

**Nataly LITWINOWA, Jliy LASAREVA**  
Vladimir State University, Russia

## **Formation problem of sens and a resistance to stress in high school**

Heutzutage ist die sozialpsychologische Realität reich an vielfältigen Formen von Unangepasstheiten, wie Unruhe, Ängste, Phobie, psychosomatischen Probleme, Unsicherheit, Erfolglosigkeit, Neurosen, neurosenähnlichen Zustände u.v.m. Im modernen Verständnis der Pathogenese von sozialpsychologischen Unangepasstheiten gibt es mehrere Faktoren zur Erklärung ihrer Natur: somatisch und psychisch; der Einfluss der Veranlagung und der Umgebung; der tatsächliche Zustand der Umwelt und ihre subjektive Überarbeitung; die physiologischen, psychischen und sozialen Einwirkungen in ihrer Gesamtheit und ihre gegenseitige Ergänzung. Die Analyse der Ergebnisse der zahlreichen Forschungen, die auf die psychologische Begleitung der Persönlichkeit in deren Kontext oder die sozialpsychologische Unangepasstheit gerichtet sind, zeigt auf, dass der Hauptfaktor der Unangepasstheit das Defizit der Ressourcen der Reflexion, der Kreativität und der Zielsetzung ist.

Es ist nötig zu bemerken, dass die Persönlichkeit (beim Vorhandensein von prozessualer Motivation) das Potential der Entwicklung der Fähigkeit zur Überwindung der psychosozialen Schwierigkeiten hat (die Ressourcen der Reflexion, der Kreativität und der Zielsetzung unterliegen der Entwicklung). Ein Kriterium der Überwindung ist die positive Strategie der Lösung, entsprechend dem psychischen Stadium der Entwicklung und der psychologischen Evolutionsaufgabe (zum Beispiel, die Präferenz der Vernünftigkeit als Gegengewicht der Verzweiflung, der Autonomie der Scham, die begriffene Selbstregelung der Angst u.ä.).

Nach unserer Meinung ist das Wesen dieser Fähigkeit die Selbstständigkeit, die aus den Ressourcen der Reflexion, des Schaffens, und der Zielsetzung besteht.

Jede beliebige schwierige Situation der Lebenstätigkeit kann zu sozialpsychologisch Unangepasstheiten führen und erwirbt die Ressource für die positive Lösung, wenn sie durch die obengenannte Triade „durchgelebt“ wurde (Reflexion, Schaffen, Zielsetzung).

Zielsetzung meint „die Bezeichnung“ im Laufe der psychologischen Begleitung der Persönlichkeitseigenschaften, die für Beherrschung mit der konkreten Form der sozialpsychologischen Unangepasstheit notwendig sind. Die Reflexion ist auf die Suche der Strategien der Bildung der notwendigen Persönlichkeitsei-

genschaften gerichtet. Das Schaffen stellt das vollziehende Modell der Zielsetzung und der bewussten Verhaltensstrategien dar.

Wir betrachten die Ergebnisse der Forschungen, die die Effektivität der psychologischen Begleitung bestätigen, gegründet auf der Bildung der Ressourcen der Reflexion, der Kreativität und der Zielsetzung.

Ein Ziel der Forschung war die psychologische Begleitung der Ehepaare im Laufe der Erwartung des Kindes.

In der Forschung wurden die folgenden psychodiagnostischen Methodiken verwendet: ein Fragebogen über die Zufriedenheit der Ehe (Jh.W. Stolins, G.P. Butenkos, T.L. Romanow); ein Fragebogen „die Skala der Liebe und der Sympathie“ (S. Rubin, die Modifikation L.Ja. Gosmana und Ju.E. Aleschinojs); ein Fragebogen über „das Verständnis, die emotionale Anziehung, die Autorität“ (ПЭА; A.N. Wolkow, die Modifikation des Jh.I. Slepkojws); die Methodik „der Prüfung der schwangeren Beziehungen“ (ТОБ; И.В. Der gutmütigen Kerle); und ein Fragebogen über „das Befinden, die Aktivität, und die Stimmung“ (SANKT-; das Jh.A. Doskins, N.A. Lawrentjewas, das Jh.B. Scharajs, M.P. Miroschnikow).

Eine empirische Basis der Forschung wurde die Schwangerenberatung des Entbindungsheimes Nr 2 in Wladimir.

An der Forschung haben 18 Ehepaare teilgenommen: schwangeren Frauen im Alter von 18 bis 32 Jahren mit der Frist von 6 bis zu 20 Wochen und ihre Ehemänner.

