

Министерство образования Республики Беларусь

Белорусский государственный педагогический университет  
имени Максима Танка

# **АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ КРИЗИСНОЙ ПСИХОЛОГИИ**

Материалы II Международной  
научно-практической конференции  
г. Минск, 9–10 декабря 2021 г.



УДК 159.99  
ББК 88.4  
А43

**Р е д к о л л е г и я :**

*Коптева С. И.*, кандидат психологических наук, доцент;  
*Пузыревич Н. Л.*, кандидат психологических наук (отв. ред.);  
*Пергаменщик Л. А.*, доктор психологических наук, профессор;  
*Слепкова В. И.*, кандидат психологических наук, доцент;  
*Морозов В. Е.*, кандидат психологических наук, доцент

**А43** **Актуальные** проблемы кризисной психологии : материалы II Международной научно-практической конференции ; г. Минск, 9–10 декабря 2021 года, Белорус. гос. пед. ун-т им. М. Танка / редкол.: С. И. Коптева [и др.], Н. Л. Пузыревич (отв. ред.) . – Минск : БГПУ, 2021. – 352 с.  
ISBN 978-985-29-0084-3.

В сборнике представлены материалы международной научно-практической конференции, посвященной актуальным проблемам кризисной психологии как закономерный итог сотрудничества вузов – Института психологии Белорусского государственного педагогического университета имени Максима Танка, факультета психологии Московского государственного университета имени М. В. Ломоносова, факультета экстремальной психологии Московского государственного психолого-педагогического университета, факультета общественного здоровья Тихоокеанского государственного медицинского университета Минздрава России, Института психологии Уральского государственного педагогического университета и социально-просветительского учреждения «Центр поддержки онкопациентов «Во имя жизни».

Адресуется специалистам в области оказания психологической помощи в кризисных ситуациях, исследователям и практикам.

УДК 159.99  
ББК 88.4

ISBN 978-985-29-0084-3

© Оформление. Белорусский  
государственный педагогический  
университет имени Максима Танка, 2022

При отсутствии консультирования по поводу изнасилования негативные психологические последствия сохраняются по крайней мере в течение года после травмы, тогда как проблемы с физическим здоровьем имеют тенденцию ослабевать в течение этого периода. Но даже после консультации до 50 % женщин сохраняют симптомы стресса [2, с. 171].

Таким образом, стоит заметить, что влияние последствий сексуального насилия может сохраняться долго после его прекращения. Чем тяжелее причинение вреда во время насилия, тем более его влияние на физическое и психическое здоровье индивидуума. С течением времени воздействие различных форм насилия, по-видимому, накапливается и может еще больше усугублять последствия. При грамотной профилактике и работе по реабилитации жертв сексуального насилия можно значительно снизить риск развития проблемы.

### **Литература**

1. Artime, T. M. Men's acknowledgment of their sexual victimization experiences. Psychology / T. M. Artime, E. B. McCallum, Z. D. Peterson // of Men & Masculinity. – 2014. – 15(3), 313–323.
2. Круг, Э. Г. Насилие и его влияние на здоровье. Доклад о ситуации в мире / Э. Г. Круг, Л. Л. Дальберг, Дж. А. Мерси, Э. Б. Зави, Р. Лозано. – М. Издательство «Весь мир», 2003. – 169 с.

