

Институт психологии Российской академии наук
Санкт-Петербургский государственный университет

Костромской государственный университет
имени Н. А. Некрасова

Костромская региональная организация
Российского психологического общества



ПСИХОЛОГИЯ СТРЕССА И СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ: РЕСУРСЫ, ЗДОРОВЬЕ, РАЗВИТИЕ

МАТЕРИАЛЫ IV МЕЖДУНАРОДНОЙ
НАУЧНОЙ КОНФЕРЕНЦИИ

ВТОРОЙ ТОМ

КОСТРОМА
22–24 сентября 2016 г.

Институт психологии Российской академии наук
Санкт-Петербургский государственный университет
Костромской государственной университет имени Н. А. Некрасова
Костромская региональная организация
Российского психологического общества

**ПСИХОЛОГИЯ СТРЕССА
И СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ:
РЕСУРСЫ, ЗДОРОВЬЕ, РАЗВИТИЕ**

Материалы IV Международной научной конференции

Кострома, 22–24 сентября 2016 г.

Том 2

Кострома
КГУ им. Н. А. Некрасова
2016

ББК 88.283-8
П863

Рекомендовано к изданию редакционно-издательским советом
КГУ им. Н. А. Некрасова

Редакционная коллегия:

О.А. Екимчик, В. В. Знаков, А. Г. Кирпичник,
Е. В. Куфтяк, Т. Л. Крюкова (отв. ред.), Е. А. Сергиенко,
М. В. Сапоровская (отв. ред.), С. А. Хазова (отв. ред.)

П863 **Психология** стресса и совладающего поведения: ресурсы, здоровье, развитие : материалы IV Междунар. науч. конф. Кострома, 22–24 сент. 2016 г. : в 2 т. / отв. ред.: Т. Л. Крюкова, М. В. Сапоровская, С. А. Хазова. – Кострома : КГУ им. Н. А. Некрасова, 2016. – Т. 2. – 340 с.

ISBN 978-5-7591-1559-5
ISBN 978-5-7591-1561-8

В издание вошли доклады участников IV Международной научной конференции, состоявшейся 22–24 сентября 2016 года в Костромском государственном университете имени Н. А. Некрасова. Научная проблематика конференции находится на стыке нескольких отраслей знания – психологии субъекта, психологии развития, социальной и медицинской психологии, психологии здоровья, организационной психологии, а также социальных проблем медицины и экологии человека. В материалах раскрываются теоретические основы психологии совладания со стрессом, сохранения здоровья и благополучия человека, профессиональной помощи при несовладании с жизненными трудностями.

Адресуется исследователям, преподавателям университетов, студентам, магистрантам, аспирантам и практическим психологам.

ББК 88.283-8

*Издание осуществлено при финансовой поддержке РГНФ,
проект № 16-06-14082*

ISBN 978-5-7591-1559-5
ISBN 978-5-7591-1561-8

© КГУ им. Н. А. Некрасова, 2016

СОДЕРЖАНИЕ

РАЗДЕЛ V. ЖИЗНЕННЫЕ ТРУДНОСТИ И СОВЛАДАНИЕ В СЕМЬЕ

Алдашева А.А., Зеленова М.Е., Рунец О.В.

СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ И СТИЛЬ САМОРЕГУЛЯЦИИ
У ПРИЕМНЫХ РОДИТЕЛЕЙ 12

Александрова О.В., Дерманова И.Б.

СУБЪЕКТИВНАЯ КАРТИНА ТРУДНОЙ ЖИЗНЕННОЙ СИТУАЦИИ
И КОПИНГ-ПОВЕДЕНИЕ ВЗРОСЛЫХ 14

Александрова О.В., Дерманова И.Б.

НАЛИЧИЕ ХОББИ КАК ФАКТОР СОВЛАДАНИЯ
С ТРУДНОЙ ЖИЗНЕННОЙ СИТУАЦИЕЙ
(НА ПРИМЕРЕ РОДСТВЕННИКОВ ТЯЖЕЛО БОЛЕЮЩИХ ДЕТЕЙ) 17

Анохина С.А.

