

УДК 159.923

## СОЦИАЛЬНАЯ ПОДДЕРЖКА САМОРЕАЛИЗАЦИИ СТУДЕНТОВ КРАЙНЕГО СЕВЕРА КАК ФАКТОР СМЯГЧЕНИЯ КРИЗИСНОГО СОСТОЯНИЯ

**Нехвядович Э.А., Хайрутдинов Д.Р., Белов В.Г., Парфёнов Ю.А., Сологуб Д.В.**

*Санкт-Петербургский государственный институт психологии и социальной работы,  
Санкт-Петербург, e-mail: my-internety@yandex.ru*

Показано, что в современной жизни стрессы сопровождают кризисные состояния и играют значительную роль, влияя на поведение человека, его работоспособность, здоровье, взаимоотношения с окружающими и в семье. Важную роль в преодолении кризиса играет самореализация человека, представляющая собой выявление и развитие индивидом личностных способностей во всех сферах деятельности. Саморегуляция психических состояний личности тесно связана с самореализацией и осуществляется на таких уровнях, как физиологический, психофизиологический, психологический, социально-психологический, что согласуется с уровневой организацией человека. Обосновано положение о том, что социальная поддержка является одним из ключевых факторов смягчения кризисного состояния человека. Действие социальной поддержки потенциально может включаться в двух случаях – в ходе оценки стрессора и совладания со стрессом. Во-первых, она может срабатывать на стадии оценивания стрессора. Во-вторых, социальная поддержка может включаться на стадии преодоления стресса и срабатывать посредством редуцирования воздействия стресса на индивида.

**Ключевые слова:** стресс, кризисное состояние, социальная поддержка, саморегуляция психического состояния, самореализация, студенты Крайнего Севера

## EFFECT OF SOCIAL SUPPORT SELF-ACTUALIZATION OF STUDENTS FAR NORTH AS A FACTOR OVERCOME THE CRISIS STATE

**Nekhvyadovich E.A., Khayrutdinov D.R., Belov V.G., Parfenov Y.A., Sologub D.V.**

*Saint-Petersburg State Institute of Psychology and Social Work, St. Petersburg,  
e-mail: my-internety@yandex.ru*

It is shown that the stress of modern life is accompanied by crisis conditions, play a significant role in influencing human behavior, its performance, health, and relationships with others in the family. An important role in overcoming the crisis is self-realization, which is the identification and development of the individual personal abilities in all areas. Self-regulation of mental states of the person closely associated with self-realization and performed at such levels as saline, psychophysiological, psychological, social and psychological, which is consistent with the organization-level human. Justified by the proposition that social support is one of the key factors to mitigate the crisis of the human condition. Action of social support could potentially be included in the two cases – the evaluation of the stressor and coping with stress. Firstly, it can operate at the stage of evaluation of the stressor. Second, social support can be turned on at the stage of coping and operate by reducing the impact of stress on the individual.

**Keywords:** stress, crisis, social support, psycho-self-regulation, self-actualization, students of the Far North

В современной жизни стрессы сопровождают кризисные состояния и играют значительную роль. Они влияют на поведение человека, его работоспособность, здоровье, взаимоотношения с окружающими и в семье [1–3, 8, 10].

Стресс становится неотъемлемой частью нашей жизни и требует тщательного анализа и внимания, как в психологическом, так и в биологическом плане [4–6, 9, 11].

Учеба и профессиональная деятельность занимают одну треть жизни взрослого человека, и для многих работа, наряду с источником средств существования, является еще и смыслом жизни. Однако и она же может быть источником стресса и кризиса, если идет вразрез с интересами человека, а также в случае перенапряжения, связанного с неблагоприятными межличностными отношениями.

Формирование стрессоустойчивости является залогом психического здоровья человека и непременным условием социальной стабильности, прогнозируемости процессов, происходящих в обществе. Нарастающие нагрузки, в том числе психические, на нервную систему и психику современного человека приводят к формированию эмоционального напряжения, которое выступает одним из главных факторов развития различных заболеваний. В настоящее время на передний план выходит забота о сохранении психического здоровья и формировании стрессоустойчивости современного человека.

