

УДК 159.942.5:616–036.81–057.875(=161.3)

DOI 10.31483/r-107255

Новак Наталья Геннадьевна

Захарова Анна Николаевна

ОБРАЗ КРИЗИСНОЙ СИТУАЦИИ ГЛАЗАМИ БЕЛОРУССКИХ СТУДЕНТОВ

Аннотация: введение. Кризисная ситуация – широкое понятие, которое включает в себя кризисное событие, ставшее причиной жизненных затруднений, переживаемого кризисного состояния, непосредственно самого человека как субъекта ситуации и других ее участников, а также другие внутренние и внешние обстоятельства. Стрессоустойчивость и поведение человека в кризисной ситуации во многом определяются тем, каким образом человек оценивает происходящее. Отбор значимых событий из контекста ситуации во многом зависит от восприятия человеком происходящего. Цель исследования – изучение образа кризисной ситуации и ее последствий на основе представлений студентов. Материалы и методы. В исследовании принимали участие студенты 1–4 курса, обучающиеся в учреждении образования «Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины». Выборку исследования составили 369 студентов (181 юноша и 188 девушек) в возрасте от 16 до 24 лет. Средний возраст опрошенных – 18,6. В качестве психодиагностического инструментария применялась оригинальная методика «Образ кризисной ситуации» (Н.Г. Новак). Результаты исследования и их обсуждение. На основе анализа представлений респондентов выявлен образ кризисного события, образ кризисного состояния, а также представления о возможных последствиях переживания кризисного события. Выводы: современные белорусские студенты отражают кризисное событие как внезапное, разрушающее, нежелательное, необычное, неожиданное, резкое, угрожающее, бесполезное, сверхнормативное, отнимает силы, человек ощущает чувство внутреннего напряжения, ощущение внутренней нестабиль-

ности, растерянность, отсутствие контроля над ситуацией, истощение адаптационных ресурсов, понимает, что нужно что-то предпринять, что нужно что-то делать (само не разрешится), но не знает, как именно нужно себя вести, испытывает потребность в поддержке, сам обращается за помощью, готов оказывать поддержку и помогать другим; ключевые признаки кризисного состояния: робкий, злой, грустный, усталый, возбужденный, чувствительный, мрачный, огорчённый, раздосадованный, взволнованный, эмоционально нестабильный, чувство несправедливости, бессмысленность, непонимание происходящего, тревога, растерянность, ненависть, тихий, молчаливый, честный, благородный, зависимый, потерявшийся, умный, пассивный; определены положительный и негативный полюса, отражающие вероятные последствия процесса переживания кризисного события.

Ключевые слова: кризисное событие, кризисная ситуация, переживание, совладение, семантический дифференциал.

Natalia G. Novak

Anna N. Zakharova

THE IMAGE OF THE CRISIS SITUATION AS VIEWED BY BELARUSIAN STUDENTS

Abstract: *introduction. A crisis situation is a broad notion that includes a crisis event that caused life difficulties, the crisis state experienced, the person himself as the subject of the situation and other participants in it, as well as other internal and external circumstances. Stress resistance and human behavior in a crisis situation are largely determined by the way a person evaluates what is happening. The selection of significant events from the context of the situation largely depends on the person's perception of what is happening. The aim of the research is to study the image of a crisis situation and its consequences on the basis of students' perceptions. Materials and methods. The research involved 1st-4th year students studying in the educational institution "F. Skorina Gomel State University". The sample of research was composed of 369 students (181 boys and 188 girls) aged from 16 to 24. The average age of the*

respondents was 18.6. As a psychodiagnostic toolkit was used the original method “Image of a crisis situation” (N.G. Novak). Results of the research and their discussion. The analysis of respondents' perceptions revealed the image of a crisis event, the image of a crisis condition, as well as perceptions of possible consequences of experiencing a crisis event. Conclusions: modern Belarusian students reflect a crisis event as sudden, destructive, undesirable, unusual, unexpected, abrupt, threatening, useless, excessive, takes away strength, a person feels a sense of internal tension, a sense of internal instability, confusion, lack of control over the situation, depletion of adaptive resources, understands that something needs to be done, that something needs to be done (it will not resolve itself), but does not know exactly how to behave, feels the need for support, and asks for help himself, ready to support and help others; key signs of a crisis state: timid, angry, sad, tired, excited, sensitive, gloomy, upset, annoyed, agitated, emotionally unstable, a sense of injustice, senselessness, misunderstanding of what is happening, anxiety, confusion, hatred, quiet, silent, honest, noble, dependent, lost, intelligent, passive; positive and negative poles are defined, reflecting the likely consequences of the process of experiencing a crisis event.

Keywords: crisis event, crisis situation, experience, coping, semantic differential.

КРИЗИСЛА ЛАРУ-ТЎРЎВЎН СЎН-СЎПАТНЕ БЕЛОРУССИ СТУДЕНЧЎСЕН КУСЎПЕ ХАКЛАНИ

Аннотаци: Умён калани. Кризисла лару-тўру анлй ёнлав вйл пурнйсри йывйрлйхсен, тёрлй кризис тйрймён сйлтавей пулса тйрать. Сынна ку лару-тйрура нёртте сймйл мар, хйй те, унна юнашарисем те, йна чйтса ирттерекенскерсем, шалти тата тулаири лару-тйру субъекчй пулса тйрассй. Кризис лару-тйрйвёнче хййён шалти шайлашулйхёне хййне мёнле тытнине, чылай чухне пулса иртекен ёссене мёнле хакланине палйртать. Лару-тйру контексёнчи пёлтерйшлй событисене суйласа илесси, пулса иртекен ёс-пус сын кусй умне епле тухса тйнинчен нумай килет. Ку тйпчевён тёллевй – кризис лару-тйрйвён сйнарне тата студентсен палйртнине тйне хурса ун хыссйнхи лару-тйрйва тйпчесси. Материалсемне меслетсем. Тйпчеве «Ф. Скорин ячёллй Гомель