УДК 159.9

## **ВЫРАЖЕННОСТЬ РАННИХ ДЕЗАДАПТИВНЫХ СХЕМ У МОЛОДЫХ ЛЮДЕЙ В СОСТОЯНИИ ПЕРЕЖИВАНИЯ ЛИЧНОСТНОГО КРИЗИСА**

### **SEVERITY OF EARLY MALADAPTIVE SCHEMES IN YOUNG PEOPLE IN A STATE OF EXPERIENCING A PERSONAL CRISIS**

**Яценко А. Е.**, студент ТГМУ (г. Владивосток, Россия)

**Yatsenko A. E.**, student TSMU (Vladivostok, Russia);

**Черемискина И. И.**, кандидат психологических наук, доцент  
ТГМУ (г. Владивосток, Россия)

**Cheremiskina I. I.**, PhD in Psychology, associate Professor  
TSMU (Vladivostok, Russia)

Период ранней взрослости характеризуется глобальными перестройками внутреннего мира личности, что может приводить к возникновению состояния личностного кризиса, являющегося причиной многих негативных последствий. В данной статье представлены результаты апробации методического аппарата диагностики личностного кризиса. Изучены и описаны ранние дезадаптивные схемы у молодых людей, находящихся в состоянии личностного кризиса. Применение техник схематерапии в рамках психологической работы с молодыми людьми может стать профилактикой возникновения состояния личностного кризиса.

The period of early adulthood is characterized by a global restructuring of the internal world of the individual, which can lead to a state of personal crisis, which causes many negative consequences. This article presents the results of testing the methodological apparatus for diagnosing a personal crisis. Early maladaptive schemes in young people in a state of personal crisis have been studied and described. The use of schematherapy techniques in the framework of psychological work with young people can become a prevention of a state of personal crisis.

**Ключевые слова:** ранние дезадаптивные схемы (РДС), личностный кризис, кризис, молодые люди.

**Keywords:** early maladaptive schemes, personal crisis, crisis, young people.

**Введение.** Во время проживания кризиса для человека характерно сниженное настроение, пессимистический взгляд на жизнь, отсутствие веры в то, что что-либо может поменяться. Человек в такой ситуации нуждается в поддержке и понимании окружающих [3, с. 42]. То, как именно будет переживаться кризисная ситуация, зависит не только от внешних обстоятельств, но также и от личностной predisпозиции человека.

Ранние дезадаптивные схемы (РДС) представляют собой глубинные убеждения человека, которые могут являться предиктором к формированию личностных характеристик, снижающих способность к сопротивлению стрессовым событиям, так как РДС представляют собой ригидный, самоподдерживающий механизм, который не осознается человеком, формируется в детстве и способен ограничивать поведение индивида, тем самым нарушая его нормальную социальную адаптацию [1, с. 84].

Исследуя ранние дезадаптивные схемы, наибольшая выраженность которых приходится на молодой возраст [1, с. 82], можно раскрыть механизмы преодоления кризисных состояний и описать новые способы для их преодоления.

**Цель исследования.** Описать выраженность РДС у молодых людей, находящихся в состоянии переживания личностного кризиса.

**Характеристика выборки исследования.** Эмпирическую группу констатирующего исследования составили 113 молодых людей в возрасте от 20 до 25 лет. Данный возраст относится к периоду ранней зрелости, по мнению Э. Эриксона [4, с. 182]. Из всех исследуемых – 101 девушка, 12 юношей. Основной вид деятельности опрошенных – учебная деятельность – 69 человек, 35 исследуемых совмещают учебу и работу, 9 человек имеют основным видом деятельности только работу.

**Материалы и методы.** Метод анкетирования; «Опросник ранних дезадаптивных схем» Дж. Янга (адаптация П. М. Касьяник, Е. В. Романова); «Опросник смысложизненного кризиса» К. В. Карпинского; «Шкала депрессии» А. Бека; «Тест смысложизненных ориентаций» Дж. Крамбо, Л. Махолик (адаптация Д. А. Леонтьева); «Методика актуальное состояние» Л. В. Куликова. Для статистического анализа был использован критерий Н. Крускала–Уоллиса.

**Результаты и обсуждение.** Для диагностики кризисного состояния у молодых людей в нашей работе была использована трехкомпонентная модель Л. Г. Жедуновой [2, с. 54] (эмоциональный, когнитивный, поведенческий компоненты), где к каждому компоненту, свидетельствующему о выраженности личностного кризиса, были подобраны методики для их диагностики, представленные для наглядности в таблице 1.

