ЧЕЛОВЕЧЕСКИЙ ФАКТОР ISSN 1812-1985

ЧФ: СОЦИАЛЬНЫЙ ПСИХОЛОГ

Выпуск № 2(54)



2025

Научно-практический журнал

Ярославль-Москва

ISSN 1812-1985

«Придумать можно все,
кроме психологии»
Л.Н.Толстой

Человеческий фактор

СОЦИАЛЬНЫЙ ПСИХОЛОГ

ЖУРНАЛ ДЛЯ ПСИХОЛОГОВ
Основан в 2000 году в Ярославле

2025 No2 (54)

ЧФ: ЧЕЛОВЕЧЕСКИЙ ФАКТОР СОЦИАЛЬНЫЙ ПСИХОЛОГ

Свидетельство о регистрации - ПИ No 77-15751 Подписной индекс Агентства "Роспечать" - 36053

Выпуск No2 (54) 2025

журнал для психологов

Основан в 2000 году

Главный редактор журнала «ЧЕЛОВЕЧЕСКИЙ ФАКТОР: СОЦИАЛЬНЫЙ ПСИХОЛОГ» В.В.Козлов

Редакционная коллегия серии «Социальный психолог»: А.В.Карпов, В.В.Козлов, Н.В.Клюева, Е.В.Карпова, В.А.Мазилов

Редакционный совет серии «Социальный психолог»: Г.В.Акопов, А.Л.Журавлев, Т.П.Емельянова, М.М.Кашапов, Ю.А.Клейберг, Е.В.Конева, В.И.Назаров, Р.С.Немов, Ю.П.Поваренков, Л.Ю.Субботина, В.Е.Семенов, А.С.Турчин, А.А.Карпов, В.А.Янчук

Тех. редакция: Козлова З.Ю.

УЧРЕДИТЕЛИ ЖУРНАЛА: МЕЖДУНАРОДНАЯ АКАДЕМИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ НАУК, ЯРОСЛАВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМ. П.Г. ДЕМИДОВА, НЕГОСУДАРСТВЕННОЕ НАУЧНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "НАУЧНЫЙ ЦЕНТР "ИНСТИТУТ ЭРГОНОМИКИ"

Адрес редакции: 150057, г.Ярославль, ул.Матросова, дом 9, офис 206 тел.: (4852) 728-394; факс (4852) 478-666

Отпечатано Типография «ТИТУЛ» 150000, г. Ярославль, Московский пр-т, 1А, стр.5
формат 70x100/16. Тираж 300. Заказ No 157

Оглавление

Козлов В.В. 9
ВЕЛИКОМУ ПСИХОЛОГУ – 90 ЛЕТ 9
ТЕОРИЯ И МЕТОДОЛОГИЯ 17
Абдулаева А.В. 17
ЭМОЦИОНАЛЬНО-ВОЛЕВЫЕ КОМПОНЕНТЫ ИНТЕГРАТИВНОЙ МОДЕЛИ АДАПТАЦИИ СТУДЕНТОВ К УСЛОВИЯМ ОБУЧЕНИЯ В ВУЗЕ 17
Бафаев М.М. 24
СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ДЕТЕРМИНАНТЫ ФОРМИРОВАНИЯ НАЦИОНАЛЬНОЙ ТОЛЕРАНТНОСТИ В МОЛОДЕЖНОЙ СРЕДЕ 24
Белкова Е.А., Забелина Д.М. 35
САМОРЕГУЛЯЦИЯ ПОВЕДЕНИЯ И ИНТЕРНАЛЬНОСТЬ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТОВ-ПСИХОЛОГОВ В КОНТЕКСТЕ САМОРЕАЛИЗАЦИИ 35
Власов Н.А., Козлов В.В. 49
ИСТОРИЧЕСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ: СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ПОДХОД. ЧАСТЬ IV. 49
Володина А. С., Смирнов А. А. 57
СОЦИАЛЬНАЯ АДАПТИРОВАННОСТЬ И СКЛОННОСТЬ К ДЕВИАНТОМУ ПОВЕДЕНИЮ У СТУДЕНТОВ 57
Волченкова А. А., Загумённая А. М., ... 67
СОВРЕМЕННЫЙ ВЗГЛЯД НА КРИЗИС ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА В УСЛОВИЯХ ЦИФРОВОЙ ЭПОХИ 67
Забейворота Д.С., Дмитриева Л.Г. 74
АДАПТИВНОСТЬ КАК УСЛОВИЕ ПЛАНИРОВАНИЯ ЖИЗНИ В РАННЕЙ МОЛОДОСТИ 74
Егорова М.М., Кашапов М.М. 78
КОГНИТИВНО-РЕСУРСНЫЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ СОЦИОНОМИЧЕСКИХ ПРОФЕССИЙ 78
Калмыков И.М., Елова М.А. 97
СВЯЗЬ СОЗАВИСИМОСТИ РОДИТЕЛЕЙ С РОЛЬЮ, ЗАНИМАЕМОЙ ИХ ДЕТЬМИ В БУЛЛИНГ-СТРУКТУРЕ 97
Каримова В. М. 107
ОСНОВНЫЕ КАТЕГОРИИ СОЦИАЛЬНОЙ ПСИХОЛОГИИ: СОЦИАЛЬНЫЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ 107
Кашапов М. М. 113
ТВОРЧЕСКИЙ ВКЛАД В.В. НОВИКОВА В СОВРЕМЕННУЮ КОНФЛИКТОЛОГИЮ 113
Корнеенков С.С. 125
ТЕОРИИ ЦИКЛОВ, ЭВОЛЮЦИЯ И ИНВОЛЮЦИЯ, МИРЫ ВСЕЛЕННОЙ И ДУША 125

Кулиев Р.В., Костригин А.А. 133
ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ЛИЧНОСТИ И ПСИХИЧЕСКОГО РАССТРОЙСТВА ГЛАВНОГО ГЕРОЯ СЕРИАЛА «МИСТЕР РОБОТ» (2015-2019)..... 133
Мирошниченко М.В. 142
РЕГУЛЯЦИЯ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ЧЕЛОВЕКА С ПОМОЩЬЮ ЭСТЕТИЗАЦИИ ЖИЗНЕННОЙ СРЕДЫ 142
Морозов А.В. 152
К ПРОБЛЕМЕ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ 152
АДАПТАЦИИ ЛИЧНОСТИ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ 152
Насирова Н. 159
МОТИВАЦИЯ, ДОПОЛНЕННАЯ РЕАЛЬНОСТЬ И АКАДЕМИЧЕСКАЯ УСПЕВАЕМОСТЬ В СТУДЕНЧЕСКИХ ГРУППАХ 159
Руд Г.М. 167
ВЕРА КАК КОГНИТИВНАЯ УСТАНОВКА В ПРИНЯТИИ РЕШЕНИЙ: 167
ОНТОГЕНЕТИЧЕСКИЙ ПОДХОД 167
Сергеев А.А. 175
ВОСПРИЯТИЕ СМЕРТИ В ФИЛОСОФИИ ЖАН-ПОЛЯ САРТРА 175
Синякина Е.Г. 182
ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ КРЕСТЬЯНСТВА НАЧАЛО XX ВЕКА КАК КОЛЛЕКТИВНОГО ТВОРЦА ОТЕЧЕСТВЕННОЙ КУЛЬТУРЫ И СУБЪЕКТА ИСТОРИЧЕСКОГО ПРОЦЕССА 182
Ярославцева Н.И., Козлов В.В. 189
ТРАНСФОРМАЦИЯ СОЦИАЛЬНОГО КРУГА ОТЦА: АДАПТАЦИЯ, ОГРАНИЧЕНИЯ, НОВЫЕ ПЕРСПЕКТИВЫ 189
АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ОБЩЕСТВЕННОГО РАЗВИТИЯ 200
Волченкова А. А., Загумённая А. М. 200
ТОЛЕРАНТНОСТЬ ЦИФРОВЫХ ПОДРОСТКОВ 200
Китаева М.П. 206
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ОТЧУЖДЕНИЕ ПРИ РАЗВОДЕ И РАССТАВАНИИ 206
Козлов В.В., Абдулаева А.В. 218
ИНТЕГРАТИВНЫЙ ПОДХОД К ИЗУЧЕНИЮ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ДЕТЕРМИНАНТ АДАПТАЦИИ СТУДЕНТОВ БАКАЛАВРИАТА К ИЗМЕНЯЮЩИМСЯ УСЛОВИЯМ ОБУЧЕНИЯ 218
Корнева С.В., Лазукова Э., Кириллова А., Слотина Т.В. 224
К ВОПРОСУ О ФОРМИРОВАНИИ СТУДЕНЧЕСКИХ КОМАНД ПОСРЕДСТВОМ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ТРЕНИНГА 224
Лазарянц О.В., Тымонюк А.А. 229
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ КОРРЕКЦИИ АДДИКТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ 229