ПРОБЛЕМЫ СОЦИАЛЬНОЙ ПОДДЕРЖКИ РОДИТЕЛЕЙ ДЕТЕЙ
С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ 19

Барabanова В.В., Осина А.И., Кабаева В.М.

ОСОБЕННОСТИ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ В МЕЖЛИЧНОСТНЫХ
ОТНОШЕНИЯХ СТУДЕНТОВ ИЗ НЕПОЛНЫХ СЕМЕЙ 21

Бибнева Е.А., Крюкова Т.Л.

КОПИНГ, ОРИЕНТИРОВАННЫЙ НА ОТНОШЕНИЯ,
В НАЧАЛЕ СОВМЕСТНОГО ПРОЖИВАНИЯ ПАРТНЕРОВ 24

Бегунова Л. А.

АКТУАЛИЗАЦИЯ РОДИТЕЛЬСКОГО РЕСУРСА
КАК УСЛОВИЕ СОВЛАДАНИЯ РЕБЕНКА С СИТУАЦИЯМИ
НЕНОРМАТИВНЫХ СЕМЕЙНЫХ КРИЗИСОВ 27

Билецкая М.П., Шемет В.Е.

ОСОБЕННОСТИ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ
В МАТЕРИНСКО-ДЕТСКОЙ ПОДСИСТЕМЕ
В СЕМЬЯХ ПОДРОСТКОВ С БРОНХИАЛЬНОЙ АСТМОЙ 29

Воронина М.Е.

ЗАБОТА О СТАРЕЮЩИХ РОДИТЕЛЯХ КАК ТРУДНАЯ
ЖИЗНЕННАЯ СИТУАЦИЯ ДЛЯ ЖЕНЩИНЫ СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА 32

Гольденберг Т.С., Шлягина Е.И.

ОСОБЕННОСТИ СОВЛАДАНИЯ У ЖЕНЩИН,
ПЕРЕЖИВШИХ СМЕРТЬ РЕБЕНКА 35

Григорова Т.П.

ФАКТОРЫ ВЫБОРА КОПИНГА ЗАМЕЩАЮЩИМИ
РОДИТЕЛЯМИ (ПРАРОДИТЕЛЯМИ) В СИТУАЦИИ
ДОЛГОСРОЧНОГО КРИЗИСА СЕМЕЙНЫХ ОТНОШЕНИЙ 37

Гроголева О.Ю.

ВЗАИМОСВЯЗЬ РЕЗУЛЬТАТА ПРОЩЕНИЯ И СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ
У МУЖЧИН И ЖЕНЩИН В СИТУАЦИИ РАЗВОДА 39

Гуткевич Е.В.

СЕМЕЙНО-ГЕНЕТИЧЕСКИЙ КРИЗИС: РЕСУРСЫ, СТРАТЕГИИ ПОВЕДЕНИЯ
И ТЕХНОЛОГИИ СОВЛАДАНИЯ СЕМЬИ 42

Екимчик О.А., Сапыуз А.А.

ПОВСЕДНЕВНЫЕ ТРУДНОСТИ В БЛИЗКИХ ОТНОШЕНИЯХ
МУЖЧИНЫ И ЖЕНЩИНЫ 45

Еремينا Ю.А.

