

отношений и переход к цивилизационному взаимодействию или к сознательной капитуляции.

Алгоритм психологической самообороны: 1) пауза, выдержка и совладение с эмоциями; 2) взгляд, установление позитивного контакта глаз; 3) согласие; 4) вопрос, формулирование проблемы; 5) сообщение или предложение; 6) переход к цивилизационному обсуждению по существу.

Техники «психологического самбо»: техника бесконечного уточнения; техника внешнего согласия («наведение тумана»); техника испорченной пластинки; техника английского профессора; техника информационного диалога; цивилизационная конфронтация; энергетическая мобилизация; творчество; уклонение.

Заключение. Таким образом, психологическая готовность курсанта к стрессовым воздействиям представляет собой систему взаимосвязанных мероприятий, направленных на формирование психологических качеств, обеспечивающих их психологическую готовность к активным и эффективным действиям в условиях стресса и их устойчивость к воздействию современных средств борьбы.

Список литературы

1. Барабанщиков А.В. Основы военной психологии и педагогики: учебное пособие для студентов пед. институтов по специальности № 21 / В.П. Давыдов, Н.Ф. Феденко. – М.: Посвящение, 1988. – С.7.
2. Иванов В.П. Формирование личности офицера / В.П. Иванов. – М.: Воен-издат, 1986. – С. 97.
3. Культура взаимоотношений военнослужащих. Учебно-методическое пособие / под редакцией Н.В. Карасёва. – М.: Военное издательство, 1990. – С. 112.
4. Снедков Е.В. Боевая психологическая травма: автореферат дис. д-ра мед наук / Снедков Е.В. – СПб, 1997. – С. 32.

УДК: 159.9.

ОСОБЕННОСТИ ЖИЗНЕННОГО МИРА ЛИЧНОСТИ, ДЛИТЕЛЬНО ПРОЖИВАЮЩЕЙ В ЭКСТРЕМАЛЬНОЙ СОЦИОГЕННОЙ СИТУАЦИИ

Скляренко О.Н.

ВПО «Горловский институт иностранных языков», г. Горловка, ДНР
smagolga@yandex.ru

Введение. В экстремальных условиях жизненный мир личности претерпевает изменения, однако при этом одни люди используют продуктивные стратегии жизнепостроения, сохраняя свою самость, а другие утрачивают ее. Жизнетворчество – высшее проявление жизни и творческого

потенциала человека, духовная и практическая деятельность человека, которая направлена на осознанное, независимое и творческое определение, проектирование и реализацию своей жизни как индивидуального, личного проекта. В процессе развития личности создаются предпосылки для формирования и актуализации целого ряда сложных по содержанию способностей (способности осуществлять выбор, планировать собственную жизнь, осознавать ответственность, проявлять жизнотворчество и др.), что является условием при решении жизненных проблем [1–3].

Способность к жизнотворчеству выражается в способе регуляции времени жизни, в выборе определенной жизненной стратегии или варианта жизни, в свободном определении своих позиций. Способность к жизнотворчеству включает в себя: способность к построению жизненных планов и целей (личностный уровень регуляции), способность к открытому, свободному восприятию и мышлению (индивидуальный уровень регуляции), способность к организации регуляции времени, к актуализации своих возможностей, ресурсов (субъектный уровень), способность к трансценденции и рефлексии (индивидуальный) [2; 4]. В самом широком смысле способность к жизнотворчеству представляет собой способность человека организовывать условия жизни так, чтобы они способствовали развитию его индивидуальности [4].

Целью данного исследования было изучение особенностей жизненного мира людей, длительно проживающих в экстремальной социогенной ситуации. В качестве респондентов выступили жители Донецкой области, которые на протяжении всего периода военных событий на Донбассе не покидали территорию, на которой осуществлялись боевые действия. Данные были получены при помощи методик: «Шкала социальной адаптации Холмса и Раге», «Тест самоактуализации (САТ)», «Исследования самоотношения С. Р. Пантелеева (МИС)», «Тест смысложизненных ориентаций (СЖО)» Д. Крамбо и Л. Махолик, адаптация Д. А. Леонтьева, биографический метод.

Основная часть. Анализируя результаты исследования, можем отметить, что стрессоустойчивость большинства испытуемых находится на среднем уровне, и снижается с ростом стрессовых ситуаций в жизни, люди вынуждены тратить большую часть своей энергии и ресурсов на борьбу с негативными психическими состояниями, возникающими из-за длительной ситуации войны, в которой они проживают на протяжении пяти лет.

Большинство испытуемых по всем шкалам методики «Тест самоактуализации (САТ)» выявили высокие и предельные баллы, что говорит о «псевдосамоактуализации», желании испытуемых выглядеть в наиболее благоприятном свете. В связи с тем, что выборка была разнородной, исследование проводилось анонимно, в различных местах, в различное время, без нашего непосредственного участия во время заполнения анкет, мы исключаем влияние экспериментатора на испытуемых.