В качестве различных факторов, влияющих на устойчивость человека к психическому стрессу, исследователи называют различные явления: значимость события для личности (Л.И. Ермолаева, 1993; Н.Д. Левитов, 1964), субъективная оценка личностью

ситуации (Н.И. Наенко, 1975; Ю.Б. Некрасова, 1994; Х.А. Немчин, 1979; М. Тышкова, 1987), ценности человека (К.А. Абульхаилова-Славская, 1991; Л.И. Анцыферова, 1994), личностный смысл (М.Ю. Денисов, 1985; А.О. Прохоров, 1991), психологическая переработка (Л.И. Анцыферова, 1994 и др.), что в совокупности можно назвать теми внутренними субъективными условиями, которые определяют психологическую сущность личности.

Другие факторы, от которых зависит быстрота возникновения того или иного вида стрессового состояния, сила переживаний, особенности поведенческих реакций личности и т.п., характеризуются как физиологические, психические, нейродинамические. К ним относят эмоциональную устойчивость человека (Л.М. Аболлин, 1987; Л.А. Китаев-Смык, 1983), индивидуальную выносливость и диапазон функциональных возможностей отдельных систем организма (В.Д. Небылицын, 1976), барьер психической адаптации (Л.П. Гримак, 1989), силу – слабость нервной системы (В.Д. Небылицын, 1976), толерантность личности (Н.Д. Левитов, 1955; Б.М. Теплов, 1985), имеющийся опыт личности в переживании напряженных ситуаций (М.И. Дьяченко, Л.А. Кандыбович, В.А. Пономаренко, 1985; Г.К. Ушаков, 1987).

Однако в этом ряду практически отсутствует рассмотрение факторов социальной поддержки как основы профилактики стресса и развития кризисных состояний у человека.

Результаты литературного анализа, а также проведенного нами исследования показали, что для профилактики и коррекции стресса у человека важен комплексный подход [4, 5, 7, 8, 10].

При этом одним из важных направлений является разработка технологий формирования стрессоустойчивости с включенной социальной поддержкой.

Социальные отношения играют весьма важную роль в жизни людей, велико их влияние на психологическое благополучие человека. Личностные факторы и личностные предпочтения, несомненно, влияют на то, насколько люди активно включаются в сети социальных связей, на качество их отношений с другими людьми, на то, как они используют социальную поддержку и как эта поддержка ими воспринимается. Групповая социальная поддержка приводит к повышению стрессоустойчивости, а также самоактуализации личности и других личностных параметров. Усиление качеств самоактуализации посредством

социально-психологической поддержки, в свою очередь, делает восприятие людей более адекватным, что в целом повышает их стрессоустойчивость.

Социальная поддержка оказывает благотворное влияние как в обычной повседневной жизни, так и во время стресса. Действие социальной поддержки потенциально может включаться в двух случаях – в ходе оценки стрессора и совладания со стрессом. Во-первых, она может срабатывать на стадии оценивания стрессора. Во-вторых, социальная поддержка может включаться на стадии преодоления стресса и срабатывать посредством редуцирования воздействия стресса на индивида.

С учетом этого алгоритм применения технологий формирования стрессоустойчивости (ТФС) с включенной групповой социальной поддержкой должен быть представлен личностно ориентированными, суггестивно-эмоциональными, телесно ориентированными, когнитивно-поведенческими ТФС, реализованными в виде модулей: 1-й модуль – системной интеграции личности; 2-й модуль – эмоциональной саморегуляции; 3-й модуль – психологической готовности к стрессу; 4-й модуль – развития навыков саморегуляции; 5-й модуль – социальной адаптации и эффективной коммуникации; 6-й модуль – расширения поведенческих стратегий; 7-й модуль – эффективного поведения в стрессовой ситуации. Цель алгоритма – формирование качеств стрессоустойчивости посредством сочетания различных видов тренинга как форм активного психологического воздействия в процессе интенсивного общения в групповом контексте.

