситуацию социальной нестабильности, определяя ее как кризисную, стрессогенную, переломную, экстремальную, неопределенную и критическую.

В трудной жизненной ситуации одновременно взаимодействуют несколько факторов:

- поведенческий, указывающий на отсутствие сформированных моделей поведения в данной ситуации;
- когнитивный, показывающий недостаток знаний, умений и навыков для нормальной жизнедеятельности в ней;
- витальный, заключающийся в субъективном ощущении невозможности существовать в этой ситуации;

– вероятностно-прогностический, состоящий в оценке вероятности ситуации жизненной трудности до ее возникновения как минимальной.

Трудная жизненная ситуация – это ситуация, объективно нарушающая социальные связи человека с его окружением и условия нормальной жизнедеятельности, и субъективно воспринимаемая им как «сложная», вследствие чего он может нуждаться в поддержке и помощи для решения своей проблемы.

Структура трудной жизненной ситуации включает в себя участников связанных с ней событий; деятельность, которая в ней осуществляется; временные и пространственные аспекты ситуации; ее переживание и интерпретацию человеком жизненной трудности.

Следовательно, необходимо обращать внимание на объективные факторы трудной жизненной ситуации, вызванные внешними обстоятельствами, влиянием ближайшего окружения человека; и ее субъективные факторы, указывающие на восприятие трудности, связанное с социально-психологическими особенностями личности.

Трудные жизненные ситуации можно классифицировать на основе ряда критериев. Так, выделяют:

- по характеристикам субъекта – индивидуальные, групповые, семейные и иные ситуации;
- по возрастному критерию – ситуации детского, подросткового, юношеского и др. возраста;
- по психологической реакции на ситуацию – ситуации с адекватной, мобилизующей реакцией и с неадекватной реакцией;
- по уровню адаптации к ситуации – ситуации с активной, пассивной и приспособленческой адаптацией и т. д.

Проблемная жизненная ситуация всегда связана с необходимостью тем или иным образом адаптироваться к ней. Это заключается в успешном или неуспешном преодолении жизненной трудности с последующей стабилизацией

ситуации. В результате может быть сформирована как активная жизненная позиция человека, свидетельствующая о его социальной ответственности, так и противоположная по содержанию – ассивная, или иждивенческая позиция.

Общие для всех ТЖС признаки:

- значимость ситуации;
- беспокойство, эмоциональные переживания вызванные ею;
- повышенные затраты собственных ресурсов для совладания с ситуацией.

Частные признаки:

- неподконтрольность,
- неопределенность,
- трудность в прогнозировании,
- трудность в принятии решения и т.п.

Выделяют неконструктивные и конструктивные способы адаптации к трудной жизненной ситуации.

К неконструктивным способам относят:

- защитное, «избегающее» поведение, когда человек старается не замечать ситуации жизненной трудности;
- хаотичный поиск, когда выбор стратегии поведения осуществляется без осмысления ее последствий;
- поиск в условиях ограниченной информированности, когда источники информации о различных путях решения проблемы недоступны или отличаются низким качеством;
- продуктивное иждивенчество, когда индивид использует ресурсы своего окружения, не пополняя их собственной деятельностью.

К конструктивным способам относят:

- целенаправленное использование ресурсов межличностной коммуникации, когда выбор стратегии поведения осуществляется на основе создания определенного значимого круга общения;

- конкретизацию целостного образа «Я», когда человек стремится осознать и в дальнейшем использовать личностные ресурсы;
- накопление опыта поведения в трудных жизненных ситуациях.

Обсуждение.

2. Упражнение «Оцени ситуацию» (когнитивное оценивание трудной жизненной ситуации) на основе вышеописанных признаков.

Инструкция: Вспомните любую трудную жизненную ситуацию, с которой Вы хотите поработать. «Насколько данная (описываемая, происшедшая) ситуация значима для Вас? Оцените ее по 10-бальной «шкале значимости». Насколько она является стрессогенной для Вас? Прогнозируема она? Контролируете ли Вы ситуацию? Критерий, связанный с «потерями», важно дополнить критерием «приобретения», т.е. ответить на два вопроса: Что я теряю при этом, и что я приобретаю? Эту работу можно проделать, разделив лист бумаги на две части. На одной половине перечислить все потери, на другой – все приобретения, их должно быть не менее десяти.

Обсуждение.

3. Диагностический блок. Проективная методика «Человек под дождем».

4. Продолжение беседы. Материал для обсуждения в группе.

Новое видение себя

«Мы живем в мире, в котором у всех есть мечты. В глубине души все мечтают чего-то добиться, сделать что-то хорошее. Мы в этом плане одинаковые, но есть что-то особенное, что делает нас разными. Это то, насколько мы верим в свои мечты и способность взглянуть на самого себя со стороны. Представьте себе двух человек, имеющих схожие цели. Один ее добьется, а второй — нет. Почему? Что делает нас разными? Наш внутренний настрой, ощущение себя в новом

качестве. Если вы видите себя со стороны, если действительно способны изменить свою жизнь и реализовать мечты, у вас будет особенное состояние.

Посмотрите на преуспевающую женщину, как она разговаривает, как звонит по телефону, как двигается. Ее поведение отражает ее внутренний настрой. Как мыслят оптимисты? Если они опаздывают на поезд, то считают, что просто заранее пришли на следующий. У преуспевающих людей есть особенный дар – то умение ощутить себя в нужном качестве, представить себя успешным, почувствовать себя победителем.

Притча «Твое собственное мнение»

В оазис пришел молодой человек, попил воды и спросил у старика, который отдыхал возле источника:

— Какие люди живут здесь?

Старик, в свою очередь, спросил у юноши:

— А какие люди живут там, откуда ты пришел?

— Куча эгоистов с плохими помыслами, — ответил молодой человек.

— Таких же ты найдешь и здесь, — сказал старик.

В тот же день другой юноша подошел к источнику утолить жажду с дороги.

Увидев старика, он поздоровался и спросил:

— Какие люди живут в этом месте?

Старик в ответ задал тот же вопрос:

— А какие люди живут там, откуда ты пришел?

— Прекрасные! Честные, гостеприимные, дружелюбные. Мне было больно расставаться с ними.

— Таких же ты найдешь и здесь, — сказал старик.

Мужчина, слышавший оба разговора, спросил:

— Как ты мог дать два таких разных ответа на один и тот же вопрос?

На что старик ответил:

— Каждый из нас может видеть только то, что несет в своем сердце. Тот, кто не нашел ничего хорошего у себя дома, не сможет отыскать хорошее ни тут, ни в любом другом месте.

Если нам что-то не нравится в окружающем мире, то больше всего нас расстраивает не само явление, а наше мнение о нем».

Обсуждение.

Завершение занятия. Прощание. Пожелание успехов.

Занятие 3. Психология жертвы. Классификация жертв. Типы преодолевающего поведения (4 часа)

Цель занятия: расширить представления участников о психологическом содержании понятия «жертва», его основных типах и характеристиках.

1. Беседа. *Материал для беседы.* В энциклопедическом словаре 1894 г. дается широкое определение понятия «жертва» – умиловительное или благодарственное приношение Богу от плодов земных или из царства животных. Этимологически это слово происходит от глагола «жрети», «жрать», «пожирать» (отсюда – жрец) – как вследствие представления о том, что приносимое в жертву потребляется божеством, так и вследствие того, что жертва, по освящении ее, потреблялась самими приносящими».

На латыни жертва – *victima*. Отсюда название науки виктимология, которая занимается исследованиями особенностей жертв преступлений, закономерностями взаимоотношений жертв с преступниками, методами и формами работы с потенциальными жертвами. Наука сравнительно молодая, возникла в 1948 году, как узкое научное направление криминологии. С точки зрения виктимологии, жертва – человек, понесший физический, моральный или имущественный ущерб от преступления, независимо от того, признан ли он потерпевшим в установленном законом порядке либо оценивает себя таковым

субъективно. Именно виктимность человека способствует тому, что он становится жертвой.

В юридической психологии делаются попытки дать психологический анализ потерпевшего (жертвы). Проводятся исследования структуры личности жертвы, состояния и поведение жертвы в конкретной ситуации. Кроме этого, наряду с термином «жертва» используется термин «потерпевший» (пострадавший), что в свою очередь относится к жертвам криминальных преступлений. Многие авторы отмечают, что целесообразно разграничивать понятия «жертва» и «пострадавший». Пострадавший – это человек, с которым случилось несчастье, а жертвой становится пострадавший, который пользуется тем, что он испытал несчастье. То есть не каждый пострадавший может занять позицию жертвы. Людей с активным стилем поведения, деятельных и оптимистичных с сильным внутренним стержнем нельзя именовать жертвами, хотя они могут быть пострадавшими.

В. Л. Васильев считает, что потерпевший (жертва) склонен воспринимать ситуацию как нечто фатальное, неизбежное, склонен «уходить в себя» с целью защиты. У жертв отмечается повышенная фиксация на имеющихся препятствиях. Они пассивны, несамостоятельны в разрешениях конфликтов. У жертв уровень психической адаптации значительно ниже, высока степень фрустрационной напряженности. Потерпевшие склонны к повышенной конформности и социальной робости, эмоциональной неустойчивости. Они недостаточно реалистичны и очень сильно эмоционально вовлечены в ситуацию. Известно, что важным регулятором поведения личности является развитие ее самооценки. У потерпевших преобладает заниженная самооценка, неуверенность в своих силах.

В процессе анализа личностных особенностей жертв отмечаются три компонента: эмоциональное отношение к себе, осознание и самооценка отдельных качеств личности, осознание целей жизнедеятельности и средств, необходимых для достижения этих целей.

В. Е. Христенко в контексте анализа понятия жертва анализирует комплекс «обученной беспомощности», хотя замечает, что не всегда жертва будет обладать

именно данным качеством. Сам термин «обученной беспомощности» ввел в психологию американский ученый М. Е. Селигман. Он предположил, что животное, длительное время, подвергавшееся неустранимому наказанию, обучается беспомощности своих усилий, в результате формируется «выученная беспомощность». Но у 20% животных так и не удалось сформировать данный комплекс. Опыты проводились и с людьми. В результате выяснилось, что обучение беспомощности происходит при наличии следующих факторов: человек не имеет предшествующего опыта решения сложных задач, у него сформирован недостаточный уровень потребности в поиске. Человек считает, что с данной задачей справится любой, равный ему человек, но не он сам. Индивид длительное время сталкивается с ситуациями, когда он не видит четкой взаимосвязи между своими действиями и их последствиями. Обученная беспомощность приводит к тому, что, попав в ситуацию жертвы, такой человек ничего не предпринимает для изменения положения. У данного индивида наблюдается комплекс неудачника, такие люди и становятся чаще жертвами.

На основании этого, В. Е. Христенко предлагает следующее определение: жертва – это человек (сторона взаимодействия), который утратил значимые для него ценности в результате воздействия на него другим человеком (стороной взаимодействия). В качестве стороны взаимодействия может выступать: один человек, группа людей, социальный слой, класс, государство.