Лычагина С.В. 234
АНАЛИЗ СТРАТЕГИЙ ПОВЕДЕНИЯ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ 234
В КОНФЛИКТНОЙ СИТУАЦИИ 234
Морожанова М.М., Маслякова В.И. 242
ОСОБЕННОСТИ КОММУНИКАТИВНОЙ ТОЛЕРАНТНОСТИ БЕЛОРУССКИХ И КИТАЙСКИХ СТУДЕНТОВ 242
Набиуллина О.Г. 248
ИССЛЕДОВАНИЕ ОБРАЗОВ ИДЕАЛЬНОЙ ДЕВУШКИ И ИДЕАЛЬНОГО ЮНОШИ У ПОДРОСТКОВ 248
Нагизаде П. Ф. 254
ЗНАЧИМОСТЬ СОЦИАЛЬНЫХ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ НАВЫКОВ ДЛЯ АДМИНИСТРАТИВНОЙ КОМАНДЫ ШКОЛ 254
Ионанова Ю.В. 261
НЕЙРОГРАФИКА КАК МЕТОД РАЗВИТИЯ ПРОФЕССИОНАЛИЗМА 261
Ипатьева С., Токарев Я., ... 270
МОНИТОР ОТКЛОНЕНИЯ В ЧЕЛОВЕЧЕСКОЙ ПСИХИКЕ 270
Киреев Т.В. 280
ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ РЕАКЦИЯ КАК КРИТЕРИЙ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПОЛИТИЧЕСКОГО ТЕКСТА 280
Козлов В.В. 288
КРИЗИС И АНТИКРИЗИСНАЯ СТРАТЕГИЯ В ОРГАНИЗАЦИЯХ 288
Коновалов Д.В., Руновская Е.Г. 297
ПРОЯВЛЕНИЕ ТИПА ПРИВЯЗАННОСТИ В СУПРУЖЕСКИХ КОНФЛИКТАХ (ОБЗОР СОВРЕМЕННЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ) 297
Петрунина С.Ю., Степанов О.Г. 305
ОСОБЕННОСТИ ОТКЛОНЕНИЙ ЛИЧНОСТНОГО КОНСТРУКТА ДЕТЕЙ С ПСИХОСОМАТИЧЕСКИМИ РАССТРОЙСТВАМИ ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОГО ТРАКТА 305
Рубцова Н. Е. 311
ИНТЕГРАТИВНО-ТИПОЛОГИЧЕСКИЙ ПОДХОД К ПСИХОЛОГИИ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ТИПОВ В ЦИФРОВУЮ ЭПОХУ 311
Семёнова Н.С., Безгинова А. А. 319
ВЗАИМОСВЯЗЬ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ СТАБИЛЬНОСТИ И АКЦЕНТУАЦИЙ ХАРАКТЕРА ЛИЧНОСТИ УЧАЩЕГОСЯ 319
Слотина Т. В., Бохвалова П. А. 323
СМЫСЛОЖИЗНЕННЫЕ ОРИЕНТАЦИИ, ОСОЗНАННОЕ ПРИСУТСТВИЕ И СУВЕРЕННОСТЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ПРОСТРАНСТВА У ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ

СУБКУЛЬТУРЫ ДОБРОВОЛЬНОЙ СОЦИАЛЬНОЙ САМОИЗОЛЯЦИИ ХИКИКОМОРИ 323
Сомова М.Д. 330
ИЕРОГАМИЯ КАК МЕТАФОРА ВНУТРЕННЕГО ЕДИНСТВА: ОТ МИФА К ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКОЙ ПРАКТИКЕ 330
Тымонюк А.А. 334
СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ КОНТЕКСТ РЕАБИЛИТАЦИИ НАРКОЗАВИСИМЫХ 334
ЭКСПЕРИМЕНТ И ТЕХНОЛОГИЯ 339
Волченкова А. А., Глазачева В.П. 339
ИМПУЛЬСИВНО-ОТВЕТНАЯ КИБЕРАГРЕССИЯ У ПОДРОСТКОВ 339
Волченкова А. А., Маркина А. М. 345
ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТЬ И ДЕВИАНТНОЕ ПОВЕДЕНИЕ: ВЗАИМОСВЯЗИ И ПОСЛЕДСТВИЯ ДЛЯ ПОДРОСТКОВ 345
Гончаров А.А., Грузкова С.Ю., Грязнов А.Н. 354
СОЦИАЛЬНО - ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРЕДИКТОРЫ АЛКОГОЛИЗАЦИИ И НАРКОТИЗАЦИИ СОВРЕМЕННОГО ОБЩЕСТВА 354
Диденко Д.Н. 360
САМОРАСКРЫТИЕ ПСИХОЛОГА-КОНСУЛЬТАНТА В ПРОЦЕССЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ. ВЗГЛЯД С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ ЭТИКИ 360
Егорова О.В., Наркевич А.В. 368
ОЦЕНКА ВЛИЯНИЯ КАТАРСИЧЕСКИХ ПРАКТИК 368
НА УРОВЕНЬ ДЕПРЕССИИ И ТРЕВОГИ 368
Захарова Н.Л., Латышева А.Л. 373
АНАЛИЗ ВЗАИМОСВЯЗЕЙ КОГНИТИВНОГО СТИЛЯ И ПРОДУКТИВНОЙ ПИСЬМЕННОЙ РЕЧИ СТУДЕНТОВ 373
Иванов Е. А. 384
НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ФЕНОМЕНА ПРОФЕССИНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ ВЫСШЕЙ ШКОЛЫ 384
Исканжанова Н. И., Бабарахимова С.Б., Шарипова Ф. К., Абдувахитова М.А. 391
РОЛЬ ПСИХОКОРРЕКЦИОННОГО МЕТОДА В ПРОФИЛАКТИКЕ НАРУШЕНИЙ ПОВЕДЕНИЯ У ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ 391
Кашапов А.С., Усанина М.В. 396
ВЗАИМОСВЯЗЬ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ И КОНФЛИКТНОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ ПЕДАГОГОВ НА РАЗНЫХ УРОВНЯХ ПРОФЕССИОНАЛИЗАЦИИ 396
Лычагина С.В., Березов И.Г. 408
ВЛИЯНИЕ САМООЦЕНКИ И САМОКОНТРОЛЯ НА ПРОФЕССИОНАЛЬНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ КУРСАНТОВ ВНГ РФ 408

