

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

# **ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ НАУКИ И ОБРАЗОВАНИЯ**

**Сборник научных трудов  
по материалам международной  
научно-практической конференции**

**28 февраля 2015 г.**

**Часть 12**



**Тамбов 2015**

**Скрипачева Е.Н., Танабасова У.В., Терехина О.В.**  
**Возможности акмеопсихологической коррекции**  
**психических состояний женщин, проживающих в**  
**условиях риска техногенно-экологического**  
**неблагополучия**

*НИ ТГУ, Томск*

Актуальность изучения акмеологических аспектов психологии взрослого человека определяется, прежде всего, тем, что именно они несут в себе потенциал здорового развития общества [4, 7, 12]. Обращение к возможностям акмеопсихологической коррекции психических состояний женщин при переживании кризиса середины жизни определяется недостаточной разработанностью методических основ оказания психологической помощи с учетом гендерного аспекта, а также современными представлениями о том, что процесс саморазвития является определяющим условием для профессионального, социального, психического и физического здоровья человека [5, 6]. Основной массив существующих методов работы с психическими состояниями взрослого человека, негативно влияющими на его функционирование, в основном направлен на повышение эффективности саморегуляции эмоциональных состояний [9], на развитие эффективных копинг-стратегий и копинг-ресурсов личности [1, 8, 10], где главной целью являлось достижение эмоциональной разрядки, адаптация к изменившимся условиям. Однако появляются работы, в которых психологическая помощь в переживании состояний эмоциональной напряженности взрослого человека затрагивает не отдельные уровни психической организации, а учитывает целостность человека, включающую и онтологические основания его бытия, способность к саморазвитию [2, 3, 11]. Использование акмеопсихологического потенциала в психологической коррекции психических состояний женщин, переживающих кризис середины жизни, позволяет трансформировать негативные психические состояния в процесс поиска самоидентичности в новых условиях жизненных изменений и трансформировать их в новые смыслы и новую деятельность по их реализации. На исследовательском этапе была установлена фазовая динамика психических состояний, сопровождающих развитие кризиса середины жизни, определены особенности детерминант, обуславливающих формирование негативных психических состояний. В соответствии с полученными данными разработана и апробирована дифференцированная программа акмеопсихологической коррекции негативных психических состояний женщин, испытывающих трудности совладания с кризисом середины жизни, позволяющая повысить качество жизни женщин.

Для оценки эффективности программы был применен сравнительный метод, который осуществлялась с помощью методов, использованных на этапе констатирующего эксперимента: анкета, опросник «Симптомы нормативного кризиса» (И.А. Шляпникова, 2009), опросник «Депрессия – Астения – Тревожность» (1986), «Оценка уровня социальной фрустрированности (Л.И. Вассерман, в модификации В.В. Бойко, 1993); «Опросник терминальных ценностей – ОТеЦ» (И.Г. Сенин, 1991), метод цветочных выборов М.Люшера. Формирующий эксперимент представляет собой реализацию программы акмеопсихологической коррекции психических состояний для оценки эффектов формирующего экспери-

мента. Статистическая обработка полученных данных осуществлялась с помощью критериев Мак-Немара и Манна-Уитни, кластерного анализа.

Выявленные в эмпирической части закономерности позволили дифференцировать задачи акмеопсихологической коррекции психических состояний женщин: развитие «возрастной терпимости» к собственным изменениям; развитие гибкости в социальных отношениях; трансформация негативной модальности психических состояний в новые смыслы, отражающие позитивное отношение к миру, себе и людям; рефлексия своих ценностно-смысловых приоритетов и возможностей. Акмеопсихологическая программа состояла из трех основных этапов – начальный, основной, заключительный.

Первый этап предполагал введение эмоциональных методов стимулирования повышения мотивации для занятий, создание условий для осознания системы ценностей, расширения системы смыслов, образующих индивидуальную структуру эго-идентичности; акмеокоррекция и оптимизация установок, связанных с реализацией личности в период взрослости. В ходе акмеокоррекционной работы использовались информационно-организационные методы – беседа, лекторий с целью выявления потребностей клиенток; практикум с элементами психологического тренинга; показательные эксперименты; анализ конкретных ситуаций; групповые и индивидуальные упражнения; ролевые игры по теме кризиса среднего возраста и силе негативного переживания (высокий, низкий, средний уровни).

