

**Куликова Татьяна Ивановна**

канд. психол. наук, доцент

**Филиппова Светлана Анатольевна**

канд. психол. наук, доцент

ФГБОУ ВО «Тульский государственный  
педагогический университет им. Л.Н. Толстого»

г. Тула, Тульская область

## **ИССЛЕДОВАНИЕ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ СТУДЕНТОВ С РАЗНЫМИ ПРОЯВЛЕНИЯМИ ДЕЗАДАПТИВНЫХ СХЕМ В КОНТЕКСТЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ БЕЗОПАСНОСТИ ЛИЧНОСТИ**

*Аннотация:* проявления жизнестойкости (вовлеченность, контроль, принятие риска) отражают успешность процесса адаптации личности к внешним условиям; сам процесс становления жизнестойкости зависит от ряда факторов. На жизнестойкость влияют личностные качества индивида, а также условия, в которых происходило формирование стратегий совладания с трудными ситуациями. Деадаптивные поведенческие паттерны, приобретенные на ранних этапах онтогенеза, снижают показатели жизнестойкости, что формирует уязвимость личности к неблагоприятному воздействию среды.

**Ключевые слова:** жизнестойкость, деадаптивные схемы, студенты.

*Введение.* Адаптационные механизмы психики представляют собой иерархическую структуру, формирование которой закладывается на ранних этапах эмбриогенеза. Генетические и биохимические факторы специфически влияют на формирование мозговых структур, отвечающих за адаптацию к стрессу, – миндалины, гиппокамп, гипоталамуса, гипофиза [1].

Эволюционная биология убедительно доказывает, все эволюционные процессы – отбор, изменения на уровне индивида и популяции происходили как реакция на изменения среды; в генофонде закрепляются мутации, способствующие адаптации индивида, выживанию группы. Филогенез и онтогенез – есть процессы адаптации. В филогенезе популяция накапливает вариации стратегий

адаптации, в онтогенезе происходит реализация конкретных сценариев, ограниченных особенностями физиологии конкретного индивида, как показывают исследования Г. Селье.

Свойства центральной нервной системы (сила, уравновешенность, подвижность) обуславливают качественно-количественные параметры реагирования на стимулы окружающей среды, что создает предрасположенность к формированию адаптивных и дезадаптивных реакций определенного типа.

Л.Н. Собчик утверждает: в основе дезадаптивных механизмов лежат «врожденные биологические и психофизиологические свойства... создающие основу и условия формирования конституциональных особенностей индивида, его темперамента. В процессе взаимодействия врожденных свойств индивида с окружающим миром... формируется личность... постижение категория добра и зла... опосредуется через его индивидуально очерченный стиль восприятия и переработки внешней информации» [3, с. 86]. Она описывает 3 типа дезадаптивных состояний, в основе которых лежит реакция лимбической системы на опасность (стресс, фрустрацию), именуемая системой борьба/бегство/замирание. Стратегия борьбы формирует социально-поведенческий тип дезадаптации, бегство (уход от решения конфликта) – невротический; если по каким-либо причинам применение бегства или борьбы не является возможным, энергия обращается на себя в виде соматического (биологического) варианта дезадаптации.

Индивидуальные свойства создают канву для эмоционального и поведенческого реагирования на фрустрацию и стресс; высший уровень адапционного процесса – личностный, – формируется на основе восприятия и оценки событий, влияющих на выбор стратегии реагирования. Личностные аспекты психической деятельности формируются под влиянием средовых факторов и находят выражение в таких психологических феноменах, как ценностно-смысловая доминанта (А.А. Ухтомский, П. Сорокин, В.П. Белянин и др.), семантическая значимость события (В.Н. Мясищев), осознанный или бессознательный выбор варианта поведения.