М. Джеймс и Д. Джонгвард в известной книге «Рожденные выигрывать» начинают с нескольких вопросов к себе. И самый первый вопрос, который человек должен задать себе: «Вы жертва?» Авторы рекомендуют разобраться в своих жизненных ролях, дабы стать на путь успеха. Согласно их теории все люди условно делятся на два класса – выигрывающих и проигрывающих. Проигрывающие – это часто жертвы воспоминаний, обстоятельств, других людей, эмоций, судьбы и т. д.

При анализе зрелости человека Ф. Перлз выделяет невротические уровни развития личности. Представляет интерес второй уровень, названный Ф. Перлзом «искусственным уровнем», в котором доминируют роли и различные игры. Здесь

человек манипулирует другими, пытаясь получить ту поддержку, в которой, по собственным предположениям нуждается. Тогда роль жертвы – это манипуляция. Человек занимает выгодную позицию беспомощного, неумелого существа, которому все должны.

«Жертве» нравится добиваться внимания искусным умением казаться неумелой, несурзой, наивной и т. д. Представления человека-жертвы о себе в данном случае как о пассивном, беспомощном субъекте разрушительных внешних обстоятельств. Такой человек ищет пути перекладывания ответственности за свою жизнь и свою судьбу другим, ищет наиболее выгодную позицию для себя.

У жертв наблюдается самооценочная тревожность (волнение, тревоги, страхи, чувствительность к оценкам со стороны), отсутствие самоконтроля за поведением. Ценностные ориентации представляют собой неустойчивую систему. В силу чего они недобросовестны, несовестливы, с неустоявшимися моральными принципами.

Образ жизни человека, занимающего позицию жертвы, характеризуется отсутствием осознанной ответственности за себя и свое будущее, иждивенческими установками, пассивно-оборонительным стилем поведения. В практической психологии «жертвой» принято называть человека, который отдает ответственность за себя и контроль за своей жизнью другим людям.

Итак, жертва – это личность, наделенная совокупностью эмоциональных, когнитивных, волевых и поведенческих компонентов, имеющих дефензивный характер и способствующих непродуктивному способу решения проблем во взаимодействии.

2. Упражнение-эссе. Как Вы понимаете термин «жертва»? Какие ассоциации он у Вас вызывает?

3. Обсуждение. Продолжение беседы. «Классификация жертв». В криминалистике выделяют следующие типы жертв.

– Универсальный тип «жертвы» характеризуется явно выраженными личностными чертами, определяющими высокую потенциальную уязвимость в отношении различных преступлений.

– Избирательный тип «жертвы» – это люди, обладающие высокой уязвимостью в отношении определенных видов преступлений.

– Ситуативный тип «жертвы» – это люди со средней виктимностью, становящиеся жертвами в результате стечения ситуативных факторов.

– Случайные «жертвы» – люди, ставшие жертвами в результате случайного стечения обстоятельств.

– Профессиональный тип жертвы – люди, виктимность которых определяется их профессиональной занятостью (И. Г. Малкина-Пых, 2006).

1. Диагностический блок. Тестирование. Опросник «Тип ролевой виктимности»..

Обсуждение.

2. Продолжение беседы. *«Игровая и социальная роли жертвы»*

Позиция и игровая роль «жертвы» имеют свободный характер, но позиция внеситуативна и более постоянна. Позицию «жертвы» человек выбирает сам (свободный характер), «нашел свое место», достаточно прочно стоит на нем. Например, игровая роль «жертвы» неоднократно приносившая положительный результат, закрепляется в модели поведения человека и переходит в позицию. Игровая роль «жертвы» – единица анализа свободных, но ситуативных отношений. Позиция жертвы – более прочное образование, которое с трудом поддается изменению. Роль (игровая) жертвы может быть временной ролью, которую человек выбирает в силу различных причин (например, привлечь внимание). Статус и социальная роль – это жестко регламентированные положения человека, имеющие характер предопределенных, навязанных. Здесь подчеркивается тотальность, неизбежность, часто пожизненность такого положения. Система социальных ожиданий как бы выталкивает человека в определенную социальную роль, например, «мальчик для битья», «белая ворона»,

«козел отпущения». Статус жертвы часто бывает навязан целой группе людей, переживших какую-либо катастрофу (например, статус жертвы приобрели Чернобыльцы).

Обсуждение. Возможно ли преодоление трудной жизненной ситуации через поведение жертвы? И насколько эффективно поведение того или иного типа жертвы?

1. Упражнение. Маска – я тебя знаю. Работа в группах с одной из масок жертвы. *Примечание:* В помощь предлагается книга М. А. Одинцовой «Психология жертвы. Сказкотерапия для взрослых».

Обсуждение. Прощание. Пожелание успехов.

Раздел 2. Инвентаризация и реконструкция образа мира

Занятие 5. Техники самопознания и самораскрытия (4 часа)

Цели: стимулирование стремления к самопознанию и самораскрытию, осмысление репертуара ролей, которые человек исполняет в своей жизни, помочь юношам и девушкам открыть в себе положительные черты, научиться бережно и внимательно относиться к себе и принимать себя.

Перед тем как предложить участвовать в этих упражнениях, необходимо помочь снять внутреннюю тревожность, освоиться в группе участвующих в тренинговых занятиях и проникнуться идеей собственной устойчивости. Можно выстроить следующую последовательность ситуаций с использованием упражнений для организации парного взаимодействия.

1. Индивидуальная техника «Матрешка»

Цель. Облегчить самопрезентацию и стимулировать стремление к самопознанию и самораскрытию.

Инструкция. Ведущий держит в руках матрешку и, обращаясь ко всем членам группы или к человеку, с которым работает индивидуально, поясняет, что

упражнение направлено на самопознание. Слова могут быть примерно такими:
«Давным-давно один 14-летний мальчик написал удивительные стихи:

Маленький мальчик играет с матрешкой...

Розовой маленькой теплой ладошкой.

Он разбирает матрешку на части,

Смотрит, а что там таится внутри?

Ну-ка, скорее туда посмотри...

Ты как матрешка и я как матрешка.

Взглядом, как маленькой теплой ладошкой,

Мы разбираем друг друга на части:

Смотрим, а что там таится внутри...

Упражнение, которое мы сейчас выполним, напоминает это стихотворение. Оно дает возможность лучше узнать, кто ты такой и что скрывается за твоей внешней оболочкой... Дело в том, что в человеке много пластов. Верхний – это тот образ, то лицо, которое человек «демонстрирует миру». Он известен и виден всем. А вот нижние слои скрыты от посторонних глаз, а порой и сам человек слабо знаком с ними...

Я хочу предложить вам на время представить себя этой матрешкой, как бы стать ею. Сначала нужно будет описать себя самого, каким ты являешься миру. Затем — открыть матрешку и найти там скрытую версию себя, тот слой, который лежит сразу под внешним, и тоже рассказать о нем. Потом мы снимем с матрешки еще одну оболочку и откроем следующий, более глубокий пласт... Пожалуйста, продолжайте описание до тех пор, пока не дойдете до таких частей своего Я, которые никому не хотите показывать».

Когда участник групповой работы согласится представить себя подобным образом, ведущий может передать ему матрешку и сказать: «Пожалуйста, держи матрешку в руках и начинай со слов: «Это Я (назови себя), каким я меня видят окружающие...».

Комментарий для тренера. Обратите внимание, что в данной технике используется предмет – посредник. Этот прием помогает избежать дискомфорта,

зачастую возникающего при вторжении другого человека на нашу «внутреннюю территорию», и обеспечивает человеку, который решился выполнить упражнение, своеобразную психологическую безопасность. В технике «матрешки» и других, подобных ей, человек незаметно для самого себя прячется за внешней маской, оставляя в неприкосновенности собственное «Я».

2. Ситуационная индивидуальная техника «Снаружи - внутрь»

Цель: облегчить знакомство с собственным «Я» и самопрезентацию.

Инструкция. Ведущий ставит в ряд 6 - 7 стульев спинкой к сидению. Стулья символически изображают различные пласты личности. Стул с левого края обозначает внешний пласт, видимый миру и всем известный. Стул с правого края обозначает самый глубинный пласт - сердцевину личности. Остальные стулья - это промежуточные слои.

Ведущий может сказать: «Я предлагаю каждому из вас по очереди выходить сюда, садиться на крайний стул и описывать себя таким, каким он внешне представляется людям. Затем, сделав этот первый шаг, пересядьте на соседний стул и опишите себя уже в соответствии со следующим слоем, лежащим под самым поверхностным. Вы можете продолжать описывать каждый пласт своей личности, передвигаясь со стула на стул. Запомните, вы не обязаны пройти все пласты. Вы можете остановиться на любом этапе (любом стуле), когда почувствуете себя неловко и вам не захочется идти глубже».

Комментарий для ведущего. Эта техника побуждает человека к самораскрытию. Единственная защита решившегося на самораскрытие человека - его собственный контроль над ситуацией, его право (одобренное ведущим и группой) остановить процесс в тот самый момент, когда он почувствует себя неловко. Мы рекомендуем применять данный вариант техники самораскрытия лишь в группе, где уже удалось достичь более высокого уровня доверия, а значит, и психологической безопасности для каждого из участников.

3. Психодраматическая техника «Встреча с репертуаром ролей»

Цель. Стимуляция самопознания особого рода: осмысление того репертуара ролей, которые человек исполняет в своей жизни (можно взять роли как

формальные, так и неформальные; роли в семье и роли вне семьи). В ходе работы с этой техникой человек получает возможность:

- выделить свои основные жизненные роли и познакомиться с каждой из них;
- лучше понять эти роли и связанные с ними права и обязанности;
- прояснить отношение (как свое собственное, так и окружающих) к этим ролям и определить те роли, которые непродуктивны для человека или которые он уже «перерос»;
- возможно также рассмотреть, как возникли эти роли, под влиянием каких событий и как они менялись со временем.

Важно, чтобы члены группы осознали, что значение ролей заключается в том, что они дают человеку своеобразную поддержку, защиту и одновременно оказывают существенное влияние на ход его жизни, на его судьбу: ведь человек (осознает он это или не осознает) идентифицируется с ролью, отождествляет себя с ней.

Инструкция. Это индивидуальная техника. Группа помогает работающему участнику: одни (по выбору того, кто работает индивидуально) становятся его «вспомогательными Я», другие - заинтересованными зрителями и участвуют в анализе.

Ведущий просит человека назвать наиболее важные роли в его жизни. Каждую роль представляет пустой стул. Можно так расставить стулья, что самые важные роли окажутся ближе к выполняющему задание человеку, менее важные – подальше. Затем ведущий обращается к человеку с просьбой выбрать «вспомогательных» лиц для представления ролей и разместить их на стульях в соответствии с порученными им ролями. Теперь участвующих «вспомогательных» лиц просят высказать свои мысли вслух и одновременно (если они того пожелают) убедить друг друга в том, что роль самая важная и почему именно ей должно быть отдано предпочтение.

