

МИНИСТЕРСТВО ПО ДЕЛАМ МОЛОДЕЖИ
РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР МОЛОДЕЖНЫХ, ИННОВАЦИОННЫХ
И ПРОФИЛАКТИЧЕСКИХ ПРОГРАММ «НАВИГАТОР»

**МЕТОДЫ САМОРЕГУЛЯЦИИ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ
ПРИ РАБОТЕ С МОЛОДЕЖЬЮ НА ЛИНИЯХ ТЕЛЕФОНА
ДОВЕРИЯ**

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Казань, 2024

Рецензенты:

Халфиева А.Р., кандидат психологических наук, доцент кафедры общей психологии федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего профессионального образования "Казанский (Приволжский) федеральный университет".

Разногорская М.Я., кандидат психологических наук, педагог-психолог отдела психологической помощи государственного бюджетного учреждения «Республиканский центр молодежных, инновационных и профилактических программ «Навигатор», старший преподаватель кафедры возрастной психологии Джизакского филиала национального университета Узбекистана имени Мирзо Улугбека.

Автор:

Хисамутдинова Лейсан Гарафтиновна – руководитель службы экстренной психологической помощи по телефону Телефон Доверия МБУ МП «Центр психолого-педагогической помощи детям и молодежи «Доверие».

Методы саморегуляции психических состояний при работе с молодежью на линии Телефона Доверия: методические рекомендации / автор Хисамутдинова Л.Г. - Казань: ГБУ Республиканский центр молодежных, инновационных и профилактических программ «Навигатор», 2024. - 66 с.

В данных методических рекомендациях рассматриваются теоретические основы совладающего поведения в проявлениях в виде защитных психологических механизмах и копинг-стратегий, и методы саморегуляции психических состояний. Автор отражает результаты психологического исследования, посвященного анализу взаимосвязей

совладающего поведения и эффективности саморегуляции поведения. Обладание пониманием особенностей саморегуляции поведения в условиях совладания позволят педагогам-психологам при работе с молодежью на линиях телефона доверия оказывать экстренную психологическую помощь гибко, сохраняя все принципы телефонного психологического консультирования, при этом сокращая время, затраченное на снижения психологического барьера к психологическим службам молодежной политики в целом и работы с психологом в момент звонка. Знания собственных копингов и защитных психологических механизмов, а также их влияние на эффективность саморегуляции, позволят сохранить педагогам-психологам линий телефона доверия сохранить собственное психологическое здоровье, обеспечить себя благополучием.

Настоящие методические рекомендации ориентированы на педагогов-психологов, работающих как в сфере молодежной политики, так и в сфере образования.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ	5
ГЛАВА 1. СОВЛАДАЮЩЕЕ ПОВЕДЕНИЕ	9
1.1. Понятие, функции и виды психологических защитных механизмов личности.....	9
1.2. Содержание, виды и функции копинг-стратегий.....	28
1.3. Механизмы психологических защит и телефонное консультирование.....	36
ГЛАВА 2. МЕТОДЫ САМОРЕГУЛЯЦИИ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ	38
2.1. Психические состояния и способы их саморегуляции.....	38
2.2. Ментальные механизмы регуляции психических состояний.....	51
2.3. Ментальные репрезентации саморегуляции психических состояний.....	58
ГЛАВА 3. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ВЗАИМОСВЯЗИ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ, СТИЛЯ САМОРЕГУЛЯЦИИ ПОВЕДЕНИЯ И ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ	61
3.1. Организация эмпирического исследования.....	61
3.2. Результаты исследования.....	67
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	72
СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	74

ПРЕДИСЛОВИЕ

Современные реалии создают все новые вызовы. Возможность обращения за психологической помощью транслируется по разным канал информации. Это отражается на все формы психологических работ.

Динамика обращений за экстренной психологической помощью на линии телефонов доверий ставит перед психологами экстренных служб множество задач, связанных со скоростью обработки информации и формирования навыков у абонентов быстрой адаптации к меняющимся условиям. При этом, постоянно растущий уровень кризисности состояний, с которыми обращаются на линии телефонов доверий дети и молодежь, не всегда оставляет специалистам достаточно времени и ресурсов для того, чтобы выработать новые способы ведения психологической работы, а также организовывать восстановительные процедуры между рабочими сменами. Стоит отметить, что помимо профессиональной деятельности, психологии линий ТД являются участниками обыденной жизни, где они также решают собственные сложные жизненные ситуации, сталкиваясь со следствиями субъективных переживаний.

Важнейшим компонентом в сохранении психологического здоровья в условиях стресса и часто меняющихся обстоятельств, является достаточность психологических ресурсов человека, где его неосознаваемые (психологические защиты) и осознанные (копинги) способы справляться с происходящим становятся важнейшим условием психологической адаптации. По данным Национального медицинского исследовательского центра психиатрии и неврологии имени В.М. Бехтерева, «...в 2012 году медики фиксировали 333,52 случая

невротических расстройств на 100 тыс. человек. В 2017 году показатель упал до 277,1 на 100 тыс. человек» [2].

Темы стресса и совладающего поведения достаточно полно отражены в психологической науке.

Различные аспекты стресса рассмотрены в работах Г. Селье, Р. Лазаруса, С. Фолкмана, Л.И. Вассерман, Ю.В. Щербатых, С.Г. Юнусовой, А.Н. Розенталя, Т.В. Балтиной., М.Л. Мельниковой и др. Также установлена взаимосвязь между стрессом и психосоматическими расстройствами в работах Г. Аммона, Л.П. Великановой, И.Г. Малкиной-Пых, Е.А. Трифоновой, М.В. Богдановой.

Изучение защитных механизмов ведет свою традицию от работ З. Фрейда, К. Хорни, развито в работах О.В. Кружковой, О.Н. Шахматовой, Е.С. Романовой, Л.Р. Гребенниковой и др. Прикладные аспекты механизмов защиты в разных социально-профессиональных, возрастных группах представлены в работах Субботиной Л.Ю., Исаевой Е.Р., Галициной Е.Ю., Мазуровой Л.В., Соловьевой А.В и др.

Традиции изучения копинг-стратегий заложены Р. Лазарусом, продолжены в работах А.А. Алексапольского, Е.В. Битюцкой, Е.А. Бахановой, С.В. Быкова, Е.Ю. Молчановой, А.Л. Церковского. Исследованием различий между психологическими защитами и копинг-стратегиями занимались Томе Х., Кернберг О., Хаан Н., Грановская Р.М., Никольская И.М., Ташлыков В.А.

Наиболее частое применения данных исследований рассмотренных авторов, наблюдается в области практической психологии, а именно в психологическом консультировании, групповых формах работы и начальных этапах психокоррекционных работ. Однако, именно в чрезвычайных ситуациях, сопровождающиеся острыми стрессовыми

расстройствами, кризисных состояниях и ситуациях острого переживания горя, психологи наблюдают различные последствия проявления защитных механизмов и копинг-поведения людей. Умение распознавать их, определять возможные способы работы с ними и бережность в подборе психологических инструментов – показатели не просто эффективности работы психолога, но и факторы, позволяющие сохранить психологическое здоровье обратившегося.

Спектр проблематик, с которыми психолог линии телефона доверия встречается в процессе рабочей смены, а также кризисность самих обращений, неизбежно вносит дополнительные элементы для учета в работе, что увеличивает уровень напряжения у самих психологов кризисных линий. Таким образом, для качественного оказания экстренной психологической помощи наличие необходимых психологических знаний становится недостаточным. Для достижения поставленных целей в дистанционном психологическом консультировании важно знание психолога о собственных защитных механизмах, доминирующих копинг-стратегий, а также высокий уровень саморегуляции собственного психического состояния.

Настоящая методическая разработка является попыткой обратить внимание на проблему психологической безопасности как абонентов, так и психологов, оказывающих экстренную психологическую помощь на линиях телефонов доверий.

В первой главе настоящей работы рассматривается теоретический блок совладающего поведения, что позволит упростить интерпретацию данных проведенного научного психологического исследования, а также применить знания в ежедневной работе с абонентами и наблюдение за собственными проявлениями защитных механизмов и копинг-стратегий.

Вторая глава раскрывает тему методов саморегуляции психических состояний, обращает внимание на роль ментальных репрезентаций в механизме и процессе саморегуляции.

Третья глава представляет собой результат проведенного научного психологического исследования, где рассматривается наличие значимых и достоверных взаимосвязей между защитными механизмами, доминирующими копинг-стратегиями и эффективностью стилей саморегуляции у психологов, оказывающих экстренную психологическую помощь на линиях телефона доверия.

Данная работа стала возможной при поддержке Министерства по делам молодежи РТ, ГБУ «Республиканский центр молодежных, инновационных и профилактических программ «Навигатор», МБУ МП «Центр психолого-педагогической помощи детям и молодежи «Доверие», а также педагогов-психологов, работающих с детьми и молодежью линиях телефона доверия, принявших активное участие в исследовании.

Благодарим за возможность создания данного труда.

ГЛАВА 1. СОВЛАДАЮЩЕЕ ПОВЕДЕНИЕ

1.1. Понятие, функции и виды психологических защитных механизмов личности

Психология совладающего поведения в нашей стране имеет начало в середине 90-х годов XX в. В 2007 г. в Костроме прошла первая в России Международная научно-практическая конференция на тему «Психология совладающего поведения», организованная Костромским государственным университетом им. Н. А. Некрасова и Институтом психологии РАН. Тезисы исследователей, выступивших на этой конференции, используются в данной работе.

Сегодня совладающее поведение привлекает внимание исследователей, занимающиеся изучением явления регуляции и саморегуляции поведения субъекта, личностное развитие, благополучие и здоровье, а также ресурсы и продуктивность человека. Авторами отмечается ценность данного научного направления и в разработке практик оказания психологической помощи людям, оказавшихся в трудную жизненную ситуацию.

Копинг – одно из центральных понятий в сфере психологии стресса и адаптации. Этот концепт помогает понять сущность адаптивности/дезадаптивности человеческого поведения, так как не только стресс является существенным фактором снижения продуктивности человека, дисфункциональности его состояния, но и то, как человек справляется со стрессом или трудностью (так называемый stress-management).

Совладающее поведение – особый вид социального поведения человека, обеспечивающего или разрушающего его здоровье и

благополучие. Оно позволяет субъекту справиться со стрессом или трудной жизненной ситуацией с помощью осознанных действий и направлено на активное взаимодействие с ситуацией – ее изменение (когда она поддается контролю) или приспособление к ней (в случае, когда ситуация не поддается контролю). Если субъект не владеет этим видом поведения, возможны неблагоприятные последствия для его продуктивности, здоровья и благополучия. Не случайно исследовать копинг или совладание (в терминологии Л. И. Анцыферовой) первыми начали клинические психологи (Н. Хаан, Р. С. Лазарус, С. Фолкман, К. Олдвин и др.), в том числе и в России (Н. А. Сирота, В. М. Ялтонский, И. М. Никольская, Р. М. Грановская).

Согласно теории психологии субъекта совладающее поведение понимается как адаптивное и зрелое поведение. По мнению ведущих исследователей совладания как за рубежом, так и в России, копинг-поведение – это результат становления сознания и самосознания личности, оно сопряжено со зрелой картиной мира, помогает вписаться в общество, поскольку в существенной мере обусловлено социокультурными традициями.

Исследователь Ганс Селье, сделавший много для популяризации понятия стресса в 1930-50 гг. XX в., изначально делал акцент на физиологических аспектах стресса считая, что «биологический стресс выступает как природный защитный механизм, стереотипная реакция организма человека на любой тип воздействий» [23]. При этом стресс не является однозначно негативным событием, по мнению того же Г. Селье стресс может быть и положительным (эустресс) и в этом случае стресс тонизирует нервную систему, работает на мобилизацию защитных сил организма. Негативный, повреждающий стресс называют дистрессом.

Как отмечает исследователь, нет никакой возможности избежать стресса, но «мы можем использовать его и наслаждаться им, если лучше узнаем его механизм стресса и выработаем соответствующую философию жизни» [22].

Существующие подходы к проблеме стресса и управления им можно разделить на психофизиологические и психологические.

Согласно психофизиологическому подходу, основателем которого является Г. Селье, общий адаптационный синдром (ОАС), названный позднее стрессом, как неспецифическая реакция приспособления на уровне физиологии проявляется в виде: 1) увеличения и повышенной активности коры надпочечников; 2) сморщивания (или атрофии) вилочковой железы (тимуса) и лимфатических узлов; 3) появления язвочек желудочно-кишечного тракта. Эти изменения называют стрессовым набором или «триадой физиологических изменений» [10].