патшалăх университетчĕ» вĕренĕ учрежденийĕнчи 1–4 курс студенчĕсем хушайнă. Тĕпчев тишкерĕвне 369 студент (181 яш каччă тата 188 хĕр), 16 султан пусласа 24 сула çитнисем хушайнă. Ыйтусем çине хуравланисен вăтам сулĕ – 18,6. Психодиагностика инструменчĕ вырăнне «Кризисла лару-тăрăвĕн тĕп паллисем» оригиналлă меслетне (Н.Г. Новак) усă курнă. Тĕпчевĕн кăтартăвĕсем тата вĕсене сÿтсе явни. Респондентсен шухăшĕвĕсене тишкернĕ май, кризис пулăмĕн сăнарне, кризис лару-тăрăвĕн сăнарне, çавăн пекех апа туссе ирттермелли пулăмсем синчен калакан тĕп-сул йĕре палăртнă. Пĕтĕмлетĕсем: хальхи белорусси студенчĕсем кризис пулăмне пач кĕтмен, вĕсех ишĕлтерекен, халиччен пулман, кĕтмен, хăрушла, усăсăр, ытлашишпех пулма пултаракан ёс вырăнне хураççĕ. Вĕсем пĕтĕм вăя туртса илĕççĕ, сын шалти туйăм чакнине, шалти вайсăрлăха, аптраса ўкнине, лару-тăрăва малтанах тĕрĕслеменнине, хăнăху вайĕ хавшанине туятă. Ун пек чухне мĕн те пулин тумаллине (хăйне хай вăл иртсе каймĕ тесе те шутлатă), анчах хăйне мĕнле тыткаламаллине пĕлмест, пулăшу кирлине пĕлет, хăех пулăшу ыйтатă, сынсене пулăшма тата пулăшма хатĕр тăратă. Кризисла лару-тăрăвĕн тĕп паллисем: именчĕклĕ, усал, салхуллă, ывăнса çитнĕскер, пăлханса ўкнĕскер, кăмăлсăрланнăскер, кўреннĕскер, пăлханса кайнăскер, эмоциллĕ вайсăрскер, тĕрĕсмарлăх туйăмĕ, тĕлсĕрлĕх туйăмĕ, пулса иртекен апаманлăх, пăлхану, иккĕленĕ, курайманлăх, лăпкăлăх, чĕмсĕрлĕх, пархатарлă, сухалса кайнăскер, асла, пассивлă. Асăннă ёсре кризислă пулăмсен йывăрлăхĕсене сирсе яракан лайăх тата япăх енĕсене палăртнă.

Тупсăм сăмахĕсем: кризис пулăмĕ, кризисла лару-тăру, хумхану, тивĕçтерни, сăмахсен пĕлтерĕшне иккĕлле апапани

Введение.

В современной психологии под «кризисным» понимается «эмоционально значимое событие или радикальное изменение статуса в персональной жизни» [Краткий психологический словарь, 1999, с. 174]. Согласно представленным в литературе данным, наиболее характерными признаками кризисного события являются следующие: «внезапность наступления; сверхнормативность для данного

человека; возникновение внутриличностного, межличностного или межгруппового конфликта, требующего оперативного разрешения и отсутствия у человека опыта решения конфликта такого уровня; динамические, прогрессирующие изменения в ситуации, в условиях жизнедеятельности, в социальных ролях; усложнение процессов жизнедеятельности в связи с появлением неизвестных ранее и не имеющих аналогов в опыте человека неопределенных элементов жизнедеятельности; переход ситуации в фазу нестабильности, выход к пределам адаптационных ресурсов человека» [Пергаменщик, 2004, с. 11].

В системе взаимодействия «субъект-среда» кризисное событие как поворотный этап жизненного пути занимает особое место. В силу неопределенности и невозможности идти дальше, оно становится той точкой, в которой происходит совпадение, пересечение, соприкосновение «внешнего» и «внутреннего». Кризисное событие приводит к изменению привычного образа жизни человека и является точкой отсчета нового жизненного этапа, тем самым предоставляет человеку возможность приобрести нечто новое.

В сложных жизненных ситуациях одним из важных психологических факторов обеспечения надежности, самоэффективности и успеха в профессиональной деятельности является стрессоустойчивость личности [Лузько, 2015]. Данное свойство личности является интегративным и характеризуется взаимодействием эмоциональных, волевых, интеллектуальных и мотивационных компонентов психической деятельности индивидуума, которое обеспечивает оптимально успешное достижение цели деятельности в сложной эмотивной обстановке [Шадриков, 2002, с. 41–42].

Как отмечает В.А. Бодров, стрессоустойчивость – это интегративное свойство человека, которое, во-первых, характеризует степень его адаптации к воздействию экстремальных факторов внешней (гигиенические условия, социальное окружение и т. п.) и внутренней (личной) среды и деятельности; во-вторых, зависит от уровня функциональной надежности субъекта деятельности и развития психических, физиологических и социальных механизмов регуляции теку-

шего функционального состояния и поведения в этих условиях; в-третьих, проявляется в активации функциональных ресурсов (и оперативных резервов) организма и психики, а также в изменении работоспособности и поведения человека, направленных на предупреждение функциональных расстройств, негативных эмоциональных переживаний и нарушений эффективности и надежности деятельности [Бодров, 2006, с. 352].