Основными задачами алгоритмированного тренинга являются активизация социальной позиции участников группы, реструктуризация и гармонизация их мотивационной сферы, коррекция неблагоприятных состояний, а также развитие процессов социальной перцепции, расширение «каталога деятельности», освоение конкретных приемов и методов эффективного решения проблем в стрессовой ситуации.

При реализации этой программы важно придерживаться следующих правил работы:

1. Основным средством социально-психологической поддержки является обращение к индивидуальному опыту человека совладания с жизненными трудностями, к сформированным в этом опыте навыкам саморегуляции поведения в стрессовых

ситуациях, стратегиям поведения в них, – то есть обращению к внутреннему ресурсу человека.

2. Важным аспектом в работе с группами по формированию стрессоустойчивости является активизация личностной саморегуляции: оказание помощи в обнаружении новых и восстановлении прежних ценностей, которые несут в себе позитивную, содержательную нагрузку, что во многом связано также с самореализацией личности.

3. Работа в группе должна быть сориентирована на оптимизацию деятельностного уровня саморегуляции, для чего следует осуществлять пошаговую отработку последовательных функций саморегуляции в стрессовой ситуации.

4. Отработка умений саморегуляции должна производиться при постоянном обращении к конкретным ситуациям индивидуального опыта.

5. Важным этапом в работе с группой является диагностический этап. Диагностические процедуры, используемые в рамках тренинговой работы, не только позволяют диагностировать индивидуальные особенности, но и «запускать процессы рефлексии», помогая человеку более ясно осознавать личностные возможности разрешения стрессовой ситуации.

6. Использование результатов диагностирования компонентов субъективного опыта и регуляторных умений позволит сориентировать тренинговые техники на конкретных участников группы, тем самым социально-психологическая помощь будет формироваться соответственно особенностям адресата, с учетом его индивидуально-своеобразного жизненного опыта, в котором закрепились определенные личностные смысловые установки по отношению к себе, окружающим людям, своим достижениям и неудачам.

Таким образом, социальная поддержка оказывает существенное влияние на формирование стрессоустойчивости человека и предотвращение развития кризисных состояний. Ее использование на основании соответствующего алгоритма будет способствовать сохранению здоровья человека и оптимизации его поведения при преодолении стрессовых ситуаций.

С целью профилактики возникновения неблагоприятных состояний у человека в кризисных и стрессовых ситуациях важно его обучать навыкам саморегуляции.

Под саморегуляцией психических состояний человека мы понимаем сложное

системное психологическое образование, представляющее собой сознательный целенаправленный процесс воздействия человека на самого себя, проявляющееся в намеренном изменении своего состояния, которое характеризуется целенаправленностью, целостностью, сознательностью, способностью к обеспечению устойчивости психических состояний, обеспечением успешности, продуктивности произвольной активности.

Саморегуляция психических состояний личности осуществляется на таких уровнях, как физиологический, психофизиологический, психологический, социально-психологический, что согласуется с уровневой организацией человека.

Формирование саморегуляции психических состояний личности происходит при задействовании психологических механизмов.

Психологический механизм представляет собой систему психических явлений, функциональных способов, обеспечивающих формирование саморегуляции психических состояний. В качестве основных механизмов формирования саморегуляции психического состояния выступают следующие механизмы: физиологический – настраивание организма и всех его систем (дыхательной, сердечно-сосудистой, мышечной, эндокринной и др.), личности в целом на будущую деятельность, связанную с регуляцией, преобразованием психических состояний; механизм релаксации – произвольное расслабление мускулатуры, сопровождающееся снижением нервно-эмоционального напряжения, направленное на процесс оптимизации психического состояния, его регуляцию, преобразование; рефлексивный – совокупность психических явлений, направленная на самопознание личностью своих психических действий и состояний, их переосмысление и регуляцию, а также преобразование в ходе рефлексивного анализа; мотивационный – совокупность психофизиологических, психических и социальных предпосылок, позволяющая направлять побуждение личности к регуляции, преобразованию психических состояний; волевой – намеренное изменение и создание дополнительного смысла действия, направленного на регуляцию и преобразование психических состояний. Эти механизмы выступают в системе. Базовым психологическим механизмом выступает рефлексивный механизм, связанный с такими производными психологическими механизмами, как мотивационный и волевой.