**Таблица 1. – Методики для диагностики кризисного состояния по модели Л. Г. Жедуновой**

Поведенческий компонент	Эмоциональный компонент	Когнитивный компонент
Опросник «смысложизненного кризиса» К. В. Карпинского*	Методика актуального состояния*	Опросник «смысложизненного кризиса» К. В. Карпинского*
Тест смысложизненных ориентаций*	Шкала депрессии А. Бека	Снижение показателей когнитивных процессов (анкетный вопрос)
Изменение круга общения, физиологических привычек, поведенческой активности (анкетные вопросы)		

\* – обозначены ведущие методики для диагностики данного компонента личностного кризиса.

По результатам данных методик были сформированы три группы сравнения, по следующему принципу:

- молодые люди, пребывающие в кризисном состоянии (демонстрируют ярко выраженные признаки всех трех компонентов личностного кризиса) ( $n = 29$ );
- молодые люди, пребывающие в предкризисном состоянии (демонстрируют только один или два признака компонентов личностного кризиса, диагностируемых с помощью ведущих методик, а также выраженные значения по дополнительным методикам) ( $n = 24$ );
- молодые люди без признаков кризисного состояния (отсутствие выраженных признаков компонентов личностного кризиса, которые диагностируются с помощью ведущих методик, есть только один или два выраженных признака компонентов по дополнительным методикам) ( $n = 60$ ).

Обобщение полученных результатов по методикам, с помощью которых вся выборка была разделена на три группы сравнения, позволило описать психологические особенности каждой из них, которые будут представлены нами ниже.

Молодые люди, пребывающие в кризисном состоянии, характеризуются падением мотивации, чувством апатии и безразличия к своей собственной жизни. У них нет четких целей на жизнь и они не получают удовольствия от происходящих с ними событий, так как значимые и ценные вещи в их жизни отсутствуют. Наблюдаются ярко выраженные признаки депрессии, чувство выраженной тревоги, беспокойства, респонденты испытывают вялость, заторможены, им трудно принимать решения и их интеллектуальные способности (внимание, память) ухудшились за последнее время, появились также нарушение питания, сна, сузился круг общения. Половина человек в кризисном состоянии пережили за последнее время события, которые негативно повлияли на их нынешнее состояние.

У молодых людей, находящихся в предкризисном состоянии, присутствуют цели в жизни, к которым они стремятся. Также данная категория лиц частично удовлетворена происходящими в их жизни событиями, несмотря на это, следует сказать, что половина исследуемых имеют низкую мотивацию для достижения желаемых результатов, а также безынициативность и отсутствие готовности к изменениям, направленным на улучшение своей жизни. Для данной группы также характерным является наличие нарушений в питании, сна, имеется заторможенность, ощущение вялости, ухудшение памяти и внимания.

Присутствуют также депрессивные признаки, но появляющиеся в легкой форме, в виде подавленности, апатии. Для респондентов в предкризисном состоянии характерно также наличие недавних событий, которые негативно повлияли на их общее состояние.

Для молодых людей без признаков кризисного состояния характерно активное участие в собственной жизни. Они имеют четкие цели, испытывают чувство насыщенности от жизни, ощущают возможность повлиять на происходящие события. Нарушений сна, питания и поведения за последнее время не наблюдается. Респонденты ощущают себя бодрыми, пребывающими в благоприятном физическом состоянии. Признаки апатии и депрессии отсутствуют. Ухудшений памяти и внимания, трудностей в сосредоточении также не наблюдается. Недавние события, которые негативно влияют на состояние исследуемых, были выявлены лишь у трети опрошенных.

На следующем этапе эмпирического исследования была проведена оценка выраженности ранних дезадаптивных схем в группах сравнения.

В таблице 2 представлены показатели частоты встречаемости выраженных РДС по группам.