ВЗАИМОСВЯЗЬ СТРАТЕГИЙ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ МАТЕРИ
И ПСИХОСОЦИАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА РАННЕГО ВОЗРАСТА 48

<i>Охотников Ю.М.</i> ПРОФИЛАКТИКА СИНДРОМА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ.....	309
<i>Панченко О.А.</i> ИНФОРМАЦИОННО-ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ В УСЛОВИЯХ ГРАЖДАНСКОГО ПРОТИВОСТОЯНИЯ.....	311
<i>Рыжухина И.Ю.</i> ЖИЗНЕННЫЕ СТРАТЕГИИ ЛИЧНОСТИ И СТРЕССОГЕННЫЕ ФАКТОРЫ.....	314
<i>Сорокина Ю.Л.</i> ОПТИМИЗАЦИЯ КОПИНГ-ПОВЕДЕНИЯ КЛИЕНТА С ПОМОЩЬЮ EMDR: ТЕХНИКА РАСШИРЕНИЯ РЕСУРСОВ.....	317
<i>Стоюхина Н.Ю.</i> ПОНЯТИЕ СТРЕССА В СОВРЕМЕННЫХ ШКОЛЬНЫХ УЧЕБНИКАХ ПО ПСИХОЛОГИИ	318
<i>Сычев О.А.</i> АПРОБАЦИЯ РУССКОЯЗЫЧНОЙ ВЕРСИИ ШКАЛЫ ВОСПРИНИМАЕМОГО СТРЕССА.....	320
<i>Тарасова Е.В.</i> ОЦЕНКА ПСИХОЛОГАМИ СПОСОБОВ СОВЛАДНИЯ СО СТРЕССОМ И ЖИЗНЕСПОСОБНОСТИ С ПОМОЩЬЮ ПОЛУСТРУКТУРИРОВАННОГО ИНТЕРВЬЮ.....	323
<i>Тацёва А. И., Бедрединова (Гриднева) С.В.</i> ОПТИМИЗАЦИЯ СУБЪЕКТНОСТИ ЛИЧНОСТИ КАК СИСТЕМООБРАЗУЮЩАЯ БАЗА КОПИНГ-РЕСУРСОВ ЧЕЛОВЕКА ПРИ ЗАВИСИМОСТЯХ	325
<i>Устинова О.А.</i> РАЗВИТИЕ ИНДИВИДУАЛЬНОСТИ КАК СТРАТЕГИИ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ	327
<i>Федорова В.Д., Хасанзянова В.М.</i> ОСОБЕННОСТИ АССОЦИАТИВНЫХ И ОБРАЗНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК МЕНТАЛЬНЫХ РЕПРЕЗЕНТАЦИЙ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ В ПРОЦЕССЕ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ.....	329
<i>Хайкин А.В.</i> К ПРАКТИКАМ РАБОТЫ СО СТРЕССОМ. МЕТОД САМОРЕГУЛЯЦИИ "СТРЕСС-АЙКИДО".....	332
<i>Чуракова И.Е.</i> ОБУЧЕНИЕ СОВЛАДАЮЩЕМУ ПОВЕДЕНИЮ ПОСТРАДАВШИХ ОТ ТОРГОВЛИ ЛЮДЬМИ И СЕКС-ТРЕФФИКИНГА.....	334
<i>Щелина С.О., Кравцова Е.Е.</i> «ПОГРУЖЕНИЕ» В ПРОФЕССИЮ КАК МЕХАНИЗМ РАЗВИТИЯ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ СТУДЕНТОВ-ПСИХОЛОГОВ.....	337

ОБУЧЕНИЕ СОВЛАДАЮЩЕМУ ПОВЕДЕНИЮ ПОСТРАДАВШИХ ОТ ТОРГОВЛИ ЛЮДЬМИ И СЕКС-ТРЕФФИКИНГА

И.Е. Чуракова

Россия, Москва, Высшая Школа Экономики

E-mail: irinachurakova@yandex.ru

Аннотация

Статья посвящена программе обучающих занятий по совладающему поведению для пострадавших от торговли людьми и секс-треффкинга. Программа включает арт-терапевтические, экзистенциальные и гештальтистские техники групповой работы, а также элементы социально-психологического тренинга. В дополнение с пострадавшими проводились сессии индивидуального психологического консультирования методами когнитивной психотерапии, системного семейного консультирования, с использованием техник работы с психотравмой.

Ключевые слова: торговля людьми, секс-треффкинг, совладающее поведение, индивидуальное психологическое консультирование, групповая психотерапевтическая работа.