Общий адаптационный синдром проходит через три стадии: тревоги, адаптации и истощения, которые приводят организм либо к восстановлению гомеостаза, либо к гибели.

На первом этапе при встрече со стрессовой ситуацией человек испытывает реакцию тревоги, а организм готовится к встрече с новой ситуацией. В это время организм пытается приспособиться к ситуации или преодолеть ее, на начальных этапах стресса повышается деятельность симпатических отделов нервной системы (ускоряется сердцебиение, дыхание, повышается тонус мышц). Далее может наступить определенный баланс между стрессорами и организмом, и организму удается компенсировать ущерб от негативного воздействия, поддерживать уровень достигнутой адаптированности. Если же стресс продолжается долго, а ресурс энергии (особенно при слабом типе нервной системы) мал,

то включается парасимпатический отдел нервной системы и человек чувствует слабость, снижается тонус мышц, снижается артериальное давление.

После преодоления стрессовой ситуации в клетках функциональной системы, которая специфически ответственна за адаптацию к данному фактору, повышенная физиологическая функция вызывает активацию генетического аппарата. Далее происходит увеличение синтеза нуклеиновых кислот и белков, образующих ключевые структуры клеток и формируется системный структурный след. Этот системный структурный след приводит к росту мощности адаптационной системы и делает возможным превращение первоначально срочной адаптации в устойчивую. Именно поэтому можно обозначить основную функцию стресса как формирование устойчивой адаптации.

Если же специфическая функциональная система не формируется, а стресс-реакция сохраняется, то реакция на стресс становится чрезмерно длительной и интенсивной. Это может привести к нарушению адаптивных реакций, повысить чувствительность к различным вредным влияниям и привести к возникновению состояния дистресса, т.е. к перенапряжению работы нейроэндокринных механизмов, способных вызвать нарушение деятельности (функциональные или морфологические) различных структур организма. Эти нарушения называют «болезнями адаптации», к их числу относят: артериальную гипертензию, ишемическую болезнь сердца, язвенную болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, мигрени (головные боли), мышечные головные боли, онкологические заболевания, аллергии, ревматоидный артрит, боли в спине.

Первоначально «под эмоциональным стрессом понимались аффективные переживания, сопровождающие стресс и ведущие к

неблагоприятным изменениям в организме человека» [13]. Однако позже, когда были получены и систематизированы сведения о большом круге физиологических и психических реакций, сходных как при отрицательных, так и положительных эмоциональных переживаниях, «под «эмоциональным стрессом» стали понимать широкий круг изменений психических проявлений, сопровождающихся выраженными неспецифическими изменениями биохимических, электрофизиологических и других коррелятов стресса» [13]. В связи с тем, что психические проявления, возникающие в ответ на стресс, включают не только эмоции, но и другие компоненты – мотивационные, когнитивные, волевые и иные, наряду с термином «эмоциональный стресс» используют понятия «психологический стресс» [10]. Часто синонимично по отношению к понятию «психологический стресс» используют термин «психологическая напряженность» (другой вариант – использование понятия стресс для описания крайней степени психологической напряженности) [5].

В качестве основных симптомов стресса указывают такие, как [17]:

– соматические симптомы (учащенное или нерегулярное сердцебиение, боль и ощущение сжатия в грудной клетке; нарушение пищеварения, спазматические, резкие боли в области живота; ощущение покалывания в руках и ногах; мышечное напряжение, частые боли в области шеи и нижней части спины; устойчивые головные боли, часто начинающиеся в области шеи и распространяющиеся на голову; кожные сыпи; ощущение комка в горле; двоение в глазах и затруднение при рассматривании предметов);

– эмоциональные симптомы (чрезмерно сильные и быстрые смены настроения; неоправданная тревога по разным поводам; неспособность чувствовать симпатию по отношению к другим людям; отстраненность от внешнего мира; чувство усталости и невозможность совладать с этим ощущением; неспособность сосредоточить внимание; повышенная раздражительность и тревожность);

– поведенческие симптомы (нерешительность и неоправданные жалобы; увеличение количества прогулов (невыходов на работу без видимой на то причины); замедление процесса выздоровления после травм и заболеваний;

– «склонность» к несчастным случаям; недобросовестное отношение к работе и уклонение от ответственности; злоупотребление вредными привычками; сильная зависимость от лекарственных препаратов; увеличение или потеря аппетита; изменение характера сна, трудности с засыпанием и пробуждением; ухудшение качественных показателей работы).

Причиной возникновения стресса являются условия внешней и внутренней среды, в результате которых человек оказывается в состоянии стресса (стресс-факторы).

Авторы различают стресс по времени воздействия: кратковременный (от нескольких часов до нескольких суток) и длительный (от нескольких месяцев до нескольких лет).

Общим в воздействии этих стрессовых факторов является тот факт, что для возникновения стресса важно, чтобы ситуация, в которой оказался человек, воспринималась как неприемлемая и негативная при условии невозможности ее избегания. При этом физиологические проявления при различных стрессах довольно однотипны, а набор

психологических проявлений – разнообразен. Именно поэтому «психический уровень адаптации является наиболее чутким индикатором стресса...» [5].

В современной психологии под психологической защитой понимают «систему регуляторных механизмов, которые направлены на устранение или сведение к минимуму негативных, травмирующих личность переживаний, сопряженных с внутренними или внешними конфликтами, состояниями тревоги и дискомфорта» [21]. В широком смысле понятие психологическая защита используют для обозначения любого поведения, помогающего устранить психологический дискомфорт. Основная задача психологической защиты – сохранение личности и/или ее позитивного состояния.

Впервые упоминает о защитных механизмах З. Фрейд в работе «Защитные нейропсихозы» (1894 г.). Согласно Фрейду, цель (функциональное назначение) защиты заключается в «ослаблении интрапсихического конфликта (напряжения, беспокойства), вызванного противоречием между инстинктивными импульсами бессознательного и интериоризированными требованиями внешней среды, возникающими в результате социального взаимодействия». Позднее в 1937 г. в статье «Крайний и бескрайний анализ» защита впервые представлена «как общее наименование всех тех механизмов», которые, будучи продуктами развития и научения, ослабляют диалектически единый внутренне-внешний конфликт и регулируют индивидуальное поведение [19].

Защитные механизмы действуют на неосознанном уровне.

З. Фрейд выделяет такие механизмы защиты, как регрессия, формирование реакции, изоляция, уничтожение, проекция, интроекция,

борьба «Я» с самим собой, обращение и сублимация (смещение инстинктивных целей) [16].

Основными положениями теории защитных механизмов в психоанализе являются следующие:

- защита является одной из функций Эго, направленных в большинстве случаев против Ид, а также против неприятных или невыносимых представлений и аффектов;

- мотивами защиты являются главным образом страх или неудовольствие;

- защитные меры служат укреплению границ Эго;

- существует огромное разнообразие защит и конкретных видов защиты [9].

Идеи З. Фрейда были продолжены в трудах его дочери, А. Фрейд, которая расширила представления о защитных механизмах. Они были рассмотрены ею не только как врожденные особенности, но и как индивидуальные свойства, которые приобретаются индивидом в процессе жизни. Всего А. Фрейд выделяла 10 способов защиты (в ряде источников упоминают о выделении ею 15 способов защит), при этом все они (кроме сублимации) играют негативную роль для человека и его психического здоровья. Всего «А. Фрейд выделила три группы механизмов защиты: перцептивные, интеллектуальные и двигательные, которые возникают в процессе произвольного и произвольного научения и обеспечивают последовательное искажение реальности с целью ослабления травматического эмоционального напряжения» [16].

Ряд авторов предлагают рассмотреть все функции механизмов психологической защиты как в позитивные (способ устранения тревоги, сохранения самоуважения личности в конфликтной ситуации,

предохранение от негативных переживаний), так негативные (искажение объективной реальности, самообман, ограничение оптимального развития личности).

Формирование психологических защит происходит в процессе становления личности с самого раннего возраста в ходе процесса адаптации к условиям среды, но при нарушении нормального процесса социализации на возможно ненормативное функционирование механизмов защиты.

Нормальным можно считать развитие, в ходе которого находят реализацию базисные потребности человека (о них писали в разное время А. Адлер, К. Хорни, Э. Эриксон, Э. Фромм, Э. Берн и др). К их числу относят:

- временность – потребность в безопасности;
- иерархия – потребность в свободе и автономии;
- территориальность – потребность в успехе и эффективности;
- идентичность – потребность в признании и самоопределении

[19].

На сегодняшний день все еще нет единой классификации механизмов психологической защиты. Рассмотрим общее разделение защит:

1. первичные и вторичные. «Так, согласно Уайту, первичные защитные процессы – это отрицание и подавление, а вторичные – это проекция, реактивное образование, замещение и интеллектуализация. В противоположность Уайту, Инглиш и Финч описывают и проекцию, и интроекцию как два наиболее примитивных защитных средства, тогда как Эвальт и Фарнсуорф считают регрессию очень примитивным видом защиты [19].

2. примитивные – зрелые (Вайлент), которые представлены на четырех уровнях:

I уровень: психотические механизмы (отвержение реальности, искажения, иллюзорная проекция);

II уровень: незрелые механизмы (фантазия, проекция, уход в болезнь, компульсивность и др.);

III уровень: невротические механизмы (интеллектуализация, формирование реакции, смещение, диссоциация);

IV уровень: зрелые защиты (сублимация, альтруизм, супрессия, антиципация, юмор) [7].

Пояснения по поводу примитивности и зрелости защиты можно найти в работах Н. Мак-Вильямс. По ее мнению, основанием для классификации защиты как примитивной, она должна: а) иметь недостаточную связь с принципом реальности и б) недостаточный учет отделенности и константности объектов – качества, связанные с до вербальной стадии развития [7].

3. По степени релевантности степени угроз выделяют специфические и неспецифические психологические защиты [16].

4. Специфические защиты учитывают содержательные характеристики угрозы и больше напоминают процесс решения проблем.

5. Неспецифические защиты реагируют на факт угрозы как таковой и могут быть распространены на все сферы жизнедеятельности. Подвержены стереотипизации и чрезмерной генерализации, что может привести к возникновению неадекватного ситуации поведения индивида.

6. Внутриличностные и межличностные защиты (выделяются в зависимости от того, какой субъект защищается-отдельный человек или психическая структура) [9].

Внутриличностные защиты – возникают в условиях борьбы относительно самостоятельных личностных подструктур (желания, привычки, Я-образ и т.д.). Каждая структура имеет свою специфическую устремленность и вносит свой вклад в поведение человека и характеристики его внутреннего мира, что вызывает острую конкурентную борьбу между ними. Внутриличностные защиты призваны защитить личностные подструктуры друг от друга.

Межличностные защиты возникают в условиях борьбы между людьми по поводу несовпадающих мыслей, желаний и т.д. Именно от них и призваны защищать межличностные защиты в целях сохранения индивидуальной целостности, индивидуальной обособленности.

Источником большого разнообразия межличностных защитных действий являются, в большей степени, базовые защитные установки. Самая древняя стратегия защиты – бегство, далее идет замирание (маскировка) и прятание (уход в укрытие), а затем – встречное нападение (уничтожение, изгнание) на агрессора или попытки повлиять на его поведение (контроль).

«При этом пассивные формы защиты, скорее всего, связаны с угрожающими факторами несубъектного происхождения, в то время как активные механизмы защиты имеют место лишь в случаях, когда опасность исходит от другого субъекта» [9].

Согласно Р. Плутчику, естественная окружающая среда ставит проблемы выживания перед каждым организмом и видом, что предполагает различное реагирование на жертву и хищника, пищу и особь своего вида, тем, кто заботится, и тем, кто требует заботы и т.д. Эмоции - базисные адаптивные паттерны, ультраконсервативные эволюционные поведенческие средства адаптации (такие же как аминокислоты, ДНК и

гены), повышающие шансы организмов на выживание [19]. Это позволяет автору выделить восемь базовых эмоций, соединенных по признаку полярности, и соответствующие им пары базовых механизмов психологической защиты (табл.1).