Мальцева Е. А. 418
ИСЦЕЛЯЮЩАЯ СИЛА СПОНТАННОСТИ. РАЗВИТИЕ СПОНТАННОСТИ МЕТОДАМИ ИТДТ И ДЫХАТЕЛЬНОЙ ПСИХОТЕХНИКИ ДМД 418
Наркевич А.В., Ленченкова А.А. 426
ИССЛЕДОВАНИЕ ВЛИЯНИЯ РУЧНОГО ИЗГОТОВЛЕНИЯ КУКОЛ 426
НА СОСТОЯНИЕ ТРЕВОЖНОСТИ У ЖЕНЩИН 426
Пестрякова М.А., Ященко Е.Ф. 433
СВЯЗЬ ЛИЧНОСТНЫХ ЧЕРТ С КОПИНГ-СТРАТЕГИЯМИ ПОВЕДЕНИЯ В СТРЕССОВЫХ СИТУАЦИЯХ, УДОВЛЕТВОРЕННОСТЬЮ ЖИЗНЬЮ И ЛОКУСОМ КОНТРОЛЯ У МАШИНИСТОВ ЛОКОМОТИВНЫХ БРИГАД 433
Поварёнков Ю.П., Куприянов Л.С. 440
ОСОБЕННОСТИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ ПЕДАГОГОВ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЫ. 440
Прокофьева В.А. 449
ВЗАИМОСВЯЗЬ ЛОКУС КОНТРОЛЯ И ЛИЧНОСТНОГО АДАПТАЦИОННОГО ПОТЕНЦИАЛА КУРСАНТОВ ВОЕННОГО ВУЗА 449
Прокофьева В.А., Таратухин Н.А., Чумраков В.П. 454
К ВОПРОСУ ПРОЯВЛЕНИЯ НЕВРОТИЗМА В СЛУЖЕБНО-БОЕВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ 454
Синельникова Е.С., Ежова М.Е., Малахова А.М. 462
ПРИЧИНЫ ПОЯВЛЕНИЯ НАРКОТИЧЕСКОЙ ЗАВИСИМОСТИ: МОТИВЫ УПОТРЕБЛЕНИЯ 462
Синельникова Е.С., Некрасова А.Р. 467
РОЛЬ СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЕЙ В ФОРМИРОВАНИИ НЕГАТИВНОГО ОТНОШЕНИЯ К СВОЕМУ ТЕЛУ В ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ 467
Синельникова Е.С., Рогожникова К.С. 471
ОСОБЕННОСТИ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ СФЕРЫ ЮНОШЕЙ И РАБОТА КОГНИТИВНО-ПОВЕДЕНЧЕСКОГО ТЕРАПЕВТА С ТРУДНОСТЯМИ В ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ СФЕРЕ У МОЛОДЫХ КЛИЕНТОВ 471
Сорокина А. В, Сальцына А.М 475
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ПОТЕНЦИАЛ АРХАИЧЕСКОЙ РУССКОЙ ТРАДИЦИИ: ФОЛЬКЛОР КАК ТЕРАПИЯ 475
Таточенко А.А. 480
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МЕТОДА «БАЛИНТОВСКАЯ ГРУППА» ПРИ РАБОТЕ С КОНФЛИКТАМИ В ВОИНСКОМ КОЛЛЕКТИВЕ. 480
Турчин А.С., Дёмина М.А. 484
ВЗАИМООТНОШЕНИЯ ПОДРОСТКОВ И РОДИТЕЛЕЙ КАК УСЛОВИЕ ПОДДЕРЖАНИЯ ПСИХИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ ПОДРОСТКОВ-ШКОЛЬНИКОВ 484

Усманова М.Н. 496
АНАЛИЗ ПАРАМЕТРОВ АДАПТИВНОСТИ И СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ В УСЛОВИЯХ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ 496
Юрьева Р.Г. 504
ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ ЦЕННОСТИ ОСУЖДЕННЫХ 504
Шарафутдинова Х. Г. 515
СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ ДЕСТРУКЦИИ СЕМЕЙНЫХ ОТНОШЕНИЙ 515
Шоумаров Г. Б., Сулетбаева Э.С. 535
ЭТНОПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ФУНУЦИЯ КАРАКАЛПАКСКОЙ СЕМЬИ В ПОДГОТОВКЕ МОЛОДЁЖИ К СЕМЕЙНОЙ ЖИЗНИ 535
Щербакова О.И., Осипов В.П. 542
БЕСПОКОЙСТВО ЛИЧНОСТИ В ЭПОХУ ЦИФРОВИЗАЦИИ: ОТ ТЕХНОФОБИИ К ЦИФРОВОЙ ТРЕВОЖНОСТИ 542
Ярославцева Н.И. 548
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ БАРЬЕРЫ В ВОСПРИЯТИИ СВОЕГО ОТЦОВСТВА. АНАЛИЗ ОТКАЗА МУЖЧИН ОТ УЧАСТИЯ В ИССЛЕДОВАНИЯХ 548
Авторы публикаций 557

Козлов В.В.

ВЕЛИКОМУ ПСИХОЛОГУ – 90 ЛЕТ



18.05.1935 – 12.08.2014

Ежегодно в мае ярославскими психологами проводился Международный Конгресс по психологии 21 века, который называется «Новиковские чтения».

Уже несколько последних лет этот Международный Конгресс **«Психология XXI столетия (Новиковские чтения)»** проводится в марте в Узбекистане, в сентябре в Казахстане (Астане).

В этом году в мае профессору Новикову В.В. исполнилось юбилейные 90 лет и этой дате посвящен Конгресс.

Виктор Васильевич Новиков родился 18 мая 1935 года в селе Полтевы-Пеньки Кадомского района Рязанский области.

Виктор Васильевич Новиков – личность, бесспорно, незаурядная: видный ученый и организатор науки. Им созданы уникальные образовательные и

научные школы в прямом и переносном смыслах. Под его руководством работали Международная Академия Психологических Наук, Высшая школа практической психологии и менеджмента, два докторских диссертационных Совета, единственная в стране кафедра социальной и политической психологии, аспирантура и докторантура по любимой им специальности.

Он – Действительный и Почетный член многих российских и международных академий, университетов, ассоциаций и обществ, член редколлегий нескольких научных журналов и других изданий. Им написаны и отредактированы сотни книг, Профессор Новиков — непременный участник и организатор множества самых крупных научных конгрессов, съездов, симпозиумов и конференций, постоянный руководитель, консультант, рецензент и оппонент докторских и кандидатских диссертаций.

Кандидатская диссертация Виктора Васильевича «Основные факторы формирования коллективизма у колхозного крестьянства» готовилась в секторе Е.В. Шороховой по философским наукам. Но в конце 1966 года речь пошла о введении в номенклатуру специальностей ВАК СССР психологических наук. Диссертация под прежним названием была переориентирована и оформлена на соискание ученой степени кандидата психологических наук с расчетом ее защиты на специализированном Ученом совете по психологии при Ярославском государственном педагогическом институте. Датой защиты наметили 17 марта 1967 года. Официальными оппонентами были назначены доктор философских наук, профессор Е.В. Шорохова и доктор педагогических наук, профессор Добрынин Николай Федорович. Защита состоялась в намеченный срок, прошла блестяще, но по «педагогическим наукам», ибо номенклатуру специальностей с психологическими науками Президиум ВАК СССР к тому дню официально еще не утвердил.

Так за семь месяцев до официального окончания очной аспирантуры Виктор Васильевич Новиков стал кандидатом педагогических наук в скобках (по психологии). День защиты диссертации официально считался днем окончания аспирантуры и очный аспирант подлежал государственному распределению. Министерское назначение оказалось весьма оригинальным – направить на курсы иностранных языков ЮНЕСКО для последующей работы за границей.

Вместе с другими психологами ЯГПИ Виктор Васильевич участвовал во многих хоздоговорных работах на предприятиях Ярославля и других городов. Молодой, мобильный, хорошо знакомый с зарубежным опытом психолог стал весьма популярным специалистом, получавшим заманчивые предложения из многих городов и республик Союза. Он часто и охотно ездил в различные регионы СССР, но всегда возвращался в родной город.