**Таблица 2. – Показатели частоты встречаемости выраженных РДС у молодых людей**

	<b>Молодые люди в кризисном состоянии</b>	<b>Молодые люди в предкризисном состоянии</b>	<b>Молодые люди без признаков кризисного состояния</b>
1/3 исследуемых имеют выраженные РДС	Недоверие Неуспешность Жесткие стандарты Покорность Поиск одобрения Негативизм	Поиск одобрения	нет
1/2 исследуемых имеют выраженные РДС	Недостаточность самоконтроля	Жесткие стандарты	нет
Количество выраженных схем	8	2	0

Представленные данные позволяют сделать вывод, что в группе молодых людей, пребывающих в кризисном состоянии, наиболее часто, по сравнению с двумя другими группами сравнения, встречаются

выраженные ранние дезадаптивные схемы. Если проводить анализ самих схем, то следует отметить, что выраженные схемы Покорность и Поиск одобрения, говорят о наличии выраженного домена «направленность на других», а схемы Негативизм и Жёсткие стандарты, о домене «сверхбдительность и запреты».

Для лиц, которые пребывают в предкризисном состоянии, характерно меньшее количество выраженных РДС, по сравнению с молодыми людьми в кризисе.

Молодые люди, которые не пребывают в кризисном состоянии, практически не имеют выраженных схем. Ярко выраженные схемы наблюдаются лишь у 1/5 группы и по своему описанию соответствуют схемам лиц, пребывающих в предкризисном состоянии.

Для определения уровня значимости различий в данных выборах был проведен статистический анализ по Н критерию Краскела-Уоллиса, результаты которого представлены в таблице 3.

**Таблица 3. – Статистически значимые различия по шкалам методики для диагностики ранних дезадаптивных схем Дж. Янга**

Название схемы РДС*	Хи-квадрат	ст.св.	Асимптотическая значимость
Недоверие	18,021	2	,000
Неуспешность	27,414	2	,000
Покорность	33,121	2	,000
Жесткие стандарты	11,090	2	,004
Недостаточность самоконтроля	32,871	2	,000
Негативизм	31,484	2	,000

\* – обозначены РДС, которые являются преобладающими в выборке молодых людей, пребывающих в кризисном состоянии.

Полученные данные наглядно демонстрируют наличие значимых различий среди преобладающих схем между молодыми людьми, пребывающими в кризисном состоянии, по сравнению с двумя другими группами сравнения.

Таким образом, группа людей, пребывающих в кризисном состоянии, характеризуется требовательностью к себе и окружающим, наличием перфекционизма, бдительностью. Респонденты склонны к скрыва-

нию своих эмоций, им тяжело получить удовольствие от происходящих событий ввиду завышенных требований и направленностью их поведения на исполнения желаний других людей, в ущерб себе. Также данная группа характеризуется недоверчивостью к окружающим, отсутствием веры в свои силы, неумением справляться с фрустрирующими ситуациями и вследствие этого, желанием избегать ответственности.

**Выводы.** Таким образом, мы можем заключить, что молодые люди, находящиеся в кризисном состоянии, имеют большее количество выраженных РДС, что, можно предположить, делает их менее устойчивыми к стрессу, и как следствие, они тяжелее переживают ситуацию личностного кризиса. Данное исследование может использоваться в дальнейшем для составления коррекционных программ с использованием техник схема-терапии, для минимизации негативных последствий кризисного состояния среди молодых людей, в том числе и обучающихся вузов.

### **Литература**

1. Ганзен, В. А. К системному описанию онтогенеза человека / В. А. Ганзен, Л. А. Головей // Психология развития: хрестоматия; СПбГУ, Кафедра психологии развития и дифференц. психологии. – СПб.: ПИТЕР. – 2001. – С. 80–97.
2. Жедунова, Л. Г. Психология личностного кризиса : автореф. дис. ... д-ра психол. наук / Л. Г. Жедунова. – Ярославль: ЯГПУ им. К. Д. Ушинского, 2010. – 54 с.
3. Практикум по психологии состояний : учебное пособие / Под ред. А. О. Прохорова. – СПб.: Речь, 2004. – С. 32–62.
4. Эриксон, Э. Детство и общество / Э. Эриксон. – СПб.: Ленато, 2006. – 592 с.