Таблица 1

Базовые эмоции и механизмы психологических защит по Плутчику

Базовые эмоции	Базовые механизмы психологической защиты
Гнев – страх	Замещение – вытеснение (подавление)
Ожидание – удивление	Рационализация – регрессия
Принятие – отвержение	Отрицание – проекция
Печаль – радость	Компенсация – гиперкомпенсация (реактивное образование)

Продолжая исследование психологических защит, Р.Плутчик формулирует основные постулаты теоретической модели защиты:

1. Специфические защиты нужны для совладания со специфическими эмоциями.
2. Восемь основных механизмов защиты развиваются для совладания с восемью основными эмоциями.
3. Восемь основных защитных механизмов обладают свойствами как сходства, так и полярности.
4. Определенные типы личностных диагнозов имеют в своей основе характерные защитные стили.
5. Индивид может использовать любую комбинацию механизмов защиты [19].

Общим компонентом всех видов защит будет являться беспокойство, а также попытки справиться с беспокойством по поводу конфликтной или угрожающей ситуации, что соответствует сути любого механизма психологической защиты человека, связанной с реализацией

функции самопротекции. Схема образования механизмов защиты (табл. 2).

Таблица 2

Образование механизмов защиты [19]

Эмоции Спонтанное выражение	Результат	Страх и его социализирован ные формы	Механизмы защиты	Переоценка стимулов
Страх	Обесценивание	Стыд	Подавление	«Мне это незнакомо»
Гнев	Мсть, наказание, обесц енивание	Страх, стыд	Замещение	«Вот кто во всем виноват»
Радость	Наказание, отвержение	Страх, стыд	Реактивное образование	«Все, связанное с этим, отвратительно»
Печаль	Результат отсутствует. Отвержение	Страх, чувство неполноценности	Компенсация	«Зато я... Все равно я... Когда-нибудь я...»
Принятие	Равнодушие отвержение	Чувство неполноценности	Отрицание	Оценка отсутствует
Отвержение	Отвержение	Страх самонеприятия	Проекция	«Все люди порочны»
Ожидание	Обесценивание	Растерянность, паника, чувство вины	Интеллектуа лизация	«Все объяснимо»
Удивление	Обесценивание	Чувство вины, страх самостоятельности и инициативы	Регрессия	«Вы обязаны мне помочь»

По мнению Плутчика, важнейшим фактором формирования психологических защит являются универсальные проблемы адаптации или «экзистенциальные кризисы».

Причинами экзистенциальных кризисов являются [9]:

– проблемы иерархии, связанные с многоуровневым строением социума и изначальным неравенством участников социальной структуры, что порождает такие базисные эмоции, как гнев (стремление разрушить существующую иерархию) и страх (избегание бунта против

существующей структуры), которые сдерживают замещение и вытеснение;

– проблемы территориальности, связанные с чувством собственности, дистанции, обозначением границ, которые индивид начинает обозначать и охранять, что порождает эмоции ожидания (контроль территории) и удивления (потеря контроля), сдерживаемые механизмами рационализации (объяснить возможные неудачи) и регрессии (возврат к более ранним формам поведения, вызвать жалость у противника);

– проблемы идентичности, связанные со стремлением человека быть частью какой-то общности в целях удовлетворения чувства безопасности, признания, что порождает эмоции принятия (распознавание и контакт с теми, кто принадлежит к его группе) и отвержения (распознавание и отвержение не принадлежащих к его группе лиц), сдерживаемые механизмами отрицания и проекции;

– проблемы временности, связанная с ограничением жизни границами рождения и смерти, порождающие эмоции печали (утрата, дистресс, желание реинтеграции с тем, кого потерял, или его заменителем) и радости (воссоединение, удовлетворение), сдерживаемые механизмами компенсации и гиперкомпенсации.

Рассмотрим далее более подробно основные восемь механизмов психологической защиты [5].

Отрицание наиболее ранний онтогенетически и наиболее примитивный механизм защиты. Посредством данного механизма личность либо отрицает некоторые фрустрирующие, тревожащие обстоятельства, либо отрицает какой-либо внутренний импульс или сторону самой себя.

Отрицание развивается с целью сдерживания эмоции принятия окружающих, если они демонстрируют эмоциональную индифферентность или отвержение, что, в свою очередь, может привести к самонеприятию. Отрицание подразумевает инфантильную подмену принятия окружающими вниманием с их стороны, причем любые негативные аспекты этого внимания блокируются на стадии восприятия, а позитивные допускаются в систему.

Информация, которая тревожит и может привести к конфликту, не воспринимается, и индивид получает возможность безболезненно выражать чувства принятия мира и себя самого, но для этого он должен постоянно привлекать к себе внимание окружающих доступными ему способами.

Вытеснение (подавление) развивается для сдерживания эмоции страха, проявления которого неприемлемы для позитивного самовосприятия, грозят попаданием впрямую зависимость от агрессора. Страх блокируется посредством «забывания» реального стимула и всех объектов, фактов, обстоятельств, связанных с ним, желаний, мыслей, чувств, (они становятся бессознательными). Вытесненные (подавленные) импульсы, не находя разрешения в поведении, сохраняют свои эмоциональные и психовегетативные компоненты (так, например, факт неблагоприятного поступка может быть «забыт», но вызванные им эмоциональное напряжение и внутренний конфликт продолжают сохраняться и субъективно воспринимаются как внешне немотивированная тревога), что может выражаться в невротических и психофизиологических симптомах.

В группу вытеснения входят также близкие к нему механизмы: интросекция и изоляция (изоляция подразделяется некоторыми авторами на

дистанцирование, дереализацию и деперсонализацию, которые можно коротко выразить формулами: «это было где-то далеко и давно; как бы не наяву; как будто не со мной») [19].

Регрессия развивается в раннем детстве для сдерживания чувств неуверенности в себе и страха неудачи, связанных с проявлением инициативы. Регрессивное поведение часто поощряется взрослыми, имеющими установку на эмоциональный симбиоз и инфантилизацию ребенка. Как механизм защиты регрессия проявляется в стремлении личности избежать тревоги путем перехода на более ранние стадии развития, а решение более сложных задач заменяется на относительно более простые и доступные в сложившейся ситуации. Использование более простых поведенческих стереотипов, изменение мотивационно-потребностной сферы в сторону большей упрощенности значительно обедняет возможный арсенал преодоления конфликтных ситуаций.

В качестве варианта регрессии рассматривается и такой бессознательный процесс, как «уход в болезнь», когда взрослый человек чувствует себя несчастным, хочет жалости и опеки, а болезнь легитимизирует полученную опеку и заботу, прощение и снисходительность, позволяет получить их без ущемления самолюбия.

Другие варианты регрессии это детские, безрассудные формы поведения (например, езда на автомобиле на высокой скорости). А также десакрализация – обеднение собственной жизни, отказ от ее серьезного принятия, которая может трансформироваться в «комплекс Ионы» - отказ от попыток реализовать свои способности во всей полноте [16]. В кластер регрессии входит также такой механизм, как «двигательная активность», предполагающий произвольные иррелевантные (неуместные) действия для снятия напряжения [19].

Компенсация - онтогенетически самый поздний и когнитивно сложный защитный механизм, который развивается и используется, как правило, сознательно. Как механизм психологической защиты связана с попытками найти замену реальному или воображаемому недостатку, дефекту другим качеством (в т.ч. посредством использования фантазирования или присвоения себе свойств и качеств другой личности) в целях повышения чувства самодостаточности и избавления от комплекса неполноценности. При этом заимствованные ценности, установки или мысли принимаются без анализа и переструктурирования, что не позволяет им стать частью самой личности. В кластер компенсации входят также механизмы: сверхкомпенсация, идентификация и фантазия, которую можно понимать как компенсацию на идеальном уровне [19].

Другим проявлением компенсаторных защитных механизмов может быть ситуация преодоления фрустрирующих обстоятельств или ситуаций сверхудовлетворением в других сферах. Например, физически слабый или робкий человек, неспособный ответить на угрозу расправы, находит и побеждает обидчика с помощью изощренного ума или хитрости.

В позитивном ключе возможна: 1) успешная компенсация, когда стремление к превосходству совпадает с социальными интересами и 2) гиперкомпенсация, когда происходит гипертрофированное развитие одной стороны личности. Неудачная компенсация может реализоваться и в «уходе в болезнь», когда приспособление к жизни нормативным образом не реализуется и чувство неполноценности не снимается. Личность изменяет свои оценки ситуации, объявляя ее недостижимой в силу независящих от личности обстоятельств, «вырабатывает» у себя симптомы болезни, чтобы оправдать свои неудачи [16].

Проекция представляет собой механизм, посредством которого неосознаваемые, неприемлемые для личности чувства и мысли приписываются другим людям и становятся как бы вторичными для сознания. Негативные качества и чувства, например, агрессивность приписывается окружающим, чтобы оправдать собственную агрессивность или недоброжелательность, которая проявляется как бы в защитных целях.

Реже встречается другой вид проекции, при которой значимым лицам приписываются позитивные, социально одобряемые чувства, мысли или действия, которые способны возвысить. Различают атрибутивную проекцию (бессознательное отвержение собственных негативных качеств и приписывание их окружающим); рационалистическую (осознание у себя приписываемых качеств и проецирование по формуле «все так делают»); комплиментарную (интерпретация своих реальных или мнимых недостатков как достоинств); симилиативную (приписывание недостатков по сходству, например, родитель-ребенок) [19].

Замещение ("смещение") проявляется в разрядке подавленных эмоций (как правило, враждебности, гнева) на объектах, представляющих меньшую опасность или являющихся более доступными, чем те, что вызвали отрицательные эмоции и чувства (в т.ч., на себя). В большинстве случаев замещение разрешает эмоциональное напряжение, возникшее под влиянием фрустрирующей ситуации, но не приводит к облегчению или достижению поставленной цели. Замещение имеет как активные, так и пассивные формы.

Интеллектуализация проявляется в основанном на фактах чрезмерно "умственном" способе преодоления конфликтной или

фрустрирующей ситуации без переживаний. Личность пресекает переживания, вызванные неприятной или субъективно неприемлемой ситуацией при помощи логических установок и манипуляций даже при наличии убедительных доказательств в пользу противоположного. В этот кластер входят также механизмы: аннулирование, сублимация (вытесненные желания и чувства гипертрофированно компенсируются другими, соответствующими высшим социальным ценностям, исповедуемым личностью) и рационализация (рационализация актуальная, предвосхищающая, для себя и для других, постгипнотическая и проективная; имеет следующие способы: дискредитация цели, дискредитация жертвы, преувеличение роли обстоятельств, утверждение вреда во благо, переоценивание имеющегося и самодискредитация) [19].

Интеллектуализация развивается в раннем подростковом возрасте для сдерживания эмоции ожидания или предвидения из боязни пережить разочарование и потерять самоуважение. Обычно этот механизм принято соотносить с фрустрациями, связанными с неудачами в конкуренции со сверстниками. Предполагает произвольную схематизацию и истолкование событий для развития чувства субъективного контроля над любой ситуацией. При этом способе защиты нередко наблюдаются очевидные попытки снизить ценность недоступного для личности опыта [21].

Реактивные образования – часто этот вид психологической защиты нередко с гиперкомпенсацией. Проявляется в том, что личность предотвращает выражение неприятных или неприемлемых для нее мыслей, чувств или поступков путем преувеличенного развития противоположных стремлений. Т.е. происходит как бы трансформация внутренних импульсов в субъективно понимаемую их противоположность (например, жалость или заботливость могут быть рассмотрены как

реактивные образования по отношению к бессознательной черствости, жестокости или эмоционального безразличия).

Рассмотрев теоретические аспекты, можем сделать следующие выводы:

1. Механизмы психологической защиты имеют значимость в целях самосохранения личности.

2. Они неосознанные и автоматические.

3. Плутчик сфокусировал теорию на базе 8 эмоций и 8 механизмов защиты.

4. Совладающее поведение посредством психологических защит сложно в реализации.

5. Появление психологических защит связано с необходимостью решения человеком универсальных проблем адаптации.

6. Понимание структуры собственных защитных механизмов, формирование более зрелых защитных механизмов является важным элементом в преодолении стресса.

7. Понимание психологических защит принесет значимый вклад в формирование копинг-стратегий.

1.2. Содержание, виды и функции копинг-стратегий

Как мы рассмотрели выше, в отечественной литературе механизмы психологической защиты и механизмы совладания (копинг-поведение) рассматриваются как формы адаптационных процессов человека. «На сегодняшний день при постановке психотерапевтических задач принято объединять защитные механизмы и копинг-механизмы в целостную систему адаптивных реакций личности» [7].