Сначала человеку предлагают понаблюдать за разворачивающимся «хаосом ролей». Однако по мере развития и обсуждения действия его можно попросить поменяться ролями с одним или несколькими «вспомогательными» лицами и разобраться в ситуации. Именно от действий самого человека и последующего осмысления ситуации во многом зависит развитие сцены.

Комментарий для ведущего. Иногда «главного героя» ошеломляет возникший хаос ролей, и он или отстраняется, или сдается... В этом случае ведущему необходимо вмешаться и помочь советом; напомнить, что нечто похожее происходит внутри него во многих жизненных ситуациях, и подсказать, как можно справиться с «непослушными» вспомогательными Я и с самой ситуацией «борьбы внутренних Я».

4. Техники, направленные на принятие себя (*на выбор ведущего*)

Что мешает человеку добиться успеха? Прежде всего, негативное отношение к себе самому, память о прошлых неудачах и поражениях, которая оставляет в душе след в виде неуверенности, низкой самооценки... А что помогает? Конечно же, принятие себя, умение доверять самому себе и вера в свои силы.

Упражнение «Волшебный стул»

Цель: помочь человеку открыть в себе положительные черты и сделать первые шаги по принятию себя.

Инструкция. Эта своеобразная психологическая игра заключается

в том, что в центре круга стоит стул, который на время выполнения упражнения становится как бы «волшебным стулом»: участники игры имеют право называть только достоинства того человека, который занимает этот стул.

Правила игры гласят: «Тот, кто занял стул, предстает перед товарищами только в своих достоинствах; волшебный стул высвечивает только положительные качества; называть недостатки категорически запрещается».

Комментарий для ведущего. Нетрудно увидеть психологический смысл этого упражнения. Для стоящего на стуле оно становится актом принятия группой и тем самым создает условия для повышения самооценки, создания

положительного образа себя. Группа — своеобразное живое зеркало, в котором человек получает возможность увидеть свое позитивное отражение: он слышит «доброе слово о себе» (которое, как известно, «и кошке приятно») и начинает верить, что эти достоинства ему на самом деле присущи. Нередко это упражнение становится первым шагом человека к принятию себя.

Для группы такое упражнение тоже чрезвычайно полезно: оно является хорошей школой развития интереса к другому человеку, развивает способность не только видеть достоинства товарища, но и говорить о них вслух. Кроме того, упражнение в группе помогает создать атмосферу доверия.

Игра «Я люблю себя...»

Цель. Эта игра помогает научиться бережно и внимательно относиться к себе и принимать себя.

Инструкция. Сядь поудобнее и закрой глаза. Сделай три глубоких вдоха и выдоха... Представь себе зеркало. Громадное-громадное зеркало в красивой раме. Возьми платок и вытри зеркало как можно чище, так, чтобы оно все блестело и сияло... Представь, что ты стоишь перед этим зеркалом. Рассмотрю в зеркале свои губы, глаза... Посмотри, как ты выглядишь, когда немного покачиваешь головой... Посмотри на свои плечи и грудь... Посмотри, как ты поднимаешь и опускаешь плечи... Ты видишь свои ноги? Посмотри, как устойчиво ты стоишь на земле! Теперь представь, что твое отражение улыбается и ласково смотрит на тебя... Посмотри в улыбающиеся глаза своего отражения. Пусть твои глаза блестят и светятся радостью, пока ты рассматриваешь их в зеркале. Теперь посмотри на свое лицо в зеркале. Скажи самому себе: «Мое лицо улыбается. Я люблю улыбаться. От этого мне становится приятнее... Я достоин любви и люблю себя!». Почувствуй тепло, которое разливается по телу от этих слов... В какой части тела ты ощущаешь его? Положи руку на то место, где чувствуешь свое «Я люблю себя». Хорошо запомни, как в твоём теле отражается твое «Я люблю себя!». Сейчас мы обсудим это.

А теперь ты можешь вернуться снова сюда, в группу... Потянись, немного напряги и расслабь все свое тело и открой глаза.

Вопросы для рефлексии .

- Почему некоторые люди любят самих себя?
- А почему некоторые люди себя не любят?
- Почему, некоторым людям редко приходят в голову приятные мысли о себе?
- Что ты можешь сделать для того, чтобы чаще думать о себе хорошо?
- Что делает тебя счастливым?

Обсуждение итогов занятия. Прощание. Пожелание успехов.

Раздел 3. Жизнетворчество и оптимизм

Занятие 8. Позитивное мышление для созидательного творчества (4 часа)

Цель занятия: тренировка способности позитивно мыслить и позитивно воспринимать жизненные ситуации.

1. Мини-лекция «Позитивное мышление».

Мысли – это уникальный дар, предназначенный человеку для творчества. Человек это часть Бога (вселенной, высшего разума), а Бог является творцом, следовательно каждый человек является творцом. Будто художник красками, пишет человек мыслями картину своей жизни. Разные люди выбирают различные краски: одни выбирают негативные мысли (страхи, обиды, критику), другие позитивные (радость, гармонию, созидание).

Каждый пишет свою картину, а если вдруг она чем то не устраивает нас, чаще всего мы начинаем обвинять окружающий мир. Здесь меня оскорбили, там ограбили и т. д. На самом деле срабатывает всем известный физический закон: закон притяжения. Мы сами притягиваем в нашу жизнь людей, которые нас оскорбляют, негативные ситуации и обстоятельства посредством наших мыслей. А наши мысли создают в нашем мозге некоторые программы и установки.

В. Синельников говорит, что «языком программы является человеческий язык — набор символов и знаков. А заставляет эту программу работать определенным образом не что иное, как наши намерения, наши мысли. Они облакаются в слова, образы, звуки, чувства или движения. Мысль — это специфический, универсальный инструмент. Именно с помощью мыслей мы создаем наш уникальный мир. Это очевидно. Деньги, дома, дороги, отношения с людьми — все это было сначала мыслью. Когда появляется мысль, она формирует определенные способы поведения человека, которые позднее воплощаются в материальном мире. Наша судьба — это наши мысли! Таким образом, наш мир является отражением наших собственных мыслей. Но прежде, чем мысль материализуется во что-то конкретное, она претерпевает определенные превращения.»

Обсуждение.

1. Упражнения.

Цели упражнений: развитие гибкости восприятия, ориентации на позитивное восприятие будущего, обучение умениям объемного видения ситуации вместо бинарного «хорошо-плохо».

Упражнение «Хорошо-плохо»

Это упражнение можно проводить и как специальную тренировку гибкости восприятия и просто как разминку. Ведущий начинает упражнение любым высказыванием, сопровождая его оценкой и обоснованием оценки. Например, «Сегодня хорошая погода. И это хорошо, потому что у всех приподнятое настроение». Следующий по кругу участник берет предыдущее обоснование в качестве основной фразы и дает ему противоположную оценку, в свою очередь обосновывая ее: «У всех приподнятое настроение, и это плохо, потому что отвлекает от работы». «Отвлекает от работы — и это хорошо, потому что ...» - продолжает следующий, и так до конца круга. Получив последнее сообщение, тренер тоже переформулирует его и завершает упражнение. В обсуждении можно зафиксировать неоднозначность наших оценок, умение найти позитив.

Упражнение «Баланс»

Делим лист на 2 части, в левой колонке пишем все минусы рассматриваемой ситуации, в правой – все ее плюсы. Этим приемом мы часто пользуемся в том или ином виде, чаще мысленно. Письменно он действует сильнее, причем именно в таком виде – минусы слева, плюсы справа. Это обусловлено тем, что в нашем сознании, а точнее, в подсознании, прошлое зрительно расположено слева, а будущее – справа. Располагая минусы слева, мы подсознательно фиксируем, оставляем их в прошлом. А плюсы справа ориентируют нас на позитивное будущее. Почему такой простой прием действует? Дело в том, что негативные эмоции в принципе сильнее позитивных, поэтому даже минимальное количество негативных событий субъективно воспринимается как преобладающее. «Все ужасно» - кажется нам. Создав на листе более-менее объективную картину происходящего, мы доводим до своего сознания, что на самом деле все совсем не так. На групповом тренинге такую работу удобно делать на листах флипчарта, при индивидуальной работе – на листах А4.

Упражнение «Суд»

Объектом «суда» может быть любая проблема. Важно, что ее рассматривают и адвокат и прокурор и судья. В задачу группы «адвокат» входит найти все позитивные факторы, группа «прокурор» собирает негативные аспекты, а группа «судья» взвешивает все «за» и «против» и выносит решение. Интересным приемом может быть перемена ролей. Когда участники ищут позитив в том, в чем только что искали негатив (и наоборот), у них создается объемное видение ситуации вместо бинарного «хорошо-плохо».

Знакомство с аффирмациями

Аффирмации – это вид самовнушения, который помогают человеку настроить свое сознание на позитивную волну. С их помощью можно реализовывать свои желания. Необходимо однако соблюдать определенные правила для их составления и применения.

Чтобы повторение аффирмации было максимально эффективно, необходимо придерживаться следующих правил:

1. Утверждение должно быть сформулировано как факт, причём в настоящем времени.
2. Используйте только позитивные слова, избегайте негативных утверждений.
3. Аффирмация должна рождать позитивные эмоции, радость, драйв и страсть.
4. Аффирмация должна быть краткой и в то же время яркой, образной. Избегайте двухсложных слов и размытых понятий.
5. Конкретизируйте. Для этого спросите себя, кем вы хотите стать, чтобы чувствовать счастье и любовь.
6. Нужно выбирать аффирмацию, которая подходит вам лично. Ещё лучше самому сформулировать её для себя.
7. Верьте в то, что говорите. Чтобы усилить веру, нужно фиксировать любые свои победы.
8. В конце аффирмаций можно добавить «я получаю намного больше, чем ожидаю».
9. Утверждение должно иметь направление и не иметь отрицания. (*Прим.* «Я принимаю себя таким, какой я есть», здесь имеется указание на установку в подсознании: быть таким). Отрицание ничего не создаёт. Из этого следует, что оно не даёт подсознанию информации о развитии какой-либо установки. Отрицание вообще не воспринимается на подсознательном уровне.

Завершение занятия. Рефлексия.

Прощание. Домашнее задание – составление формул-аффирмаций.

Занятие 9. Творческий потенциал, как основа жизнестойкости (4 часа)

Часть 1.

Цели работы: осознание в себе творческого потенциала и его развитие, развитие способности участников находить новые нестандартные (креативные) решения трудных ситуаций, развитие качеств творческого мышления (беглость, гибкость, оригинальность), тренировка умения генерировать необычные идеи, осознание возможности существования разных взглядов на решение одних и тех же творческих задач.

1. Упражнение «Что? Откуда? Как?»

Цель: легкая «интеллектуальная разминка», активизирующая беглость мышления участников.

Участникам, сидящим в кругу, демонстрируется какой-либо необычный предмет, назначение которого не вполне понятно (можно использовать даже не сам предмет, а его фотографию). Каждый из участников по порядку должен быстро ответить на три вопроса:

1. Что это?
2. Откуда это взялось?
3. Как это можно использовать?

При этом повторяться не разрешается, каждый участник должен придумывать новые ответы на каждый из этих вопросов.