Стрессоустойчивость и поведение человека в кризисной ситуации во многом определяются тем, каким образом человек оценивает происходящее. В связи с этим, «для анализа человеческого поведения важна не сама ситуация, взятая в абсолютных показателях, т.е. измеряемая статистически, а то, как человек переживает эту ситуацию» [Пергаменщик, 2004 с. 140]. Возникая в системе «организм-среда», переживание отражает отношение личности к среде и показывает, какое субъективное значение данный конкретный момент среды приобретает для человека. «Всякое переживание есть всегда переживание чего-нибудь», и «всякое переживание есть мое переживание», говорил Л.С. Выготский, подчеркивая интенциональность и субъективность переживания личности [Выготский, 1984, с. 382]. Переживание жизненных событий выполняет в жизни человека крайне важную функцию – «осведомляет» его о том, «в каком отношении со средой он находится, и в соответствии с этим ориентирует его поведение, побуждая субъекта действовать в направлении, уменьшающем или полностью ликвидирующем возникший разлад» [Мясищев, 1995, с. 22]. Переживание событий жизни – это процесс соотнесения их по степени значимости с собственными ценностно-смысловыми образованиями [Рубинштейн, 2009].

Для кризисной психологии базовым является определение переживания как внутренней деятельности субъекта в кризисных ситуациях, появившееся благодаря работам Ф.Е. Василюка (1984). В книге «Психология переживания (анализ преодоления критических ситуаций)» ученый подчеркивал, что переживание представляет собой «особую внутреннюю деятельность по перестройке психологического мира личности, общей целью которой (деятельности) является повышение осмысленно-

сти жизни» ... «достижение смыслового соответствия сознания и бытия, что в отнесенности к бытию суть обеспечение его смыслом, а в отнесенности к сознанию – смысловое принятие им бытия» [Василюк, 1984 с. 27 – 28].

Ключевым моментом в объяснении механизма запуска процесса переживания является наличие в жизни ситуаций (например, горе), в разрешении которых как предметно-практическое действие, так и психическое отражение бессильны (Ф.Е. Василюк). В такие моменты жизни необходимо не познать имеющийся смысл происходящего, а сотворить, создать его (смыслопорождение, смыслостроительство) [Василюк, 1984, с. 43]. Такого рода ситуации он назвал «критическими». Критической для человека становится ситуация, из-за которой человек ощущает невозможность реализовывать внутренние необходимости жизни, вплоть до потери смысла жизни.

Благодаря процессу переживания восстанавливаются возможности использования «внутренних потребностей» жизни на уровне бытия: человек может жить дальше (в психологическом плане, а иногда – и в физическом). На уровне сознания процесс переживания направлен на обретение субъектом осмысленности жизни, самовосстановление и реконструкция перспективы жизненного пути [Василюк, 1984, с. 28].

Почему же одна и та же ситуация для одного человека может стать значимым событием, а для другого – остаться лишь отраженным в психике элементом действительности? Отбор значимых событий из контекста ситуации во многом зависит от субъективного восприятия, от отношения человека к данному событию. Как отмечает Х. Хекхаузен, «поведение определяет не ситуация, которая может быть описана «объективно» или, по согласованному мнению, нескольких наблюдателей, а ситуация как она дана субъекту в его переживании, как она существует для него» (цит. по Гришина, 2001, с. 11). Вычленение ситуации из внешней среды происходит посредством придания личностного значения объективной ситуации, то есть тем самым она становится субъективной. Поведение человека обусловлено не столько внешним окружением, сколько его интерпретацией этого окружения [Бурлачук, Коржова, 2001]. Следовательно, сложная

жизненная ситуация предстает перед человеком в субъективных и объективных параметрах. «Субъективные – это особенности восприятия, переживания, отношения субъекта к окружающим и к самому себе, а также способы реагирования на нее. Объективные представляют собой комплекс внешних (средовых) условий, которые могут быть более или менее значимы для человека, а также включают такие параметры, как состояние здоровья, тип профессии, семейные отношения и др.» [Александрова, Дерманова, 2016].

Представления о ситуации выступают «перцептивно-когнитивными, или ментальными, репрезентациями» и в совокупности дают «образ ситуации, субъективное отражение ее общей картины, объединяющий ее эмоциональный, собственно когнитивный, оценочный и реактивный компоненты» [Александрова, Дерманова, 2016, с. 43].

И все же, не смотря на всю значимость восприятия ситуации при выборе копинг-поведения, исследований в этом направлении крайне мало [Александрова, Дерманова, 2016, с. 43]. «Трудные жизненные ситуации, – пишет Е.А. Сергиенко, – в применяемых тестах классифицируются усредненно, предполагается, что именно они должны вызвать напряжение адаптивных возможностей человека, без учета их личностной ценности» [Сергиенко, 2008, с. 68]. Одним из способов индивидуализации исследования трудных жизненных ситуаций являются попытки выделить смысловые единицы их перцептивно-когнитивной (или ментальной репрезентации), оценить их содержание и представленность у разных людей, находящихся в объективно сходной ситуации. Так, например, еще Р. Лазарус и С. Фолкман заметили, что совладающее поведение (как преодоление переживаемой человеком угрозы его психологическому благополучию) человека напрямую связано с оценкой ситуации. При этом для совладения с подобной рода угрозой человеку необходимо выработать новые, не имеющиеся в его жизненном опыте, способы реагирования. При этом первостепенное значение в возникновении и уровне развития психологического стресса приобретает когнитивная оценка данной угрозы и возможностей ее преодоления [Lazarus, Folkman, 1984].

В данном исследовании под кризисной понимается сложная жизненная ситуация, которое включает в себя кризисное событие, ставшее причиной жизненных затруднений и эмоционального напряжения (кризисное состояние), непосредственно самого человека как субъекта ситуации и других ее участников, а также внешние обстоятельства сложившейся жизненной ситуации. В плане оказания психологической помощи важным нам видятся также представления человека о возможных последствиях переживаемого события, во многом определяющие психоэмоциональное состояние человека и выбор способов совладения.

Цель исследования – изучение образа кризисной ситуации и ее последствий на основе представлений студентов.

Материалы и методы.

Характеристика выборки и база исследования. В исследовании принимали участие студенты 1–4 курса, обучающиеся в учреждении образования «Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины». Выборку исследования составили 369 студентов (181 юноша и 188 девушек) в возрасте от 16 до 24 лет. Средний возраст опрошенных – 18,6.