Основной целью второго этапа являлось формирование опыта собственных чувств и собственного образа в данном возрасте с рефлексией своего прошлого в контексте настоящего, проектирование и принятие перспективы собственного будущего. Использовался синтез современных психотерапевтических методов: арттерапии, психодрамы, сказкотерапии, социальной терапии. Критерием эффективности являлось обогащение эмоциональных ресурсов; адекватность реагирования в эмоционально значимых ситуациях; развитие творчества, осознание возможностей профессиональной и личностной самореализации, способов эффективной коммуникации; обретение нового чувства времени; осознание системы основных жизненных ценностей, с переопределением новых целей; обновление жизненных задач, принятие и понимание себя и своего возрастного статуса.

Третий этап программы включал в себя профилактический комплекс, основанный на преимущественном использовании приемов коррекции, работы по сохранению и увеличению положительного эмоционального состояния, формирование акмеопсихологического здоровья в условиях социальной ситуации развития посредством рефлексии и принятия собственных изменений в кризисе. Психотерапевтическое воздействие приобретало характер поддерживающего психологического сопровождения.

Представленная психокоррекционная работа проводилась в течение 2-х лет в форме открытой группы. В общем количестве в ней принимали участие 157 женщин, проживающих в 30-километровой зоне атомного производства Сибирского химического комбината (г. Северска), являющегося основным источником радиоактивного загрязнения окружающей среды территории Томской области, за сорокалетний период деятельности которого произошло более 30 аварийных инцидентов (пять из них относятся к третьему уровню по международ-

ной шкале событий на атомных станциях и квалифицируются как серьёзные происшествия).

Оценка эффективности акмеопсихологической коррекции позволила получить следующие результаты. Основной показатель – степень переживания кризиса значительно снизился в группе с изначально сильными проявлениями кризиса ( $T=325$ ;  $p \leq 0,001$ ), снижение произошло на 68% от первичного значения. Так же уменьшилась степень симптомов кризиса в группе со средним его уровнем переживания кризиса середины жизни ( $T=5048$ ;  $p \leq 0,001$ ), на 59% от исходного. Признаки депрессии по методике ДАТ снизили свою интенсивность в группе с высоким уровнем кризиса ( $T=43$ ;  $p=0,002$ ), причём это снижение произошло со значения – 4,1 балл (опасная тенденция к патологическому состоянию) до благоприятного значения 1,65. Менее существенное, но так же значимое улучшение произошло и в группе со средним уровнем ( $T=1186$ ;  $p=0,001$ ). В группе с высоким уровнем кризиса количество жалоб на негативные психические состояния уменьшилось со среднего значения 5,27 до 0,11. При рассмотрении фактора «Неудовлетворенность социальными отношениями» также отметим положительную динамику изменений в значимости сфер и снижении фрустрированности по критериям фактора в группах. Изменение исследуемых показателей прослеживается во всех трёх выборках: неудовлетворенность отношениями в целом снизилась в группе с высокими показателями кризиса ( $T=206,5$ ;  $p=0,01$ ), средними ( $T=3424,5$ ;  $p \leq 0,001$ ) и низкими ( $T=358$ ;  $p \leq 0,001$ ).

Значимость профессиональной жизни для женщин с низким уровнем кризиса значительно повысилась на 44% от исходного значения ( $T=26$ ;  $p \leq 0,001$ ), в контрольной группе этот показатель так же увеличился, но на 33% от исходного значения. В итоге, показатель значимости профессиональной жизни в экспериментальной группе и с низким уровнем кризиса оказался статистически достоверно больше, чем в контрольной ( $U=207,5$ ;  $p=0,011$ ). Это позволяет утверждать, что проведённые занятия повышают значимость профессиональной жизни для женщин больше, чем жизненные обстоятельства, которые так же могут этому способствовать.

