

дой, купания в море или общения с близким другом. Коллективный характер музыкально-психотерапевтических занятий подключает к оздоровительному процессу и взаимные целебные воздействия со стороны других участников – их поддержку, сочувствие и сопереживание.

Психотерапевтический эффект от прослушиваемой музыки во внешнем плане проявляется в разрядке внутреннего переживания во внешних движениях, спектр которых может быть от легких покачиваний тела и рук до неудержимого плача. Во внутреннем плане интенсивное переживание музыки влечет за собой оживление детских, но тем не менее продолжающихся оставаться аффективно значимыми, переживаний. Изживание некогда подавленных и забытых событий жизни, попадающих в сознание в результате свободных ассоциаций, является основным принципом лечения в школе.

Истинная красота музыки заключается не столько в самих тембрах и переливах звучания, сколько в возможности пережить при помощи музыки свое единство с природой, с другими людьми, со своим народом и со всем человечеством в целом и через переживание этого единства обрести в себе самую желаемую психологическую устойчивость и душевное здоровье (Петрушин В. И., 1997).

ИЗУЧЕНИЕ СТРАТЕГИЙ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ

Т.В. Дорожжевца

Динамика жизни современного общества требует от каждого из нас способности вовремя и успешно адаптироваться в меняющемся мире. Понимание того, как человек справляется с повседневными стрессорами, открывают для нас его стили адаптации, которые, будучи выработанными и закрепленными в течение жизни, используются и в случае столкновения с острыми стрессовыми ситуациями. Именно адаптационные стили проявляются в стратегиях совладания, которые мы реализуем, разрешая повседневные трудности.

Какие факторы влияют на формирование индивидуального профиля совладания? Предлагаемая нами модель совладающего поведения включает основные группы стратегий (А) и ресурсов (В) [1]:

- А1) когнитивно-бихевиоральные стратегии (связаны со сменой самой деятельности или изменением формы деятельности);
- А2) когнитивно-интрапсихологические стратегии (проявляются в различных способах работы с информацией, изменении значения и смысла неприятной ситуации, эмоциональной оценке ситуации);
- А3) стратегии поиска помощи и поддержки у окружающих (родителей, учителей, друзей и др.) из-за невозможности самостоятельного совладания с ситуацией;
- В1) ресурсы, связанные с социально-физической активностью (академическая успеваемость, спорт, художественная деятельность и др.);
- В2) ресурсы, связанные с индивидуальным благополучием и поддержанием состояния внутреннего комфорта (сон, пища, покупки, погода);
- В3) ресурсы, опирающиеся на поддержку со стороны окружающих.

Используя методы опроса, беседы, адаптированный опросник Walker, методику управляемой проекции, 16-факторный опросник Кеттелла, тест-опросник родительского отношения А.Я. Варги, В.В. Столина, статистические процедуры, было проведено исследование совладающих стратегий поведения у детей и подростков, а также их родителей; проанализирована возрастная динамика совладания, влияние стилей детско-родительских отношений на формирование копинг-стратегий. Полученные данные подтверждают социальный характер совладания [4]. Результаты анкетирования и опроса показывают, что во всех возрастных группах и у детей и у родителей предпочтительной является стратегия «попытаюсь решить проблему самостоятельно». Однако методика управляемой проекции высокие баллы отдала таким стратегиям как «эмоциональная экспрессия» («плачу, кричу»), «бунт» («отказываюсь делать то, что скажут, капризничаю»), «физическая или вербальная агрессия» («буду обзывать плохими словами, дам сдачи»), «уход, избегание» («уйду, закроюсь в комнате»), «манипулирование» («попрошу прощения»), «грущу, переживаю, волнуясь». Следовательно, метод опроса и беседы позволяет выявить скорее те стратегии совладающего поведения, которые усваиваются детьми как желательные, принимаемые взрослыми (родителями и учителями), а методика управляемой проекции позволяет увидеть реальную картину совладания, т.е. те стратегии поведения, в том числе и неодобряемые, которые дети и подростки не называют (или называют крайне редко) в ответах на открытые вопросы анкеты, но используют или предпочли бы использовать в реальной ситуации [3; 2]. Самыми популярными среди таких стратегий оказались «эмоциональная экспрессия», «бунт», «физическая или вербальная агрессия» и «уход, избегание».

И у детей, и у родителей одними из предпочитаемых стратегий совладания являются «обращение за помощью к окружающими» («расскажу другу», «посоветуюсь») и «подчинение» («поджду, когда все само пройдет», «буду делать, что скажут»).

