

Список цитируемых источников

1. Ильин, Е. П. Дифференциальная психология профессиональной деятельности / Е. П. Ильин. — СПб. : Питер, 2008. — С. 322—327.
2. Карелин, А. А. Большая энциклопедия психологических тестов / А. А. Карелин. — М. : Эксмо, 2007. — С. 26—28.

Материал поступил в редакцию 14.02.2015 г.

УДК 615. 851

Т. А. Куш

Учреждение образования «Барановичский государственный университет», Барановичи

ЛОГОТЕРАПИЯ КАК СРЕДСТВО УЛУЧШЕНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ

Страдания имеют смысл, если благодаря им меняешься ты сам.
В. Франкл

Введение. Логотерапия (от древнегр. *logos* смысл) — метод психотерапии и экзистенциального анализа, представляющий собой систему философских, психологических и медицинских воззрений на природу и сущность человека, механизмы развития личности, пути коррекции аномалий личности [1, с. 232]. Логотерапия — психотерапевтическая стратегия, разработанная В. Франклом, объектом применения которой являются ноогенные неврозы, состояния экзистенциальной фрустрации и экзистенциальной пустоты.

Под ноогенными понимаются неврозы духовного плана (конфликты совести, нравственное напряжение); под экзистенциальной фрустрацией — утрата смысла жизни. Состояние человека вследствие этой утраты определяется как экзистенциальная пустота [2]. Фрустрированная потребность в смысле жизни может компенсироваться стремлением к власти, к удовольствию (часто в виде сильного сексуального влечения), психогенными неврозами. Логотерапия применяется в случае не только ноогенных, но и психогенных неврозов [2, с. 6].

Логотерапия помогает индивиду в решении проблем философской или духовной природы. Это проблемы смысла жизни, смерти, страдания, работы и любви. Проблемы в этих сферах приводят к экзистенциальной фрустрации или ощущению бессмысленности жизни.

В связи с проблемой утраты человеком смысла жизни в условиях сложных личностных ситуаций и социально-экономических изменений, В. Франкл писал: «Каждому времени требуется своя психотерапия» [2, с. 1].

Логотерапия направляет сознание к подлинно духовным сущностям и к трём группам ценностей: творчества (творческой деятельности, труда), переживания (созерцание творений природы, культуры и любви) и отношений (поиск адекватного отношения к страданиям). Значительное внимание в логотерапии уделяется проблемам человеческой ответственности и гуманитарной активности [3, с. 185].

Стремление к поиску и реализации человеком смысла своей жизни — врождённая мотивационная тенденция, присущая всем людям и являющаяся основным двигателем поведения и развития личности. В. Франкл говорил о «стремлении к смыслу» в противовес принципу удовольствия (иначе — «стремление к удовольствию»), на котором сконцентрирован психоанализ. Человеку требуется не состояние равновесия, а скорее борьба за какую-то цель, достойную его [2].

Следует отметить, что юность — период активного поиска оптимального смысла жизни, который осложняется одним парадоксальным обстоятельством: выбор главной линии жизни приходится на ту пору, когда у человека ещё недостаточно жизненного опыта и знаний, а образовательный процесс в школе и учреждении высшего образования мало готовит молодого человека к ответственной шагу — выбору «главной линии» своей жизни.

Начиная с юношеского возраста и на протяжении дальнейшей жизни, задачи развития и эффективного функционирования перед человеком ставит сама жизнь. Так, уже на стадии ранней взрослости большинство людей имеют дело с выбором карьеры и супруга, намечают жизненные цели и начинают их осуществлять. В процессе профессиональной деятельности и реализации новых ролей (супружеской, родительской, гражданской и др.) происходит дальнейшее развитие смысловой сферы личности.

Жизнь постоянно ставит перед человеком задачи, решение которых требует ориентации на своё «Я». Это, прежде всего, осознание ситуации выбора. У человека есть право видеть, слышать, чувствовать, думать по-своему, проявляя таким образом свою индивидуальность. Индивидуальность человека, его относительная независимость и, в то же время, предельная зависимость осознаются далеко не всегда. Есть особые жизненные ситуации, когда такое осознание, как признание своей индивидуальности, целостности, становится неизбежным, — это ситуации морального выбора, выбора ценностей, и в первую очередь ценностей отношения.

В. Франкл указывал: как только список ценностей пополняется ценностями отношения к страданиям, становится очевидным, что человеческое существование по сути своей никогда не может быть бессмысленным, и человек постоянно обязан реализовывать свои ценностные ориентации и нести ответственность [4].