Выявленные на этапе констатирующего исследования кластеры (кластеры 1 и 2) позволяют рассмотреть изменения в целом, т.к. отражают 2 группы женщин, которым свойственны определенная выраженность набора исследуемых психологических свойств. Соотношения значение критерия Мак-Немара для зависимых выборок составляет 57,1 ( $p < 0,001$ ). Большая часть женщин перешла из кластера 1 в кластер 2, который характеризуется позитивными психическими состояниями, невысокой фрустрированностью, ценностью профессиональной самореализации. Таким образом, можно говорить об акмеопсихологической коррекции как специально организованном условии трансформации негативных психических состояний в возможности саморазвития в динамике кризиса середины жизни у женщин.

...

1. Аксенов М.М. Психологическая помощь пациентам с невротическими расстройствами / М.М. Аксенов, А.А. Иванова, И.Я. Стоянова // Вестник Томского государственного педагогического университета. – 2013. – №11 (139). – С. 69-74.

2. Бохан Т.Г. Особенности самореализации женщин, переживающих кризис среднего возраста / Т.Г. Бохан, Е.Н. Скрипачева // Вестник Томского государственного педагогического университета. – 2013. – №6(134). – С. 127-133.
  3. Бохан Т.Г. Проблема стресса в психологии: трансспективный анализ / Т.Г. Бохан. – Томск: Изд-во «Иван Федоров», 2008. – 156 с.
  4. Деркач А.А. Акмеология: личностное и профессиональное развитие человека. М.: РАГС, 2000. Кн. 2. 536 с.
  5. Ключко В.Е. Личностная идентичность и проблема устойчивости человека в меняющемся мире: системно-антропологический ракурс / В.Е. Ключко, О.В. Лукьянов // Вестник Томского государственного университета. – 2009. – №324. – С. 333-336.
  6. Ключко В.Е. Самореализация личности: системный взгляд / В.Е. Ключко, Э.В. Галажинский; под ред. Г.В. Залевского. – Томск: Издательство Томского университета, 1999. – 154 с.
  7. Козлова Н.В. Акмеориентированные технологии в практике инновационного образования / Н.В. Козлова, Т.Г. Бохан // Психология обучения. – 2010. – №12. – С. 39-52.
  8. Крюкова Т.Л. Человек как субъект совладающего поведения / Т.Л. Крюкова // Психологический журнал. – 2008. Т. 29. – № 2. – С. 88-95.
  9. Леонова А.Б. Теория деятельности и механизмы регуляции состояний человека / А.Б. Леонова // Психологическая теория деятельности: вчера, сегодня, завтра / под ред. А.А. Леонтьева. – М.: Смысл, 2006. – С.321-336.
  10. Либин А.В. Стили реагирования на стресс: психологическая защита или совладание со сложными обстоятельствами? / А.В. Либин, Е.В. Либина // Стиль человека: психологический анализ. М.: Смысл, 1998. – С. 190-204.
  11. Реан А.А. Социальная педагогическая психология / А.А. Реан. – СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2008. – 576 с.
  12. Солдатова Е.Л. Нормативные кризисы развития личности взрослого человека, диссертация, Екатеринбург, 2007.
- 

**Соколова Н.Ю.**

**Вопрос и ответ в английском языке:  
представления русскоязычных  
«наивных лингвистов»**

*Санкт-Петербургский государственный университет (СПб)*

Примеры выдающихся деятелей ораторского искусства древности наглядно иллюстрируют тот факт, что человек, блестяще владеющий навыками общения и в полной мере обладающий умением ведения беседы, не просто выгодно отличается от других представителей своей культурно-языковой общности, но и является носителем некоего особенного знания, позволяющего разносторонне раскрывать свой личностный потенциал.

В настоящее время стремление личности к самовыражению посредством речевой деятельности не утратило своей важности. Напротив, можно говорить о том, что сегодня представители различных культурно-языковых общностей, осознавая социокультурные и геополитические вызовы современности, стремятся к