# ПРОБЛЕМЫ ДИАГНОСТИКИ ПСИХИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ЧЕЛОВЕКА В КРИЗИСНЫХ (ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ) СИТУАЦИЯХ

УДК 159.9

## ОЦЕНКА ОБРАЗА КРИЗИСНОГО СОБЫТИЯ: ОПИСАНИЕ МЕТОДА ИССЛЕДОВАНИЯ

### MEASURING CRISIS IMAGE: DESCRIPTION OF THE RESEARCH METHOD

*Новак Н. Г.*, кандидат психологических наук, доцент  
ГГУ имени Ф. Скорины (г. Гомель, Беларусь)

*Novak N. G.*, PhD in Psychology, associate Professor  
F. Skorina Gomel State University (Gomel, Belarus)

В статье рассматривается проблема переживания личностью кризисного события, представлено описание процедуры апробации авторского психодиагностического инструмента изучения образа кризисного события, представлений о состоянии человека в кризисной ситуации и о ее отсроченных последствиях, в основу которого положен метод семантического дифференциала.

The article examines the problem of a person's experience of a crisis event, presents a description of the procedure for approbation of the author's psychodiagnostic tool for studying the image of a crisis event, ideas about the state of a person in a crisis situation and its delayed consequences, which is based on the method of semantic differential.

**Ключевые слова:** кризисное событие, переживание, совладание.

**Keywords:** crisis event, experience, coping.

Рост социальных и природных катаклизмов, с одной стороны, и невозможность использовать для их преодоления биологического кода и опыта поколений, с другой стороны, во многом определило рост психологической травматизации населения, что не может не отражаться негативно на психическом здоровье. Современный человек оказался перед необходимостью более часто, чем его недавний предок, самостоятельно реагировать на необычный, ситуационный фактор, так как в его опыте не содержится похожих стратегий преодоления, выхода из непривычных ситуаций [1].

бор жизненной стратегии. Усиливает остроту проблемы отличительная особенность актуальной социокультурной ситуации, в которой, с учетом высокой конкурентности социальной среды, существенно усилилась ориентация на успешность, значимость личных достижений, высокие материальные стандарты жизни, что побуждает молодого человека не просто выбирать себе дело по душе, но и учитывать возможности построения профессиональной карьеры, оставляя в тени семейную сферу самореализации [Жданович А. А., 2008; Molchanov, Priazhnikov, Chesnokova, 2019]. В обществе растет осознание необходимости обретения необходимых компетенций, четкого планирования шагов на пути к построению профессиональной карьеры. В то же время незаслуженно отступает на задний план важнейшая сфера жизни человека – семейная. Хейвигерст в своем описании жизненного цикла человека говорит о выборе супруга, начале семейной жизни, умении жить с партнером по браку и др. как об основных задачах развития ранней молодости в период вступления во взрослость. Однако ценностные ориентации современной молодежи свидетельствуют о приоритетности достижений в профессиональной сфере [Шнейдер Л. Б., 2003, Захарова Е. И., Карабанова О. А., Старостина Ю. А., 2020].

Приходится говорить о том, что карьера как последовательность этапов жизненного пути личности, характеризующаяся решением задач саморазвития и самореализации, смены социальных ролей и формирования релевантных им компетенций, понимается современной молодежью ограниченно. Современное понимание карьеры в широком смысле этого слова характеризует деятельность индивида, направленную на достижение успеха в социуме, т. е. приобретение социального признания и уважения, а также обладание определенным положением и ролью индивида в обществе [Агафонова В. П., 2016]. Давно сняты ограничения в понимании карьеры лишь в применении к профессиональному продвижению человека. Построение семьи, рождение и воспитание детей в той же мере является продуктивной сферой деятельности, предполагающей наличие достижений, которые являются показателем успешности человека [Костромина, 2011]. Нам представляется возможным рассматривать семейную сферу жизни человека как пространство социального продвижения (карьера) и личностного развития. Семейная карьера может рассматриваться как последовательная смена конвенциональных ролевых позиций (сын/дочь, возлюбленный/ая, супруг, отец/мать, прародитель) и в соответствии с жизненным циклом семьи и индивидуальной жизненной траекторией личности. Представление о сочетании вертикальной (смена социальных пози-