PSYCHOLOGICAL TRAINING OF COPING BEHAVIOR WITH SURVIVORS OF SEX-TRAFFICKING

I.E. Churakova

Russia, Moscow, Higher School of Economics (HSE)

The article describes the program of psychological training sessions on coping behavior for survivors of sex-trafficking. The program includes art therapy, Gestalt and existential techniques of group work, as well as elements of social-psychological training. In addition to group training sessions we held individual psychological counseling session with the survivors, using cognitive therapy, systemic family counseling and psychotrauma work techniques.

Keywords:

human trafficking, sex-trafficking, coping behavior, individual psychological counseling, group training sessions.

В «Докладе о торговле людьми» за 2012 г. указываются следующие задачи социально-психологической помощи пострадавшим от секс-треффкинга:

- Коррекция депрессивных переживаний.
- Достижение адекватной самооценки.
- Восстановление чувства собственного достоинства и уверенности в себе.
- Работа над иерархией ценностей и потребностей, адекватность притязаний своим психофизическим возможностям.
- Коррекция отношений с собственным телом.
- Работа с сексуальными дисфункциями.

- Коррекция межличностных отношений, приобретение навыков равноправного общения.
- Коррекция неадекватного образа жизни.
- **Развитие навыков управления стрессом** и конструктивного решения конфликтов. [3]

В зарубежных реабилитационных центрах широко практикуется групповая форма работы с жертвами сексуального рабства. Наше исследование проведено на базе Московского реабилитационного центра при Международной организации по миграции для пострадавших от торговли людьми, в ходе него наработан уникальный отечественный опыт в данной области. Основную группу участниц исследования составили 78 девушек, пострадавших от секс-треффикинга в возрасте 15–35 лет; в группу сравнения вошли 100 девушек – студенток вуза в возрасте 18–25 лет.

При разработке программы обучающих занятий по совладающему поведению и оказанию психологической помощи девушкам, пострадавшим от секс-треффикинга, нами использовался опыт международных как правительственных, так и неправительственных организаций, а также наработки специалистов психосоциальной сферы с пострадавшими от торговли людьми и сексуального рабства в нашей стране и за рубежом: Л.Д. Бойченко (2004), М.Л. Мохова (2006), Е.В. Тюруканова (2006), MOM/ IOM (2007), Aronowits A. (2010), Bales K.A. (2009), Flores T. (2010), Kara S. (2009), Claude K. (2010), Kotler P.A. (2008), Skinner E.B. (2009), Smith L.W. (2011); Blue Campaign (2011), Blue Heart Campaign (2011), Exodus Cry (2013), Florida Strategic Plan on Human Trafficking (2010), JF (2007), IAST (2010), Laboratory to Combat Human Trafficking Denver (2011), Let's End Human Trafficking NY (2011), NRC-CSE (2011), Polaris Project (2012), Rescue & Restore (2011), SARS (2011), Shared Hope Int. (2011), Truckers Against Trafficking (2009), UNAMIMA (2010) и др.

В соответствии с процедурой эмпирического исследования, по результатам наблюдения, анкетирования, беседы, опроса-интервьюирования

и психологического тестирования девушек, пострадавших от секс-треффикинга, мы применяли разработанную автором индивидуально-групповую программу обучающих занятий по совладающему поведению и психологической помощи длительностью около трех недель. Каждая из девушек – участниц в среднем посетила около 6 групповых занятий и прошла 3–5 индивидуальных консультаций психолога длительностью 1–2.5 ч.