При этом под адаптацией принято понимать динамический процесс приспособления организма к изменившимся условиям

существования, целью которого является поддержание динамического равновесия между организмом и внешней средой. А под психической адаптацией – процесс приспособления психической деятельности человека к условиям и требованиям окружающей среды [7].

В психотерапевтической и медико-психологической литературе психологическая защита, как психологическая категория, нередко рассматривается как понятие, близкое копинг-поведению. Вместе с тем, для различения механизмов психологической защиты и механизмов совладания предложена следующая схема анализа [3]:

1. механизмы психологической защиты не приспособлены к требованиям ситуации и являются ригидными: техники эмоционального самоконтроля являются пластичными и приспособлены к ситуации;

2. механизмы психологической защиты стремятся к возможно более быстрому уменьшению возникшего эмоционального напряжения; при использовании эмоционального самоконтроля человек часто сам приносит себе мучения (антигедонистический характер техник самоконтроля);

3. механизмы психологической защиты "близоруки", создают возможность только разового снижения напряжения (принцип действия - "здесь" и "сейчас"), тогда как механизмы совладания рассчитаны на перспективу.

4. механизмы психологической защиты приводят к искажению восприятия действительности и самого себя; механизмы самоконтроля связаны с реалистическим восприятием, а также способностью к объективному отношению к самому себе.

Рассмотрим три основных подхода к толкованию понятия копинг.

Первый подход относится к наиболее раннему представлению и транслируется в психоаналитическом подходе. Согласно нему копинг понимается как один из способов психологической защиты, используемый для снижения психологического напряжения.

Второй подходу определяет копинг как предрасположенность индивида, относительно постоянный стиль реагирования на стрессовые ситуации определенным образом. При этом выбор копинг-стратегий является достаточно стабильным и мало зависит от типа стрессора.

Третий подходу отмечает, что копинг может быть определён как стратегия действий, предпринимаемых человеком в ситуациях психологической угрозы.

Согласно Р. Лазарусу, совладающее поведение – это сумма когнитивных и поведенческих усилий, затрачиваемых индивидом для ослабления влияния стресса.

В широком смысле копинг включает все виды взаимодействия субъекта с задачами внешнего или внутреннего характера (попытки овладеть/смягчить, привыкнуть/ уклониться от требований проблемной ситуации). Дополнительные условия: внешние (характеризующие саму задачу) и внутренние (психологические характеристики субъекта) заостряют содержание coping, отличая его от простого приспособления [2].

Резюмируя теоретические взгляды на копинг (прежде всего, Р. Лазаруса), можно выделить следующие его основные характеристики:

1. Копинг – важный процесс, обеспечивающий адаптацию человека к окружающей среде. Копинг необходим для преодоления стресса, который возникает, если человек оценивает ситуацию как предъявляющую высокие требования; превышающую или истощающую

ресурс. Совладание предполагает когнитивные и поведенческие усилия, направленные на минимизацию противоречий внешнего или внутреннего характера, а также на управление ситуацией; то есть включает как активное влияние на ситуацию, так и психологическую защиту.

2. Копинг – динамичный процесс, что делает важными «темпоральные» и «контекстуальные» факторы, т.е. стадия развития ситуации, её содержание, а также когнитивное оценивание. Последнее обеспечивает категоризацию внешних воздействий среды (например, как угрожающих благополучию), а также оценку собственных ресурсов для преодоления неблагоприятных условий. Изменение когнитивных оценок определяет динамику копинга.

3. На основе двух функций совладания выделяют два типа копинга:

– проблемно-ориентированный (действия, направленные на изменение ситуации: рациональные, целенаправленные активные, настойчивые, а, в некоторых случаях, агрессивные усилия по решению проблемы)

– эмоционально-ориентированный (управление негативными чувствами: включает дистанцирование, самоконтроль, избегание, принятие ответственности за происходящее и положительную переоценку) [1].

Для совладания со стрессовой ситуацией, человеку необходимо задействовать весь свой потенциал. Согласно трехфакторной модели, копинг- механизм, состоит из:

– копинг- стратегии, которая включает актуальные ответы личности на воспринимаемую угрозу, способ управления стрессором;

– копинг- ресурсов, представляющих собой относительно стабильные личностные характеристики, обеспечивающие психологический фон для преодоления стресса и способствующие развитию копинг-стратегий;

– копинг- поведения, т.е. поведение индивида, регулируемое и сформированное посредством использования копинг-стратегий с учетом копинг- ресурсов.

Ряд авторов разделяют копинг-стратегии по двум признакам:

1. направленность усилий:

– на изменение ситуации, которое осуществляется при использовании планомерного решения проблем, противостояния, информационного, инструментального видов социальной поддержки;

– на изменение себя / своего эмоционального состояния / отношения к ситуации, которое включает: а) изменение и контроль своего эмоционального состояния (обращение к социальному окружению за эмоциональной поддержкой, фантазирование и надежда на внешние силы; самоконтроль); б) отношения к ситуации и своим возможностям (позитивная переоценка); в) принятие ответственности и вины (самообвинение);

– на уход от ситуации, что предполагает уход от решения проблемы, через отвлечение, дистанцирование; при этом, с одной стороны, усилия направлены от ситуации; с другой стороны, избегание направлено на снижение напряжения и силы негативных эмоций;

2. активность (проявление действий, готовность приложить усилия) и пассивность (бездействие) [1].

Рассмотрим виды копинг-поведения.

Планирование – рациональное разрешение трудной задачи. Предполагает как когнитивные способы (сосредоточение, анализ ситуации, поиск решения, планирование), так и поведенческие стратегии (активные действия с целью преобразовать ситуацию, реализация плана).

Обращение за поддержкой к социальному окружению включает способы решения проблемы с помощью других людей, использование социальных связей. Это усилия, направленные на поиск ресурса в социальном окружении. Обращение к другим людям за поддержкой характеризуется стремлением поделиться своими переживаниями с близкими людьми, получить сочувствие (т.е. эмоциональную поддержку); поиск информации, необходимой для преодоления; совета о путях выхода из ситуации (информационная поддержка), обращение к профессиональной помощи, просьба о конкретной помощи (инструментальная поддержка).

Позитивная переоценка – заключается в сосредоточении на изменении отношения к ситуации, на положительных сторонах ситуации и позитивных изменениях собственной личности. Включает переосмысление (выявление своего преимущества в трудном положении); обретение в ситуации новых жизненных ценностей и убеждений; усилия по самосовершенствованию; творческое вдохновение, толчком к которому послужила анализируемая трудная ситуация.

Противостояние – активные, направленные на ситуацию усилия, сопротивление ситуации, борьба; особое упорство, настойчивость на пути к достижению цели: делать «хоть что-нибудь» вопреки обстоятельствам; готовность идти на конфликт и риск.

Самоконтроль – характеризует усилия человека по сдерживанию чувств и эмоций, стремление скрывать свои переживания, контролировать

их проявление. Сдержанное поведение в противовес импульсивным формам реагирования.

Самообвинение – критика, обращенная на себя, попытки исправить случившееся, в том числе, с помощью извинений, принятие ответственности за происходящее на себя.

Фантазирование и надежда на внешние силы – мечтание, перекладывание ответственности за происходящее на внешние силы (судьбу, чудо, высшие силы), желание, чтобы ситуация разрешилась без усилий со стороны субъекта. Косвенно содержит указание на отказ от активного преобразования ситуации, что принято обозначать как «пассивный копинг».

Дистанцирование – способ защитного восприятия ситуации, при котором человек отказывается воспринимать ситуацию всерьез. пытается забыть ее, реальное положение дел не допускается к осознанию, преуменьшается значение ситуации.

Уход, избегание – формы ухода от ситуации, отвлечения от нее, переключение внимания с анализа и преодоления ситуации, с тревожных мыслей и состояний, связанных со сложившейся трудной ситуацией, на другие виды активности и состояния. Отвлечению способствуют: погружение в работу, активный досуг или, наоборот, потребность в отдыхе («сплю больше, чем обычно»), активный отдых и развлечения, занятия спортом, а также употребление алкоголя,

По модели Н.А. Сирота и В.М. Ялтонского успешное копинг-поведение предполагает:

– сбалансированное использование соответствующих возрасту копинг- стратегий разрешения проблем и поиска социальной поддержки;

– сбалансированность когнитивного, эмоционального и поведенческого компонентов копинг-поведения и достаточное развитие когнитивно- оценочных механизмов у данной личности;

– преобладание мотивации на достижение успеха над мотивацией избегания неудачи, готовность к активному противостоянию негативным факторам среды и осознанная направленность копинг-поведения на источник стресса;

– достаточные личностно-средовые копинг-ресурсы, обеспечивающие позитивный психологический фон для преодоления стресса и способствующие развитию копинг-стратегий (позитивная Я-концепция, развитость восприятия социальной поддержки, интернальный локус контроля над средой, эмпатия и аффилиация, наличие эффективной социальной поддержки и т.д.) [7].

Чрезвычайно важными для преодоления ситуации стресса представляются такие копинг-стратегии, как усиление собственных ресурсов; привлечение помощи других людей; знания о способах разрешения ситуации; наличие и использование опыта преодоления; прогнозирование исхода.

В ситуации, когда личности не хватает ресурсов, знаний, физических сил для совладания с ситуацией стресса, либо, когда воздействие стрессоров запредельное или хроническое, может начать накапливаться избыточное напряжение, превышающее возможности человека. В этом случае можно говорить об адаптационном барьере – условной границе «параметров внешней среды, в том числе и социальной, за которыми адекватная адаптация невозможна. Барьер психической адаптации объединяет все потенциальные возможности осуществления человеком адекватной и целенаправленной психической деятельности»

[7]. За пределами адаптационного барьера возможно возникновение неврозов и заболеваний.

1.3. Механизмы психологических защит и телефонное консультирование

В телефонном психологическом консультировании, как отмечает А.Н. Моховиков, наблюдается практика диалога, в рамках которого психолог сталкивается с необходимостью работы со следующими видами психологических защит:

1. рационализация (интеллектуализация), выражающаяся в долгом бесплодном «рассуждательстве», достигающем своего пика при различного рода навязчивостях;

2. вытеснение;

3. смещение, если накопившиеся агрессивные побуждения срываются на случайных, не имеющих отношения к ситуации конфликта объектах;

4. регрессия, при которой поведение и высказывания абонента отражают его возвращение на более раннюю стадию возрастного развития, где есть надежда обрести утраченное чувство безопасности и комфорта невротическое отрицание, которое, к примеру, проявляется «остроумием на лестнице» (отреагирование происходит не непосредственно в ситуации конфликта, а после его завершения).

В своей работе психологу линии телефона доверия приходится не только сталкиваться с механизмами психологических защит, но и обсуждать их во время поиска выхода из конфликтной ситуации. В этих случаях до абонента важно донести, что проявлений защиты не следует бояться или испытывать фрустрацию по поводу того, что они замечены в беседе.

Допустимо пояснение, что данные механизмы:

1. Позволяют справиться с невыносимостью ситуации;
2. Противодействуют непреодолимым желанием;
3. Помогают адаптироваться под имеющееся положение вещей.

В телефонном консультировании владение знанием механизмов психологической защиты и опыт работы с ними позволяют оптимизировать работу на линии. Это достигается путем достижения определения типа и вида механизма психологической защиты, уровень и готовность у абонента желание осознать, понять их сложность и готовность работать над изменением своего состояния.

Стоит помнить, что усиление работы над механизмами психологических защит, может привести к увеличению интенсивности травматических переживаний абонента. Поэтому работу в этом направлении стоит делать бережно, не подвергая спешке.

Таким образом, абоненту бывает важно понять: что у него имеется психологическая защита; в каких случаях и от чего он себя защищает; каким образом осуществляется эта защита; к каким позитивным и негативным результатам приводит действие психологической защиты; чего ему ждать в будущем от своих механизмов психологической защиты. На основании этого распознавания консультант может работать над ослаблением интенсивности эмоциональных переживаний, устраняя деструктивно действующие механизмы психологической защиты. Возникающие изменения вызывают рост конструктивности, интеграции и большей свободы личностных проявлений абонента (способности мыслить, чувствовать или желать).