Методика «Исследования самооотношения С. Р. Пантелеева (МИС)» показывает, что большинство участников исследования обладает достаточно высоким уровнем саморуководства, при котором главным источником развития личности является сам человек. Самопринятие находится на среднем уровне, также у них преобладает высокий уровень внутренней конфликтности, то есть большинство испытуемых склонны контролировать события внутреннего мира, однако этот показатель зачастую зависит от ситуации, в которой они пребывают.

Результаты, полученные по методике «Тест смысложизненных ориентаций (СЖО)» позволяют говорить о том, что большинство испытуемых имеют высокий уровень целеустремленности, соотносит цели с будущим, прошлым и настоящим, воспринимают свою жизнь осмысленно, видят себя личностью, обладающей свободой выбора, контролирующей свою жизнь, свободно принимающей решения и осуществляющей их, также они удовлетворены результатами своей жизни.

Биографический метод показал, что счастливыми событиями жизни считаются (в порядке значимости): период учебы; рождение детей; факт своего собственного рождения; создание семьи; начало трудовой деятельности; новые знакомства. Несчастливыми - смерть близких; война; несчастливая любовь; болезнь близких. В качестве значимых событий, повлиявших на жизнь, названы: обучение; рождение детей, внуков; свадьба; профессиональная деятельность. В отношении своего будущего преобладают негативные мысли и страхи, связанные с неопределенностью: страх думать о будущем; мысли о войне и страх, связанный с нею; мысли о переезде; мысли о здоровье. Позитивное будущее представлено немногочисленными высказываниями, среди которых мысли о работе, об отдыхе и мире.

Заключение. Таким образом, мы видим, что большинство испытуемых в основном демонстрирует высокие показатели компонентов жизнотворчества по методикам, которые вступают в некоторое противоречие с данными, полученными при использовании биографического метода. При сопоставлении данных, можно заметить, что стрессоустойчивость находится на среднем уровне с тенденцией к снижению. Также респонденты продемонстрировали пограничный уровень внутренней конфликтности и самопринятия, наравне с завышенным общим показателем по тесту самореализации. При этом они видят себя личностями, обладающими свободой выбора, контролирующими свою жизнь, удовлетворенными результатами своей жизни, но неуверенными в своем будущем и опасющимися негативных событий.

Мы предполагаем, что длительное пребывание в экстремальных условиях вынудило людей искать способы адаптации и вызвало необходимость удерживать свое психическое состояние в рамках нормы, вопреки длительному воздействию стрессогенной ситуации. Постоянное внутреннее напряжение, с одной стороны, и желание привести свою жизнь

в стабильное русло, контролируя события, с другой, актуализируют в качестве компенсации некий идеализированный образ жизненного мира, на который человек мог бы опираться, чтобы справляться со сложными жизненными обстоятельствами. Таким образом, высокие показатели жизнотворчества, которые демонстрирует большинство респондентов, могут послужить как основой для выстраивания продуктивной жизненной стратегии и позитивной перспективы будущего, так и проявлением защитного механизма в ситуации, когда человек вынужден, спасаясь от тяжелых жизненных реалий, использовать идеализированный образ жизнеосуществления в качестве ухода от имеющегося наличного образа.

Список литературы

1. Богданова Н. Г. Культура життєтворчості особистості. Філософсько-світоглядний аналіз. – Київ., 2011. – 302 с.
2. Леонтьев Д. А. Жизнотворчество как практика расширения жизненного мира / Д. А. Леонтьев // 1-я Всерос. Науч.-практ. конф. по экзистенциальной психологии: матер. сообщ. : Под ред. Д. А. Леонтьева, Е. С. Мазур, А. И. Сосланда. – М. : Смысл, 2001. – С.100-109.
3. Сохань Л. В. Искусство Жизнотворчества. Предназначение. Жизнотворчество. Судьба. Социологические очерки, социально-психологические эссе, интервью, глоссарий / Л. В. Сохань. – К. : Издательский дом Дмитрия Бурого, 2010. – 576 с.
4. Яновська Л. В. Динаміка здатності до життєтворчості особистості у дорослому віці: Автореф. дис..канд. психол. наук 19.00.07 / Л. В. Яновська. – Південноукр. держ. ун-т ім. К. Д. Ушинського. – Одеса, 2006. – 19 с.

УДК 615.849

ВЗАИМОСВЯЗЬ СТРАТЕГИЙ ВЫХОДА ИЗ КОНФЛИКТНЫХ СИТУАЦИЙ С АКЦЕНТУАЦИЯМИ ХАРАКТЕРА В ПУБЕРТАТНОМ ВОЗРАСТЕ

Соловей В.Д.,

Лучшева Л.М., канд. психол. наук, доцент

Новокузнецкий институт (филиал) ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет», г. Новокузнецк, РФ

bondaruck.vic@yandex.ru

Введение. Период пубертатного возраста является одним из самых непростых и неоднозначных из всех возрастных периодов. Подросток находится на специфической стадии развития главнейших черт и качеств. Данная стадия находится на границе детства и взрослого возраста. Личность ребенка в это время еще недостаточно сформирована, для того, чтобы быть взрослой. Но вместе с тем до такой степени развита, что способна, осознанно вступать во взаимоотношения с окружающими