

ТИПИЧНЫЕ СИТУАЦИИ, ОЦЕНИВАЕМЫЕ РАБОТНИКАМИ БСЗ ЗАО «АТЛАНТ» КАК КРИТИЧЕСКИЕ

Введение. Стресс представляет собой комплексное психофизиологическое состояние, возникающее в ответ на разнообразные экстремальные воздействия, заботы и проблемы, бесконечный процесс борьбы с повседневными трудностями. Стресс проник во все сферы нашей деятельности, стал частью нашей жизни [1]. Состояние, которое столетия назад было важным защитным механизмом, в современном мире превратилось в основной источник заболеваний.

Факторов, вызывающих стресс, бесконечное множество. Но их источников только два: это происходящие с нами типичные ситуации — факты и их значения или наше к ним отношение.

Актуальность нашего исследования определяется наличием у работников БСЗ ЗАО «Атлант» различных обстоятельств, провоцирующих восприятие ситуаций критическими и способствующих возникновению стресса. Выявление типичных критических ситуаций у работников БСЗ ЗАО «Атлант» позволит разработать методические рекомендации, направленные на обучение саморегуляции в критических ситуациях, обеспечивающие профилактику стресса.

Основная часть. К понятию «ситуация» обращались психологи, философы, теологи, юристы. В психологическом словаре под редакцией В. Б. Шапаря ситуация определяется как «система внешних по отношению к субъекту условий, побуждающих и опосредующих его активность» [2, с. 584].

С психологической точки зрения ситуация — это внешние обстоятельства в интерпретации отдельным человеком. Любая ситуация предполагает включённость в неё субъекта. Ситуация определяется как система субъективных и объективных элементов, объединяющихся в деятельности субъекта. К субъективным элементам относятся межличностные отношения, социально-психологический климат, групповые нормы, ценности, стереотипы сознания. К. Стеббинс под объективной ситуацией понимает актуальное физическое и социальное окружение, а под субъективной — любой компонент объективной ситуации, воспринимаемый человеком и поэтому получающий то или иное значение. Л. Ф. Бурлачук и Е. Ю. Коржова, ссылаясь на исследования Т. Шибутани, отмечают, что определение ситуации происходит посредством придания значения объективной ситуации. Тем самым она становится субъективной. Поведение человека обусловлено не столько внешним окружением, сколько его интерпретацией этого окружения [3]. По мнению Н. В. Гришиной, чем более очевидны, выражены характеристики самой ситуации, тем меньше возможностей она оставляет для индивидуальной её оценки, вызывает типовые реакции [4]. В теоретических разработках это свойство ситуации часто обозначается как «сила». «Сильные» ситуации более жёстко и однозначно детерминируют поведение участников взаимодействия, «слабые» допускают большую свободу в её интерпретации и, следовательно, избираемых стратегиях поведения.

Многочисленные ситуации жизнедеятельности человека можно разделить на следующие основные группы: ситуации повседневные и ситуации напряжённые (или вызывающие нервно-психическое напряжение). Напряжённые ситуации в свою очередь также можно подразделить на две группы в зависимости от причин их порождающих — объективных или субъективных. Объективными ситуациями можно назвать те, которые не зависят от человека: стихийные бедствия, катастрофы; сюда же можно отнести ситуацию «острого горя» или смерти близких людей. Субъективные ситуации очень индивидуальны. Одна и та же жизненная ситуация может быть воспринята одними как повседневная, другими — как напряжённая [5].

Следует отметить, что в психологической науке можно встретить различные названия ситуаций, вызывающих нервно-психическое напряжение: напряжённые, трудные, проблемные, стрессовые, фрустрирующие, кризисные, критические и т. п. [6].

Ф. Е. Василюк определяет критическую ситуацию как ситуацию невозможности. По его мнению, это такая ситуация, в которой субъект сталкивается с невозможностью реализации внутренних потребностей своей жизни (мотивов, стремлений, ценностей и пр.). Различают следующие типы критических ситуаций: стресс, фрустрация, конфликт, кризис. Тип критической ситуации определяется характером состояния «невозможности», в котором оказалась жизнедеятельность субъекта. «Невозможность» определяется тем, какая жизненная необходимость оказывается «парализованной» в результате неспособности имеющихся у субъекта типов активности справиться с наличными внешними и внутренними условиями жизнедеятельности. Исходя из этого, Ф. Е. Василюк определяет типы критических ситуаций следующим образом: стресс — критическая ситуация, при которой нарушается установка на «здесь и теперь» удовлетворение; фрустрация — препятствие, вызванное осознанием сложности внешнего

мира; конфликт — сложность собственного внутреннего мира; кризис — поворотный пункт в жизни, возникающий в ситуации невозможности реализации сложившегося жизненного замысла [7].