В качестве психодиагностического инструментария применялась оригинальная методика «Образ кризисной ситуации» (Н.Г. Новак), предназначенная для оценки представлений человека о кризисном событии, о состоянии человека в кризисной ситуации и последствиях ее переживания [Новак, 2021]. Применение данной методики позволяет оценить, что в кризисной ситуации с человеком происходит в моменте, получить обширную содержательную картину представлений и эмоциональных откликов относительно переживаемых сложностей и затруднений, осознать возникшие ограничения, выделить прогнозируемые сложности и вероятные опасности (которые зачастую блокируют процесс конструктивного реагирования в ситуации).

Методика разработана в парадигме экспериментальной психосемантики, ключевым понятием которой выступает «семантическое пространство» – пространственно-координатная модель индивидуальной или групповой системы

представлений некоторой области реальности. Описание близкого по цели исследования представлены, например, в работах российских ученых О.В. Александровой и И.Б. Дермановой «Семантический дифференциал жизненной ситуации» [Александрова, Дерманова, 2018] и «Психосемантический подход к оценке сложной жизненной ситуации (на примере ситуации, связанной с заболеванием, угрожающим жизни ребенка)» [Александрова, Дерманова, 2016]. В представленном в статье исследовании применялся авторский вариант методики семантического дифференциала. В 2021 году в ходе экспертно-пилотажного этапа был подобран более приемлемый вариант шкалы оценивания и разработан соответствующий ключ для осуществления математической обработки эмпирических данных [Новак, 2021].

Структура методики образована парными антонимическими категориями, которые отражают соответствующие сферы оценки. Конструкт методики содержит матрицы шкал с полярными категориями, распределенными по трем целевым сферам: *представления о кризисном событии; представления о кризисном состоянии; представления о последствиях, связанных с кризисным событием.* При размещении парных категорий по принципу «положительный» и «отрицательный» полюса меняются в зависимости от строчки, что помогает поддерживать степень вовлеченности респондента в процесс [Шмелев, 2012].

Респондентам было предложено заполнить бланки, содержащие соответствующие полярные признаки, которые оцениваются по шкале «3 2 1 0 1 2 3». Каждый бланк для заполнения предваряется инструкцией. Оценки респондентов в соответствии с ключом переводятся в шкалу от 1 до 7 с учетом «прямых» и «обратных» шкал.

Математическая обработка данных предполагала создание электронной таблицы, содержащей результаты оценивания респондентами изучаемых объектов. На первом этапе перевода данных из «бумажного» в электронный формат MS Excel – данные с индивидуальных бланков, заполненных респондентами, без изменений были перенесены в электронную таблицу. Далее подсчитывалось распределение респондентов с учетом выставленной оценки (перевод в 7-бальную

шкалу). Последний этап форматирования электронной таблицы – это транспонирование итоговой матрицы.

Результаты исследования и их обсуждение.

Результаты обработки данных семантического дифференциала отражены в таблицах 1–3. Отметим, что представленные в таблицах параметры, соответствующие «обратным» шкалам методики, для более удобного зрительного восприятия, были изменены. Например, шкала «внезапное-предсказуемое» по ключу методики является обратной (от 7 до 1), поэтому в таблице данный параметр изменен на «предсказуемое-внезапное», чтобы наглядно высокий балл по шкале отражал доминирование полюса «внезапное», выявленное в ходе анализа ответов опрошенных людей. Шрифтом выделен доминирующий параметр, то есть та категория, которая в антонимической паре набрала большее количество оценок.

Таблица 1

Образ кризисного события: распределение респондентов
с учетом шкальных оценок

Table 1

Image of a crisis event: distribution of respondents
with regard to scale assessments

<i>Параметры кризисного события</i>	<i>Баллы</i>						
	<i>«1»</i>	<i>«2»</i>	<i>«3»</i>	<i>«4»</i>	<i>«5»</i>	<i>«6»</i>	<i>«7»</i>
- Предсказуемое – внезапное	33	47	33	43	33	103	77
- Созидающее – разрушающее	17	20	25	72	67	95	73
- Желаемое – нежелательное	7	18	12	44	30	86	172
- Безопасное – угрожающее	33	31	32	78	56	87	52
- Придает силы – отнимает силы	21	18	13	49	50	107	111
- Привычное – необычное	16	33	36	54	42	75	93
- Ожидаемое – неожиданное	26	33	45	49	39	87	90
- Нужно что-то предпринять – от меня ничего не зависит	110	77	30	50	11	31	60

- Планомерное – <i>резкое</i>	16	40	22	50	51	114	76
- <i>Нужно что-то делать</i> – все постепенно разрешится само	106	112	42	54	17	20	18
- <i>Желание помочь другим</i> – нежелание кому-либо помогать	83	86	47	90	16	18	29
- Уверенность – <i>растерянность</i>	23	39	38	45	72	68	84
- Внутреннее расслабление – <i>внутреннее напряжение</i>	3	5	9	44	66	102	140
- Обычное – <i>сверхнормативное</i>	14	41	39	112	62	63	38
- Контроль над ситуацией – <i>нет контроля над ситуацией</i>	21	44	48	64	57	65	70
- Понимание, как себя вести – <i>непонимание, как себя вести</i>	38	48	44	57	54	67	61
- <i>Потребность в поддержке</i> – нет потребности в поддержке	125	89	47	53	11	21	23
- <i>Обращение за поддержкой</i> – отказ от поддержки	62	69	67	88	24	27	32
- Необходимое – <i>бесполезное</i>	18	24	32	81	42	76	96
- Понимание того, что делать – <i>непонимание того, что делать</i>	22	42	41	61	67	67	69
- Внутренняя стабильность – <i>внутренняя нестабильность</i>	24	25	32	71	74	80	63
- Полнота адаптационных ресурсов – <i>истощение адаптационных ресурсов</i>	16	18	21	101	71	81	61