На каждом уровне саморегуляции психических состояний функционирует свой основной психологический механизм. Так, на физиологическом уровне – это физиологический механизм, на психофизиологическом уровне – механизм релаксации, на психологическом уровне – мотивационный, на социально-психологическом уровне – волевой механизм. Базовый рефлексивный механизм функционирует на всех уровнях саморегуляции психических состояний личности.

При этом физиологический механизм обеспечивает саморегуляцию психических состояний человека на самом нижнем уровне. Саморегуляция психических состояний на физиологическом уровне не может осуществляться вне общего повышения активности работы мозга, различных систем и органов индивида, так как нужен биохимический и физиологический сдвиг, который обеспечит настройку организма на активную предстоящую деятельность, показателями эффективности физиологического механизма являются изменения температуры кожи, частоты пульса, дыхания, давления крови, общего самочувствия человека.

Механизм релаксации способствует формированию саморегуляции психических состояний личности на психофизиологическом уровне, что характеризуется вегетативными реакциями, изменениями психомоторики, сенсорики, что является возможным при постоянной аутогенной тренировке, а также способствует регуляции некоторых вегетативных функций, психических состояний, процессов человека. В результате становится возможным преднамеренное и достаточно тонко регулируемое воздействие на физиологические функции организма, на самочувствие, уровень бодрствования и степень активности психических процессов личности.

Мотивационный механизм обеспечивает формирование саморегуляции психических состояний на психологическом уровне, что заключается в побуждении личности к совершению действий, направленных на преобразование психических состояний. При этом сила побуждения зависит от значимости этих действий, направленных на регуляцию состояний. Отсюда, чем выше значимость, тем сильнее побуждение, а чем значимее для личности результат регуляции, тем сильнее побуждение. Следовательно, данные закономерности действия мотивационного механизма имеют исключительное значение в целе-

направленном регулировании психических состояний. За счет направленного побуждения к преобразованию психических состояний на психологическом уровне осуществляется регуляция напряженности, усталости, настроения человека, его поведения, деятельности и отношений с другими людьми.

Действенность волевого механизма наиболее эффективна на социально-психологическом уровне, поскольку способствует созданию дополнительного смысла действия, что приводит к изменению поведения личности и регуляции ее состояния. Изменение смысла действия происходит посредством переоценки значимости мотива, предмета потребности, благодаря предвидению и переживанию последствий действия или отказа от его осуществления, через изменение социальной роли или позиции личности, а также через анализ целей и мотивов воображаемых ситуаций, которые могут быть заданы другими людьми или исходить от самого человека. Данный механизм определяется не только мотивами конкретной личности, но и социальными взаимоотношениями действий разных людей.

Рефлексивный механизм функционирует на всех уровнях саморегуляции психических состояний личности, выступая в качестве базового механизма формирования саморегуляции психических состояний, поскольку рефлексия является центральным феноменом внутренней активности человека, а также базовым механизмом самоорганизации психической активности и ядром самосознания. На физиологическом и психофизиологическом уровнях рефлексивный механизм способствует осмыслению человеком своих психических состояний, самочувствия, ощущений организма, элементарных форм собственного поведения. Оптимально функционирует данный механизм и на психологическом и социально-психологическом уровнях саморегуляции психических состояний. Здесь его роль заключается в познании, осмыслении, анализе человеком своих психических состояний, а также в подавлении раздраженного и вялого настроения, в снятии ощущения напряженности, усталости и в ориентации личности на социальное поведение, деятельность.

Таким образом, овладение навыками психосаморегуляции студентами Крайнего Севера, а также социальная поддержка во многом будут способствовать смягчению и предотвращению воздействия кризисных ситуаций на данный контингент.