ГЛАВА 2. МЕТОДЫ САМОРЕГУЛЯЦИИ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ

2.1. Психические состояния и способы их саморегуляции

Представления о том, что собой представляют психические состояния, формировались с глубокой древности начало формирования понятие состояний дает наука философия, лишь позже оно было конкретизировано как психическое состояние человека в психофизиологии и психологии.

Научные представления о состоянии человека сопровождались описанием эмоциональных, физиологических, двигательных и других компонентов. Долгое время не было различия между психическими процессами, свойствами и состояниями. Лишь после проведения теоретического анализа и обобщений научных представлений о психических состояниях, в психологической науке происходит выделение в отдельное направление психологию состояния.

Научные представления о психическом состоянии включают в себя определение понятия, перечень компонентов, характеристик и функций, понимание динамики, классификации видов состояний и регуляции актуального состояния.

Н.Д. Левитов дает следующее определение понятия психического состояния:

«Психическое состояние – это целостная характеристика психической деятельности за определённый период времени, показывающая своеобразие протекания психических процессов в зависимости от отражаемых предметов и явлений действительности, предшествующего состояния и психических свойств личности» [14]

По мнению автора, психическое состояние зависит от того, какую значимость имеет ситуация для реципиента, представляет собой цельную структуру познавательных и эмоциональных компонентов, а также относится как к переживаниям, так и к деятельности.

В современной отечественной психологии нет общепризнанного определения психического состояния. Авторы продолжают работу и предлагают новые определения. Общим между определениями, прошедшими публикацию, является то, что в него включают характеристики, элементы, компоненты и функции явления.

Ю.Я. Киселев в своем определении акцентирует внимание на такие компоненты и характеристики, как психические процессы проявления свойств личности. Оно звучит так:

«Психическое состояние – это интегральная характеристика человека в конкретный промежуток времени, отражающая доминирующие отношения и мотивы, качественное своеобразие и степень напряжённости его переживаний, уровень функционирования его познавательных процессов, меру волевой активности и непроизвольной активации, точность и стабильность саморегуляции» [13].

Ильин Е.П. акцентирует внимание на функции состояния:

«Состояние в самом широком смысле – это реакция функциональных систем и в целом организма на внешние и внутренние воздействия, направленная на сохранение целостности организма и обеспечение его жизнедеятельности в конкретных условиях обитания» [6].

Р. Вудворте определяет психическое состояние, как ответ психики на внешние воздействия, в динамике которого интегрируются внутренние и внешние условия.

В.Ф. Сопов определяет психическое состояние как специфическое, характерное для определенного актуального отрезка деятельности соотношение и взаимодействие компонентов психики, выступающее как временно возникшая функциональная система, направленная на достижение определенного результата [20].

И, наконец, в понимании А.О. Прохорова «Психическое состояние – это отражение личностью ситуации в виде устойчивого целостного синдрома (совокупности) в динамике психической деятельности, выражающегося в единстве поведения и переживания в континууме времени» [15].

Анализируя все многообразие предложенных определений психического состояния, можем обнаружить, что большинство ведущих специалистов рассматривают данное понятие, выделяя многоуровневость его характеристик, их системность, обусловленность внешними и внутренними факторами ситуации. Психическое состояние трактуется как система выраженных в значимой ситуации психических свойств и функций, особенности проявления которых, соотносятся с целями деятельности и условиями ситуации. Динамика внешних и внутренних условий детерминирует появление состояний – разноуровневых характеристик индивидуальности, проявляющихся как относительно устойчивая форма целостной психической деятельности в конкретной ситуации. При часто встречающихся – типичных для человека ситуациях, происходит закрепление форм психической деятельности – определённого алгоритма взаимодействия компонентов психики и её сфер. Таким образом, формируются состояния, характерные для некоторых ситуаций. (Например, состояния мобилизации, утомления, покоя и др.).

При соотношении понятий психических состояний, процессов и свойств, первые занимают промежуточное место между двумя другими. Состояния имеют большую стабильность, чем процессы, более динамичны, чем свойства. С помощью понятия «психическое состояние» описываются целостные интегральные изменения психической деятельности. Процессы и свойства характеризуют отдельные психические явления, а психическое состояние – это обобщённая характеристика комплекса различных проявлений психики – эмоциональных, познавательных, поведенческих и других в определённый период времени. Таким образом, по сравнению с процессами и свойствами, состояние-это комплексная и многоуровневая характеристика психики. Свойства и процессы проявляются в виде компонентов психического состояния.

Выше мы отметили, что психические свойства и процессы являются компонентами психических состояний. Стоит отметить и то, что проявляются они совершенно по-разному в разные периоды жизни, а изменения внешних, внутренних или и тех и других условий одновременно, приводит различной интенсивности проявленности.

В литературе можно встретить распределение психических состояний на вегетативные, эмоциональные, мотивационно-волевые, когнитивные, двигательные. Все компоненты психического состояния взаимосвязаны и момент актуализации оказывают влияние на его регуляцию. А также могут быть осознаваемыми и неосознаваемыми.

Работы В.А. Ганзена раскрывают и показывают наличие взаимосвязь между компонентами разных уровней психического состояния, что обеспечивает функционирование всех уровневых характеристик и образуют структуру уровневой организации человека.

Изучению взаимосвязи между когнитивно-двигательными и эмоционально-волевыми компонентами состояний, были посвящены исследования работы Л.Д. Гиссен, А.В. Алексеев, С.С. Либих, В.С. Лобзин, М.М. Решетников, Е. Jacobson, J. H. Schultz, W. Reich, M. Feldenkrais, I.P. Rolf. Выводы и результаты трудов послужили основой для разработки методов психологической регуляции.

В структуре состояний имеются и личностные компоненты. К ним относят отношение человека к ситуации, его оценка значимости происходящего, мотивы и иные личностные проявления, имеющие значимость в моменте. Здесь проявляется произвольная саморегуляция состояния.

Между компонентами состояния имеются повторяющиеся и уже сформированные структуры психической организации, что позволяет актуализироваться тому состоянию, которое ранее уже было сформировано и приобрело типичность проявления. Имеются и гибкие связи, которые возникают в новых для реципиента ситуациях, что позволяет адаптироваться и способствует появлению психических новообразований.

Измерение выраженности компонентов психических состояний производится как объективными методами, так и через субъективность. Объективная оценка доступна физиологическим измерениям (пульс, давление, темп движение и др.). Таким показателям, как уверенность в себе, мотивация и прочее, свойственны такие методы изучения как самооценка или оценка со стороны, что относится к субъективным методам.

Различия в мнениях о природе психического состояния, а также разность методологического подхода к изучению характеристик

психического состояния, сформировали различные комплексы характеристик.

Ю.Е. Сосновикова рассматривала состояния с позиции философии и их основных принципов. Она выделила следующие характеристики, которые были положены в основу классификации психических состояний:

1. Временные – длительность проявления.

2. Пространственные – степень распространённости: локальность или выраженность во вне, латентность или яркость проявления, охват биологического и социального пространства.

3. Структурные – общий тонус и напряжённость отдельных компонентов.

4. Функциональные – осознанность и адекватность ситуации, осознание или неосознание времени, адекватность нормам морали [18].

В.А. Ганзен анализировал психическое состояние в рамках системного подхода. Он определил следующие характеристики:

1. Уровневость.

2. Субъективность-объективность.

3. Степень обобщённости.

А.О. Прохоров говорит о том, что характеристики описывают основные отличительные признаки психического состояния и в совокупности позволяют отразить его сущность. Он выделяет:

1. Целостность

2. Устойчивость во времени

3. Обусловленность ситуацией

4. Единство переживания и поведения (деятельности)

5. Связь с личностными особенностями и психическими процессами.

Л.В. Куликов выделяет:

1. Активация.
2. Тонус.
3. Напряжение.
4. Эмоциональность.
5. Настроение.
6. Осознанность.
7. Время.
8. Полярность.

Более детальный анализ теоретического материала и имеющиеся эмпирические данные показывают, что психическое состояние можно охарактеризовать более полно, при помощи количественных и качественных параметров таких понятий, как время, структура, пространство, динамика и функции, а также учитывая объективность и субъективность компонентов. Разная выраженность основных характеристик состояния обусловлена различиями в актуализации компонентов состояния.

Первые попытки создания классификации психических состояний предпринимались с момента образования психологии состояний и продолжают современное научное психологическое сообщество. Рассмотрим некоторые подходы.

В 1964 году Н.Д. Левитов выделил познавательные, эмоциональные и волевые состояния. Автор в процессе исследований акцентировал внимание на вопросах выбора оснований, по которым можно классифицировать виды состояний. В качестве таковых выступили:

вид деятельности, обусловленность личностью или ситуацией, длительность, глубина (глубокие и поверхностные), осознанность состояния, значение состояния для деятельности.

В 1975 году Е.Ю. Сосновикова в своей работе «Психические состояния человека, их классификация и диагностика» классифицирует состояния следующим образом:

1. Состояния сознания (с предельно высокой, высокой и выше обычной активностью).

2. Состояния внимания (с предельно высокой, высокой и выше обычной активностью).

3. Состояния деятельности (ведущей деятельности, потребностные, мотивационные, целей, способов осуществления).

4. Состояния с преобладанием психических процессов (ощущений, восприятий, представлений).

5. Состояния с преобладанием одной из сторон психики (интеллектуальные, эмоциональные, волевые).

6. Личностные состояния с доминирующими в их структуре свойствами личности (направленности, характера, темперамента, способностей).

В 1991 году А.О. Прохоров (1991) разрабатывает классификацию психических состояний на основании личностно-деятельностного подхода, при этом предлагает учитывать причины и механизмы формирования психических состояний. По мнению Александра Октябрьновича основанием для классификации психических состояний является личность, а «каркас личности» — это характер. Поэтому в качестве основных классификаторов психических состояний необходимо рассматривать черты характера такие, как: направленность, систему

отношений, волевые качества, а также эмоциональную и интеллектуальную сферы.

Схема классификации психических состояний по А.О. Прохорову (1991)

1. Деятельность:

а) состояния, улучшающие выполнение деятельности,

б) состояния, ухудшающие выполнение деятельности.

2. Взаимоотношения и общение:

а) состояния, улучшающие взаимоотношения и общение,

б) состояния, ухудшающие взаимоотношения и общение.

3. Личность (характер, система отношений к действительности:

а) состояния, обусловленные положительным отношением к действительности,

б) состояния, обусловленные отрицательным отношением к действительности.

4. Биологические структуры личности (характера):

а) положительные психофизиологические (функциональные) состояния,

б) отрицательные психофизиологические (функциональные) состояния.

5. Эмоциональные компоненты характера:

а) положительные эмоциональные состояния,

б) отрицательные эмоциональные состояния.

6. Волевые черты характера:

а) положительные волевые состояния,

б) отрицательные волевые состояния.

7. Интеллектуальные черты характера:

- а) положительные интеллектуальные состояния,
- б) отрицательные интеллектуальные состояния [12].

Иной подход к классификации состояний предлагает Ю.В. Щербатых. Он систематизирует состояния по восьми критериям – «принципам разделения», с учётом крайних и переходных форм состояний.

Анализируя труды ученых, отмечаем, что сами авторы говорят о незавершенности разработок в этой области, критичны к своим трудам и к трудам коллег, подчеркивают важность соблюдения методологического аппарата в провидении исследований, а также рассуждают об изучении закономерностей саморегуляции состояний, как возможность дальнейшей разработки классификации психических состояний.

Навык регулирования своего состояния необходим каждому человеку, будь то в профессиональной и бытовой среде, в сфере общения или личностного роста. В современной период жизни, где все чаще мы находимся в стрессовых и экстремальных ситуациях, неумение саморегулировать свое психическое состояние может в лучшем случае лишь лишить эффективность действий, а в худшем привести к последствиям опасным для здоровья и жизни.

Человек – социальное существо, поэтому сам знакомится и овладевает такими приемами регуляции, как сдерживать эмоции, концентрироваться на текущей деятельности, справляться с усталостью и прочее.

Человек в латентной фазе испытывает постоянное воздействие внешних и внутренних факторов, однако под восприятие попадают не все, сохраняя текущее состояние. Попадая под восприятие, факторы формируют новое состояние. В ряде случаев оно имеет схожесть с

предыдущим, но не тождественно ему. Необходимо учитывать, что внешние и внутренние факторы имеют разную силу и длительность, и в зависимости от индивидуальных особенностей, люди по-разному воспринимают эти факторы.