В результате распределения ответов респондентов с учетом полюса, набравшего наибольшее значение по шкале, был получен собирательный образ кризисного события. Так, по мнению опрошенных кризисное событие характеризуется как внезапное, разрушающее, нежелательное, необычное, неожиданное, резкое, угрожающее, бесполезное, сверхнормативное, отнимает силы. При столкновении с таким рода событием человек ощущает чувство внутреннего напряжения, ощущение внутренней нестабильности, растерянность, отсутствие контроля над ситуацией, истощение адаптационных ресурсов. В подобных ситуациях человек понимает, что нужно что-то предпринять, что-то делать (само не разрешится), но не знает, как именно нужно себя вести, испытывает потребность в поддержке, сам обращается за помощью, готов оказывать поддержку и помогать другим.

Наибольшее затруднение при оценке вызвали параметры «Обычное – сверхнормативное» и «Полнота адаптационных ресурсов – истощение адаптационных ресурсов»: достаточно большой процент опрошенных (33% и 27,5% соответственно) выбрали отметку «0», что означает, что никакое из предложенных качество не выражено в должной степени.

Таблица 2

Образ кризисного состояния: распределение респондентов
с учетом шкальных оценок

Table 2

Image of the crisis state: distribution of respondents
with regard to scale assessments

<i>Параметры кризисного состояния</i>	<i>Баллы</i>						
	<i>«1»</i>	<i>«2»</i>	<i>«3»</i>	<i>«4»</i>	<i>«5»</i>	<i>«6»</i>	<i>«7»</i>
- Воодушевление – подавленность	8	2	7	37	79	112	124
- Чувство выполненного долга – чувство вины	13	16	21	114	85	76	44
- Гордость – стыд	9	11	7	164	86	46	46
- Чувство справедливости – чувство несправедливости	13	18	26	92	64	91	65
- Принятие – обида	38	64	56	63	43	67	38
- Спокойствие – тревога	8	20	22	37	80	105	97
- Уверенность – растерянность	20	29	28	48	83	85	76
- Смелый – робкий	19	26	34	105	90	56	39
- Добрый – злой	19	20	16	104	95	71	44
- Веселый – грустный	13	9	21	77	83	80	86
- Бодрый – усталый	7	20	21	58	90	89	84
- Спокойный – возбужденный	23	41	41	93	55	75	41
- Чувствительный – равнодушный	68	100	59	62	25	30	25
- Светлый – мрачный	13	14	15	60	98	95	74
- Довольный – огорчённый, раздосадованный	10	8	17	53	94	108	79
- Любовь – ненависть	20	11	10	126	80	65	57
- Уравновешенный – взволнованный	15	23	22	45	106	94	64

- <i>Отважный – трусливый</i>	27	40	41	137	62	37	25
- <i>Эмоционально устойчивый – эмоционально нестабильный</i>	26	31	24	54	79	88	67
- <i>Тихий – громкий</i>	51	56	65	97	39	31	30
- <i>Настойчивый – податливый</i>	34	44	52	140	36	35	28
- <i>Наличие смысла – бессмысленность</i>	31	43	40	73	76	50	56
- <i>Понимание происходящего – непонимание происходящего</i>	46	46	48	54	71	57	47
- <i>Разговорчивый – молчаливый</i>	18	30	22	75	71	93	60
- <i>Честный – лживый</i>	71	53	39	138	37	14	17
- <i>Благородный – подлый</i>	49	27	49	183	31	19	11
- <i>Самодостаточный – зависимый</i>	43	35	32	117	69	51	22
- <i>Ориентирующийся в ситуации – потерявшийся</i>	26	28	35	42	100	83	55
- <i>Умный – глупый</i>	37	69	50	157	25	11	20
- <i>Активный – пассивный</i>	26	38	34	78	91	64	38

В результате распределения ответов респондентов с учетом полюса, набравшего наибольшее значение по шкале, мы получили собирательный образ кризисного состояния, представленный следующими параметрами: робкий, злой, грустный, усталый, возбужденный, чувствительный, мрачный, огорчённый, раздосадованный, взволнованный, эмоционально нестабильный, чувство несправедливости, бессмысленность, непонимание происходящего, тревога, растерянность, ненависть, тихий, молчаливый, честный, благородный, зависимый, потерявшийся, умный, пассивный. При этом следует отметить параметры, при оценке которых большая часть опрошенных выбрали отметку «0» (никакое из предложенных качество не выражено): «Благородный – подлый» (49,6%), «Гордость – стыд» (44,5%), «Умный – глупый» (42,5%), «Настойчивый – податливый» (38%), «Честный – лживый» (37,4%), «Отважный – трусливый» (37%), «Чувство выполненного долга – чувство вины» (34%). Можно предположить, что полученные ответы обусловлены представлениями о том, что кризисное оценка собственного

кризисного состояния по данным критериям, с одной стороны, зависит от индивидуальных особенностей личности, в частности – нравственного и интеллектуального развития, а с другой – связать невозможность однозначного выбора с высокой вариативностью реагирования человека на кризисное событие в целом и на разные виды кризисных событий, в частности.

При оценке доминирующего параметра в парах «Принятие – обида», «Отважный – трусливый», «Настойчивый – податливый» мнения респондентов разделились – практически равное количество опрошенных выбрали оба полюса. Данный факт можно связать с недостаточным пониманием антонимичности и/или семантической нагрузки указанных параметров относительно измеряемой области (кризисного состояния).