Основная часть. Наше исследование проводилось на базе учреждения образования «Барановичский государственный университет». В качестве респондентов выступила группа студентов (25 человек), обучающихся по специальности 1-01 01 02-06 Дошкольное образование. Практическая психология. В ходе опроса-интервью исследовалась ценностно-смысловая сфера.

Для сбора первичной информации применялся метод целевого опроса-интервью, частично раскрывающий жизненные цели. Респондентам необходимо было ответить на следующие вопросы:

1. Каковы мои жизненные цели? Главное в моей жизни?
2. Как бы я хотел (а) провести ближайшие три года (идеальные условия)?
3. Если бы я узнал (а), что мне осталось жить шесть месяцев с сегодняшнего дня, как бы я их прожил (а)?
4. Выпишите три самые важные цели из тех, которые отмечали [5].

Выявленные цели затем группировались в 8 классов: 1) духовные цели, саморазвитие; 2) ответственность за всю свою жизнь в целом и свои поступки; 3) цель, определение своего места в жизни, её смысла; 4) семья, близкие люди, родственные души; 5) карьера, стремление к известности; 6) гедонистические цели (установка на удовольствие); 7) «обычная жизнь»; 8) деструктивные цели.

У многих молодых людей доминирует ценность «место в жизни» (43% — 11 человек (t равно 4,3; $p < 0,05$)). Из числа лиц, принявших участие в исследовании, 32% — 8 испытуемых (t — 3,4; $p < 0,05$) выбрали ценность «семья». В тоже время 12% юношей — 3 респондента (t — 1,9; $p < 0,05$) стремятся к удовольствию; 2 студента — 7% (t — 1,4; $p > 0,05$) отмечают важность духовных ценностей, и 1 студент — 3% (t — 0,8; $p > 0,05$) выбрал ответственность и карьеру.

Анализ результатов исследования позволяет сделать вывод, что для студентов заметна большая значимость таких ценностей, как поиск цели в жизни и семья. Молодых людей одолевают сомнения относительно своего места в обществе, своей принадлежности к тем или иным социальным группам, своих возможностей и перспектив, при этом духовные ценности и ответственность не являются актуальными.

Заключение. На основании результатов данного исследования нами подготовлены методические рекомендации для преподавателей учреждений высшего образования и будущих педагогов-психологов по логотерапии.

Повышению качества подготовки будущих специалистов социальной сферы способствуют такие педагогические приёмы, как свободные импровизации; вовлечённость в решение проблемных ситуаций (например, ситуации горя и потери, насилия, смертельной болезни, развода, детей с особенностями психофизического развития, бесплодия, зависимостей (наркомании, алкоголизма, лудомании)) и др.

Обучение должно ориентироваться на переосмысление студентом собственных позиций. Педагогу необходимо использовать техники сократического диалога, логоанализа, интерпретации и сравнения отрывков произведений, дискуссионные занятия «Дело всей моей жизни», «Что является моим призванием?», «Любовь — это?», «Ответственность, необходимость, свобода и выбор», «Страдания», «Жизнь и смерть», «Ваши ценности», «Религия, добродетель и духовное развитие», «Счастье» и др.

Актуализации у студентов ценностей творчества и переживаний будут способствовать дневники самоанализа; упражнения, творческие задания (изготовление коллажей, синквейны, сочинение сказок, сценариев, рекомендаций и др.). Преподаватель должен понимать, что смысл жизни возникает в процессе реагирования человека на саму жизнь, ситуации и задачи, которые перед ним ставятся. Человек не может всегда контролировать условия, в которых находится, но может контролировать свои реакции на них. Овладение преподавателем такими логотерапевтическими техниками, как парадоксальная интенция и дерефлексия, является необходимым условием преодоления состояний тревоги и страха, фобий и неврозов, навязчивых состояний и др.) [2, с. 12].

Выбор системы приоритетов в своей работе необходимо направлять на ценности личностного развития и творчества студентов.

Наконец, немалое значение имеет осознание того, что нормальное ощущение счастья не выступает в качестве цели, к которой человек стремится, а представляет собой скорее просто сопутствующее явление, сопровождающее достижение других целей. В служении делу или любви к другим людям человек осуществляет сам себя. Чем больше он отдаёт себя делу, чем больше он отдаёт себя своему партнёру, тем в большей степени он является человеком и тем в большей степени становится самим собой. Таким образом, он может реализовать себя лишь в той мере, в какой он забывает про себя, не обращает на себя внимания.