В момент начала разрушения текущего состояния и формирование нового, в силу вступает переходная фаза. При этом, устойчивость состояний различна и может длиться секунды, часы, дни, месяцы. Этот процесс Е.П. Ильин называет порогом чувствительности. При анализе психофизиологических сдвигов и психических образований определяется устойчивость состояния. Нарушение устойчивости актуального состояния связано с началом формирования нового состояния.

В процессе восприятия факторов ситуации происходит реакция на уровне физиологии и психики, старые компоненты и взаимосвязи заменяются новыми, формирующееся состояние расшатывает устойчивость предшествующего состояния, по Е.П. Ильину – преодолевает инерцию и нарушает гомеостаз. Так как формирующееся состояние ещё не занимает доминирующее положение, а предшествующее уже не доминирует, этот период называют переходным [6].

Состояние функционирует стабильно, так проявляется фаза устойчивости. Необходимо держать во внимании, что функционирование организма и психики идёт непрерывно, и сопровождаются заметными и незаметными видоизменением, поэтому устойчивость состояния является относительной. Устойчивость конкретного состояния зависит от:

1. типологически обусловленной восприимчивости к воздействию факторов ситуации;

2. отношения к ситуации, мотивации, уровня волевых качеств, сформированности навыков саморегуляции и др.

Человек всегда находится в том или ином состоянии, отсюда мы говорим о том, что психические состояния непрерывны. Фазы формирования и относительной устойчивости состояния переходят одна в другую и не имеют чётких границ. Переход от предшествующего к последующему состоянию может проходить как быстро, так и медленно, но этот процесс имеет законченность. Сегодня имеются разработанные способы и методы, помогающие запустить переходы. К ним относят методы психологической коррекции, психотерапевтические техники, средства фармакологии, методы педагогического воздействия и физиотерапевтические процедуры.

Развитие психической саморегуляции начинается с первых дней жизни человека и совершенствуется на протяжении всего жизненного пути.

Особенности воспитания, жизнедеятельности и видов деятельности, которыми занимается человек, накладывают отпечаток на характеристики формирующихся навыков саморегуляции. Кроме индивидуального опыта, формирование навыков саморегуляции состояния обусловлено социальными и культурно-историческими традициями [12].

В.Л. Марищук, К.К. Платонов, Е.Н. Плетницкий, Н.Д. Завалова, Б.Ф. Ломов, В.А. Пономаренко, Б.А. Вяткин, А.О. Прохоров и В.Ф. Сопов, говорят, что «совершенствование способов саморегуляции психических состояний происходит в процессе актуализации определённых состояний». Возможности формирования некоторых навыков саморегуляции могут быть ограничены типологическими особенностями.

Как ранее отмечалось, человек имеет естественные навыки саморегуляции, в рамках которых использует простые способы такие как: сон, движение, еда, музыка, танцы, взаимодействие с природой и животными. В эту же категорию можно отнести юмор, комплименты, дыхание, размышление. Перечисленные способы доступны огромному числу людей, однако сложно говорить об их эффективности в разнообразных ситуациях. Возникает необходимость разработки новых форм и способов изменения своего психического состояния. Рассмотрим некоторые, часто встречающиеся в практическом применении:

Релаксация, целью которой является общее оздоровление организма, развитие баланса, увеличение уровня энергии, а также восстановление душевного равновесия. Выполняется в комфортном месте.

Медитация. Совершается чаще в течение 20 минут. Выполнение способа приводит к расслаблению, позволяет отдохнуть, успокоить мысли.

Десенсибилизация. Методика разработана с целью расслабления, а в части случаев, позволяет избавиться от страхов. Выполнение происходит через расслабление и контроле дыхания.

Аутогенная тренировка направлена через самовнушение помочь усилить волевые качества, регулировать эмоции, справиться со стрессами, привести в порядок эмоции.

В 2018 году А.Н. Назаров опубликовал исследование «Изучение типичных приемов и методов саморегуляции психических состояний», в сборнике «Психологическая наука и практика: материалы Международной молодежной конференции молодых ученых», где изучались типичные приемы и методы саморегуляции психических состояний. В исследовании

приняли участие 350 человек. В результате данного исследования были выявлены 8 методов саморегуляции состояний:

1. Пассивный отдых;
2. Актуализация позитивных образов и воспоминаний;
3. Самовнушение-самоприказы;
4. Активная разрядка;
5. Размышление-рассуждение;
6. Общение;
7. Пассивная разрядка;
8. Отключение-переключение [11].

Опираясь на данное исследование, совместно с Прохоровым А.О. автор разработал методику, которые мы использовали в нашем исследовании.

2.2. Ментальные механизмы регуляции психических состояний

Выше рассмотренные научные изыскания, доказывают необходимость изучения проблемы регуляции психических состояний. Сегодня мы наблюдаем рост научных работ, исследующих методы и способы, раскрывающие вопрос оптимизации механизмов регуляции. При этом, в психологических трудах акцент располагается в описании результатов регуляции, полученные при анализе особенностей психологических качеств субъекта, а также его деятельности и поведения. В качестве результата предлагаются разработанные модели, имеющие определенную структуру, принципы строения и описанный функциональный аппарат.

Исследователи изучают индивидуальные особенности регуляции, концентрируя внимание на тех, что осуществляются осознанно, а также

рассматривают факторы, проявляющихся в различных ситуациях и условиях деятельности.

В настоящей работе мы опираемся на труды Л.Г. Дикой, А.Б. Леоновой и А.О. Прохорова, труды которых говорят нам о том, что специфика саморегуляции функциональных (психофизиологических) состояний, заключается в оценке взаимосвязи саморегуляции с функциональными блоками контроля и коррекции тех характеристик состояния, которые определяют его качество: специфику, длительность, полярность и интенсивность.

Л.Г. Дикая выделяет четыре уровня саморегуляции. Каждый уровень имеет свои ведущие компоненты структуры саморегуляции и способы, относящиеся к определенному компоненту психической структуры деятельности. Автор отмечает, что сам процесс саморегуляции является специфической формой деятельности реципиента, выполняющего профессиональную деятельность, в рамках которой имеет значение становление адаптивных личностных свойств, влияющих на эффективность, работоспособность и надежность.

А.Б. Леонова рассматривает саморегуляцию как категориях операции, действия и деятельность в целом. Автор анализирует механизмы саморегуляции во взаимосвязи между уровнями деятельность-действие-операция» и «ситуация-нагрузки-условия-текущие адаптационные перестройки».

С точки зрения системно-функционального подхода, в основании регуляторного процесса находится функциональные механизмы саморегуляции отдельного состояния [12]. В этом походе говорится о базовом уровне, уровень функциональных комплексов, образующиеся в диапазоне текущего времени и в условиях повторяющихся ситуаций, и

более высокий уровень, определяющийся как целостная функциональная структура регуляции, включающая в себе две предыдущие.

В процессе саморегуляции происходит взаимодействие всех уровней и сфер психики, реализуя целостность психической деятельности.

Согласно О.А. Конопкину, система саморегуляции состоит из следующих функциональных звеньев:

1. принятая субъектом цель деятельности;
2. субъектная модель ее значимых условий;
3. программа собственно исполнительских действий;
4. субъектная система критериев успешности деятельности;
5. контроль и оценка реальных наличных результатов;
6. решение о коррекции системы саморегуляции.

Дикая Л.Г. в своей работе «Психическая саморегуляция функционального состояния» дает определение саморегуляции состояния как самостоятельного вида деятельности, психологическая структура которого включает: собственное состояние субъекта, цель - сохранение или преобразование состояния, и средства - психические образы, вербальные самовоздействия, волевые усилия и эмоциональные переживания.

Саморегуляция конкретного состояния включает следующие этапы:

1. Отражение актуального состояния и условий ситуации (чаще всего с помощью самонаблюдения и наблюдения со стороны).
2. Оценивание соответствия актуального состояния условиям деятельности или ситуации (при этом включаются: мыслительные операции сравнения-сопоставления и др.,

3. Заключение (вывод) о том, оптимально или негативно состояние в данной ситуации. При затруднениях прийти к тому или иному выводу, повторные самонаблюдения и оценка.

4. Принятие решения о коррекции или отказ от неё.

В других работах видим указание на возможность иных варианты решений саморегуляции. К таким относят: сохранить актуальное состояние; вернуться к предыдущему состоянию (если оно оценивается как оптимальное); изменить существующее состояние в плане его большего соответствия ситуации.

5. Выбор приёмов самовоздействия (происходит импульсивно или на основе знаний о своих навыках саморегуляции и опыта самоуправления в подобных ситуациях).

6. Реализация воздействий, регулирующих состояние (самовнушение, самоубеждение, переключение внимания, изменение ритма дыхания и другие приёмы саморегуляции).

7. Отражение состояния и деятельности в процессе регуляции.

8. Корректировки приёмов оптимизации (при необходимости).

9. Самонаблюдение и оценка состояния после регулирующих самовоздействий.

10. Заключение, что психическое состояние оптимально.

Саморегуляция состояния, чаще проходит быстро. Более медленное протекание отмечалось в тех случаях, когда человек не имеет знаний о том, как он может воздействовать на себя с целью изменить или улучшить свое состояние.

По мнению Дикой Л.Г., в конкретной ситуации саморегуляции проявляется формировании психического состояния готовности к виду деятельности, в реализации этой деятельности, а также в сохранении

оптимального для деятельности или ситуации состояния. Включаясь в ситуацию, отражая её внешние условия и осознавая внутренние возможности и потребности, человек ставит цели, при этом у него возникают эмоции, переживания, формируется определённое отношение к ситуации. Таким образом, одновременно регулируются начало деятельности – постановка цели, и формирование психического состояния, в котором будет реализовываться деятельность, направленная на достижение цели. В качестве целей могут выступать образы предвосхищаемых результатов деятельности или общения, а также образы ситуаций, к которым стремится человек.

Саморегуляция состояния предполагает рефлексию переживаемого состояния, представление желаемого состояния – его образ, выбор и реализацию самовоздействий – приёмов саморегуляции.

Изучение ментальных механизмов саморегуляции связывают с исследованиями в области изучения осознанности саморегуляции, ментального опыта, смысловых структур, рефлексивных механизмов, переживаний, образ состояний и системы Я.

Традиционно выделяют произвольную, неосознаваемую и произвольную, осознаваемую формы проявлений саморегуляции психических состояний [6].

Непроизвольную форму саморегуляции связывают с жизнеобеспечением организма, а её направленность определяют как адаптацию к условиям ситуации. Примером может служить, как посредством непроизвольной регуляции осуществляется переход из состояний сна в состояние бодрствования.

С произвольной психической саморегуляцией связывают осознанием цели деятельности и средств её достижения.

Концепция Холодной М.А содержит описание структур сознания, в процессе взаимодействия которых происходит поступление, преобразование и управление процессом переработки информации.

В качестве компонентов ментального опыта выступают перцепция, семантика и понятие.

Любые воздействия на личность преломляются смысловой системой. И в зависимости от специфики ситуации, происходит их актуализация.

Потребность в изменении психического состояния запускает и рефлексивные механизмы, благодаря которым происходит оценка, осознание и сравнение актуального психического состояния с желаемым.

Процесс рефлексии дает возможность вовремя осознать, спрогнозировать и, используя наиболее эффективные способы саморегуляции, приобрести желаемое психическое состояние.

Образы (в регуляторном процессе) содержат в себе следы переживаний, реакций и поведения. Путь трансформации ощущений, возникающих психическим состоянием, в представления, при помощи вербализации включаются в процесс рефлексии и фиксируются в опыте. Александр Октябринович Прохоров рассматривает конкретный образ психического состояния в проекциях:

- А. Прошлого, как представления о состоянии;
- В. Настоящего, как состояния «здесь и сейчас»;
- С. Будущего, как желаемое состояние.

Иными словами, образ психического состояния – это собственное представление о переживаемом состоянии. На формирование образа влияет субъективный опыт переживания данного состояния в разных ситуациях.

Образ психического состояния индивидуален, поэтому идентифицировать его и описать может только тот, кто его испытывает. При этом, образы состояний, которые были пережитых в прошлом, устойчивы, что увеличивает эффективность процесса регуляции состояния.

Куликов Л.В., Прохоров А.О. и Сопов В.Ф. говорят о том, что образ психического состояния всегда сопровождается переживаниями.