Im Verlauf der Forschung der Besonderheiten der emotionalen Beziehungen der Ehepaare und den psychoemotionale Zustand der Frauen im Laufe der Schwangerschaft wurden folgende Ergebnisse erzielt:

Das mittlere Gruppenergebnis der Zufriedenheit der Ehe bei den Ehepaaren ( $n = 36$ ) hat  $31,5 \pm 4,5$  (29–32 Grade – die Kategorie schneller günstig) gebildet, d.h. in der Gruppe der Testpersonen wogen die Kategorien eher die sozial starken Familien (60%) vor und nur 40% der sozial schwachen Familien.

Nach der Durchführung der psychologischen Begleitung der Ehepaare unter Nutzung der korrigierten Übungen und der Ressourcen der Reflexion, der Kreativität, und Zielstellung hat das mittlere Gruppenergebnis der Zufriedenheit von der Ehe  $37,3 \pm 2,8$  (33–38 Grade – die Kategorie günstig) ergeben, was auf das Vorherrschen in der Gruppe der Testpersonen der Kategorie der sozial starken Familien (100%) ( $t_{\text{эмп}} \text{ bezeichnet.} = 3,72 > t_{\text{кр.}} = 2,7; p < 0,01; n = 18$ ) hinweist.

Das mittlere Gruppenergebnis der Skala „Liebe“ bei den Ehepaaren ( $n = 36$ ) bildete  $20,8 \pm 5,1$  und nach der Skala „Sympathie“ bildete  $20,9 \pm 3,7$  (min. = 7 Grade, max = 28 Grade). So wurde bei 56% der Ehepaare ein mittleres Niveau der Liebe ( $18,6 \pm 1,6$ ) und bei 44% ein überdurchschnittliches Niveau der Liebe ( $23,1 \pm 3,2$ ) beobachtet; bei 44,5% der Ehepaare wurde ein mittleres Niveau der Sympathie ( $19,2 \pm 2,4$ ) und bei 55,5% der Ehepaare ein überdurchschnittliches Niveau der Sympathie ( $22,6 \pm 2,8$ ) beobachtet.

Nach der Durchführung der psychologischen Begleitung der Ehepaare unter Nutzung der korrigierten Übungen und der Ressourcen der Reflexion, der Kreativität, und der Zielsetzung hat das mittlere Gruppenergebnis nach der Skala „Liebe“  $23,7 \pm 1,4$  ergeben und nach der Skala „Sympathie“ hat  $22,4 \pm 1,1$  (min. = 7 Grade, max = 28 Grade), was auf ein hohes Niveau der Liebe (100% bezeichnet), ( $t_{\text{ЭМП}} = 1,30 < t_{\text{кр}} = 2,02$ ;  $p < 0,05$ ;  $n = 18$ ) und der Sympathie (100%) ( $t_{\text{ЭМП}} = 0,42 < t_{\text{кр}} = 2,02$ ;  $p < 0,05$ ;  $n = 18$ ) bei den Ehepaaren hinweist.

Das mittlere Gruppenergebnis nach der Skala „Verständnis“ bei den Ehepaaren ( $n = 36$ ) ergab  $18,7 \pm 3,2$  (max = 30 der Grade), nach der Skala „Emotionale Anziehung“ ergab  $18,2 \pm 2,9$  (max = 30 der Grade) und das der Skala „Autorität“  $17,9 \pm 4$  (max = 30 der Grade), was eine Kennziffer dafür ist, dass bei den Eheleuten, die das Kind erwarten, in den Beziehungen auf mittlerem Niveau das Verständnis, die emotionale Anziehung und die Autorität gebildet waren. Das Niveau des Verständnisses bei 33,3% der Ehepaare wurde wesentlich über dem Durchschnitt beobachtet. Bei 66,7% der Ehepaare das Niveau des Verständnisses – mittel und ist eher niedriger; bei 72,3% der Ehepaare wurde das Niveau der emotionalen Anziehung und der Autorität mittelmäßig beobachtet oder es ist eher niedriger, was eine Aussage zur weiteren psychologischen Begleitung der gegebenen Testpersonen, der Ehepaare war.