2. Упражнение «Любопытный»

Цель: интеллектуальная разминка, тренировка быстроты реакции на неожиданные вопросы.

Водящий называет какую-либо букву из числа распространенных в русском алфавите, после чего начинает задавать другим участникам короткие вопросы (каждому один вопрос). Ответом на них должны служить слова, начинающиеся на эту букву. Довольно часто цепочка вопросов-ответов выстраивается в логически связанный рассказ, но это далеко не обязательно. Главное здесь не логика, а

оперативность реакции, умение быстро придумывать много вопросов и ответы на них. Кто задерживается с ответом больше чем на 2–3 с или говорит слово, начинающееся на другую букву, сам занимает место водящего, называет новую букву, и игра продолжается.

3. Упражнение «Способы действия»

Цель: тренировка основных качеств творческого мышления (беглость, гибкость, оригинальность) в ситуациях поиска выхода из необычных ситуаций.

Участникам предлагается придумать как можно больше способов действия, позволяющих разрешить какую-либо нетривиальную ситуацию, например:

- выпить из бутылки, не открывая ее;
- красиво и оригинально упаковать подарок, имея только газетную бумагу и скотч;
- перевезти пассажирку на велосипеде, не оборудованном специальными приспособлениями для этого;
- налить бензин из бочки с узкой горловиной, не наклоняя ее и не проделывая в ней отверстие;
- достать со стремянки до лампочки, до которой не дотянуться 20 см;
- заделать дырку в лодке с использованием подручных средств (размер дырки 2х2 см, специальных склеивающих материалов под рукой нет).

4. Упражнение «Невероятная ситуация»

Цель: тренировка умения генерировать необычные идеи применительно в том числе и к таким ситуациям, которые выходят за рамки обыденных представлений.

Участникам предлагается поразмыслить над какой-либо воображаемой ситуацией, наступление которой невероятно или крайне маловероятно: Их задача – представить, что такая ситуация все-таки произошла, и предложить как можно больше последствий для человечества, к которым она может привести. Упражнение выполняется в подгруппах по 3-5 человек, время работы дается из

расчета 5-6 мин на одну ситуацию. Вот несколько примеров невероятных ситуаций для этого упражнения.

- Увеличится в 5 раз сила тяжести на Земле.
- Все объемные геометрические фигуры превратятся в плоские.
- У всех людей внезапно вырастут хвосты.
- Исчезнут окончания во всех словах русского языка.
- Доллар подорожает в 100 раз по сравнению со всеми другими

валютами.

- С облаков начнут свисать тросы до самой Земли.
- Из жизни людей сразу и полностью исчезнет спорт.
- Все металлы превратятся в золото.
- Люди научатся точно читать все мысли друг друга.

5. Упражнение «Кроссенс»

Цель: отработка умения находить «общее в различном», объединять внешне несходные предметы, находить аналогии между ними. Демонстрация возможности существования разных взглядов на решения одних и тех же творческих задач и невозможности вынести однозначные суждения об их «правильности» или «неправильности».

Кроссенс — интеллектуальная игра, в которой участникам дается несколько слов или изображений (обычно 6 или 9, размещенные в таблице 3x2 или 3 x 3 соответственно) и нужно придумать, как можно объединить любые два соседние.

Например, для работы можно предложить такой набор:

1. Часы. 2. Ежедневник. 3. Компакт-диск. 6. Собака. 4. Гитара. 5. Ролики.

Упражнение выполняется в микрогруппах по 2-3 человека или индивидуально, время работы 10-12 мин. Потом участники делятся предложенными решениями.

Когда принцип данной игры понят, участникам предлагается придумать и нарисовать собственный кроссенс (10-15 мин), который потом дается для решения другой подгруппе. Важный момент: при придумывании кроссенса недостаточно

только изобразить любые предметы, после чего предложить другим участникам подумать, как они могут быть связаны; обязательно нужно иметь собственный вариант решения. Потом участники озвучивают варианты решений: тот, который удалось найти решавшим каждый кроссенс, и тот, который подразумевался его создателями.

Завершение занятия. Рефлексия

Раздел 4. Ресурсы собственного «Я»

Занятие 12. Личностная готовность к изменениям. Знакомство со своими внутренними резервами (4 часа)

Цели занятия: осознание причин успеха-неуспеха, раскрытие внутренних механизмов успешности, осознание важности позитивного мышления для достижения жизненных целей.

1. Беседа. *Материал для обсуждения в группе.*

Нет ни одного человека, у кого не было бы проблем. Они есть у всех, и от них никуда не уйти. Часто их создает сам человек, а потом героически их решает. Но если проблемы — это то, что может вас остановить, тогда можете совсем ничего не начинать, потому что проблемы будут всегда. Любое препятствие может стать причиной остановки. И то же самое препятствие может заставить вас идти вперед с еще большей энергией.

Есть два типа людей. Одни могут остановиться, столкнувшись с любым, даже незначительным препятствием. В душе они сомневаются, они не уверены в успехе, таких людей любая проблема может заставить отказаться от своей мечты. Даже плохая погода. Второй тип людей совершенно противоположный. Столкнувшись с трудностями, они работают с удвоенной энергией, словно трудности добавляют им силы и укрепляют волю.

В этом и заключается философия успеха. Любое препятствие может послужить поводом отказаться от своей мечты или, наоборот, стать источником еще большего желания достигнуть своих целей. Это зависит от вас, силы вашего характера, вашей веры в свою мечту. Не останавливайтесь, столкнувшись с проблемами. Любая проблема — это проверка силы вашего характера: что легко дается — дешево ценится. Успеха добиваются лишь те, кто, преодолевая все трудности, идет к своей цели. Нельзя отказываться от своей мечты только потому, что у вас сразу не все получилось идеально — нужно обязательно продолжать двигаться к намеченной цели, пока не достигнете ее.

Известна история про одного страхового агента, который сделал, казалось бы, невозможное¹. По характеру это был нерешительный, неуверенный в себе человек. В компании его считали «слабым» агентом. Он жил в поселке, где все знали друг друга. В этом поселке был супермаркет, владелец которого, богатый человек, не поддавался на уговоры — даже опытные страховые агенты не смогли убедить его застраховать имущество. И вот этот агент поставил перед собой цель — продать богачу страховой полис. Никто не верил, что у него получится, и все потешались над ним. Чтобы добиться своего, мужчина делал следующее. Каждое утро он приходил в парк, садился на скамейку и говорил себе: «Ты купишь у меня полис, ты купишь у меня полис». После заходил к хозяину супермаркета, но каждый раз получал отказ.

Наступил день, когда владельцу супермаркета надоели эти визиты, он сказал: «Послушайте, я устал от вас. Вы что, не понимаете, что я не хочу иметь с вами дело?» Страховой агент, несколько не смущаясь, ответил: «Я настойчив, потому что стремлюсь к своей мечте». Хозяину супермаркета стало интересно, он спросил: «Вы приходите каждый день, чтобы услышать мой отказ? Не понимаю, зачем приходите, заранее зная, что результат будет отрицательным. И при чем здесь мечты?» — «С вами я каждый день тренируюсь», — спокойно ответил он. «Как это, тренируетесь?» — заинтригованно переспросил клиент. Агент объяснил: «Когда я прихожу и получаю отказ, я убеждаю себя, что мое желание реализовать

¹ Давлатов С. Психология богатства. Я и деньги. — М.: Мани, Иванов и Фербер, 2014. — 185 с.

мечту остается неизменным. Я не хочу потерять веру в себя, поэтому стремлюсь к положительному результату. Когда я сталкиваюсь с вами, мое желание стать успешным возрастает. После каждой встречи я продаю хотя бы один полис. Я тренирую свое упорство, свое умение убеждать. И после встречи с вами у меня все получается». Хозяин супермаркета удивленно посмотрел на него, задумался, а затем сам предложил купить у агента страховой полис, причем на сумму, о которой не мечтали более опытные агенты.

Всегда думайте о том, что с каждым отказом вы на шаг приближаетесь к победе. Кроме того, с каждым разом возрастает ваше мастерство, профессионализм. Не знающий этого человек с каждым разом будет терять уверенность, может опустить руки, отказавшись от своего решения. Знание этого принципа поможет вам добиваться хороших результатов, потому что это закономерность, выведенная на основании опыта успешных людей. Она обязательно приведет к успеху. Никогда не останавливайтесь на полпути.

Хороший пример упорства, когда человек не опускает руки после очередной неудачи и все-таки добивается впечатляющих результатов, — Эдисон². Работая над одним из своих изобретений, он сотни раз испытывал неудачу за неудачей. Уже никто не верил в успех, сотрудники разбежались, остался один ученик. Он и спросил Эдисона: «Мы уже пробовали сделать это пятьсот раз, но ничего не получилось. А вы каждый день приходите с таким настроением, как будто все идет хорошо». Эдисон, улыбаясь, ответил: «Дела идут великолепно». Ученик, не понимая оптимизма учителя, снова обратился к нему с вопросом: «Объясните, почему вы считаете, что дела идут хорошо?» — «Подумай, мы ведь знаем уже пятьсот дорог, по которым не надо идти», — ответил Эдисон. Оптимисты всегда концентрируются на положительном и верят в успех. Это помогает им в достижении целей.

Старайтесь никогда не разочаровываться. Но если все-таки вы не смогли избежать разочарования, сконцентрируйте внимание на своей мечте. Это поможет преодолеть подавленное психологическое состояние и настроиться на позитив.

² Мольц М. Психоконвергентика. — СПб.: Питер, 2002. — 224 с.

Будда сказал: «Если зайдешь в тупик, вернись к началу и найди свой путь». Бывают трудности и в отношениях с самыми близкими людьми. В этом случае важно ваше искреннее желание найти взаимопонимание. Если ваши финансовые дела потерпели крах и вы не знаете почему, вернитесь в начало своей истории. Если вы кого-то разочаровали или вас кто-то разочаровал, не надо искать виноватых. Вернитесь к началу ваших взаимоотношений и сконцентрируйтесь на том, что можно сделать, чтобы исправить положение.

Если вас обманули, не останавливайтесь. Некоторые люди отказываются от своей мечты из-за чужого обмана, отказываются от своей любви, семейного счастья и богатства, которого они заслуживают. Чья-то недобросовестность не должна стать причиной ваших переживаний. Не надо останавливаться, это просто еще одно препятствие, которое надо преодолеть.

Для того чтобы все студенты усвоили предложенную тему, преподаватель предложил эксперимент. Каждый из учеников должен был вспомнить все обиды, нанесенные ему другими, а затем вырезать имена обидчиков на картофелинах, по одному на каждой. У каждого набралось достаточное количество картофелин, которые нужно было сложить в пакет и каждый день всюду носить с собой целую неделю.

У некоторых пакеты были очень тяжелые. Конечно, это было тяжело и неудобно; к тому же, пока они следили за тем, чтобы не забыть где-нибудь пакет, студенты забывали о более важных и нужных делах. Вдобавок через несколько дней картофель начал портиться и неприятно пахнуть. Эксперимент показал, что у всех оказался испорченный картофель в их сентиментальных рюкзаках. И то, чем они должны платить за то, что ежедневно носят в себе прошлые обиды.