Василюк Ф.Е. выделяет цели переживаний: удовлетворение здесь-и-теперь, реализация мотива, упорядочение внутреннего мира, самоактуализация. Основной целью может быть только одна. В качестве результата переживания автор определяет смысловое соответствие между внутренним и внешним миром. Само переживание осознаваемо, а от уровня осознанности зависит регуляторная способность.

По мнению Л.Р. Фахрутдиновой, переживание и психическое состояние вступают в разнообразные, разномерные и разноаспектные взаимоотношения, взаимопроникают в структуру друг друга, изменяют, усиливают или трансформируют друг друга.

Прохоров А.О. определяет взаимодействие вышерассмотренных структур в следующей последовательности: субъективный (ментальный) опыт интегрирует смысловые структуры сознания, отражающие значимость для субъекта ситуаций жизнедеятельности. Существенным звеном ментальной регуляции является воплощение смысла в значениях, что приводит к связыванию значения (объекта, предмета, ситуации и пр.) и психического состояния. Осознание субъектом необходимости в регуляции и выбор средств осуществляются благодаря рефлексии и образу собственного состояния. Переживание, включенное в ментальный опыт, изменяет смысловые структуры и психическое состояние. Регуляторный

процесс опосредуется ситуациями жизнедеятельности, пространством культуры и образом жизни. Операциональная сторона регуляторного процесса связана с действиями субъекта, направленными на изменение состояния, обратной связью и временными характеристиками [12].

2.3. Ментальные репрезентации саморегуляции психических состояний

В отечественной психологии исследователи когнитивной науки говорят о ментальных репрезентациях как о результате отображения внешнего, сложившегося в систему представлений, входящих в ментальный опыт индивида.

Т.А. Ребеко определяет ментальные репрезентации как формат кодирования.

М. А. Холодная дает следующее определение: «Ментальная репрезентация – это актуальный умственный образ того или иного конкретного события (то есть субъективная форма „видения“ происходящего)».

Объединив определения Кубряковой, Демьянкова, Панкраца, Лузиной и Холодной, получаем, что ментальные репрезентации – это ментальные конструкции, порожденные самим человеком, формирующиеся на основе внешнего и внутреннего контекста с помощью механизмов реорганизации опыта, они осознаваемы, то есть человек может представить себе на внутреннем «экране» любые объекты, ситуации и состояния, «прокручивая» или анализируя их. При этом они входят в ментальный опыт субъекта, составляют содержание ментальных пространств, входят в ментальные структуры и подчиняются закономерностям, свойственным рассмотренным элементам.

Можем встретить такие определения ментальных репрезентаций, где акцентируется внимание на когнитивные функции, динамику и процессуальную сторону. В этом случае говорится о переработке информации, кодировании и механизмах репрезентации через исследование внимания, памяти, времени реакции, мыслительных процессов и особенностей возрастных закономерностей.

Брушлинский, Сергиенко, Кубрякова, Демьянков, Bascoe, Davies, Sturge, Lotto, Rubaltelli, Rumiati, Savadori, Savadori, Nicotra, Rumiati, Tamborini, рассматривают ментальные репрезентации как систему представлений о каком-либо объекте, формирующиеся в процессе жизни субъекта, в виде структуры сложившейся картины мира, социума и самого себя.

Н.И. Чуприкова обобщает понятие «репрезентация» как способ описания и хранения в долговременной памяти знаний, включая образы, слова, понятия, законы и теории.

Процесс регуляции психического состояния позволяет человеку изменить его, достигнув желаемого состояния. В качестве ментальных механизмов выделяют ментальный опыт, смысловые структуры, рефлексия, переживания, репрезентации и система Я.

Образ психического состояния как ментальная репрезентация стабилен, сохранен во времени, однако не предметен. Стрелков Ю.К. говорит о том, что образ состояния формируется за счет фиксации в памяти временных и пространственных особенностей переживаемого состояния. Прохоров А.О. дополняет: «Закрепляясь в структурах памяти, образ становится структурным элементом субъективного опыта переживания состояния» [15].

Ментальные структуры участвуют в формировании образа психического состояния, тем самым, как бы сосредотачивая состояние в образ. Благодаря этому, в нужный момент, происходит определение актуального состояния, распознавание другого, тем самым может сформировать желаемое состояние. Для того, чтобы воспроизвести образ состояния из структур опыта, субъект прилагает усилия на восстановление общего эмоционального отношения к нему, через процесс реконструкции, используя знания прошлого опыта, конструирует детали.

В концептуальной модели ментальной регуляции психических состояний функцией репрезентаций является связывание образа в текущем времени с прошлым и будущим. Исследования, проведенные Прохоровым А.О. показывают, что чем четче образ желаемого состояния, тем большую эффективность имеет саморегуляция.

Навыки саморегуляции у каждого человека характеризуются индивидуально. К числу часто используемых способов саморегуляции относятся самовнушение, самоубеждение, отвлекание, визуализация и представления, общение, дыхательные упражнения и двигательная активность.

Приобретение навыков саморегуляции может происходить в самостоятельном процессе, а также при участии других лиц.

Ментальные репрезентации представляются как конструкт, содержащий отображение переживаемого состояния, описание которого доступно через образы, ассоциации и оценочные показатели. Через репрезентации человек саморегулирует собственное состояние, а также, опираясь на них, может изменить его.

ГЛАВА 3. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ВЗАИМОСВЯЗИ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ, СТИЛЯ САМОРЕГУЛЯЦИИ ПОВЕДЕНИЯ И ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ

3.1. Организация эмпирического исследования

В исследовании приняли участие 500 человек (47 женщины и 3 мужчин) в возрасте от 25 до 52 лет. Все респонденты на момент проведения исследования были действующими психологами, оказывающие экстренную психологическую помощь на линиях Телефона Доверия.

Обработка результатов исследования осуществлялась при помощи статистического пакета SPSS.

Цель исследования: совладающего поведения (психологических защитных механизмов и копинг-стратегий) и стиль саморегуляции.

Предмет исследования: взаимосвязь совладающего поведения (психологических защитных механизмов и копинг-стратегий) и эффективности используемого стиля саморегуляции у психологов, работающих на линиях телефонов доверия.

Проанализировав имеющуюся материалы исследований в данной области, в качестве основной гипотезы было сформулировано предположение о том, что:

1. Психологи, работающие на линиях телефонов доверия, в своей профессиональной деятельности используют одновременно несколько стратегий совладающего поведения;
2. Психологи, работающие на линиях телефонов доверия, обладают высоким уровнем саморегуляции психических состояний.

Для проверки выдвинутых гипотез были определены задачи исследования:

1. Диагностика психических состояний;
2. Исследование стиля саморегуляции;
3. Изучение и анализ доминирующих копинг-стратегий, используемых респондентами;
4. Изучение и анализ используемых респондентами механизмы психологических защит;
5. Сравнительный анализ полученных данных.

Для достижения поставленных целей, были использованы следующие методики:

1. Опросник «Способы совладающего поведения» Р. Лазарус.
2. «Рельеф психического состояния» Прохорова А.О.
3. Методика диагностики доминирующей стратегии психологической защиты в общении В.В. Бойко.
4. Стратегии преодоления стрессовых ситуаций (SACS) С.Хобфолл.
5. Методика «Стиль саморегуляции поведения» (ССПМ) В. И. Моросановой.

Опросник «Способы совладающего поведения» Р. Лазарус

Методика предназначена для определения копинг-механизмов, способов преодоления трудностей в различных сферах психической деятельности, копинг-стратегий. Данный опросник считается первой стандартной методикой в области измерения копинга.

Методика была разработана Р. Лазарусом и С. Фолкманом в 1988 году, адаптирована Т.Л. Крюковой, Е.В. Куфтяк, М.С. Замышляевой в 2004 году, дополнительно стандартизирована в НИПНИ им. Бехтерева Л.И.

Вассерманом, Б.В. Иовлевым, Е.Р. Исаевой, Е.А. Трифоновой, О.Ю. Щелковой, М.Ю. Новожиловой.

Опросник был создан на основе первой методической разработки Folkman & Lazarus (1980) – опросника «Контрольный перечень способов копинга» (Ways of Coping Checklist – WCC), который составляли 68 пунктов-утверждений, сформулированных на основе концептуальных разработок и результатов эмпирических исследований. В дальнейшем содержание и структура опросника подвергались пересмотру и переоценке. В редакции 1998 года опросник содержит 66 утверждений, объединенных в 8 шкал.

В 2004 году методика была несколько сокращена до 50 пунктов и валидизирована на российской популяции. В НИПНИ им. Бехтерева методика была перестандартизирована. Уже валидированный вариант из 50 вопросов был подвергнут переформулированию вопросов, и валидирован на выборке из 1600 испытуемых - как психически здоровых, так и больных.

Опросник состоит из 50 утверждений, группируемых в 8 шкал. Испытуемый должен оценить как часто данные варианты поведения проявляются у него.

Шкалы:

1. Конфронтационный копинг.
2. Дистанцирование.
3. Самоконтроль.
4. Поиск социальной поддержки.
5. Принятие ответственности.
6. Бегство-избегание.
7. Планирование решения проблемы.

8. Положительная переоценка.

«Рельеф психического состояния» Прохорова А.О.

Опросник представляет собой перечень признаков структуры психического состояния и содержит основные характеристик психического состояния, которые в свою очередь разделяются на психические процессы, физиологические реакции, переживания и поведение. Испытуемым предлагается дать оценку показателям переживаемого состояния, определив уровень в цифровом формате, 5 – максимальная выраженность данного показателя, 4 – уровень выше среднего, 3 – средний, 2 – ниже среднего, 1 – низкий уровень, 0 – обычная, неизменная характеристика данного показателя.

После заполнения опросника производится подсчет баллов. При этом все первичные результаты испытуемого переводятся в единую одиннадцати балльную шкалу: так оценки - 5, - 4, - 3, - 2, - 1, 0,1,2,3, 4, 5 будут выглядеть следующим образом: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 соответственно. На основании суммы баллов подсчитывается выраженность той или иной структуры состояния (средняя по 10 показателям блока), а также выраженность каждого отдельного показателя. Затем по полученным результатам строится рельеф проявления разных сторон состояния в виде гистограмм или строится интегральный рельеф состояния.

Методика диагностики доминирующей стратегии психологической защиты в общении, предложенная Виктором Бойко, позволяет определить степень выраженности таких стратегий, как миролюбие, избегание и агрессия.

Методика состоит из 24 пунктов, каждый из которых содержит три утверждения. Из них нужно выбрать то, которое описывает человека лучше всего.

Методика выделяет три основные стратегии психологической защиты:

Миротлюбие. Предполагает способность уступать, идти на компромиссы, иногда — жертвовать своими интересами, чтобы не обострять отношения с партнёром и избегать ущерба своему «Я».

Избегание. Связано со стремлением избегать конфликтов, беспокойства, конкуренции. Это уход из опасной зоны с целью защитить своё «Я», справиться с внутренним напряжением за счёт экономии интеллектуальных и эмоциональных ресурсов.

Агрессия. При росте угрозы идёт рост агрессивности, чтобы защитить собственные интересы. Защита «Я» происходит за счёт активного сопротивления и возможного нанесения ущерба личности партнёра.

Стратегии преодоления стрессовых ситуаций (SACS) С. Хобфолл.

Методика С. Хобфолла — это опросник «Стратегии преодоления стрессовых ситуаций» (Strategic Approach to Coping Scale, SACS). Он предназначен для изучения стратегий и моделей копинг-поведения (стресс-преодолевающего поведения) как типов реакций личности человека по преодолению стрессовых ситуаций.

Опросник включает 54 утверждения, каждое из них обследуемый должен оценить по 5-балльной шкале. В соответствии с ключом подсчитывается сумма баллов по каждой строке, которая отражает степень предпочтения той или иной модели поведения в стрессовой ситуации.

Методика содержит девять моделей поведения (стратегии преодоления): асертивные действия, вступление в социальный контакт, поиск социальной поддержки, осторожные действия, импульсивные действия, избегание, манипулятивные (непрямые) действия, асоциальные действия, агрессивные действия.

Русскоязычная версия теста принадлежит российским специалистам Н.Е. Водопьяновой и Е.С. Старченковой.

Методика «Стиль саморегуляции поведения» (ССПМ) В.И. Моросановой позволяет диагностировать степень развития осознанной саморегуляции и её индивидуальные профили, компонентами которых являются частные регуляторные процессы: планирование целей, моделирование значимых условий, программирование действий, оценка результата.