В групповой работе мы частично использовали элементы программы реабилитации для химически зависимых людей “10 шагов – Путь к свободе”, имеющей религиозную направленность и адаптированную под потребности исследуемых девушек. Данная программа содержит четыре ступени: “Мир с Богом”, “Мир с собой”, “Мир с другими людьми”, “Сохранение мира”, а также ряд других важных социально-психологических составляющих. МОМ рекомендует использование религиозного подхода в работе с данной категорией пострадавших, рассматривая верующих сотрудников как своих ключевых партнеров. (Потопаева Н.А., 2003), (ЮМ, 2004)

По завершении программы состояние девушек оценивалось специалистами РЦ МОМ по следующим критериям: психолого-медицинский, социально-правовой, экономико-трудовой; также автором оформлялось индивидуальное заключение психолога, экземпляр которого выдавался на руки пострадавшей для предъявления по месту требования.

Групповая работа с девушками, пострадавшими от секс-треффикинга, осуществлялась нами следующим образом. Как указывают авторы П. Колланэн, Дж. и М. Кори, Б. Ленеер-Аксельсон, И. Тюдефорс, Дж.М. Рассел, Dryden W., Strawbridge S., Woolfy R. и др. психотерапевтическая группа в основном ориентирована на оказание эмоциональной поддержки участникам, решение ими практических задач и практику самопомощи. (Кори Дж., 2001), (Ленеер-Аксельсон Б., 2001).

В связи с психологическими особенностями участниц программы и коротким временем их пребывания в РЦ, занятия психотерапевтической

группы проводились 2-3 раза в неделю в соответствии со стандартными правилами, дети дошкольного возраста на группе не присутствовали.

Темы групповых сессий покрывали широкий спектр вопросов, актуальных для девушек-жертв сексуального рабства, это: отношения в семье, самоуважение, депрессия, тревожность, снятие стресса, питание, гигиена, ЗППП и СПИД/ВИЧ и др. (Woolfe R., 2003), (ИОМ, 2007)

РЦ предоставлял девушкам безопасное поддерживающее окружение, в котором они могли развить личные, а также межличностные социально-психологические навыки, в частности способность более эффективно делиться чувствами. Групповые сессии способствовали активному обучению и поощряли участниц работать над трудностями и проговаривать их. Участие в групповых занятиях было добровольным, сессии адаптировались под практические нужды, возраст и культурные особенности девушек.

Для групповой работы нами использовались креативные методы: сказкотерапия, арттерапия, гештальт терапия, релаксация. Группа проходила в специально оборудованной комнате. Ее атрибуты – ковролин на полу, большие мягкие игрушки, подушки, доски для демонстрации, бумага, краски, маркеры, пряжа, ткани, конструктор Лего, мячи и др. таким образом достигалась цель – создать ощущение безопасности, комфорта и праздника у участниц.

Базовый нон-стоп цикл обучающих занятий по совладающему поведению и психологической помощи, разработанный нами, состоял из 8 занятий и был рассчитан примерно на 3-4 недели. Мы назвали его «**Женское сердце**». Вновь прибывшие в РЦ девушки могли присоединиться к группе на следующий же день, сразу после прохождения первичной консультации психолога. Порядок прохождения тем пострадавшими значения не имел.

Структура группового занятия:

- Разогрев (приемы и методы арттерапии, сказкотерапии).
- Дискуссия (закрепление темы предыдущего занятия).
- Новая тема.

- Работа группы по теме (презентация, театр, сказка, другое задание).
- Обсуждение работы группы - шеринг.
- Завершение занятия – ободрение участницами друг друга (подарки, объятия, комплименты и т.д.).

Цикл тем для работы в группе:

1. Что такое реабилитация? (Основные принципы реабилитации: Судьба или выбор? Прием - деконструкция убеждений).
2. Как изменить свою жизнь к лучшему? (Умение признавать свои ошибки и просить прощения).
3. Как избавиться от вредных привычек? (Программа «10 шагов – Путь к свободе», техники эмоциональной саморегуляции). 2 занятия.
4. Наши чувства – наши друзья! (Развитие эмоционального интеллекта, совладание с негативными эмоциями и умение выражать свои потребности). 2 занятия.
5. Как приобрести уверенность в себе? (Развитие навыков асертивности, работа над собой, самооценка, внешний вид, поведение).
6. Бюджет и финансовое планирование. Мое будущее. (Профориентация, составление резюме, умение находить работу и планировать бюджет).