Только прощение освобождает от обид и их груза, дает ощущение духовной свободы. Обида – это токсин, который постоянно отравляет нас, накапливаясь во все больших дозах. Мы думаем, что прощение – это подарок для нашего обидчика, и не понимаем, что сами выигрываем от прощения гораздо больше: мы становимся свободными.

И часто первыми, кого нужно простить, оказываемся мы сами. Мы виним себя за резкие слова, ненужные мысли, скверные поступки, мы наказываем себя чувством вины и не учимся любить себя. А как можно полюбить кого-то, если плохо относимся к себе?

Итак, если кто-то не поверит в ваши идеи, засомневается в ваших способностях и будет говорить о нереальности вашей мечты, то, выходя из его дома, отряхните свою одежду и обувь и продолжайте идти к своей цели, верить в успех.

Любое препятствие может стать поводом или отказаться от своей мечты, или послужить источником еще большего желания добиться своих целей. Все зависит от вас, от силы вашего характера, вашей веры в свою мечту.

Мудрые и сильные люди даже в неудачах видят источник позитивной энергии. Трудности добавляют им решимости и воли, и они продолжают идти вперед. Если вас обманули, не останавливайтесь. Некоторые люди отказываются от своей мечты из-за чужого обмана, отказываются от любви, семейного счастья и богатства, которого они заслуживают. Чья-то недобросовестность не должна стать причиной ваших переживаний. Не надо останавливаться, это лишь еще одно препятствие, которое надо преодолеть. Идите вперед и не оглядывайтесь.

2. Упражнения на осознание чувства обиды и работу с ним.

Упражнение «Мне обидно, когда...».

Участники пишут на листочках фразу, начинающуюся словами: «мне обидно, когда...» и заканчивают предложение, обозначая свою обиду. Затем каждый участник, по кругу, проговаривает свою обиду. Далее участникам предлагается изобразить обиду.

Обсуждение-игра «На что похожа обида».

Каждый участник по кругу говорит «моя обида похожа на...» и изображает ее. Следующий продолжает, говоря «обида (имя предыдущего участника) похожа на..., а моя обида похожа на...» и тоже изображает. Далее по принципу снежного кома.

Упражнение «Мусорное ведро».

«Обижаемый» предлагает скомкать листочки с предложениями «мне обидно, когда..» и выбросить в мусорное ведро со словами «Эта обида мне больше не нужна!».

3. Завершение беседы. *Материал для мини-лекции «Обвинения».*

Большинство людей обвиняют в своих несчастьях всех, кроме себя. Они ищут причину во внешнем окружении, обстоятельствах, неблагоприятном расположении звезд, но только не в себе самом.

Запомните правило: никогда не обвиняйте государство, законы, близких и друзей, никого. Если вы начнете обвинять в своих проблемах жизнь, то жизнь начинает обвинять вас. Потому что мысли, эмоции, ваше отношение к окружающим со временем возвращаются к вам же.

Легче всего обвинять кого-то (или что-то), для этого большого ума не надо. Человеку свойственно обвинять кого угодно, только не себя. А если обвинения будут произнесены в чей-то адрес, готовьтесь услышать ответные обвинения, ведь любое осуждение вызывает ответную реакцию. Лучше старайтесь понять человека, это вызовет ответное желание понять вас. А взаимопонимание порождает сотрудничество — залог будущего успеха.

Поэтому будьте сильными и ищите причину ваших неудач в самих себе. Исправляйте свои недостатки, используйте достоинства, не повторяйте прежних ошибок, постоянно учитесь и совершенствуйтесь. Конфуций сказал: «Не жалуйтесь по поводу того, что на крыше соседа лежит снег, если ваш собственный порог не очищен».

Оправдание. Оправдать можно все — предательство, обман, зависть, неблагоприятный поступок. Но есть правило: если вы находите оправдание своему неблагоприятному положению, значит, вы никогда его не исправите. Не ищите оправдания своей бедности, иначе навсегда останетесь бедными. Не ищите оправданий своим неудачам, иначе так и останетесь неудачниками. Не ищите оправданий, а добивайтесь результата. Никакое оправдание не заменит его. Люди

оправдываются, чтобы было легче, а не лучше. Перестав оправдываться, вы перестаете перекладывать ответственность за свое положение на других и начинаете понимать, что причины всех ваших неурядиц кроются в вас самих. Перестав оправдываться, вы изменяете свою жизнь, приобретаете уверенность в себе.

Ваши слабости – вот основная причина ваших неудач. Работайте над собой, ибо вы источник всех ваших побед и всех ваших поражений. Как говорили мудрецы, «все победы начинаются с побед над самим собой».

Будьте сильными и ищите причину ваших неудач в самом себе. Исправляйте свои недостатки, используйте свои достоинства, не повторяйте старых ошибок, постоянно учитесь и поднимайте свой уровень развития.

1. Упражнения для раскрытия внутренних резервов успешности.

Упражнение «Мои достоинства»

Инструкция ведущего: «Бросая по очереди друг другу этот мяч, будем говорить о безусловных достоинствах, сильных сторонах того, кому бросаем мяч. Будем внимательны, чтобы мяч побывал у каждого».

Упражнение «Мой портрет в лучах солнца»

Участники тренинга рисуют солнце. В центре солнечного круга пишут свое имя и рисуют свой портрет. Вдоль лучей записывают все свои достоинства, все хорошее, что знают о себе.

Обсуждение важности позитивной самооценки, позитивного мышления для достижения жизненных целей.

Упражнение «Самоанализ»

Каждый участник получает лист бумаги и делит его на четыре части. Дается следующая инструкция: «Дай 10 ответов на вопрос: «Кто я такой?» Сделай это быстро, записывая свои ответы точно в той форме, в какой они сразу приходят в голову. Запиши их в первый столбик. Во второй столбик запиши ответы на тот же вопрос как, по твоему мнению, отозвались бы о тебе твои родители (выбери конкретно папу или маму). В третий столбик запиши ответы на тот же вопрос так,

как, по твоему мнению, отозвался бы о тебе участник группы, сидящий слева от тебя.

Теперь сложи листок так, чтобы не были видны твои записи, и передай соседу слева. Получив листы, в оставшемся пустом столбике запиши 10 ответов на вопрос: "Кто такой тот человек, который дал тебе этот лист?" После этого листы собираются ведущим и перемешиваются. Поочередно зачитываются вслух характеристики из последнего столбика, а группа должна определить, о ком идет речь (писавший молчит). Обсуждается, насколько группа согласна с данным портретом. Затем листы возвращаются участникам, и они сами сравнивают все 4 набора ответов, анализируют их сходство и различия.

В заключение дается домашнее задание: по окончании занятий предложить своим близким дать 10 ваших определений и сравнить их с вашим предполагающимся набором черт.

Упражнение «Железное алиби»

Инструкция тренера: «Все неудачники схожи в одном: они знают все причины неудач и представят вам железное алиби, почему они сами ни в чем не преуспели. Некоторые из этих объяснений остроумны, а отдельные даже подтверждаются фактами. Давайте попробуем перечислить наиболее часто употребляемые причины, которые называют окружающие в собственное оправдание. Каждую фразу будем начинать со слов «Если бы...». Например: «Если бы у меня были деньги...», «Если бы я мог делать, что хочу...», «Если бы я родился под счастливой звездой...» и т. п. Один психолог насчитал 55 таких алиби. А сколько знаем мы?». После перечисления тренер предлагает всмотреться в себе внимательно и определить, сколькими из перечисленных алиби пользуется каждый здесь присутствующий, полагая, что это – исключительно его собственное изобретение. Американский ученый Э. Хаббард сказал так: «Для меня всегда оставалось загадкой, почему люди столько времени тратят на самообман, создавая алиби для покрытия своих слабостей. Этого времени как раз хватило бы на исправление недостатков и алиби были бы не нужны».

Упражнение «Клубок проблем»

Участники встают близко друг к другу, образуя тесный круг и протягивают руки к середине круга. По команде ведущего все одновременно берутся за руки. При этом нельзя брать за руки тех, кто стоит рядом. После того, как тренер убедится, что все руки соединены попарно, он предлагает участникам группы «распутаться», не разнимая рук. Во время выполнения упражнения в группе достаточно часто возникает идея невозможности решения поставленной задачи. В этом случае тренер должен спокойно сказать, что задача решаемая, распутаться можно всегда. Упражнение может завершиться одним из 3-х вариантов:

1. Все участники окажутся в одном кругу (при этом кто-то может стоять лицом в круг, а кто-то спиной. Это не важно. Главное, чтобы все последовательно образовали круг).
2. Группы образуют 2 или больше независимых круга.
3. Участники группы образуют круги, которые соединены друг с другом, как звенья в цепочке.

Время, затрачиваемое участниками на выполнение этого упражнения, может быть очень разным: от 3 - 5 минут до 1 часа.

Подводя итог, тренер говорит, что это была как бы имитация клубка проблем, с которым иногда каждый из нас сталкивается. Надо иметь терпение, приложить соответствующие умственные усилия, и тогда находится способ преодоления любой препятствующей ситуации. В данном случае все участники попробовали и победили, справившись с «запутанным» заданием.

Завершение занятия. Рефлексия. Прощание.

Занятие 13. Техники, направленные на самофутурирование (4 часа)

Цели занятия: реконструкция образа-Я, создание позитивных образов-Я в будущем, развитие оптимизма, осмысление собственного отношения к жизни, подведение к мысли о возможности сознательного жизнотворчества на основе веры в себя и позитивных ожиданий.

Самофутурирование – это перенесение предвосхищаемых картин будущего в психологическое настоящее человека и придание им яркости при помощи визуального воображения³. Техники могут нести различную смысловую нагрузку и работать на решение разных задач. Для нас чрезвычайно важно, что они могут помочь структурировать образ Я-будущего, который призван служить не только как преграда катастрофическим ожиданиям, проистекающим из прошлого, но и как внутренний ориентир для изыскания новых возможностей роста личности. Чем Я-будущий буду отличаться от Я-сегодняшнего? Этим вопросом намечается, выбирается цель – ориентир для развития (к примеру, стать живым, веселым, активным). Эти исходные выборы затем проецируются в будущее, и человек воспринимает себя живущим и поступающим как «живой, веселый, активный». Важно помнить наблюдение, сделанное В. Хомиком: если человек не способен вообразить позитивную картину себя в будущем, то его личностное будущее будет, скорее всего, копией его негативного прошлого. По сути, задается база для реконструкции образа Я, которая затем осуществляется на последующих стадиях самофутурирования и временной организации.

Для такого самофутурирования используются следующие упражнения.

1. Релаксационная техника «Скажите «Да!» и улыбнитесь изнутри» (упражнение направлено на принятие жизни и себя в ней).