Опросник состоит из 46 утверждений и работает как единая шкала «Общий уровень саморегуляции» (ОУ), которая характеризует уровень сформированности индивидуальной системы саморегуляции произвольной активности человека. Утверждения опросника входят в состав шести шкал (по 9 утверждений в каждой), выделенных в соответствии с основными регуляторными процессами планирования, моделирования, программирования, оценки результатов, а также регуляторно-личностными свойствами: гибкости и самостоятельности.

С помощью этой методики можно решать и практические задачи, в частности, выявлять индивидуальный профиль различных регуляторных процессов и уровень развитости общей саморегуляции как регуляторных предпосылок успешности овладения новыми видами деятельности.

3.2. Результаты исследования

Рассмотрим взаимосвязь копинг-стратегий с психическим состоянием психологов, работающих на линии телефона доверия.

Таблица 3

Стратегия	Переживания	Психические процессы	Поведение	Физиологические реакции
Конфронтационный копинг		-0,364		-0,543
Дистанцирование			0,298	-0,370
Самоконтроль	0,563			-0,301
Поиск социальной поддержки			0,292	0,356
Принятие ответственности				-0,674
Бегство-избегание				-0,641
Планирование решения проблемы		0,543	0,312	
Положительная переоценка	0,307			

Анализируя полученные результаты, обнаруживаем обратную значимую взаимосвязь между конфронтационным копингом и психическими процессами, физиологическими реакциями. То есть чем выше уровень активно-агрессивного подхода в изменении ситуации, тем ниже активности психических процессов (память, внимание, мышление) и физических реакций. Можем предположить, что низкий уровень умственных операций у психолога линии ТД, а также долгое нахождение в статическом виде тела, могут привести к выбору конфликтного поведения как способа справиться со сложностью во время работы с обращением абонента.

Замедление физиологических реакций также может приводить к снижению ценности и важности происходящего во время телефонного консультирования, что повлечет искажение в оценке кризисности обращения.

Выбор таких копингов, как принятие ответственности и бегство-избегание влечет за собой двигательной активности, то есть происходит процесс замирания. В случае планирования решения проблемы, происходит активизация умственной деятельности, улучшение памяти и внимания.

Делая вывод, хотим отметить, как один из способов увеличения эффективности применения копинг-стратегий, необходимо увеличить двигательную активность во время обеспечения работы на сменах ТД.

Рассмотрим взаимосвязи стратегии преодоления стрессовых ситуаций (SACS) С.Хобфолл и психическими состояниями.

Таблица 4

Стратегия	Переживания	Психические процессы	Поведение	Физиологические реакции
Ассертивные действия	0,531			
Вступление в социальный контакт		0,438		0,635
Поиск социальной поддержки		-0,432	0,292	
Осторожные действия		-0,440		-0,304
Импульсивные действия		-0,691		
Избегание	-0,496	0,390	-0,449	
Непрямые действия		0,783		
Асоциальные действия	0,310	0,502		0,533
Агрессивные действия				

Показатели демонстрируют достоверную значимую взаимосвязь между почти всеми стратегиями (кроме ассертивных и агрессивных действий) и психическими процессами. При этом, чем выше уровень использования таких стратегий как вступление в социальный контакт, избегание, непрямые действия и асоциальные действия, тем выше активность когнитивных процессов. И, наоборот, высокий уровень использования стратегии поиск социальной поддержки, осторожные и

импульсивные действия, влекут за собой снижения умственной деятельности, концентрации внимания и качества памяти.

Вступление в социальный контакт и асоциальные действия имеют не только прямую взаимосвязь с психическими процессами, но и с физиологической реакцией.

Низкий уровень чувствительности к эмоциональным переживаниям и слабый уровень осознанности своих действий, может проявиться у психологов линий телефонов доверий в слабой готовности справляться со стрессовыми ситуациями.

Чем меньше проявляется когнитивность, тем чаще психологи выбирают в пассивные, прямые и про социальные стратегий преодоления стрессовых ситуаций.

Таблица 5

Стратегия	Переживания	Психические процессы	Поведение	Физиологические реакции
Миролюбие	-0,364	0,637		0,428
Избегание				
Агрессия		-0,468		

Согласно методике диагностики доминирующей стратегии психологической защиты в общении, мы наблюдаем прямую значимую взаимосвязь стратегии миролюбия с психическими процессами и физиологическими реакциями, а с переживаниями значимую достоверную обратную взаимосвязь.

Стиль саморегуляции поведения.

Таблица 6

Стратегия	Переживания	Психические процессы	Поведение	Физиологические реакции
Планирование	-0,420			0,348
Моделирование	0,330			
Программирование				0,645
Оценивание результатов		0,450		
Гибкость		0,608		0,529
Общий уровень саморегуляции		0,490		0,555

Выдвижения и удержания целей, сформированность у психолога линий ТД осознанного планирования деятельности, позволяет снизить уровень переживаний. Такие стратегии как оценивание результатов и гибкость имеют прямую значимую достоверную взаимосвязь с когнитивными процессами. Программирование и гибкость также имеют прямую достоверную значимую взаимосвязь с физиологическими реакциями.

Можем сделать вывод, что разработка способов и методов достижения поставленных целей, адекватность оценки себя и результатов своей деятельности, а также способности перестраивать, вносить коррекции в систему саморегуляции при изменении внешних и внутренних условий, проявляются как эффективные способы саморегуляции, благотворно влияющие на самих психологов, работающих на линиях телефона доверия.

На общий уровень саморегуляции влияют психические процессы и физиологические реакции. То есть изменение эффективности через активные целенаправленные действия и увеличение уровня чувствительности и эмоциональности, никак не повлияют на эффективность саморегуляции поведения психологов линий ТД.

Вывод:

1. Психологи, работающие на линиях телефонов доверия в качестве совладающего поведения, могут использовать несколько стратегий.

2. Используемые стратегии имеют значимые взаимосвязи чаще с психическими процессами психологов и их физиологическими реакциями.

3. Полученные данные не позволяют с уверенностью определить эффективность выбранных стратегий и стилей саморегуляции. Необходимо проведение дополнительного исследования.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В нашей стране во многих регионах действуют службы экстренной психологической помощи по телефону. В данных подразделениях работают психологи, обладающие специфическими знаниями и умениями, позволяющими им в короткие сроки (в считанные минуты) определить запрос абонента, обработать его, а в некоторых случаях продолжать работу под риском нарушения собственного благополучия. К последним относятся обращения с тематикой текущего суицида или жертв физического и сексуального насилия.

Специалисты служб телефонов доверия ежедневно сталкиваются с кризисной ситуацией, что неизбежно вносит изменения в их психические состояния. Длительное нахождение в состоянии психического напряжения и фрустрации необходимо учитывать при подборе наиболее эффективных методов саморегуляции психических состояний.

Способность в короткие сроки «привести себя в порядок», а также умение отслеживать собственные психические состояния напрямую влияет на уровень их профессионализма. При работе с молодежью на линиях телефона доверия педагоги-психологи в качестве инструментов используют саморефлексию, самоотчет, обращаются за помощью к коллегам (интервизия) и в рекомендательном порядке работают с супервизором. Все это влияет на их уровень осознанности собственных психических процессов и переживаний, что способствует выбору продуктивных стилей совладающего поведения и наработку высокого уровня саморегуляции.

Опираясь на рассмотренные теоретические аспекты и полученные данные в части исследования взаимосвязи защитных механизмов и саморегуляции у педагогов-психологов, работающих на линиях телефона доверия, автор делает вывод о необходимости детального изучения взаимосвязи ментальных репрезентаций и их позиции в ментальных механизмах, учитывая индивидуальные особенности человека. Это позволит подбирать практические рекомендации четче, значительно сокращая временной промежуток взаимодействия с субъектом за счет отсутствия необходимости сначала использования общепринятых методов саморегуляции, а в случае их низкой эффективности, перебирать и подбирать новые. В экстремальных и кризисных ситуациях, где работа психолога требует от него высокого уровня эффективности саморегуляции, знания о собственных ментальных репрезентациях методов саморегуляции, учитывая взаимосвязь их с уровнем эффективности, значительно сокращает период, необходимый специалисту для нормализации собственного состояния, а также позволяют более эффективно, используя специальные техники, направить свою деятельность на актуализацию необходимого психического состояния и у других участников.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Битюцкая Е.В. Опросник способов копинга [Текст]: методическое пособие. Москва: ИИУ МГОУ, 2015. 80 с.
2. В России сократилось число больных невротическими расстройствами. Новости ИА REGNUM от 19.06.2018. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://regnum.ru/news/2433474.html> (дата обращения 29.07.2018)
3. Вассерман Л.И., Ерышев О.Ф. и др. Психологическая диагностика Индекса жизненного стиля [Текст]: пособие для психологов и врачей. Санкт-Петербург, СПб НИПИ им. В.М. Бехтерева, 2005.
4. Веккер Л.М. Психика и реальность: единая теория психических процессов. М.: Смысл, 1998. Ганзен В.А., Юрченко В.Н. Систематика психических состояний человека // Вестник ЛГУ. 1991 Серия 6, вып. 1. С 51
5. Водопьянова Н. Е. Психодиагностика стресса [Текст]. Санкт-Петербург: Питер, 2009. 336 с.
6. Ильин Е. П. Психофизиология состояний человека. СПб., 2005. С. 412.
7. Исаева Е.Р. Копинг-поведение и психологическая защита личности в условиях здоровья и болезни [Текст]. Санкт-Петербург: Издательство СПбГМУ, 2009. 136 с.
8. Конопкин О.А. Психологические механизмы регуляции деятельности. - М.: Наука, 1980. С. 294.

9. Кружкова О.В., Шахматова О.Н. Психологические защиты личности [Текст]: учеб. пособие. Екатеринбург: Изд-во РГППУ, 2006. 153 с.

10. Мельникова М. Л. Психология стресса: теория и практика [Текст]: учеб. пособие. Екатеринбург: Урал. гос. пед. у-т, 2012.

11. Назаров А.Н., Прохоров А.О. Методика изучения эффективности саморегуляции психических состояний // Психология состояний человека: актуальные теоретические и прикладные проблемы. Материалы Третьей Междунар. науч. конф. Казань, 2018

12. Прохоров А.О. Саморегуляция психических состояний: феноменология, механизмы, закономерности. М.: ПЕР СЭ, 2005а.

13. Прохоров А.О. Смысловая регуляция психических состояний // Психологический журнал. 2009. Т. 30. № 2

14. Прохоров А.О. Образ психического состояния как детерминанта совладающего поведения // Психология совладающего поведения: Материалы 2 Международной научно-практ. конф. Кострома, 2010. В 2-х т. Т. 1 / Отв. ред. Т.Л. Крюкова, М.В. Сопоровская, С.А. Хазова. Кострома: КГУ, 2010. С. 60–62. Прохоров А.О. Образ психического состояния // Психологический журнал. 2013. Т. 34. № 5. С. 108–122.

15. Прохоров А.О. Образ психического состояния. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2016б. Прохоров А.О. Феноменологические и экспериментальные характеристики ментальных репрезентаций психических состояний // Ярославский психологический вестник. 2016в. № 34. С. 66–73.

16. Психологическая защита в чрезвычайных ситуациях [Текст]: учеб. пособие / Под ред. Л.А. Михайлова. СПб.: Питер, 2009. 256 с.

17. Романова Е.С., Гребенникова Л.Р. Механизмы психологической защиты: генезис, функционирование, диагностика [Текст]. Мытищи, Издательство «Талант», 1996. 144 с.

18. Сергиенко Е.А., Уланова А.Ю., Лебедева Е.И. Модель психического: структура и динамика. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2020.

19. Серебрякова Т.А. Психология стресса: Учебное пособие [Текст]. Нижний Новгород: ВГИПУ, 2007. 143 с.

20. Солсо Р. Когнитивная психология. СПб.: Питер, 2002.

21. Субботина Л. Ю. Психология защитного поведения [Текст]: монография. Ярославль: ЯрГУ, 2006. 220с.

22. Церковский А.Л. Современные взгляды на копинг-проблему [Текст]// Вестник ВГМУ. 2006. Том 5. №3.

23. Юнусова С.Г., Розенталь А.Н., Балтина Т.В. Стресс. Биологический и психологический аспекты [Текст] // Ученые записки Казанского государственного университета. Гуманитарные науки. 2008. Т. 150, кн.

ДЛЯ ЗАМЕТОК