Тема №6 ключевая, по нашему мнению, от качества ее проработки зависит успех всей программы обучающих занятий по совладающему поведению и психологической помощи.

Помимо базового цикла нами были разработаны и внедрены две дополнительные короткие групповые программы. Это программа профилактики суицидов среди молодежи «Я выбираю жить!» и группа «Уникальность женщины».

Программа «**Уникальность женщины**» имеет стандартную для групповых занятий структуру и включает в себя 3 темы: «Женщина и женственность», «Уникальность женщины», «Женщина и секс». На группе участницы могут без самораскрытия проговорить травматичные моменты из своего прошлого опыта, поделиться своими переживаниями, получить

эмоциональную поддержку друг друга. Материал, обсуждаемый на группе, является темой для индивидуальных психологических консультаций. Группа помогает девушкам взять ответственность за свое сексуальное поведение в будущем.

Программа **профилактики суицидов среди молодежи «Я выбираю жить!»** ориентирована на участниц, имевших в прошлом суицидальные попытки, однако в ней полезно поучаствовать всем. Ограничение: со времени последней попытки должно пройти не менее 1,5 месяцев. Занятия проводятся психологом, который следит за эмоциональным благополучием участниц и должен быть готов при необходимости оказать им дополнительную индивидуальную психологическую помощь. Темы: статистика, учебный фильм, предвестники суицида, факторы риска суицидального поведения, как помочь другу в кризисной ситуации. В ходе группы у участниц повышается информированность, снижается тревожность и риск повторения суицидальных попыток. (Jason Foundation, 2007)

В процессе индивидуально-групповых обучающих занятий по совладающему поведению и психологической помощи необходимо внушить девушкам, пострадавшим от секс-треффикинга, веру в себя, собственные силы, выбор, способности, ответственность, самостоятельность. Направить их гнев и агрессию на негативные социальные явления и помощь обществу в избавлении от этих явлений; мотивировать на самореализацию через профессию, творчество, волонтерскую работу, социальную активность, что осуществляется путем демонстрации личного примера сотрудниками РЦ МОМ.

Проще говоря, обучение совладающему поведению, а также психологическая помощь возвращает людям радость и вкус жизни. Эта атмосфера была создана и поддерживалась командой сотрудников реабилитационного центра Международной организации по миграции.

Литература

1. Доклад о торговле людьми за 2012 год. Госдепартамент США. Июнь 2012. URL: <http://www.state.gov/documents/organization/195802.pdf>

2. *Кори Дж., Кори М., Колланэн П., Рассел Дж.М.* Техники групповой психотерапии. – СПб.: Питер, 2001. – 320 с.
3. *Ленеер-Аксельсон Б., Тюдефорс И.* Психосоциальная помощь населению. – М.: Изд-во: Институт социальной работы Ассоциации работников социальных служб, 2001.
4. *Потопаева Н.А.* Путь к свободе твоей семьи. – Киев: Фарес, 2003.
5. Противодействие торговле людьми. Тренерский портфель. //Под.ред. Моховой М.Л. - Москва, 2006. URL: http://www.cavt.ru/download/publ_07.pdf
6. Руководство МОМ по оказанию прямой помощи пострадавшим от торговли людьми./ The IOM Handbook on Direct Assistance for Victims of Trafficking. – Switzerland: IOM, 2007.
7. Handbook of Counselling Psychology. /Eds. Woolfe R., Dryden W., Strawbridge S. - Sage Publications, 2003.
8. The Jason Foundation. Prevention of youth suicide. Choices. 2007. Web: <http://www.jasonfoundation.com>
9. Understanding and Counteracting Trafficking in Persons. The Acts of the Seminar for Women Religious. - IOM Liaison Mission in Italy and Coordinating Office for the Mediterranean, 2004.