В 1970 году группа преподавателей кафедры психологии ЯГПИ во главе с профессором В.С. Филатовым приглашается в возрождающийся Ярославский государственный университет, в котором предполагалось открытие третьего в стране факультета психологии. Ректор пединститута Л.В. Сретенский (кстати, бывший председатель ученого Совета по психологическим наукам) переводится

на должность ректора нового вуза. Зная организаторские и профессиональные способности Виктора Васильевича, он назначает его сначала ответственным секретарем приемной комиссии университета, а с началом учебного года – деканом факультета психологии, истории и права (как в Сорбонне!), где на каждое отделение было принято по 50 студентов.

Декану третьего в стране факультета, готовящего профессиональных психологов с университетским образованием, пришлось тесно общаться со «старшими» по стажу и научным званиям деканами: А.Н. Леонтьевым (МГУ) и Б.Г. Ананьевым (ЛГУ). Б.Г. Ананьев, напротив, очень заинтересовался свершившимся фактом. Более того, он сразу же вызвался помогать становлению нового факультета и по-деловому сотрудничать с ним. Юный (по сравнению с давно перешагнувшими шестидесятилетний рубеж коллегами) декан уехал из Ленинграда окрыленный, привез с собой программы обучения, образцы учебных пособий, предложения на участие в различных конференциях и семинарах.

С той поры факультет психологии ЛГУ стал для ярославских психологов не только ярким ориентиром в работе, но и поставщиком кадров, заказчиком новых исследований и публикаций. Так в Ярославле появился выпускник ЛГУ Анатолий Журавлев. Его Виктор Васильевич выбрал одного из многих студентов. Тогда же зародилась дружба с ассистентами ЛГУ – будущими профессорами: И.П. Волковым, Н.Н.Обозовым, А.Л.Свенцицким, Э.А.Чугуновой и многими другими ныне известными учеными. Тем не менее, В.В. Новиков и его коллеги понимали, что Ярославский психологический факультет не может и не должен повторять даже лучший образец. У него было другое предназначение: с самого начала факультет призван был готовить специалистов в области индустриальной психологии, потребность в которых в те годы была велика, а у ярославских психологов имелись достаточные основания для того, чтобы обеспечить их подготовку. Под руководством Виктора Васильевича на факультете сразу же была создана хозрасчетная лаборатория психологии организации труда и управления, через посредство которой прежние ученики В.С. Филатова и новые студенты могли реализовать свой потенциал на предприятиях не только Ярославля, но и всей страны. Сразу же были заключены договоры с предприятиями нефтехимии, автомобильной и текстильной промышленности. Сам Виктор Васильевич ездит по городам и предприятиям Советского Союза, выступает перед руководителями организаций предприятий. Его лекции становятся откровением для руководителей, записываются на редкие еще магнитофоны, пленки передаются из рук в руки. Бывали случаи коллективного прослушивания этих записей. Психология становится популярной, в исследованиях и практической работе на заводах начинают участвовать студенты...

Почти полтора года вел за собой факультет энергичный и популярный декан. И вдруг 2 декабря 1971 года, по нелепому поводу, его увольняют с работы.

В декабре В.В. Новикова принимают на должность заведующего сектором социально-психологических исследований Центра НОТ Министерства

нефтеперерабатывающей и нефтехимической промышленности СССР, где его разработки внедрялись еще с 1967 года.

Долгих шестнадцать лет (более трех полных университетских курсов) проведет он в этой многопрофильной, многолюдной и высокотребовательной отрасли, практически ежедневно решая сложные проблемы управления, организации и охраны труда в условиях повышенной взрыво- и пожароопасности, повышенной экологической вредности и т.п. Вскоре он организует первую в стране отраслевую психологическую службу.

В годы работы В.В. Новикова в Центре НОТ многие выпускники его родного факультета прошли его школу. Далеко не всем она оказалась по плечу, но даже те, кто не выдержал испытательных сроков, теперь с благодарностью вспоминают годы работы с ним и всячески демонстрируют свое уважение к нему. Кстати, из тех, кто тесно сотрудничал со службой Виктора Васильевича, вышло два министра, три их заместителя, несколько начальников главков, десятки генеральных директоров различных фирм, сотни начальников цехов, установок и других первичных производственных коллективов.

Авторитет службы был настолько высок, что почти ни одно крупное мероприятие в отрасли не проходило без участия ее руководителя. До 250 дней в году он проводил в командировках на предприятиях, располагавшихся буквально во всех регионах Союза... О работе службы писали центральные и республиканские газеты и журналы, снимались кинофильмы, устраивались теле- и радиопередачи. За научные и трудовые успехи Новикова В.В. признавали ударником трех пятилеток, награждали медалями различных выставок, избирали народным депутатом, наконец, он был удостоен ордена. Все эти годы психолог-практик вел собственные глубокие научные исследования и регулярно публиковал их в открытой (и, конечно же, в закрытой) печати.

8 февраля 1981 года В.В. Новиков блестяще защитил докторскую диссертацию на самом авторитетном для психологов Диссертационном Совете в Институте психологии АН СССР под председательством его знаменитого директора Б.Ф. Ломова. Труд опального ученого под названием «Социально-психологические проблемы управления (на материалах отраслевой службы Миннефтехимпрома СССР)» официальными оппонентами В.Д. Шадриковым, А.И. Китовым и Е.С. Кузьминым был признан новаторским, имеющим теоретическую и практическую значимость, открывавшим новое направление в науке. Неофициальные оппоненты: Ю.М. Забродин, А.Д. Глоточкин, К.К. Платонов, А.В. Филиппов, Е.В. Шорохова и другие назвали «психологическое управление», разработанное и внедряемое диссертантом, открытием отечественной науки. Самую защиту Е.С. Кузьмин охарактеризовал как «настоящий праздник советской психологии».

Совет, состоявший из 18 наиболее известных советских ученых, единогласно принял ходатайство перед ВАК СССР о присуждении В.В. Новикову ученой степени доктора психологических наук по специальности 19.00.05 — социальная психология.

Впервые в стране, как отмечали рецензенты, практическим психологом, обеспечившим собственными теоретическими разработками высокую действенность реализуемых на предприятиях огромной отрасли мероприятий, была достигнута высокая экономическая эффективность работы. Об этом свидетельствовали многочисленные акты внедрения научно-практических проектов В.В. Новикова. Все подобные «акты» неоднократно ревизовались финансовыми, экономическими инспекциями и даже компетентными органами.

Итак, основатель третьего в стране факультета психологии, первой отраслевой психологической службы, автор социально-психологического проектирования, психологического управления и концепции относительно самостоятельной социальной психологии производственного коллектива, изобретатель «социального паспорта» и «социально-психологического портрета» коллектива, родоначальник «проектов социального управления трудовым коллективом» и некоторых других методик, получил, наконец, полное профессиональное признание не только за рубежом, но и в своей стране. Появилось удовлетворение от самодостаточности и отсутствие необходимости доказывать другим и самому себе, в первую очередь, что жизнь состоялась во всех ее проявлениях...

2 декабря 1987 года, ровно через 16 лет после увольнения, подал заявление о возвращении на созданный когда-то факультет.

Несколько лет В.В. Новиков честно исполнял роль рядового профессора кафедры общей психологии, был признан (по конкурсу!) сначала лучшим ученым, а затем и лучшим методистом университета. В одной из областных газет даже появилась ироничная заметка «Новиков и Ленин — близнецы-братья: обоих выгоняли из университета». Вел курсовиков, дипломников, аспирантов, успешно «защищал» их, руководил стажерами из разных стран.

В 1992 году создается Международная Академия Психологических Наук (МАПН), где его избирают президентом-организатором. Сначала в МАПН, призванную объединить разрозненные силы психологов стран СНГ и желающих работать в содружестве специалистов дальнего зарубежья, вступают представители 13 государств. С годами эта необычная научно-общественная организация привлекает внимание ученых более 40 стран. Появилась возможность прямых контактов с психологами всех частей света.

В родном университете Виктор Васильевич Новиков постепенно образовал первую уже в России кафедру социальной и политической психологии. В 1994 году под его председательством начинает работать кандидатский, а в 1999 году и докторский диссертационные советы под эгидой ВАК России.