Nach der Durchführung der psychologischen Begleitung der Ehepaare unter Nutzung der korrigierten Übungen und der Ressourcen der Reflexion, der Kreativität, und der Zielsetzung hat das mittlere Gruppenergebnis nach der Skala „Verständnis“  $27,2 \pm 1,2$  (max = 30 der Grade ergeben), nach der Skala „Emotionale Anziehung“  $27,9 \pm 1$  (max = 30 der Grade) und nach der Skala „Autorität“ hat  $25,7 \pm 0,8$  (max = 30 der Grade) ergeben, was auf das Vorhandensein in der Gruppe der Testpersonen eines hohen Niveaus des Verständnisses (100%) ( $t_{\text{ЭМП}}$  bezeichnet. =  $2,94 > t_{\text{кр}} = 2,70$ ;  $p < 0,01$ ;  $n = 18$ ), der emotionalen Anziehung (100%) ( $t_{\text{ЭМП}} = 3,56 > t_{\text{кр}} = 2,70$ ;  $p < 0,01$ ;  $n = 18$ ) und der Autorität (100%) ( $t_{\text{ЭМП}} = 3,64 > t_{\text{кр}} = 2,70$ ;  $p < 0,01$ ;  $n = 18$ ) bezeichnet werden kann.

Als Ergebnis der Forschung der psychologischen Komponente wurde Schwangerschaftsdiabetes (gebildet ПИГД gebildet) bei den schwangeren Frauen ( $n = 18$ ) erkannt, das mittlere Gruppenergebnis nach der Kennziffer hat „der Optimale Typ ПИГД“ die Dominanten  $3,8 \pm 2,8$ , nach der Kennziffer hat „des hypognotischen Typ ПИГД“  $5,4 \pm 2,9$ , nach der Kennziffer hat „der Euphorische Typ ПИГД“  $2,3 \pm 2,7$  ergeben, nach der Kennziffer hat „der Beunruhigte Typ ПИГД“  $7,1 \pm 3,6$  ergeben und nach der Kennziffer „der Depressive Typ ПИГД“ hat das mittlere Gruppenergebnis  $0,05 \pm 0,2$  (min. = den 1 Grad gebildet, max = 7–9 Grade). So haben wir 28% die Testpersonen auf den optimalen Typ der Emotion der Schwangerschaft ( $7,4 \pm 0,9$ ) gebracht, die übrigen 72% zählten zur „Gruppe des Risikos“. Dort waren die Frauen aufgenommen, die den beunruhigten Typ ПИГД haben: 66,1% ( $7,5 \pm 1,4$ ) der schwangeren Frauen, des hypognotischen Typs ПИГД: 33,3% ( $7,4 \pm 1,8$ ) der Frauen, den euphorischen Typ ПИГД: 22,2% ( $7 \pm 0,6$ ) der schwangeren Frauen und des depressiven Typ ПИГД: 5,5% ( $1 \pm 0,2$ ) der schwangeren Frauen (min. = 1 Grad, max = 7–9 Grade).

Nach der Durchführung des Programms der psychologischen Begleitung der Ehepaare unter Nutzung der korrigierten Übungen und der Ressourcen der Reflexion, der Kreativität, und der Zielsetzung im Laufe der Schwangerschaft lag das mittlere Gruppenergebnis nach der Kennziffer für „den Optimalen Typ ПКГД“ bei den schwangeren Frauen bei  $7,3 \pm 0,8$ , nach der Kennziffer „des hypnognostischen Typs ПКГД“,  $0,5 \pm 1,1$  nach der Kennziffer ergab „der Euphorische Typ ПКГД“  $0,3 \pm 0,4$  und nach der Kennziffer ergab „der Beunruhigte Typ ПКГД“  $0,2 \pm 0,6$ . So verhalten sich alle Frauen (100%) zum optimalen Typ der Emotion der Schwangerschaft ( $7,3 \pm 0,8$ ) ( $t_{\text{эмп.}} = 4,39 > t_{\text{кр.}} = 2,70$ ;  $p < 0,01$ ;  $n = 9$ ).

Es hat sich im Verlauf der Forschung des Befindens, der Aktivität und der Stimmung bei den schwangeren Frauen ( $n = 18$ ) eine positive Dynamik gezeigt.

Nach der Durchführung des Programms der psychologischen Begleitung der Ehepaare unter Nutzung der korrigierten Übungen und der Ressourcen der Reflexion, der Kreativität, und der Zielsetzung im Laufe der Schwangerschaft ergab das mittlere Gruppenergebnis nach der Skala „Befinden“ bei den schwangeren Frauen am Anfang  $5,7 \pm 0,2$ , nach der Skala „Aktivität“ ergab sich  $5,5 \pm 0,3$  und nach der Skala „Stimmung“ bildet das mittlere Gruppenergebnis  $5,6 \pm 0,2$ . So kann man bei 100% der Frauen nach der Durchführung der psychologischen Begleitung den psychoemotionalen Zustand als sozial stark einschätzen ( $5,0 - 5,5$  Grade – die Einschätzungen bewerten, die von einem guten Zustand zeugen).