Таблица 3

Последствия кризисной ситуации: распределение
респондентов с учетом шкальных оценок

Table 3

Consequences of the crisis situation: distribution of respondents
with regard to scale assessments

<i>Последствия кризисного события</i>	<i>Баллы</i>						
	<i>«1»</i>	<i>«2»</i>	<i>«3»</i>	<i>«4»</i>	<i>«5»</i>	<i>«6»</i>	<i>«7»</i>
<i>- Улучшились условия жизни – ухудшились условия жизни</i>	47	63	36	105	50	40	28
<i>- Жизнь осталась прежней – жизнь изменилась</i>	10	18	12	44	65	118	102
<i>- Конфликтов с другими стало меньше – конфликтов с другими стало больше</i>	34	48	45	151	44	24	23
<i>- Человек остался прежним – человек изменился</i>	20	8	11	52	81	103	94
<i>- Вспоминает о событии с болью – вспоминает о событии без боли</i>	27	21	20	74	67	76	84
<i>- Часто вспоминает о событии/ старается не вспоминать о событии</i>	44	59	56	60	47	55	48
<i>- Человеку легче доверять – человеку сложнее доверять</i>	13	17	24	101	65	83	66
<i>- Люди остались прежними – люди изменились</i>	40	29	27	103	58	69	43

- Повышение адаптационных ресурсов/ истощение адаптационных ресурсов	40	72	53	106	30	38	30
- Стал лучше понимать себя – стал хуже понимать себя	64	79	50	79	34	37	26
- Стало легче жить – стало тяжелее жить	45	50	42	106	54	41	31
- Согласие с собой – испытывает внутриличностный конфликт	43	53	21	109	51	55	37
- Хочется поговорить о пережитом – не хочется говорить о пережитом	76	82	48	67	26	24	46
- Не оценивается как наказание – оценивается как испытание, наказание	19	12	6	49	66	99	118
- Жизнь приобрела смысл – жизнь потеряла смысл	52	61	33	164	27	18	14
- Состояние здоровья улучшилось – состояние здоровья ухудшилось	25	17	23	157	74	46	27
- Человек спокойно вспоминает о пережитом – человек стремится забыть о пережитом	39	45	42	69	65	61	48
- Справился, преодолел – не справился, не совладал	64	76	41	90	38	30	30
- Получил важный жизненный опыт – не получил важный жизненный опыт	133	105	50	49	9	8	15
- Не нуждается в помощи специалиста – нуждается в помощи специалиста	70	31	32	102	38	51	45
- Обсуждает кризисное событие и свое состояние – не обсуждает событие и свое состояние	60	69	64	74	25	41	36
- Сон не ухудшился – стал хуже спать	57	35	24	117	52	40	44
- Пищевое поведение не изменилось – пищевое поведение изменилось	58	24	25	100	60	59	43
- Жизнь справедлива – несправедливость жизни	23	27	16	122	70	60	51
- Отношение к людям не изменилось -изменилось отношение к людям	31	9	22	77	75	76	79

В ходе настоящего исследования выявлено, что часть респондентов при выборе возможных последствий переживания кризисного события дают *положительный, оптимистичный прогноз*: жизнь изменилась, жизнь приобрела смысл, улучшились условия жизни, не смотря на то, что люди остались прежними, конфликтов с другими стало меньше, поскольку сам человек изменился, стал лучше понимать себя, вспоминает о событии без боли, отмечает повышение адаптационных ресурсов, считает, что справился, преодолел, получил важный жизненный опыт, готов говорить о пережитом, обсуждать пережитое кризисное событие и

свое состояние. Другая часть опрошенных указывают на *негативные последствия случившегося*: изменилось отношение к людям, человеку стало сложнее доверять, он испытывает внутриличностный конфликт, пережитое оценивается как испытание, наказание, в связи с чем человек стремится забыть о пережитом, ухудшилось состояние здоровья, изменилось пищевое поведение, характерно общее ощущение несправедливость жизни.

При этом следует отметить параметры, при оценке которых большая часть опрошенных выбрали отметку «0» (*никакое из предложенных качество не выражено*): «Жизнь приобрела смысл – жизнь потеряла смысл» (44,5%), «Состояние здоровья улучшилось – состояние здоровья ухудшилось» (42,5%), «Конфликтов с другими стало меньше – конфликтов с другими стало больше» (41%) и «Жизнь справедлива – несправедливость жизни» (33%). Очевидно, что указанные характеристики принадлежат респондентам, которые не определились с вариантом посткризисных последствий: более оптимистичный, связанный с личностным ростом вариант прогнозируемых событий и изменений либо вариант, отражающий негативные ожидания и застревание в травматическом опыте.

Можно предположить, что выделенные варианты будут определять и выбор соответствующего полюса в антонимических парах, относительно которых мнения респондентов разделилась: «Часто вспоминает о событии/ старается не вспоминать о событии», «Стало легче жить – стало тяжелее жить», «Не нуждается в помощи специалиста – нуждается в помощи специалиста», «Сон не ухудшился – стал хуже спать».

Заключение. Таким образом, в результате исследования был выявлен образ кризисной ситуации, представленный следующими семантическими пространствами:

– *«кризисное событие»*: внезапное, разрушающее, нежелательное, необычное, неожиданное, резкое, угрожающее, бесполезное, сверхнормативное, отнимает силы, вызывает чувство внутреннего напряжения, ощущение внутренней нестабильность, растерянность, отсутствие контроля над ситуацией, истощение

адаптационных ресурсов, человек понимает, что важно что-то делать, но не всегда знает – как именно, испытывает потребность в поддержке и готов оказывать поддержку другим;

– «*кризисное состояние*»: робкий, злой, грустный, усталый, возбужденный, чувствительный, мрачный, огорчённый, раздосадованный, взволнованный, эмоционально нестабильный, чувство несправедливости, бессмысленность, непонимание происходящего, тревога, растерянность, ненависть, тихий, молчаливый, честный, благородный, зависимый, потерявшийся, умный, пассивный;

– «*последствия кризисного события*»: 1) *положительный полюс последствий*: жизнь изменилась, жизнь приобрела смысл, улучшились условия жизни, не смотря на то, что люди остались прежними, конфликтов с другими стало меньше, поскольку сам человек изменился, стал лучше понимать себя, вспоминает о событии без боли, отмечает повышение адаптационных ресурсов, считает, что справился, преодолел, получил важный жизненный опыт, готов говорить о пережитом, обсуждать пережитое кризисное событие и свое состояние; 2) *отрицательный полюс последствий*: изменилось отношение к людям, человеку стало сложнее доверять, он испытывает внутриличностный конфликт, пережитое оценивается как испытание, наказание, в связи с чем человек стремится забыть о пережитом, ухудшилось состояние здоровья, изменилось пищевое поведение, характерно общее ощущение несправедливость жизни.