Итак, можно отметить, что критическая ситуация является барьером в реализации личностью своих стремлений, т. е. имеет негативный характер.

Исследования Г. С. Никифорова показали, что главными причинами эмоционально-чувственного дискомфорта, возникающего у личности в повседневной деятельности, являются следующие: 1) межличностные отношения (столкновения с начальством, проблемы в общении с сотрудниками на работе, заботы о здоровье, раскаяния по поводу прошлых решений, сексуальные проблемы, проблемы с подчинёнными, осуждение и дискриминация со стороны других, беспокойство о надёжности места работы, неприятные соседи, неудовлетворённость своей работой); 2) внутриличностные причины (беспокойство, вызванное внутриличностными конфликтами; трудности, связанные с самовыражением; чувство одиночества, недостаток активности, энергии, перегруженность семейными обязанностями, раздумья о смысле жизни и др.); 3) социально-бытовые причины (растущие цены, проблемы с транспортом, беспокойство по поводу социально-экономической обстановки в стране, проблемы с жильём); 4) причины, связанные с ощущением незащищённости (заботы о состоянии здоровья кого-либо из членов семьи, финансовая нестабильность) [8].

На основе анализа психолого-педагогической литературы и итогов современных эмпирических исследований нами были выявлены и дифференцированы типичные ситуации, оцениваемые работниками БСЗ ЗАО «Атлант» как критические. Это ситуации, связанные: с проблемами межличностных отношений в семье, на работе, в процессе обучения; внутриличностными проблемами (поиск смысла жизни, трудности с самовыражением, чувство одиночества и др.); проблемой выбора стратегии саморегулирования, обусловленной индивидуально-личностными особенностями (способность к саморазвитию, поддерживающие диспозиции и др.); социально-бытовыми проблемами (неудовлетворительные жилищно-бытовые условия, высокие цены и др.); особенностями условий труда (трёхсменный режим, монотонный труд и др.).

Основопологающими для выявления типичных ситуаций, оцениваемых работниками БСЗ ЗАО «Атлант» как критические, в нашем исследовании являются деятельностный подход в психологии (А. Н. Леонтьев), представления о критической ситуации, разработанные Ф. Е. Василюком.

Для выявления типичных критических ситуаций у работников БСЗ ЗАО «Атлант» нами была разработана анкета «Психологические представления о психической саморегуляции». В констатирующем эксперименте приняли участие 90 испытуемых в возрасте от 40 до 60 лет, работающих по специальности «слесарь» на ЗАО «Атлант» БСЗ (участок сборки цеха № 5).

В целом результаты исследования свидетельствуют о том, что большинство испытуемых (P равно 66,67%) в число критических включают ситуации, связанные с внутриличностными проблемами (поиск смысла жизни; трудности, связанные с самовыражением, чувство одиночества и др.); ситуации, связанные с проблемами межличностных отношений в семье, на работе (P — 58,89%): «столкновения» с начальством, проблемы в общении с сотрудниками, конфликты с родителями, детьми; семейные проблемы; осуждение и контроль со стороны других и др. Ситуации, связанные с проблемами выбора стратегии саморегулирования, обусловленные индивидуально-личностными особенностями, выявленные нами в ранее проведённом исследовании [9] (способность к саморазвитию, поддерживающие диспозиции, состояние тревожности, уровень субъективного контроля и др.) считают критическими 57,78% испытуемых. Ситуации, связанные с социально-бытовыми проблемами (неудовлетворительные жилищно-бытовые условия, высокие цены, политическая и экономическая обстановка в стране и др.) критическими являются для 55,56% испытуемых. Ситуации, связанные с условиями труда (трёхсменный режим, монотонность труда и др.), к критическим относит 76,67% испытуемых.

Заключение. Критическая ситуация является барьером в реализации личностью своих стремлений, т. е. имеет негативный характер и способствует возникновению стресса. Она объединяет содержание объективной действительности с потребностями, мотивами, целями, отношениями человека. Отсюда критическая ситуация, как и всякая другая, воплощает в себе единство объективного и субъективного. Объективное представляет собой условия и процесс деятельности, а субъективное — состояние, установки, способы действия в изменившихся обстоятельствах.

Большинство типичных критических ситуаций у работников ЗАО «Атлант» связано с особенностями условий труда (трёхсменный режим, монотонность труда и др.), внутриличностными проблемами и проблемами в межличностных отношениях. Это необходимо учитывать практическому психологу при планировании, организации и оказании психологической помощи работникам в условиях крупного промышленного предприятия, направленной на обучение саморегуляции в критических ситуациях, обеспечивающей управление стрессом.