Это упражнение выполняется под медленную музыку (хорошо, если это будут магнитофонные записи звуков природы). Члены группы ложатся на спину на ковре. Ведущий просит их закрыть глаза и вообразить себя в лесу: «Большие дикие зеленые деревья... Вдохните запах деревьев. Слушайте пение птиц. Гуляйте по лесу... Гуляя, подойдите к пещере. Ощутите ее в деталях: почувствуйте землю

³ Осухова Н.Г. Психологическая помощь в трудных и экстремальных ситуациях: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Н.Г. Осухова. – 4-е изд., испр. и доп. – М.: Издательский дом «Академия», 2010. – 288 с.

под ногами, коснитесь стен рукой, почувствуйте материал, из которых они созданы, ощутите прохладу...

Рядом с пещерой – водопад. Вы его найдите. Маленький водопад и звук падающей воды... Слушайте его, и тишину леса, и пение птиц... Слушайте все эти звуки... И, слушая их, скажите медленно и тихо: «Да-а-а»... Повторите это слово, настройтесь в лад с ним, раскачивайтесь вместе с ним, дайте ему заполнить все ваше тело с головы до ног. Пусть «Да-а-а» проникнет всюду. Повторите «Да-а-а». Почувствуйте его. С этим словом уходит все ваше неприятие себя, людей, жизни. Еще раз повторите: «Да-а-а». С этими волшебными звуками в вас входит все положительное, приятное, успешное. «Да, это Я (назовите свое имя). Да, да, да, я имею право на признание и успех... Да-да-да, у меня приятное и успешное настоящее и еще более приятное и успешное будущее... Да, да, да»... А теперь, когда «Да» заполнило каждую вашу клеточку, начните ощущать улыбку – в теле и во всем внутреннем бытии, в самой глубине вашего самосознания. Улыбнитесь своему имени, своему телу, своим желаниям... Улыбнитесь своему прошлому, настоящему и будущему. Улыбнитесь тому, на что вы имеете право. Это не улыбка, которая затрагивает только губы. Это улыбка всего вашего существа, вашего существования. Она распускается изнутри. Как будто улыбка идет из живота и живот улыбается. Это мягкая, деликатная улыбка – как маленькая розочка, раскрывшаяся внутри вас и распространяющая аромат по всему телу. Повторяйте: «Да, да, да, я улыбаюсь, я улыбаюсь себе, я улыбаюсь своей жизни, я улыбаюсь вам». А теперь с ощущением внутренней улыбки медленно, не торопясь, вернитесь в нашу комнату и расскажите о своих ощущениях». К подобным упражнениям, «работающим» не только с образами, но и движениями тела, относится следующая динамическая медитация.

2. Игра «Взгляд в будущее»

Материалы. Бумага и карандаш – каждому участнику.

Для того чтобы справляться с ежедневными проблемами, человеку необходима «мечта жизни». Без такого смелого внутреннего взгляда в собственное будущее нелегко концентрироваться на промежуточных целях,

вдохновлять себя на их достижение и страстно стремиться к их осуществлению. Это упражнение на визуализацию помогает детям разработать свой личный образ будущего, в котором осуществляется их мечта. Особенно важно это в те напряженные времена, когда дети со всех сторон слышат, что от жизни не стоит ожидать ничего хорошего. К сожалению, встречаются немало взрослых, которые распространяют свой пессимизм на детей. Но ведь именно им — нашим воспитанникам в новых экономических и жизненных условиях так необходим оптимизм и мужество иметь собственную мечту, которая, как путеводная звезда, позволяет идти вперед.

Инструкция. Вы когда-нибудь задумывались о том, что вы будете делать в этом году... через пять лет, десять лет? С кем вы говорите о том, чего вы хотели бы достичь и что пережить в своей жизни? Я хочу, чтобы вы сейчас задействовали свою фантазию и представили, какой прекрасной станет ваша жизнь. Сядьте поудобнее и закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха. Представьте себе, что вы ночью лежите в своей постели и видите прекрасный сон. Вы видите самого себя через пять лет... (15 с). Обратите внимание, как вы выглядите через пять лет... где вы живете... что вы делаете (15 с). Представьте себе, что вы очень довольны своей жизнью. Вы еще продолжаете ходить в школу? Или уже учитесь в институте? Или работаете? За что именно вы отвечаете? Что вы умеете делать из того, чего не умеете сейчас, пока вы ходите в школу? (30 с). В течение некоторого времени подумайте и постарайтесь понять, что именно вам потребовалось сделать, чтобы достичь такого результата. Какие шаги вы для этого предприняли? (1 мин). Теперь вернитесь обратно, в настоящее, и хорошо запомните все, что вы увидели и узнали о самом себе. Потянитесь немного, напрягите и расслабьте все свои мускулы и откройте глаза... Теперь возьмите лист бумаги и опишите, что вы будете делать через пять лет. Запишите, где вы будете жить и где работать, во что будете играть. Напишите, кто будет важен для вас в вашей жизни. Опишите, как вы достигли этого (15 мин).

Анализ упражнения. Довольны ли вы увиденным образом своего будущего? Что вам понравилось больше всего? Есть ли там что-то, что вам не понравилось?

Если вы не совсем довольны, то что бы вы хотели изменить в своем образе будущего? Какие шаги вам нужно для этого предпринять?

3. Упражнение «Чего ты хочешь?»

Инструкция. Упражнение выполняется в парах. Выберите партнера и сядьте друг напротив друга. Договоритесь, кто из вас будет партнером «А» (он будет задавать вопросы), а кто – партнером «Б» (будет отвечать). Тот, кто стал партнером «А», должен настойчиво, в одной и той же последовательности задавать партнеру «Б» одни и те же три вопроса:

Материал: лист А4, ручка, часы, фоновая медитативная музыка.

Инструкция: Упражнение выполняется в парах. Выберите партнера и сядьте друг напротив друга. Договоритесь, кто из вас будет партнером «А» (он будет задавать вопросы), а кто — партнером «Б» (будет отвечать). Напарник засекает время – 15 минут, берет ручку и бумагу. На протяжении этого времени он непрерывно задает вам только один вопрос – «Чего ты хочешь?» и записывает ваши ответы. Даже если вы молчите, застопорились – его задача продолжать повторять вопрос «Чего ты хочешь?» и записывать ваши ответы...пока не истечет время – 15 минут. Поблагодарите напарника, прочитайте написанное, выберите 1 самую важную цель (мечту, желание). После этого партнеры меняются ролями.

Рефлексия. Теперь вы имеете список ваших желаний (целей). Прошу обратить внимание на конец списка, потому что именно ближе к 15-той минуте подсознание расслабляется и выдает ответы, которые действительно важны! Вы освободили свою голову от хаотичных мыслей и перенесли их на бумагу. Ваша голова стала светлее и яснее, а мысли на бумаге — более конкретней и наглядней. Поздравляю, теперь вам есть над чем работать!

Завершение занятия. Рефлексия. Домашнее задание.

Раздел 5. Расширение системы целей и смыслов

Занятие 14. Техники по целеполаганию и планированию жизни (4 часа)

Цели занятия: научиться осознать свои цели, анализировать их и научиться ставить новые; обучение нахождению возможностей реализации жизненных целей в рамках будущей временной перспективы и в соответствии с представляемыми образами Я-будущего; обучение технологиям постановки целей и планирования времени.

1. Беседа. *Примерное содержание беседы.* Самое трудное – это научиться использовать творческие ресурсы собственного «Я» и направлять их на достижение успехов. Множество людей по разным причинам часто не имеют представления о том, что бы они хотели делать, к чему стремиться. Необходимо помочь найти им свою цель и двигаться к ней, иначе они никогда не достигнут успеха. Человек чем-то напоминает велосипед, который в состоянии сохранять равновесие только в движении по направлению к чему-то. Мы созданы преодолевать препятствия и решать проблемы, а если этого нет, то мы не удовлетворены жизнью, и несчастны. Люди, которые говорят, что они несчастливы – это те, кто не имеет конкретной осмысленной цели.

Работа по планированию жизни

Можно начать эту работу с рассказа о том, как важно обходиться без давно изученных специалистами ошибок целеполагания. Наиболее верный методический ход — не ограничиваться указанием на типичную ошибку, а сразу же сформулировать «противоядие», т.е. правила эффективной постановки целей. Примерно так, как сделано в приведенном ниже списке:

- недостаток реализма – цели должны быть достижимыми, хотя и требовать для своего достижения некоторого напряжения возможностей человека;
- неопределенные временные рамки – хорошо поставленные цели обязательно содержат указание на срок их достижения;
- неэффективность – цели имеют смысл только в том случае, если они вписываются в более общие цели группы или личности;

– оторванность от средств – хорошо продуманные цели всегда предусматривают определение средств их достижения, а также знание препятствий, которые могут встретиться на пути и помешать их достижению.

2. Упражнение «Я – попал в цель!»

Материал. Две мишени – одна черного цвета, вторая – красного.

Инструкция: Перед вами две мишени, с которыми можно работать ежедневно. Планируя какое-либо дело, отмечайте ежедневно, насколько точно и успешно вы попадаете в цель. Одна мишень может быть черного цвета (назовем ее мишенью неудач), другая красного (мишень успехов). Рефлексия поможет вам анализировать промахи, избегать неудач, искать пути исправления ошибок, более рациональными способами достигать желаемого.

Обсуждение.

Продолжение беседы. «Ценности моей жизни»

Определить, понять, что такое жизненные ценности в вашей жизни - очень важно. Жизненные ценности формируют наше поведение, наши отношения, решения. Каждый человек должен для себя определить, а что же для него является ценным в этой жизни? В чем смысл жизни? Что я хочу от этой жизни? К чему мне надо стремиться, чтобы этого достичь? Чтобы ответить на все волнующие вопросы, каждый должен для себя определить, что же действительно для вас важно в жизни. У каждого система ценностей будет разной. Для кого-то это: деньги, жилье, одежда и еда. А для других существуют только духовные ценности.

Метод расстановки жизненных приоритетов.

Выделите блокнот или тетрадь, в которой вы будете вести мемуарник (главное событие дня). Можно вести мемуарник в ежедневнике. Каждый день вечером выделяйте несколько минут спокойного времени. Окиньте мысленным взором прошедший день: пролистайте в памяти его основные события, с утра и до вечера.

Определите для себя главное событие дня. Не ищите специально что-то глобальное, какое-то достижение или результат. Главным событием дня может

оказаться созерцание заката, разговор с соседом по лестничной клетке... Все, что угодно! Как понять, что это событие главное? Оно может быть как позитивным, так и негативным. Вспоминая его, вы обязательно отреагируете: улыбнетесь, вздохнете с облегчением, почувствуете, как расслабляются ваши мышцы и становится легче дышать – если событие позитивное. Событие дня с негативным оттенком будет сопровождаться грустью, сожалением, затруднением дыхания.

Определили главное событие дня? Теперь впишите рядом с событием ту сферу жизни, к которой это событие относится (отдых, финансы, быт (комфорт), здоровье, семья, личная жизнь, карьера, развитие (обучение)).

В конце недели из главных событий дня выберите главное событие недели. В конце месяца также выберите главное событие месяца из главных событий прошедших недель.