Перспективы дальнейшего исследования заключаются в моделировании категорий сознания, в которых представлена кризисная ситуация, посредством факторного анализа.

Список литературы

1. Александрова О. В. Семантический дифференциал жизненной ситуации / О. В. Александрова, И. Б. Дерманова // Консультативная психология и психотерапия. – 2018. – Т. 26, №3. – С. 127–145. – DOI 10.17759/cpp.2018260307. – EDN VACFQU

2. Александрова О. В. Психосемантический подход к оценке сложной жизненной ситуации (на примере ситуации, связанной с заболеванием, угрожающим

жизни ребенка) / О. В. Александрова, И. Б. Дерманова // Вестник СПбГУ. Серия 16: Психология. Педагогика. – 2016. – №4. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihosemanticheskiy-podhod-k-otsenke-slozhnoy-zhiznennoy-situatsii-na-primere-situatsii-svyazannoy-s-zabolevaniem-ugrozhayuschim> (дата обращения: 15.05.2023). – DOI 10.21638/11701/spbu16.2016.403. – EDN YFMSBT

3. Гришина Н. В. Психология социальных ситуаций / Н. В. Гришина // Психология социальных ситуаций: хрестоматия. – Санкт-Петербург : Питер, 2001. – С. 8–27.

4. Бурлачук Л. Ф. Психология жизненных ситуаций / Л. Ф. Бурлачук, Е. Ю. Коржова. – Москва : Российское педагогическое агентство, 1998. – 263 с. EDN RVAYIJ

5. Бердичевский А. А. Апробация модифицированной версии методики «Шкала созависимости Спенн-Фишер» / А. А. Бердичевский, М. А. Падун, М. А. Гагарина // Клиническая и специальная психология. – 2019. – Том 8, №1. – С. 215–234. doi: 10.17759/psycljn.2019080113. – EDN QIBBSO

6. Бодров В. А. Психологический стресс: развитие и преодоление / В. А. Бодров. Москва : ПЕР СЭ, 2006. – 352 с. – EDN SURQNF

7. Василюк Ф. Е. Психология переживания: Анализ преодоления критич. Ситуаций / Ф. Е. Василюк. – Москва : Изд-во МГУ, 1984. – 200 с.

8. Выготский Л. С. Собрание сочинений / Л. С. Выготский. – Москва : Педагогика, 1984. – 432 с.

9. Краткий психологический словарь / ред. сост. Л. А. Карпенко; под общ. ред. А. В. Петровского, М. Г. Ярошевского. – Ростов-на-Дону : Феникс, 1999. – 512 с.

10. Лузько А. В. Пути и методы развития стрессоустойчивости у студентов / А. В. Лузько // Архивариус. – 2015. – №4. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/puti-i-metody-razvitiya-stressoustoychivosti-u-studentov> (дата обращения: 14.09.2020). – EDN VLRASH

11. Мясищев В. Н. Психология отношений: избранные психологические труды / В. Н. Мясищев. – Москва : Институт практической психологии ; Воронеж : НПО «МОДЭК», 1995. – 356 с.

12. Новак Н. Г. Оценка образа кризисного события: описание метода исследования / Н. Г. Новак // Диалог. – 2021. – №6 (71). – С. 49–51. – EDN HENRIV

13. Новиков А. Л. Метод семантического дифференциала: теоретические основы и практика применения в лингвистических и психологических исследованиях / А. Л. Новиков, И. А. Новикова // Вестник РУДН, серия Теория языка. Семиотика. Семантика. – 2011. – №3. – С. 63–71. – EDN PXZTSP

14. Пергаменщик Л. А. Кризисная психология / Л. А. Пергаменщик. – Минск : Выш. шк., 2004. – 240 с. EDN JGEONI

15. Петренко В. Ф. Метод семантического дифференциала / В. Ф. Петренко // Большой психологический словарь. – Санкт-Петербург: прайм-ЕВРОЗНАК, 2004. – 287 с.

16. Розин М. Д. Обобщение закона факторизации семантического пространства применительно к любым оценочным шкалам / М. Д. Розин, И. Н. Мощенко, В. П. Свечкарев [и др.].

17. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии / С. Л. Рубинштейн. – Санкт-Петербург : Питер, 2009. – 713 с. – EDN YXEMDW

18. Сергиенко Е. А. Субъектная регуляция и совладающее поведение / Е. А. Сергиенко // Совладающее поведение: современное состояние и перспективы. – Москва : Институт психологии РАН, 2008. – С. 67–84.

19. Серкин В. П. Методы психосемантики / В. П. Серкин. – Москва : Аспект Пресс, 2004. – С. 80–95. EDN RAZOCB

20. Соломин И. Л. Психосемантическая диагностика мотивации: методическое руководство / И. Л. Соломин. – Санкт-Петербург : Петербургский гос. ун-т путей сообщения, 2013. – 13 с.

21. Шадриков В. Д. Введение в психологию: эмоции и чувства / В. Д. Шадриков. – Москва : Логос, 2002. – 156 с. EDN UFOVZT

22. Шмелев А. Семантический дифференциал в режиме онлайн как инструмент исследования семантико-перцептивных универсалий и личностно-смысловых установок / А. Шмелев // Психология субъективной семантики: истоки и развитие. – Москва : Смысл, 2012. – С. 103–118.