Несмотря на различие в стилях и способах совладания, можно сказать, что их объединяет одна цель – как можно лучше адаптировать человека в трудной ситуации, поддержать его физическое и психическое здоровье.

Литература

1. Анцыферова Л.И. Психология формирования и развития личности // Психология личности в трудах отечественных психологов – СПб: Изд-во «Питер», 2000.
2. Нартова-Бочавер С.К. «Coping behavior» в системе понятий психологии личности / Психологический журнал. Том 18, №5, 1997.
3. Психология экстремальных ситуаций: Хрестоматия / Сост. А.Е. Тарас, К.В. Сельченко. – Мн.: Харвест, М: АСТ, 2000.
4. Франс Ф.Б. Сравнительное исследование психологических стратегий совладания в норме и в патологии (на модели нервно-психических и психосоматических заболеваний) // Дисс. канд. психол. наук. – СПб, 2000.

ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ СФЕРЫ ЛИЧНОСТИ ПОДРОСТКА В УСЛОВИЯХ СОЦИАЛЬНОЙ ДЕПРИВАЦИИ

И.А. Комарова

Проблема формирования эмоциональной сферы личности подростка в условиях социальной депривации является одной из центральных проблем в психологии благодаря её значимости не только в теоретическом, но и практическом плане. Целый ряд наук изучают этот психологический феномен: психология, физиология, социология, философия, этика, медицина, биохимия, лингвистика, литературоведение. Особенно актуальным является изучение формирования эмоциональной сферы подростка в условиях социальной депривации. Данная проблема обусловлена тем, что развитие ребенка, утратившего семью, идет по особому пути, у него формируются специфические черты характера и поведения. Сегодня в стране около 32 000 детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей. Из них 16 000 (50%) живут в приемных и опекунских семьях. Около 11 000 детей ожидают усыновления – числятся в республиканском банке данных в НЦУ.

Данная проблема приобретает особую значимость, поскольку в последнее время психологи, педагоги отмечают, что многие учащиеся испытывают трудности в проявлении эмоций, не умеют адекватно выражать их как по отношению к себе, так и к окружающим. Как показывает анализ философских, психолого-педагогических исследований, формирование эмоциональной сферы личности подростка определяет становление социально зрелой личности и последующую интеграцию в общество.

Исследования в данной области были чрезвычайно редки в советский, постсоветский период, но, тем не менее, в настоящее время интерес, особенно к прикладным вопросам психологии эмоций, из года в год растет. Сегодня вопросы психологии эмоций находят отображение в ряде работ: Васильевой Д.А., Гарбузова В. И., Захарова А.И., Коломинского Я. Л., Мухиной В.С., Поплужного В.Т., Тихомировой С.К., Берковица Л., Бреслава Г.М., Вилюнаса В. К., Изарда К.Э., Ричардсона Л.Ф., Спинозы Б., Шерера Н.А.

Эмоция (от лат. *emovere* – возбуждать, волновать) обычно понимается как переживание, душевное волнение. В психологической литературе советского и постсоветского периодов можно встретить термины «интеллектуальные эмоции» (Васильев Д.А., Поплужный В.Д).

Следует отметить две линии развития эмоциональной сферы личности подростка: бесконфликтное, бескризисное, гармоничное и кризисное, с трудностями взросления. Первый тип возможен тогда, когда взросление происходит быстро, без ломки прежних взглядов и перемены отношений со взрослыми. Второй отмечается в тех случаях, когда есть расхождение в требованиях, предъявляемых к взрослым людям и детям. Подросток не знает, как жить во взрослом мире и как приобрести жизненные навыки. Особенно актуален данный вопрос для подростков, находящихся в условиях социальной депривации. Чешский педагог М. Климова-Фюгнерова отмечает: «Родительский дом в становлении и культивировании эмоций занимает первоочередное место. Заменить его не может ничто. Дом для ребёнка – школа подготовки к жизни. В доме должны царить любовь, справедливость, терпимость не только к детям, но и ко всем остальным членам семьи.» [2]

Психологические исследования последствий социальной депривации, как правило, прямо или косвенно свидетельствуют о роли социальной среды в процессе развития эмоциональной сферы личности подростка. Большинство ученых, анализируя результаты своих исследований и общеизвестные теоретические концепции, сходятся во мнении, что социальная депривация негатив-