Уже через месяц вы увидите наглядную картину ваших жизненных ценностей – приоритетных сфер жизни. Чем дольше вы будете вести мемуарник, тем точнее будет картина ваших жизненных приоритетов, тем легче будет в последующем поставить правильные цели и достичь их. А главное, эти ценности и цели будут вашими, родными, не навязанными извне обществом и его стереотипами. Узнайте, что по-настоящему важно для вас. Напишите в комментариях, какое событие стало для вас главным сегодня.

Обсуждение.

Работа со SMART-технологией постановки целей.

Само слово smart в переводе на русский язык означает «умный». Таким образом, правильная постановка цели означает, что цель является конкретной, измеримой, достижимой, значимой и соотносится с конкретным сроком.

S (specific) — каждая цель должна быть описана как четкий, конкретный результат;

M (measurable) — цель должна быть измеримой;

A (assignable) — цель должна быть жизненно необходимой, мотивирующей;

R (realistic) — цель должна быть реалистичной, в принципе достижимой;

T (time related) — цель должна быть четко определена во времени, должны быть конкретные сроки (и контрольные точки) ее достижения.

Составим цели на год во всех сферах жизни используя SMART-технологию.

Сфера жизни	Цель	Срок	Измеримость
1. Семья			
2. Финансы
3. Карьера			
4. Отдых
5. Быт (комфорт)			
6. Здоровье
7. Личная жизнь			
8. Карьера
9. Развитие (обучение)			

Проверка на гармонизацию целей:

1. Не противоречат ли цели между собой
2. Достижение каких целей взаимосвязано между собой
3. Выберите три приоритетные цели

Используем анализ цель – средство:

Цель	Средства	Имеется	Не хватает	Делается	Улучшить (идеи)

Разъяснить упражнение участникам.

Средствами достижения могут быть:

- финансовые
- технические
- связи с людьми
- определенные навыки и т.д

«Делается» – какие средства Вы уже используете?

Баланс успехов и неудач. Определив, «что я хочу?», продумайте вопрос, «где я нахожусь?» Надо проанализировать Ваши личные сильные и слабые стороны.

Какие способности, знания, опыт и т.п. были необходимы, чтобы достичь этих успехов? Попробуйте при этом установить те способности, которые привели к соответствующему результату.

Составьте также баланс своих крупнейших неудач и поражений и отметьте, следствием отсутствия каких качеств они были. Подумайте далее над тем, как Вы в свое время преодолели ту или иную неудачу. Знать свои слабости – значит укреплять свои сильные стороны!

Баланс личных успехов

Мои крупнейшие успехи в прошлом году	Что помогло мне достичь успеха? Навыки, способности, черты характера, мотиваторы
1.
2.
3.

Личный отрицательный баланс

Мои крупнейшие поражения, неудачи в прошлом году	Навыки, способности, черты характера, мотиваторы, которых мне не доставало	Как я преодолел неудачи
1.	
2.	

	Сильные стороны	Слабые стороны
Навыки
Способности
Черты характера
Мотиваторы	...	NN

Комментарии ведущего. Определите относительно Ваших личных целей:

1. Какие ключевые задачи должны выполняться?
2. Какой ожидаемый результат?
3. Какими качествами характера, навыками должен обладать человек, достигший ожидаемых результатов?
4. Какие задачи Вы выполняете лучше всего? Какими положительными качествами, навыками Вы обладаете?
5. Проведем сравнительный анализ. Какой навык, какая черта характера у Вас наименее развита, какую задачу Вы выполняете хуже всего?

Рефлексия.

Обсуждение.

Завершение занятия. Домашнее задание.

Занятие 15. Искусство быть успешным (4 часа)

Цели занятия: осознание причин успеха-неуспеха, укрепление веры в собственный успех, уверенности в себе, осознание и принятие нового опыта решения трудных ситуаций, осознание и усиление «авторства своей жизни».

1. Беседа. *Примерное содержание беседы.* Что такое успех? Какое место он занимает в жизни человека? Существует 289 различных определений счастья. Думается, что определений успеха – не меньше. Обратимся к словарю. Успех – это удача в достижении чего-нибудь, общественное признание, хорошие результаты в работе, учебе. С самых древних времен люди уделяли успеху много внимания. Многие мифы, сказки, Библия учат, как достичь успеха в жизни. При этом достижение успеха ставилось во главу угла, как важное условие обретения счастья. Можно быть «нытиком», а ведь можно действовать.

Обсуждение. Что мешает человеку добиться успеха?

Примерный перечень критериев неуспеха

1. Жизнь прошлым. Концентрируясь на нем, как на лучшей части своей

жизни, человек не оставляет времени на настоящее и будущее и не застрахован от случайностей.

2. Смотреть на себя как на жертву злой судьбы, рокового стечения обстоятельств.

3. Считать, что всегда существует одно единственное правильное решение, единственный выход. Это мешает увидеть новые эффективные решения и добиться успеха.

4. Заниматься негативным программированием.

5. Концентрироваться на неприятных аспектах ситуации. Придумывать себе новые проблемы, не позволяющие добиться успеха.

6. Верить в роковые пророчества.

Примерный перечень критериев успеха

1. Осознание того, что вы устали от неуспеха и не хотите так продолжать.

2. Ключи к успеху – в вашем кармане. Свой успех нужно выпекать каждую минуту. Не жалуйтесь на нехватку времени. В ваших сутках столько же часов, сколько у Эйнштейна, Пушкина, Королева...

3. Реальные цели и активная деятельность – главные двигатели успеха.

4. Стремление к полноценному проживанию каждого дня. Приложение усилий, что бы максимальных результатов добиться уже сегодня.

5. Позитивное программирование. «У меня все получится!» Неуспех выбирает нас, а мы его.

6. Включать максимально механизмы творчества.

7. Развитие способностей к успешному взаимодействию с другими людьми.

8. Учись получать удовлетворение не только в моменты достижения результатов, но и в процессе работы, преодолевая трудности.

Обсуждение. Механизмы достижения успеха. Работа в группах.

2. Мини-лекция. Успех – это удачное достижение желаемой цели. Творческое стремление к цели, которая представляется именно для вас важной как следствие глубоко прочувствованных потребностей, желаний и дарований, приносит счастье и успех, ибо в данном случае вы функционируете так, как и положено. Ведь человек от природы существо, постоянно направленное на какую-то цель. И поскольку человек создан именно таким, он не может быть счастлив, если не функционирует так, как ему определено природой, то есть целенаправленно. Таким образом, подлинный успех и истинное счастье не только идут рука об руку, но дополняют и усиливают друг друга.

Если ваше представление о себе целостно и прочно, то вы будете чувствовать себя уютно и спокойно, в противном случае вы станете ощущать тревогу и беспокойство. Если ваш образ соответствует действительности и может быть предметом гордости, то у вас появится устойчивое ощущение уверенности в своих силах, тогда вы без особого труда будете самим собой, найдете повод для самовыражения; станете функционировать, так сказать, в оптимальном режиме.

Мы часто упускаем из виду тот факт, что в человека тоже заложен инстинкт успеха, причем еще более изумительный и сложный, чем у любого животного. Природа не только не поскупилась и не обделила человека, а, наоборот, оказалась по отношению к нему особенно щедрой.

Животные не в состоянии сознательно ставить себе цели. Их цели (самосохранение и размножение) уже predeterminedены при рождении. А вот человек обладает качеством, которое отсутствует у животных, – творческим воображением. Поэтому человек в отличие от животных еще и созидатель. При помощи воображения он может устанавливать самые разнообразные цели, управляя своим Механизмом Успеха. Мы часто думаем, что творческое воображение свойственно лишь поэтам, изобретателям, вообще людям, создающим нечто новое. Это не так. Воображение – всегда творчество, созидание, к чему бы мы его ни применяли. По словам известного шотландского философа Д. Стюарта, дар воображения – великолепная пружина человеческой деятельности и ключ к совершенствованию самого человека. Уничтожьте этот

дар, сказал он, и человек остановится в своем развитии. «Вы в состоянии нарисовать в воображении свое будущее"», – заметил Г. Кайзер, который относил большую часть своих успехов в предпринимательстве на счет конструктивного, позитивного использования Творческого Воображения.

Позиция настоящего удачника может сформироваться с помощью такого средства, которое называется позитивным мышлением. Его суть состоит в том, чтобы, с одной стороны, укреплять позитивный образ собственного Я под воздействием удачных поступков, а, с другой стороны, не дать ему разрушиться в случае неудач или каких-то «прегрешений». Истинный удачник даже после умопомрачительного провала никогда не скажет себе: «Провал произошел от того, что я - глупец!». Скорее он подумает, что неудача - следствие таких-то и таких-то упущений. И что в следующий раз он это обязательно предусмотрит. А в целом он выглядел в данной ситуации вполне ничего. Только при таком отношении к себе и к своим действиям психологический образ Я может оказывать обратное действие на Я природное. Успехи подкрепляются, неудачи выполняют корректирующую функцию. Усиливается координация Я, что фактически означает личностный рост человека.

Механизм Успеха человека устроен сложнее, помогая ему не только избегать и преодолевать опасность и выполнять другие, присущие всему животному миру функции, но и творить, создавать поэтические произведения, управлять производством, заниматься коммерцией, исследовать новые горизонты в науке, обретать спокойствие духа, совершенствоваться - словом, преуспевать в любой другой сфере деятельности, которая отождествляется с представлением о счастливой и полнокровной жизни.

3. Упражнения на создание условий для успеха

Цель. Помочь молодому человеку почувствовать уверенность в себе в ситуации, когда он чувствует себя усталым, утомленным или ослабленным, поверить в успех.

Упражнение «Сам себе режиссер»

Сейчас вы понимаете, что режиссер вашей жизни – вы сами. И вы вольны изменить свою жизнь... вы напишете новые страницы книги своей жизни. И они теперь будут зависеть только от вас. Режиссер – вы! Вы можете вернуться назад и мысленно вырезать кадр из фильма... Вы можете и другое, самое важное – снимать дальше новый фильм...

Вы замечаете еще одну дверь... открываете ее... И видите перед собой безбрежное синее море... Вы чувствуете много света и солнца... Вы слышите свежий морской ветерок... И видите перед собой белый прекрасный корабль... свежий лак на его деревянных частях... Вы вступаете на палубу этого корабля... И чувствуете, как она раскачивается на волнах... Вы замечаете две или три мачты... Вы смотрите на них... И на паруса, наполненные ветром... Корабль чистый и красивый... И все здесь вам нравится... И вы думаете, кто же ведет этот корабль? И видите рубку, где стоит капитан в белой фуражке... Он стоит у руля... Вы подходите... И происходит нечто удивительное: вы видите, что он снимает фуражку, кладет ее на палубу, подходит к борту и... исчезает, прыгает в воду, машет вам рукой, и вы слышите его голос: «Корабль твой... Я оставляю его тебе...». Это ваш корабль... И вы можете сами выбирать, что делать... Вы можете спуститься вниз и предаться сладкой лени... но вы берете капитанскую фуражку, надеваете ее на голову... Вы становитесь за штурвал... Вы стали капитаном этого корабля... Вы ведете его к своей цели через шторм, бурю, навстречу солнцу, навстречу людям... Берите на себя ответственность за свой курс. Ведите свой корабль уверенно... Имя вашего корабля – жизнь. Вы спокойны. А когда вы спокойны – вы красивы, когда вы красивы – любят... Когда вас любят – вы счастливы... Вы спокойны... Вы уверены... Вы свободны... Вы – хозяин своей жизни.