23. Lazarus R. S. Stress, appraisal and coping / R. S. Lazarus, & S. Folkman. – New York: Springer, 1984. – 124 p.

References

1. Aleksandrova O. V., & Dermanova I. B. (2018). Semantic differential of a life situation. *Counseling Psychology and Psychotherapy*, 26(3), 127–145. <https://doi.org/10.17759/cpp.2018260307>. EDN: VACFQU

2. Aleksandrova O. V., & Dermanova I. B. (2016). Psychosemantic approach to assessing difficult life situations (on the pattern of the situation related to the disease that threatens a child's life). *Vestnik SPbSU. Series 16. Psychology. Education*, 4. Retrieved May 15, 2023 from <https://cyberleninka.ru/article/n/psihosemanticheskiy-podhod-k-otsenke-slozhnoy-zhiznennoy-situatsii-na-primere-situatsii-svyazannoy-s-zabolevaniem-ugrozhayuschim> <https://doi.org/10.21638/11701/spbu16.2016.403>. EDN: YFMSBT

3. Grishina N. V. (2001). *Psikhologiya sotsial'nykh situatsiy. Psikhologiya sotsial'nykh situatsiy: khrestomatiya*, 8–27.

4. Burlachuk L. F., & Korzhova E. Yu. (1998). *Psikhologiya zhiznennykh situatsiy. Rossiyskoe pedagogicheskoe agentstvo*. EDN: RVAYIJ

5. Berdichevskiy A. A., Padun M. A., & Gagarina M. A. (2019). Testing a modified version of the spenn-fisher codependency scale. *Clinical Psychology and Special Education*, 8(1), 215–234. <https://doi.org/10.17759/psycljn.2019080113>. EDN: QIBBSO

6. Bodrov V. A. (2006). *Psikhologicheskiy stress: razvitie i preodolenie. PER SE*. EDN: SURQNF

7. Vasilyuk F. E. (1984). *Psikhologiya perezhivaniya: Analiz preodoleniya kritich. Situatsiy. Izd-vo MGU*.

8. Vygotskiy L. S. (1984). *Sobranie sochineniy. Pedagogika*.

9. Karpenko, L. A., Petrovskogo, A. V., & Yaroshevskogo, M. G. (Eds.). (1999). *Kratkiy psikhologicheskiy slovar'*. Feniks.
10. Luz'ko A. V. (2015). Ways and methods of stress in students. *Arkhivarius*, 4. Retrieved October 14, 2020 from <https://cyberleninka.ru/article/n/puti-i-metody-razvitiya-stressoustoychivosti-u-studentov> EDN: VLRASH
11. Myasishchev V. N. (1995). *Psikhologiya otnosheniy: izbrannye psikhologicheskie Trudy*. Institut prakticheskoy psikhologii ; NPO "MODEK".
12. Novak N. G. (2021). Measuring crisis image: description of the research method. *Dialog*, 6 (71), 49–51. EDN: HENRIV
13. Novikov A. L., & Novikova I. A. (2011). Semantic differential: theory and practical applications in linguistic and psychological research. *RUDN Journal of Language Studies, Semiotics and Semantics*, 3, 63–71. EDN: PXZTCP
14. Pergamenshchik L. A. (2004). *Krizisnaya psikhologiya*. Vysh. shk. EDN: JGEOHI
15. Petrenko V. F. (2004). *Metod semanticheskogo differentsiala*. Bol'shoy psikhologicheskiy slovar'.
16. Rozin M. D., Moshchenko I. N., & Svechkarev V. P. (n.d.). *Obobshchenie zakona faktorizatsii semanticheskogo prostranstva primenitel'no k lyubym otsenochnym shkalam*.
17. Rubinshteyn S. L. (2009). *Osnovy obshchey psikhologii*. Piter. EDN: YX-EMDW
18. Sergienko E. A. (2008). Sub"ektnaya regulyatsiya i sovladayushchee povedenie. *Sovladayushchee povedenie: sovremennoe sostoyanie i perspektivy*, 67–84.
19. Serkin V. P. (2004). *Metody psikhosemantiki*. Aspekt Press. EDN: RAZOCB
20. Solomin I. L. (2013). *Psikhosemanticheskaya diagnostika motivatsii: metodicheskoe rukovodstvo*. Peterburgskiy gos. un-t putey soobshcheniya.
21. Shadrikov V. D. (2002). *Vvedenie v psikhologiyu: emotsii i chuvstv*. Logos. EDN: UFOVZT

22. Shmelev A. (2012). Semanticheskiy differentsial v rezhime onlayn kak instrument issledovaniya semantiko-pertseptivnykh universalii i lichnostno-smyslovykh ustanovok. *Psikhologiya sub"ektivnoy semantiki: istoki i razvitie*, 103–118.

23. Lazarus R. S., & Folkman S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. Springer.

Новак Наталья Геннадьевна – канд. психол. наук, доцент, Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины, Гомель, Республика Беларусь.

Захарова Анна Николаевна – канд. психол. наук, доцент, Чувашский государственный университет им. И.Н. Ульянова, Чебоксары, Российская Федерация.

Natalia G. Novak – Cand. Sc. (Psychology), Associate Professor, Francisk Skorina Gomel State University, Gomel, Republic of Belarus.

Anna N. Zakharova – Cand. Sc. (Psychology), Associate Professor, Chuvash State University, Cheboksary, Russian Federation.

Новак Наталья Геннадьевна – психологи наукисен кандидачэ, доцент, Франциска Скорин ячёллэ Гомель патшалăх университетчэ, Гомель, Белорусь Республики.

Захарова Анна Николаевна – психологи наукисен кандидачэ, доцент, И.Н. Ульянов ячёллэ Чăваш патшалăх университетчэ, Шупашкар, Раççe Федерацийэ.