So ist das Programm der psychologischen Begleitung unter Nutzung der korrigierten Übungen und der Ressourcen der Reflexion, der Kreativität, und der Zielsetzung wirksam.

## Literature

- Andreewa T.W. (2010), *Psychologie der Familien*. – SPb.: die Rede, 384 s. – ISBN: 5-9268-0655-0.
- Brutman W.I., Warga A.Ja.s, Chamitowa I.JU. (2000), *Einfluss der familiären Faktoren auf die Bildung devianten Verhaltens der Mutter*. „Die psychologische Zeitschrift“, T. 21, № 2, s. 79–87.
- Druschinin W.N. (2008g), *Die Psychologie der Familie*. – SPb.: Peter. – 176 s. – ISBN: 5-469-00131-8.
- Ejdemiller E.G., der gutmütigen Kerle И.В., Nikolski I.M. (2003), *Familie: die Diagnose und die familiäre Psychotherapeutik*. – SPb.: s. 336. – ISBN 5-9268-0560-0.
- Ejdemiller E.G., Justizkis W. (2009), *Psychologija und die Psychotherapeutik der Familie*. – SPb.: Peter, 672 s. – SBN 978-5-91180-838-9.
- Kolesnikow G.Is., Kabaruchina I.A.s. (2007g), *Miroschnitschenko des Jh. N. Soziologija und die Psychologie der Familie*. – Rostow – auf – dem Don: der Phönix. – 512 s. – ISBN 978-5-222-11534-3.
- Olifirowitsch N.I., Sinkewitsch-Kusemkin T.A., Welenta T.F. (2007), *Psychologien der familiären Krisen*. – SPb.: die Rede, 360 s. – ISBN 5-9268-0416-7.

Гозман Л.А. (1987), *Psychologie der emotionalen Beziehungen*. / Gosman L.Ja. – М. – 176 mit.  
Филиппова G.G. (2001), *Materinstwo und die Hauptaspekte seiner Forschung in der Psychologie*. In der Zeitschrift „Fragen der Psychologie“, № 2, s. 22–37.

### **Abstract**

Im Artikel wird das Problem der psychologischen Begleitung – der psychologischen Unangepasstheit, mittels der Bildung von Ressourcen der Reflexion, Kreativitaet, und Zielsetzung sozial betrachtet. Zum Beispiel tritt das Problem des psychoemotionalen Zustandes der Frau waehrend der Schwangerschaft in der ehelichen Beziehungen insgesamt auf.

**Key words:** independence, a reflection.

### **Проблема формирования смыслообразования и стрессоустойчивости в вузе**

#### **Резюме**

В статье рассматривается проблема формирования самостоятельности студентов, интегрирующей возможности рефлексии, творческой активности, осмысленности деятельности и эмоциональной компетентности, как ресурсов психологического и телесного благополучия.

В ходе исследования заявленной проблемы выявлена „лакуна – разрыв” между желаемым результатом профессиональной самореализации и личностными ресурсами достижения, что объясняется дефицитом пластичности и дивергентного мышления в социально – психологических отношениях. Предлагается коррекционная программа трех аспектов самостоятельности: творческости, рефлексии, осмысленности цели.

**Ключевые слова:** самостоятельность, рефлексия.

### **Problem tworzenia się i znaczenie stresu w szkole**

#### **Streszczenie**

Problem tworzenia się niezależności uczniów, możliwość włączenia ich refleksji, kreatywności i sensowności inteligencji emocjonalnej jako źródeł psychicznego i fizycznego samopoczucia. W przeprowadzonych badaniach stwierdzono występowanie problemów ze zidentyfikowaniem „luk – braków” w osiągnięciu pożądanego wyniku tworzenia zasobów zawodowych i osobistych osią-

gnięć, ze względu na trudności elastycznego i zróżnicowanego myślenia w relacjach społecznych i psychologicznych. Program korektywny oferowany jest w trzech aspektach samoregulacji: kreatywności, refleksji, zrozumienia celów.

**Słowa kluczowe:** samoregulacja, refleksja.