Комментарий для ведущего. Во время подобных упражнений человек расслаблен; без напряжения, не прилагая каких-либо внешних усилий, он оказывается как бы в центре самого себя. Такие сеансы саморегуляции помогают ему на место привычного образа «жертвы обстоятельств» поместить вновь созданный новый облик себя – автора своей жизни, ее режиссера и хозяина своей

судьбы, полного внутренних сил, способного к жизненному выбору и активным действиям человека. Конечно, вера в то, что именно он является хозяином своей жизни и от него зависит во многом, как именно она сложится, это очень важно. Но не менее важно, чтобы человек захотел и смог перенести этот опыт в реальные поступки. Поэтому в дальнейшей работе нужно смоделировать ситуации, где человек сможет «апробировать цели действиями» и освоить необходимые способы поведения.

Упражнение «Круг силы»

В основе упражнения лежит простая форма визуализации (метод самовнушения и саморегуляции путем создания в воображении яркого образа того, к чему стремишься), к которой дети могут легко прибегать, если захотят почувствовать себя сильными, сконцентрироваться и собраться для успешного выполнения задачи.

Инструкция. Что вы делаете, когда перед вами стоит сложная задача? Как вы готовитесь к выполнению учебного задания в классе? Что вы делаете перед выполнением сложного домашнего задания? Что выделаете перед началом экзамена или зачета, который вы хотите успешно сдать?

Я хочу показать вам способ концентрации своих сил и внимания, чтобы вы смогли обрести чувство покоя и уверенности в своих силах. Для этого сядьте поудобнее и закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха... Представьте себе, что вы стоите на сцене. Над вами большой прожектор, который освещает вас мягким теплым светом. Вы стоите в кругу золотого света, и он окружает вас с головы до пят. Вы можете вдыхать этот теплый золотой свет в себя, и тогда сила и тепло этого света проникают во все части вашего тела, вплоть до самых кончиков пальцев рук и ног. Вы стоите в круге своей силы в том самом месте, где вы чувствуете себя самым сильным и прилежным, самым внимательным и спокойным... Вы можете представить свой круг силы в любой момент, когда захотите почувствовать прилив новых сил и уверенность в себе. Вы сможете увидеть эту картину с золотым светом вокруг себя вновь, и этот свет охранит вас,

согреет и наполнит свежими силами. Ну, а теперь напрягитесь, потянитесь и откройте глаза.

Упражнение «Диалог с великим»

Это упражнение является своеобразной драматизацией. Проводить его можно в различных вариантах. В первом из них ведущий активизирует знания и воображение, предлагая членам группы вступить в общение с определенным представителем века минувшего, с выдающейся личностью (он может предложить ее сам, а может лишь назвать век и предоставить участникам право самим определить, с кем они хотели бы поговорить). Стимулирующим приемом может стать «вхождение в роль». Одна группа задает вопросы, а другая отвечает, предполагая, как бы мог ответить представитель прошлого века. Характер беседы обусловлен характером отношений, стиля названного века и известными участникам (ведущий может подсказать их здесь же) несколькими фактами, отражающими мировоззренческие позиции героя, стиль его поведения.

Подобные «разговоры с великим» можно сделать традиционными (два-три раза в неделю, лучше по вечерам). Опыт показывает, что раз от раза беседы становятся содержательнее, увеличивается сила их воздействия.

Пояснения для ведущего. Что может дать подобный прием для развития личности? Он помогает увидеть черты, общие для творческих личностей и особенные для каждой из них; помогает разобраться в их жизненных поисках, в важности активной жизненной позиции для всего жизненного пути личности. А еще он может стать своеобразным «спасательным кругом», который позволяет осознать важность собственных поисков, жизненных выборов, умения находить награду не во внешнем одобрении, а в процессе творческого поиска. Возможно, подбирая вопросы и стимулируя беседу, ведущий подведет участников к чрезвычайно важной для жизненного самоопределения и развития мысли: чтобы не растратить силы и способности впустую, нужно развивать в себе умение понимать себя, свои сильные и слабые стороны, умение выбирать и ставить цели, причем цели реалистические, но при этом неприземленные. Ведь у несвободного,

конформного человека, как правило, нечеткая, быстро меняющаяся под влиянием внешних воздействий цель и фиксированное, негибкое поведение. А вот человека свободного, имеющего собственную жизненную позицию, характеризует наличие четкой ясной цели и гибкое поведение, направленное на ее достижение.

Завершение занятия. Рефлексия. Упражнение «Ладонка-пожелания».
Домашнее задание.

Занятие 16. Тема: «Рефлексия прошедшей программы обучения»

Цели работы: собрать обратную связь от участников занятий о прошедшей программе для дальнейшей конструктивной работы.

1. Рефлексия «Чему я научился во время занятий?» (*субъективная оценка*)

Рефлексивные ответы на (возможные) вопросы:

- Что нового вы узнали во время занятий?
- Что вам, возможно, не хватало? и т.д.

Обратная связь каждому участнику занятий (желающим)

1. Упражнение «Сбор чемодана в дорогу».

Инструкция: «Наша работа подходит к концу. Мы расстаемся. Однако перед тем, как расстаться, соберем «чемодан». Мы работали вместе, поэтому и «собирать чемодан» будем вместе. Содержимое «чемодана» будет особым. Так как мы занимались проблемами жизнестойкости, творчества, гармонии и успеха, то туда мы «положим» то, что поможет еще раз каждому из вас задуматься, «взвесить», критически оценить в этом ключе свои личностные резервы. «Чемодан» будем собирать в отсутствие человека. Когда мы закончим, то пригласим его и вручим «чемодан», который он унесет с собой, не задавая вопросов. Собирая «чемодан», мы будем придерживаться четырех правил:

1. В «чемодан» надо «положить» одинаковое количество качеств, имеющихся и отсутствующих, но необходимых для получения предполагаемой профессии, достижения цели.

2. Каждое качество будет «укладываться» в «чемодан» только с согласия всей группы. Если хотя бы один не согласен, то его либо пытаются убедить в правильности решения, либо, если это не удастся сделать, Отказываются «положить» качество в «чемодан».

3. «Положить» в «чемодан» можно только те качества, которые проявились в ходе работы в группе.

4. «Положить» в «чемодан» можно только те качества, которые поддаются изменению.

Руководить сбором «чемодана» будет каждый из участников по очереди. Не забывайте о правилах сбора. Будьте доброжелательны друг к другу, давая напутствие в дорогу».

Далее ведущий раздает всем листочки, на которых участники пишут свои напутствия. Листочки передаются тому, кому они написаны, пока каждый не получит послания от участников группы.

2. Упражнение «Пожелания»

Материалы: мяч.

Инструкция: «Группа высказывает пожелания друг другу на день. Оно должно быть коротким, искренним. Вы бросаете мяч тому, кому адресуете пожелание и одновременно говорите его. Тот, кому бросили мяч, в свою очередь бросает его следующему, высказывая ему пожелания на будущее. Будем внимательно следить за тем, чтобы мяч побывал у всех, и постараемся никого не пропустить».

3. Обмен впечатлениями о сегодняшнем дне и в целом от занятий.

Значимость различий показателей виктимности, жизнестойкости и психологического благополучия в экспериментальной группе до и после эксперимента (первый и второй диагностический срез)

Показатели виктимности	Значение t-критерия Стьюдента	Уровень знач. различий (p)	Среднее знач. до эксперимента (баллы)	Среднее знач. после эксперимента (баллы)	Среднее квадратич. отклонение (до)	Среднее квадратич. отклонение (после)
Игровая роль Жертвы	2,39	0,020	22,96	19,46	5,38	5,15
Социальная роль жертвы	2,23	0,029	24,23	20,42	5,95	6,30
Общий уровень виктимности	2,67	0,01	47,19	39,88	10,00	9,7
Вовлеченность	2,47	0,016	32,5	36,88	7,66	8,35
Контроль	2,27	0,027	27,5	31,92	7,49	6,67
Принятие риска	2,01	0,049	16,5	19,46	4,71	4,25
Общий уровень жизнестойкости	2,75	0,01	76,5	88,26	17,77	19,76
Отношение с окружающими	2,28	0,026	64,69	69,4	7,30	7,61
Автономия	2,50	0,015	56,9	63,19	9,28	8,67
Управление средой	2,34	0,023	61,42	67,30	8,67	9,43
Личностный рост	2,45	0,017	67,42	71,96	6,65	6,66
Цели в жизни	2,34	0,022	70,07	74,30	5,47	7,37
Самопринятие	2,09	0,04	63,5	69,30	9,69	10,18
Эмоциональная оценка себя и собственной жизни	2,47	0,016	96,69	86,03	18,61	11,55
Осмысленность жизни	2,29	0,026	97,03	107,7	14,33	19,09
Человек как открытая система	2,57	0,012	63,69	70,11	7,86	9,97
Психологическое благополучие	64,69	75,48	- 3, 08	0,019	10,66	11,06

Значимость различий показателей виктимности, жизнестойкости
и психологического благополучия в контрольной группе до и после
эксперимента (первый и второй диагностический срез)

Показатели виктимности	Значение t-критерия Стьюдента	Уровень значимос. различий (p)	Среднее значение до экспе- римента (баллы)	Среднее значение после экспери- мента (баллы)	Среднее квадратич. отклоне- ние (до)	Среднее квадратич. отклоне- ние (после)
Игровая роль Жертвы	0,84	0,40	22,61	22,61	6,06	6,06
Социальная роль жертвы	0,66	0,50	23,13	24,20	6,68	6,68
Общий уровень виктимности	0,85	0,39	46,84	46,84	10,30	10,10
Вовлеченность	0,97	0,33	31,80	31,80	7,67	7,67
Контроль	0,29	0,76	28,11	28,11	6,57	6,57
Принятие риска	1,13	0,26	17,26	17,26	4,49	4,49
Общий уровень жизнестойкости	0,14	0,88	77,19	77,19	15,77	16,66
Отношение с окружающими	1,98	0,05	59,30	64,88	11,91	6,25
Автономия	0,29	0,76	56,96	57,65	9,28	7,44
Управление средой	1,31	0,19	58,46	61,42	7,83	8,42
Личностный рост	1,38	0,17	64,65	67,19	6,85	6,33
Цели в жизни	1,75	0,06	65,88	69,34	7,55	6,60
Самопринятие	1,57	0,12	60,34	63,41	6,68	6,75
Эмоциональная оценка себя и собственной жизни	0,67	0,50	96,69	93,71	18,61	11,99
Осмысленность жизни	0,14	0,88	95,00	97,61	13,18	14,03
Человек как открытая система	0,14	0,88	64,80	64,53	6,32	7,39
Психологическое благополучие	0,022	0,982	64,69	62,30	7,30	9,91