Следует остерегаться навязывать свою философию жизни студенту. Не должен иметь места перенос (или скорее контрперенос) личных представлений о ценностях на студента. Преподаватель лишь подводит студента к переживанию ответственности, не сообщает ему, перед кем или чем (перед совестью, обществом, Богом или другой высшей силой) и за что (за реализацию ценностей, личных задач, за свои реакции, выборы, действия, за конкретный смысл жизни) студент ответственен. Важно

помнить о том, что ценностям мы не можем научиться — ценности мы должны пережить. Также мы не можем и сообщить смысл жизни нашим студентам. Что мы можем им дать с собой в их жизненный путь, — это один лишь пример, пример нашей собственной отдачи нашему делу.

Таким образом, для студенческой молодёжи, часто не имеющей значительного опыта преодоления негативных жизненных событий или болезней, практическое значение приобретает совершенствование способности, которая позволяет человеку находить уникальные смыслы, способности к самоактуализации в процессе поиска и реализации своего смысла жизни, способности к личностному и профессиональному самоопределению.

Список цитируемых источников

1. Карвасарский, Б. Д. Психотерапевтическая энциклопедия / Б. Д. Карвасарский. — СПб. : Питер, 2000. — 752 с.
2. Франкл, В. Е. Человек в поисках смысла / В. Е. Франкл. — М. : Прогресс, 1990. — 368 с.
3. Головин, С. Ю. Словарь практического психолога / С. Ю. Головин. — СПб. : Питер, 1998. — 554 с.
4. Франкл, В. Е. Основные понятия логотерапии / В. Франкл. — СПб. : Ювента, 1997. — 279 с.
5. Леонтьев, Д. А. Тест смысловых ориентаций / Д. А. Леонтьев. — М. : Смысл, 2000. — 18 с.

Материал поступил в редакцию 09.02.2015 г.

УДК 159. 922. 8

Т. А. Куш

Учреждение образования «Барановичский государственный университет», Барановичи

СПЕЦИФИКА ПРОЯВЛЕНИЯ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ У ЛИЦ ЮНОШЕСКОГО ВОЗРАСТА

Введение. Взаимодействие человека и среды может быть пассивным и активным. В первом случае человек «нивелируется» со средой, во втором — может противостоять деструктивному влиянию, интегрироваться в позитивные отношения и, наконец, сам преобразовывать их.

Проблема преодолевающего поведения приобретает всё большую популярность в зарубежной и отечественной психологии. Этому способствует повышение стрессогенности социальной жизни и трудовой деятельности человека, расширение спектра социальных кризисов, природных катаклизмов и техногенных катастроф. Масс-медиа ослабляют функцию самосохранения, демонстрируя дезадаптивные формы поведения, что негативно сказывается на формирующемся именно в юношеском возрасте мировоззрении. Информационная глобализация с сопутствующими изменениями в шаблонах работы, повышение требований к профессионализму работников, увеличение сложности и количества решаемых задач, расширение функций и необходимых умений, интенсификация коммуникаций, увеличение количества форс-мажорных ситуаций значительно повысили риск психологического стресса, психосоматических заболеваний.

Проблема противодействия стрессу у исследователей получила отражение в понятии «копинг», которое предлагается употреблять в значении «успешно справиться, преодолевать» [1]. В российской психологии понятие «копинг» включено в структуру стресса и переводится как психологическое преодоление или совладание, включающее комплекс способов и приёмов преодоления дезадаптации стрессовых состояний.

Копинг-стратегия — это комплекс осознанных адаптивных действий (когнитивных, аффективных, поведенческих), которые позволяют человеку справляться с внутренним напряжением и дискомфортом [2]. Процесс «совладающего поведения», «поведения преодоления» является проявлением индивидуальных способов взаимодействия с окружающим миром, в котором проявляются особенности субъекта и характеристики ситуации, отражённые в его сознании в категориях ценности, значимости, сложности и последствий конкретного события [3]. Понятие «копинг» используется для характеристики способов поведения человека в различных ситуациях, когнитивных и поведенческих усилий, прилагаемых человеком для того, чтобы справиться со специфическими внешними и/или внутренними требованиями, которые чрезмерно напрягают или превышают ресурсы человека [4]. Согласно С. К. Нартовой-Бочавер, совладание есть «индивидуальный способ взаимодействия с ситуацией в соответствии с её собственной логикой, значимостью в жизни человека и его психологическими возможностями» [4, с. 21].

Психологическое предназначение копинг-стратегий состоит в том, чтобы адаптировать человека к требованиям ситуации, позволяя ему овладеть ею, ослабить или смягчить эти требования, действовать избеганию или привыканию к ним, т. е. в том, чтобы погасить стрессовое действие ситуации, обеспечить и поддержать благополучие человека, физическое и психическое здоровье и удовлетворённость социальными отношениями [5].