**Список литературы**

1. Белов В.Г. Здоровье подростков как психолого-социальная категория / В.Г. Белов, Ю.А. Парфенов // Ученые записки СПбГИПСР. – СПб., 2011. – Вып. 2, Т. 16. – С. 82–88.
2. Белов В.Г. Проблемная семья как предиктор девиантного поведения у подростков / В.Г. Белов, Ю.А. Парфенов // Ученые записки СПбГИПСР. – СПб., 2010. – Вып. 2, Т. 14. – С. 11–15.
3. Белов В.Г., Парфенов Ю.А. Психология кризисных ситуаций: учебное пособие / В.Г. Белов, Ю.А. Парфенов. – СПб.: Невский институт управления и дизайна, 2010. – 175 с.
4. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление. – М.: ПЕР СЭ, 2006.
5. Бурмистрова Е.В. Психологическая помощь в кризисных ситуациях (предупреждение кризисных ситуаций в образовательной среде): методические рекомендации для специалистов системы образования. – М.: МГППУ, 2006.
6. Малкина-Пых И.Г. Экстремальные ситуации. – М.: Изд-во Эксмо, 2005. – 960 с.
7. Осухова Н.Г. Психологическая помощь в трудных и экстремальных ситуациях: учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., испр. – М.: Академия, 2007.
8. Пергаменщик Л.А. Кризисная психология. – Минск.: Вышэйшая школа, 2004.
9. Психология профессионального здоровья: учебное пособие / под ред. проф. Г.С. Никифорова. – СПб.: Речь, 2006. – 480 с.
10. Психология экстремальных состояний: Хрестоматия / сост. А.Е. Тарас, К.В. Сельченко. – Минск: Харвест, – М., АСТ, 2000.
11. Ромек В.Г., Канторович В.А., Крукович Е.И. Психологическая помощь в кризисных ситуациях. – СПб.: Речь, 2005. – 256 с.

**References**

1. Belov V.G. Adolescent health as a psycho-social category / V.G. Belov, Y. Parfenov // Magazine «Scientific

notes SPbGIPSR». St. Petersburg., 2011 Vypusk 2, Vol. 16 pp. 82–88.

2. Belov V.G. Problematic family as a predictor of deviant behavior in adolescents / V.G. Belov, Y. Parfenov // Magazine «Scientific notes SPbGIPSR». St. Petersburg., 2010 Vypusk 2, Vol. 14 pp. 11–15.

3. Belov V.G. Parfenov Y.A. Psychology Crisis: Textbook / V.G. Belov, Yu.A. Parfenov St. Petersburg: Nevsky Institute of Management and Design, 2010 175 p.

4. Bodrov V.A. Psychological stress: the development and overcoming. M.: PER SE, 2006.

5. Burmistrov E.V. Psychological assistance in crisis situations (crisis prevention in the educational environment): Guidelines for education professionals. M.: MGPPU, 2006.

6. Malkin-Puff I.G. Extreme situations. M.: of Penguin Books, 2005 960 p.

7. Osuhova N.G. Psychological help in difficult and extreme situations: Textbook for stud. Higher. Textbook. institutions. 2nd ed., Rev. M.: Academy, 2007.

8. Pergamenschikov L.A. Crisis Psychology. Minsk.: Higher School, 2004.

9. Occupational Health Psychology. Textbook / Ed. prof. G.S. Nikiforova. St. Petersburg.: Speech, 2006 480 p.

10. Psychology of extreme conditions: Reader / Comp. A.E. Taras, K.V. Selchenok. Mn.: Harvest M. AST, 2000.

11. Romek V.G., Kantorovich V.A., Krukovich E.I. Psychological assistance in crisis situations. St. Petersburg.: Speech, 2005 256 p.

**Рецензенты:**

Попов В.В., д.м.н., профессор кафедры патологии физиологии ВМедА им. С.М. Кирова, г. Санкт-Петербург;

Сысоев В.Н., д.м.н., профессор кафедры психофизиологии ВМедА им. С.М. Кирова, г. Санкт-Петербург.

Работа поступила в редакцию 26.08.2014.