В 1996 защитил ученую степень доктора философии международного бизнеса и коммерции, г. Сан-Франциско, США.

В декабре 1998 года он возглавляет Диссертационный Совет Международного Межакадемического Союза по поддержке образования и подготовке научных кадров при ООН и ЮНЕСКО. Этот совет рассматривает диссертации и присуждает ученые звания доктора и кандидата наук, а также

профессора и доцента по истории психологии и управлению народным хозяйством (экономика).

В 1999 г. В.В.Новиков защитил ученую степень доктора экономических наук ВМАК России и Международного межакадемического Союза при ЮНЕСКО, г. Москва.

И сегодня известный в нашей стране и за рубежом специалист в области социальной психологии, промышленной психологии и психологии коллектива, он внес своими исследованиями крупный вклад в психологическую науку и практику, активно участвуя в разработке научных проблем социальной и промышленной психологии. За выдающиеся заслуги в теории и практике психологической науки награжден медалями СССР и России, а также орденом «Знак почета», орденом «Звезда Вернадского первой степени за заслуги в науке» Международного Межакадемического Союза при ЮНЕСКО, орденом «За заслуги перед отечеством» 2 степени, Почетным Знаком Губернатора Ярославской области «За заслуги в образовании. Высшая Школа». В.В. Новиков первым из Ярославских психологов удостоен звания “Заслуженный деятель науки России”.

В.В.Новиков - автор более 900 научных работ, в том числе 40 монографий. Только в последние годы опубликованы "Психологическое управление" (1994); Социальная психология предпринимательства» (1995), "Психологическое управление в кризисном обществе" (1999); "Социальная психология: феномен и наука" (2003). В 2002-2005 годах изданы избранные произведения профессора Новикова В.В. («Социальная психология и экономика» в 11 томах). Труды В.В. Новикова получили широкое признание как в России, так и во многих странах "дальнего" (Австралия, Англия, Бельгия, Болгария, Германия, Голландия, Канада, США, Польша, Румынии, Франция, Япония и др.) и "ближнего" зарубежья (Украина, Беларусь, Литва, Латвия, Грузия, Армения, Казахстан, Эстония, Узбекистан, Таджикистан). Его произведения изданы на 43 языках мира.

В.В.Новиков проявил себя умелым организатором науки, руководителем ряда перспективных направлений исследований. Под его руководством подготовлено и защищено 65 кандидатских и 29 докторских диссертаций. Он является учредителем и главным редактором журнала «ЧЕЛОВЕЧЕСКИЙ ФАКТОР», включающего специализированные серии «Проблемы психологии и эргономики», «Социальный психолог», «Общество и власть», является руководителем исследовательского проекта по кризисологии, номинированного на Государственную Премию РФ (2002 г.) и др.

Встречая выдающийся юбилей – 90 лет со дня Рождения, хочется отметить, что профессор В.В.Новиков являлся эталоном научного руководителя, Учителя, психолога-профессионала и организатора науки для огромной массы его учеников и соратников.

На наш взгляд – великий психолог в первую очередь хороший человек с большим добрым и открытым сердцем, готовый к поддержке и помощи другим. Именно таким был юбиляр – профессор Виктор Васильевич Новиков.

Литература

1. Козлов В.В. Русский президент Международной Академии. Краткий справочник результатов творческой, научной и учебной деятельности профессора Ярославского государственного университета В.В. Новикова. Учебное издание. Автор и составитель Козлов В.В. Ярославль, 2000 - 171 с.
2. Козлов В.В. Учитель жизни и психологии. Краткое изложение творческой, научной и учебной деятельности профессора Ярославского государственного университета В.В. Новикова и воспоминания. Учебное издание. ИП РАН, ЯрГУ, МАПН, М-Ярославль, 2015 - 193 с.
3. Козлов В.В., Мазилов В.А., Фетискин Н.П., Костригин А.А. Новиков Виктор Васильевич: данные биографии // История российской психологии в лицах: Дайджест. 2016. № 5. С. 104-121.
4. Козлов В.В., Мазилов В.А., Фетискин Н.П., Костригин А.А. Новиков Виктор Васильевич: данные биографии // История российской психологии в лицах: Дайджест. 2016. № 5. С. 31-40.
5. Козлов В.В. Память об учителе //Человеческий фактор: Социальный психолог. 2014. № 2 (28). С. 127-132.
6. Великому психологу – 85 лет. //Человеческий фактор: Социальный психолог. 2020. № 1 (39). С. 8-14.
7. Козлов В.В. Учитель жизни и психологии. Краткое изложение творческой, научной и учебной деятельности профессора Ярославского государственного университета В.В. Новикова и воспоминания. Учебное издание. ИП РАН, ЯрГУ, МАПН, М-Ярославль, 2020 - 305 с.
8. Мазилов В.А. В.В.Новиков: человек с большой буквы // Виктор Васильевич Новиков: Выдающийся ученый. Учитель. Творец эпохи. Юбилейный выпуск / Составитель и редактор Н.П.Фетискин. Кострома: Изд-во КГУ им Н.А.Некрасова., 2010, с. 5-11
9. Мазилов В.А. Психолог, педагог, человек (к 75-летию В.В.Новикова) // Азиатско-Тихоокеанский регион в XXI веке: культурно-цивилизационный и социально-психологический контекст. Научные труды IX Азиатско-Тихоокеанского Международного конгресса психологов. Пекин (Китай) – Хабаровск (Россия) – Харбин (Китай), 13-17 декабря 2010. Хабаровск: Дальневосточный центр «Психология», 2010, с.147-152
10. Мазилов В.А. Человек на все времена: Штрихи к портрету Виктора Васильевича Новикова // Основатели Российской психологии XX – XXI века. Виктор Васильевич Новиков: Ученый и Человек. Юбилейный выпуск / Ред. и

составитель Н.П.Фетискин. Кострома: Изд-во КГУ им. Н.А.Некрасова, 2005, с.38-42.

11. Социальная психология : Учебник / В. В. Козлов, С. А. Трифонова, Т. М. Панкратова, Л. А. Николаева. – 1-е изд.. – Москва : Издательство Юрайт, 2024. – 501 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-14090-3. – EDN OOJXVF.

12. Мастер психологии / В. В. Козлов, Ю. Н. Слепко, С. Л. Леньков [и др.]. – Ярославль : Международная Академия Психологических Наук, 2024. – 348 с. – ISBN 978-5-605-14402-1. – EDN OTEAEL.

13. Козлов, В. В. Жизненный путь: интегративная самореализация / В. В. Козлов // Человеческий фактор: Социальный психолог. – 2024. – № 3(51). – С. 20-28. – EDN IRKYXY.

14. Козлов, В. В. 29-ый Международный Конгресс «Психология XXI столетия (Новиковские чтения)» / В. В. Козлов // Ярославский психологический вестник. – 2024. – № 1(58). – С. 86-87. – EDN YFNVZO.

15. Век психологии в Ярославле : Сборник научных материалов всероссийской конференции, Ярославль, 20–24 ноября 2023 года. – Ярославль: Ярославский государственный педагогический университет им. К.Д. Ушинского, 2023. – 343 с. – ISBN 978-5-00089-667-9. – EDN YLFBYM.

16. Козлов, В. В. Виктор Васильевич Новиков / В. В. Козлов // Век психологии в Ярославле : Сборник научных материалов всероссийской конференции, Ярославль, 20–24 ноября 2023 года. – Ярославль: Ярославский государственный педагогический университет им. К.Д. Ушинского, 2023. – С. 73-77. – EDN QPCTDS.

17. Козлов, В. В. Международной Академии Психологических Наук 30 лет / В. В. Козлов // Ярославский психологический вестник. – 2023. – № 1(55). – С. 118-123. – EDN GIOFPY.