Идея единства мысли, физиологических, эмоциональных и поведенческих реакций обоснована и подтверждена теорией и практикой когнитивно-поведенческого направления психологии. Концепция КПТ показывает, каким образом происходит разворачивание цепочек эмоция – когниция – поведение, поведение – когниция – эмоция, когниция – поведение – эмоция и т. п. Понятие адаптации как достижения гармоничного функционирования внутри самого себя, при взаимодействии с другими и окружающим миром, является одним из ключевых в концепции КПТ. Нарушение процесса адаптации обозначается понятиями дисфункций: дисфункциональных мыслей, эмоций, переживаний. Ведущую роль в формировании личности КПТ отдает обучению. Личность рассматривается через призму приобретенных в результате взаимодействия со средой привычек думать, воспринимать, оценивать, действовать определенным образом; имеющиеся состояния эндогенного генеза (например, перепады настроения вследствие лабильности ЦНС) на основе опыта взаимодействия с окружением человек преобразует в когниции и привычки определенным образом объяснять и оценивать себя и свое поведение, – таким образом формируется представление о себе как личности. Эти объяснения, предположения и сделанные человеком выводы о самом себе и других не всегда отражают объективную реальность, могут являться ошибками мышления – когнитивными искажениями. Так, перепады настроения вследствие лабильности ЦНС индивид может объяснять принадлежностью к определенному знаку зодиака, а свержобобщения, сделанные на основе дискретного опыта, могут вести к состоянию недоверия людям в целом. Имеющиеся убеждения и привычки осложняют адаптацию, если представляют собой жесткий конструкт, не поддающийся внутренней цензуре.

Под влиянием сходных условий у разных индивидов могут формироваться сходные убеждения и поведенческие паттерны, которые один из представителей КПТ-психологии, автор схематической терапии Дж. Янг назвал дезадаптивными схемами. Дезадаптивная схема представляет собой симптомокомплекс ригидных убеждений, связанных с ними эмоциональных состояний и поведенческих паттернов, высокая степень выраженности которых говорит о наличии расстройства

личности. Диагностический опросник Янга позволяет оптимизировать поисковый этап, направленный на выявление дисфункциональных когний и состояний, сделать предположения о возможных мишенях психологической работы.

Результаты этого опросника позволяют сформировать картину психологического благополучия выборки в категориях гибкости-ригидности убеждений и поведенческих привычек.

Суммарно успешность процессов адаптации и совладания со стрессом выражается в показателях жизнестойкости личности.

По определению С. Мадди, жизнестойкость – это то, что способствует поддержанию физического, психического и социального здоровья, установка, которая придает жизни ценность и смысл в любых обстоятельствах [2, с. 46].

Изучение соотношения параметров жизнестойкости и дезадаптивных схем и копинг-стратегий позволит ответить на вопросы о взаимосвязи их параметров, их влиянии на процесс адаптации личности к условиям окружающей среды, влиянии на поведение человека в трудных жизненных ситуациях.

Мы предположили, что, наличие дисфункциональных убеждений (дезадаптивных схем) негативно сказывается на жизнестойкости, различные варианты дезадаптивных схем по-разному связаны влияют на жизнестойкость.

В исследовании приняли участие студенты 1 и 6 курсов, обучающиеся по программам бакалавриата и магистратуры по направлению подготовки «Психолого-педагогическое образование», в возрасте от 18 до 24 лет. Количественный состав выборки – 67 человек. Участвующие в исследовании студенты были разделены на две экспериментальные группы по критерию возраста. Средний возраст испытуемых составил  $20,7 \pm 1,8$  лет.

Проведенный корреляционный анализ показал: наиболее выраженными дезадаптивными категориями, снижающими жизнестойкость, в выборке оказались «нарушение связи и отвержение» и «сверхбдительность и запреты». Наибольшее число сильных обратных корреляций жизнестойкости обнаружено с дезадаптив-

ными схемами «уязвимость» и «недоверие», а также «покорность», «неуспешность», «жесткие стандарты», «зависимость/беспомощность» и «дефективность». Данные подтвердили выдвинутую нами гипотезу.

Таким образом, выстраиваются ключевые «мишени» психологической работы, позволяющие более предметно подходить к вопросам профилактики и коррекции дезадаптивных состояний у студентов.

### *Список литературы*

1. Акарачкова Е.С. Мозг как мишень для стресса и артериальной гипертензии / Е.С. Акарачкова, А.Р. Артеменко, А.А. Беляев [и др.] // РМЖ. Медицинское обозрение. – 2019. – №3 (4(II)). – С. 59–64 (Akarachkova E.S., Artemenko A.R., Beliaev A.A. et al. Brain as a target of stress and hypertension. RMJ. Medical Review. 2019;4(II):59–64)).

2. Наливайко Т. К вопросу осмысления концепции жизнестойкости С. Мадди / Т. Наливайко // Вестник интегративной психологии. – 2006. – №4. – С. 45–54.

3. Собчик Л.Н. Психология индивидуальности. Теория и практика психодиагностики / Л.Н. Собчик. – СПб.: Речь, 2005. – 324 с.