Список цитируемых источников

1. Игумнов С. А. Управление стрессом : Современные психологические и медикаментозные подходы. Минск : ИП Колас, 2004. 76 с.

2. Шапарь В. Б., Россоха В. Е., Шапарь О. В. Новейший психологический словарь / под общ. ред. В. Б. Шапаря. Ростов н/Д : Феникс, 2005. 808 с.
3. Бодаев А. А. Общение и формирование личности. М. : МГУ, 1979. С. 25—34.
4. Гришина Н. В. Психология конфликта. СПб. : Питер, 2000. 464 с.
5. Пергаменщик Л. А. Кризисная психология : учеб. пособие. Минск : Выш. шк., 2004. 239 с. ; Сборцева Т. В. Психологические условия обучения саморегуляции в критических ситуациях в юношеском возрасте : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Череповец, 2002. 169 л.
6. Сборцева Т. В. Психологические условия обучения саморегуляции в критических ситуациях в юношеском возрасте. 169 л.
7. Василук Ф. Е. Жизненный мир и кризис: типологический анализ критических ситуаций // Психол. журн. 1995. Т. 16. № 3. С. 90—101.
8. Психология профессионального здоровья : учеб. пособие / под ред. Г. С. Никифорова. СПб. : Речь, 2006. 480 с.
9. Сеген С. С. Психическая саморегуляция как условие сохранения психологического здоровья личности // материалы III Междунар. науч.-практ. конф., посвящ. 10-летию со дня образования ун-та, 4—5 июня 2014 г., г. Барановичи, Респ. Беларусь : в 2 кн. / редкол.: А. В. Никишова (гл. ред.), А. А. Селезнёв (отв. ред.) [и др.]. Барановичи : РИО БарГУ, 2014. Кн. 1. С. 247—248.

Материал поступил в редакцию 5.03.2015 г.

УДК 159.9(075)

А. А. Селезнёв

Учреждение образования «Барановичский государственный университет», Барановичи

СОХРАНЕНИЕ НАЦИОНАЛЬНОЙ ИДЕНТИЧНОСТИ БЕЛОРУССКОГО НАРОДА И КОЛЛЕКТИВИСТСКАЯ ИДЕНТИФИКАЦИЯ — ФАКТОРЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ БЕЛОРУССКОГО ОБЩЕСТВА

Национализм — детская болезнь, корь нации.

А. Эйнштейн

Нужно накопить лишь соответствующий материал, а им уж точно завладеет бесовское в человеке и будет маршировать с ним вместе. Ружья, как известно, стреляют сами собой, стоит только собрать их в достаточном количестве.

К. Г. Юнг

Введение. В социогуманитарном знании (социология, антропология, психология) идентичность (от лат. *identicus* тождественность, одинаковость) — одно из центральных понятий большинства культур-ориентированных дискурсов; выступает, по Э. Эриксону, в качестве чувства самотождественности, собственной истинности, полноценности, сопричастности миру и другим людям; чувства обретения, адекватности и стабильного владения личностью собственным «Я» независимо от изменений последнего и ситуации; способности личности к полноценному решению задач, встающих перед ней на каждом этапе развития [1, с. 158].

В психологии З. Фрейд впервые ввёл понятие «идентификация» как бессознательный процесс подражания, самое раннее проявление эмоциональной привязанности ребёнка к матери, эмоциональное слияние с ней, а также как способ защиты личности от давления инстинктов, как один из механизмов формирования личностно-моральной инстанции «сверх-Я» (супер-Эго) через отождествление ребёнком себя с родителями или иным авторитетом и таким образом интериоризации их моральных норм и запретов, ценностей и соответствующих форм поведения. Для неортодоксального психоанализа (Д. Рапопорт, А. Фрейд) понятие идентификации стало центральным механизмом формирования способности «Я-субъекта» к саморазвитию [2]. С точки зрения психодинамического подхода, «Я» — сфера личности, характеризующаяся внутренним осознанием самой себя и осуществлением приспособления личности к реальности — в силу воспитания на основе национальных традиций, соответствующего образования всегда «национальна», но глубинная основа психики человека и мотиваций, детерминирующих базовые жизненные активации, всегда «интернациональна», точнее, трансперсональна. Психоанализ убеждает нас в том, что «существует некое общее для всех ядро человечества» [3, с. 284].

Необходимо отметить рост националистических настроений в мире, особенно в условиях социально-экономической нестабильности. Национализм — идеология и политика, а также психология в национальном вопросе, противопоставленная интернационализму. Основа национализма — идеи национального превосходства и национальной исключительности, трактовка нации как высшей внеисторической и надклассовой формы общности. Национализм проповедует верность и преданность