18. Психология XXI столетия : Сборник по материалам ежегодного Конгресса "Психология XXI столетия" (Новиковские чтения), Ярославль, 14–16 мая 2021 года / Международная Академия Психологических Наук. – Ярославль: Международная Академия Психологических Наук, 2021. – 434 с. – EDN BLGAQS.

ТЕОРИЯ И МЕТОДОЛОГИЯ

Абдулаева А.В.

ЭМОЦИОНАЛЬНО-ВОЛЕВЫЕ КОМПОНЕНТЫ ИНТЕГРАТИВНОЙ МОДЕЛИ АДАПТАЦИИ СТУДЕНТОВ К УСЛОВИЯМ ОБУЧЕНИЯ В ВУЗЕ

Аннотация. В статье рассматривается проблема влияния эмоционального отношения студентов к обучению на их адаптационные возможности в изменяющихся условиях высшего образования. Обращается внимание на необходимость интегративной психологической поддержки студенческой молодежи на каждом этапе обучения в высшем учебном заведении.

Ключевые слова: студенты, эмоционально-волевые компоненты, адаптация, интегративные психотехнологии.

Abstract. The article addresses the issue of the impact of students' emotional attitudes toward learning on their adaptation capabilities in the changing environment of higher education. Attention is drawn to the necessity of integrative psychological support for student youth at each stage of their education in higher educational institutions.

Keywords: students, emotions, emotional-will components, adaptation, integrative psychotechnologies

Актуальность проблемы адаптации студентов к учебной деятельности обусловлена тем, что в период обучения в вузе закладываются основы профессионализма, формируется потребность и готовность к непрерывному самообразованию в изменяющихся условиях. В этой связи особенно важно, чтобы студенты, активно включались в процесс овладения знаниями и способами их освоения с начальных этапов обучения, сохраняя эмоционально положительное отношение к учению на каждом курсе обучения.

В настоящее время государственный образовательный стандарт высшего профессионального образования нацелен на поиск новых путей решения проблемы повышения уровня профессиональной подготовки специалистов. В этой связи выделение основных и дополнительных специальностей, установленных государственным стандартом, многоуровневая система образования настоятельно выдвигают на первый план повышение интенсивности учебно-профессиональной деятельности студентов, развитие самостоятельности, ответственности, инициативы будущих специалистов в процессе профессиональной подготовки в высших учебных заведениях. Это положение предъявляет особые требования к условиям, в которых студент получает знания. Для эффективного обучения, студенту необходимо чувствовать себя комфортно в среде вузовского образования.

В исследованиях академической адаптации авторы акцентируют внимание на образовательном процессе, на требованиях образовательной организации и

возможностях обучающихся этим требованиям соответствовать и осуществлять эффективную учебную деятельность. Говоря об адаптации студентов, А.В. Карпов определяет ее как процесс вхождения личности в совокупность ролей и форм деятельности в вузе, процесс содержательного и творческого приспособления индивида к особенностям избранной им профессии и специальности с помощью учебного процесса [Карпов, 2003].

В структуре адаптации студентов к вузу выделяют социально-психологический, психологический и деятельностный педагогический, психофизиологический, профессиональный, дидактический, социальный и профессиональный компоненты, а также удовлетворенность образом жизни, управление ожиданиями и уровень мотивации [Р.М. Шамионов, 2022].

В современной литературе значительное внимание уделяется вопросам академической адаптации первокурсников (С.В. Акимова), актуальными представляются исследования психофизиологических аспектов адаптации студентов (О.Г. Берестнева). Концентрируется также внимание на социальных и социально-психологических аспектах адаптации студентов (Ю.А. Бохонкова).

Профессиональная адаптация в условиях вуза является процессом формирования у студентов интереса к избранной профессии, стремление в совершенстве овладеть ею. Такая адаптация предусматривает овладение полным объемом знаний, умений и навыков по профессии, методике и логике науки. Формирование молодого человека, как студента успешно осуществляется в том случае, если оно основывается на интересе, способностях и также получении положительных эмоций в ходе учебного процесса. [Г.И. Постовалова, 2014 г.].

Следует согласиться с мнением В.В. Козлова, что для современного студента «главный статус чаще всего связан с профессиональной деятельностью». Соответственно, как указывает В.В. Козлов: «Интегративный статус – это то социальное положение, которым содержательно наполнено жизненное пространство личности и на которое направлена ее активность. Интегративный статус наиболее характерный для данного индивида статус, с которым он себя идентифицирует или с которым его идентифицируют другие люди. Он определяет стиль, образ жизни, круг знакомых, манеру поведения» [Козлов, 2023]. И как мы понимаем, формирование идентичности может в немалой степени зависеть от эмоционального фона, сопровождающего учащегося высшего учебного заведения на протяжении всего периода обучения. Мы сосредоточились на теме эмоционально-волевой активности студентов, как их отношения к учебе в области социально-психологической адаптации.

Вот что пишет об эмоциях американский психолог П. Экман, много лет изучавший их, а также телодвижения и микровыражения лица: «Эмоции могут возникать и часто действительно возникают очень быстро, причем настолько быстро, что наше сознательное «я» не принимает участия в формировании в нашей психике того, что дает импульс к возникновению эмоции в какой-то момент времени - даже не регистрирует источник этого импульса. Такая быстрота может помочь человеку спастись в экстренной ситуации, но она может

также и погубить его жизнь, если его эмоциональная реакция окажется чрезмерной» [П. Экман, 2014].

Большинство эмоций играют важнейшую роль в формировании черт характера. Имеет значение, какие они по виду, длительности, по эффекту, который оказывают на человека. В контексте переживаемых эмоций все люди различаются по тому, насколько интенсивно они переживают каждую из них.

Для исследования нами были выбраны представления о четырех базовых эмоциях: радости, печали, страхе, гневе.

Печаль могут вызвать разные виды потерь и утрат. Печаль – это одна из самых продолжительных эмоций. Но на протяжении периода, когда печаль присутствует, могут кратковременно переживаться позитивные эмоции.

Гнев отображается на лице человека, например, готового к нападению и проявлению жестокости. Эта эмоция имеет несколько разновидностей: от легкого раздражения до ярости. Они различаются по силе и типу испытываемого чувства.

Страх. Накопленные знания, которые могут защитить человека, определяют его поведение при страхе. А вот близкий страху испуг – это больше физический рефлекс, а не эмоция.

Эмоции радости и удовольствия. Пол Экман уверен, что есть около шестнадцати приятных эмоций, и каждая из них очень отличается от остальных. К эмоциям удовольствия относятся: сенсорные удовольствия; веселье; эмоции, получаемые посредством удовлетворения чем-то, возбуждения, облегчения от чего-то; злорадство, блаженство, т. е. состояние безграничного восторга. Люди, отличающиеся высоким уровнем оптимизма и бодрости, могут испытывать удовольствие с дополнительными оттенками.

С помощью методики О.Г. Оглоблиной «Графические выражения эмоции студентами, обучающимися разным специальностям» мы изучали как студенты вербализуют свои представления, связанные с эмоциональным отношением к учебе и что включают в графическую презентацию эмоций. Визуализация, как форма ментальной репрезентации эмоциональной ситуации обусловлена как семантически (представлением об объектах – образах окружающего мира), так и опытом собственных переживаний. Мы стремились выявить устойчивый образный ряд графических репрезентаций эмоций, который может служить общей основой при восприятии и оценке связи эмоций студентов и обучения.

Для анализа были выбраны представления о четырех базовых эмоциях: радости, печали, страхе, гневе. Всем испытуемым предлагалось графически на бумаге выразить четыре указанных выше эмоциональных состояния. Перечень эмоций предъявлялся каждому реципиенту индивидуально на листе бумаги в разном порядке. Лист разделен на четыре равные части. На выполнение каждого рисунка выделяется 10 мин. Испытуемые сами выбирали, какими карандашами, выполнять рисунок, и могли использовать все возможные цвета либо один цвет, исходя из собственного желания и настроения. Предлагалось нарисовать все

перечисленные эмоции и отметить, какие из них студенты связывают с обучением в вузе.

Анализ данных методики графических выражений эмоций студентами, обучающимися разным специальностям О.Г. Оглоблиной позволил выявить устойчивый образный ряд графических репрезентаций эмоций, который бы показал нам каковым является отношение студентов к своей учебе и к университету в целом. Так как нам важно было определить не личностные особенности студентов, а эмоциональное отношение к учебе, мы посчитали достаточным осуществить интерпретацию рисунков по содержанию.

Основной процент составили рисунки, изображающие эмоции в виде символов лицевой и жестовой экспрессии: улыбки, лица с различным выражением, фигуры с поднятыми руками, торчащие волосы и т.д. Таким образом изображались все четыре эмоции – страх гнев, печаль, радость.

Были рисунки с образной символикой. Это символические элементы, коррелирующие с данной эмоцией. Здесь радость часто изображалась в виде солнца, цветка, страх – в виде черепа, смерти с косой, непроходимого леса, гнев – в виде разряда молнии, печаль – в виде дождя, свечи, дороги, осени. В образах-символах закрепляется и усиливается наиболее значимое, общее в восприятии исходного явления, нивелируется все индивидуальное.

Присутствовали изображения личностно значимых ситуаций и предметов, вызывающих эмоции. Радость – отдых на море, мыльные пузыри, найденная монетка и т.д. Гнев – руки, сжимающие решетку, разлетающиеся камни и т.д. Печаль – дерево без листьев, плачущее дерево, падающие камешки, море с плывущими лепестками – парусными лодками – и т.д. Что касается личностно значимых изображений, имеющих отношение к учебе, то тут изображались – зачетка с плохими оценками, дверь с надписью «Тихо! Идет экзамен!»

Немалое число абстрактных изображений эмоций. Для выражения радости использовались линии и спирали, направленные вверх, в разные стороны, штриховые композиции с включением округлых форм. Страх изображали различными штрихами, острыми углами, черными и красными квадратами. Печаль ассоциировалась с округлыми линиями, округлыми телами.

Причины, указывающие на выбор той или иной эмоции, связанной с обучением, были следующие: страх перед экзаменом, страх пред будущим (выбор профессии), радость от успехов учебе, радость от окончания учебы. Из перечисленных положительной является только радость от успехов в учебе. Из 400 исследуемых студентов соотнесли свои эмоции с темой учебы 62 человека, что составляет 15,5% от общего количества. Остальные 84,5% студентов можно считать нейтрально относящимися к учебе и университету в целом.

Нами рассмотрены выборы эмоций, выражающих отношение к учебе, по каждому курсу отдельно. В данном исследовании печаль означает – проблемы с учебой, плохие отметки; радость – успехи в учебе; страх – перед будущим (окончание университета и выбор профессии), перед экзаменами; гнев – сам процесс учебы. Где 100 студентов каждого курса принимаем за 100%.

Среди студентов 1 курса печаль не выбрана, радость выбрал 1 студент, страх выбрали 5 человек гнев – 0 выборов. Среди студентов 2 курса печаль выбрал один человек, радость выбрали 5 человек, страх выбрали 12 человек, гнев выбрали 2 человека. Среди студентов 3 курса печаль - 1 выбор, радость – 2 выбора, страх – 18 выборов, гнев – 2 выбора. Среди студентов 4 курса печаль выбрали - 3 человека, радость – 4 человека, 7 человек, 0 человек. Данные в процентном соотношении отображены в таблице 1.

Таблица 1.

Графическое изображение эмоций.

Курс обучения	Печаль	Радость	Страх	Гнев
1	0%	1 %	5%	0%
2	1%	5%	12%	2%
3	1%	2%	18%	2%
4	3%	4%	7%	0%

Таким образом, мы видим, что больше всего студенты для отображения своего эмоционального отношения к учебе выбирают страх. На втором месте стоит радость. И основные показатели по выборам дает 3 курс. По нашему предположению это связано с прохождением практики, заключительным этапом написания курсовой работы и предстоящей дипломной работой.

Общее количество выборов студентов всех четырех курсов мы наглядно показали на рисунке 1.

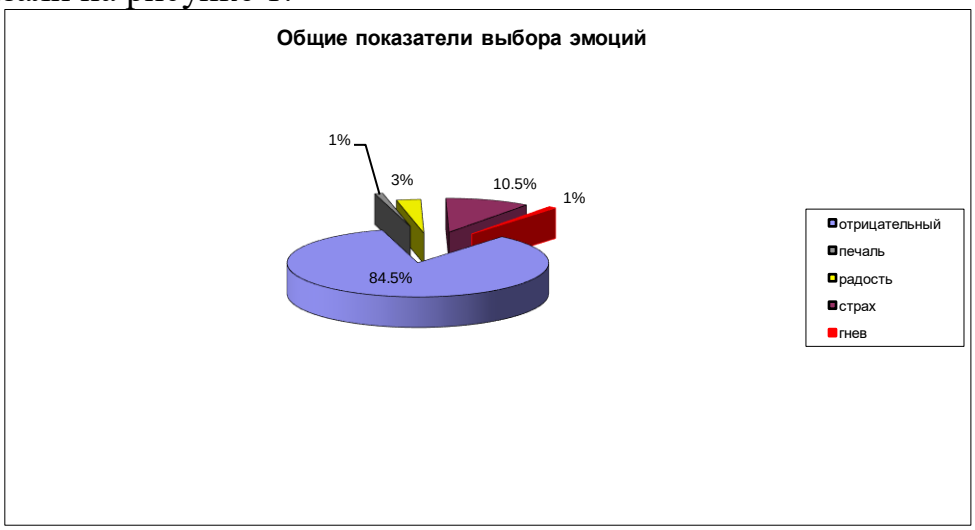


Рисунок 1. Общие показатели эмоциональных выборов студентов.

Таким образом, мы можем прийти к выводу, что студенческая молодежь почти не имеет эмоциональной связи с университетом, относится нейтрально к учебе. Либо уж если учеба и вызывает эмоции, то преимущественно страх. Мы считаем, что этот вопрос заслуживает рассмотрения в связи с адаптацией студентов к условиям обучения в вузе. По проведенному нами t-критерию Стьюдента ни одна эмоция не дала достоверных различий. По причине

незначительного количества выборов эмоций нам не представилось возможным рассматривать разницу в эмоциональном отношении студентов к обучению между научными направлениями подготовки и технологиями обучения.

Опираясь на данные исследования, мы хотим обратить внимание, что среди ранее известных и используемых факторов социально-психологической адаптации студентов, эмоционально-волевые компоненты имеют дополнительное значение. Так же, как адаптивные способности, коммуникативные особенности и степень сопротивляемости стрессу, эмоциональное отношение к учебе имеет зависимость от условий обучения в вузе.

По мнению И.С. Шемет, для стабилизации эмоциональной сферы, повышения эмоционального тона, повышения самооценки и улучшения социальной адаптации обучающихся вузов эффективной является психологическая поддержка с применением интегративных психотехнологий. В ряде методов, в том числе психоанализе, гештальтпсихологии, медитациях Ошо считается, что отреагирование подавленных эмоций приводит к интеграции психики [И.С. Шемет, 2006].

В работе со студентами мы можем остановиться на некоторых механизмах интеграции: связное осознанное дыхание различной интенсивности, релаксация и спонтанное движение тела, повторное переживание и проговор и осмысление событий жизни, творчество и созидательная деятельность, общение с природой и животными, положительные эмоциональные связи. Мы полагаем, что интегративные психотехнологии позволяют оптимизировать психическую деятельность, способствуя уменьшению проявлений состояний страха и напряженности, снижению выраженности агрессивных реакций, апатичных и депрессивных эмоциональных проявлений, повышению потребности в достижениях.

Результаты научной работы, полученные И.С. Шемет в области интегративной психологии, подтверждают, что специфика интегративных психотехнологий позволяет обеспечить студентам необходимые условия для формирования и развития навыков социальной рефлексии, коммуникации, психоэмоциональной саморегуляции и восстановления психического равновесия.

Итак, проведенное нами исследование позволило прийти к следующим выводам. Социально-психологическая адаптация студентов в немалой степени зависит от их эмоционального отношения к учебе. Студенты 1 и 3 курсов склонны воспринимать большой круг ситуаций, как угрожающих и реагировать на такие ситуации повышенным состоянием тревоги. Раскрытие проблемы выявления эмоционально-волевых компонентов адаптации студентов к изменяющимся условиям обучения в вузе позволяет определить некоторые психологические особенности обучения студентов. Что в свою очередь, способствует разработке в дальнейшем комплекса психопрофилактических и

психокоррекционных мероприятий с применением интегративных психотехнологий.

Библиографический список

1. Групповая работа. Стратегия и методы исследования : методическое пособие / сост. Козлов В. В.. – Москва : Психотерапия, 2007. – ISBN 978-5-903182-31-2.

2. Идентичность: социально-психологические и социально-философские аспекты / К. В. Патырбаева, В. В. Козлов, Е. Ю. Мазур [и др.] ; Научный редактор: К.В. Патырбаева. – Пермь : Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования "Пермский государственный национальный исследовательский университет", 2012. – 250 с. – ISBN 978-5-7944-1837-8.

3. Карпов А.В., Орел В.Е., Тернопол В.Я. Психология профессиональной адаптации: монография. Ярославль: Институт «Открытое общество», РПО, 2003. 161 с.

4. Козлов, В. В. Психология сознания: интегративный подход / В. В. Козлов. – Москва : Общество с ограниченной ответственностью "Психотерапия", 2022. – 274 с. – ISBN 978-5-6044075-6-1.

5. Козлов, В. В. Современная личность: самоактуализация и самореализация / В. В. Козлов. – Ярославль : демидо, 2023. – 336 с. – ISBN 978-5-7312-0411-8.

6. Козлов, В. В. Интегративная психология / В. В. Козлов. – Москва : Общество с ограниченной ответственностью "Международная Академия психологических наук", 2023. – 748 с. – ISBN 978-5-88230-640-2.

7. Козлов, В. В. Методология психологии сегодня / В. В. Козлов, В. А. Мазилов, В. Ф. Петренко // Методология современной психологии. – 2017. – № 7. – С. 3-6.

8. Козлов, В. В. Измененные состояния сознания: системный анализ : Монография / В. В. Козлов, Ю. А. Бубеев. – Москва : РПФ Титул, 2005. – 396 с.

9. Козлов, В. В. Психология внушения и внушаемости / В. В. Козлов, Н. А. Власов. – Москва : Общество с ограниченной ответственностью "Международная Академия психологических наук", 2018. – 276 с.

10. Оглоблина О.Г. Графические выражения эмоции студентами, обучающимися разным специальностям // Вопросы психологии № 4. 2006. С. 133-138.

11. Одегов, Ю. Г. Организационное поведение в структурно - логических схемах : учебное пособие / Ю. Г. Одегов, В. В. Козлов, В. Н. Сидорова ; Ю. Г. Одегов, В. В. Козлов, В. Н. Сидорова. – Москва : Альфа-Пресс, 2007. – ISBN 978-5-94280-285-1.

12. Постовалова Г.И. О факторах, определяющих адаптационную способность человека. ВЛАДОС, 2014 г. – 688 с.

13. Технологии управления развитием персонала : учебник / Е. А. Белкова, А. О. Грицай, А. В. Карпов [и др.]. – Москва : Общество с ограниченной

ответственностью "Проспект", 2016. – 408 с. – ISBN 978-5-392-19555-8. – EDN YLGLLG.

14. Шамионов Р.М., Григорьева М.В., Гринина Е.С., Созонник А.В. Академическая адаптация студентов: разработка и валидизация новой методики // Психологическая наука и образование. 2022. Том 27. № 2. С. 53–68.

15. Шемет И.С. Метода интеграции психики: автореф… дис. д-р. пс. наук. – М.: 2006. – 54 с.

16. Экман П. Психология эмоций 2-е изд/ П. Экман. – Спб.: Питер, 2014. – 240 с.

17. Ященко, Е. Ф. Ценностно-смысловая концепция самоактуализации : специальность 19.00.05 "Социальная психология" : диссертация на соискание ученой степени доктора психологических наук / Ященко Елена Федоровна. – Челябинск, 2006. – 454 с.

Бафаев М.М.

СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ДЕТЕРМИНАНТЫ ФОРМИРОВАНИЯ НАЦИОНАЛЬНОЙ ТОЛЕРАНТНОСТИ В МОЛОДЕЖНОЙ СРЕДЕ

Аннотация: Теоретико-методологический анализ исследуемой проблемы позволил расширить терминологический аппарат, сформулировать рабочее определение понятия «толерантного сознания», под которым понимается − систем установок, ценностных ориентаций, которое создает предпосылки для установления межличностных отношений, характеризующихся открытостью, позитивным эмоциональным восприятием партнера по взаимодействию, проявлением эмпатии по отношению к поведенческим реакциям и ценностям, мировоззрению других людей. Воздействуя на все эти факторы, можно оказывать целенаправленное влияние на формирование толерантного поведения в молодежной среде.

В публикации представлена актуальность исследования проблемы социально-психологические детерминанты формирования национальной толерантности в условиях глобализации. Отмечается, что развитие культуры толерантности и гуманизма – это важнейший приоритет государственной политики Узбекистана где обеспечивается уважительное отношение к языкам, обычаям и традициям всех наций и народностей, проживающих на ее территории.

Ключевые слова: толерантность; национальная толерантность; внутренние и внешние детерминанты; культура, этническая идентификация; культурно-ценностные ориентации; межнациональная солидарность; этнопсихологические особенности; равенства; ценность.

Summary: The theoretical and methodological analysis of the problem under study made it possible to expand the terminology apparatus, formulate a working

definition of the concept of "tolerant consciousness," which means - systems of attitudes, value orientations, which creates the prerequisites for establishing interpersonal relations characterized by openness, positive emotional perception of a partner in interaction, the manifestation of empathy in relation to behavioral reactions and values , worldview of other people. By influencing all these factors, it is possible to have a purposeful influence on the formation of tolerant behavior in the youth environment.

The publication presents the relevance of the study of the problem of socio-psychological determinants of the formation of national tolerance in the context of globalization. It is noted that the development of a culture of tolerance and humanism is the most important priority of Uzbekistan's State policy, where respect for the languages, customs and traditions of all nations and nationalities living in its territory is ensured.

Key words: tolerance; national tolerance; internal and external determinants; culture; ethnic identification; cultural and value orientations; interethnic solidarity; ethno psychological features; equality; value.

Декларация принципов толерантности [1], принятая на 28-й сессии Генеральной конференции ЮНЕСКО 16 ноября 1995 года, является важным фактором в обеспечении мира и согласия между народами мира, равенства и сотрудничества на основе приоритета прав и свобод человека демонстрирует важность превращения культуры межнационального согласия и толерантности в универсальную ценность.

В последние годы, с генерализацией культур по всему миру, миграционный процесс стал глобальным, с образованием диаспор с разными культурами, стилями жизни и языками в каждой стране, этнокультурами, этническими, миграционными и демографическими процессами разных наций и народов, проживающих на ее территории, и это утверждает, что изучение этнодинамики населения важно для поддержания мира и стабильности и является одной из наиболее актуальных проблем в исследованиях в этой области [27;28;29;30;31].

На территории Узбекистана издавна проживают разные народы и этносы. «Узбекистан всегда был верен своим традициям в области межнационального согласия и религиозной толерантности и никогда не отклонится от этого пути. В нашей стране приоритет отдается укреплению атмосферы взаимного уважения, дружбы и согласия между представителями разных национальностей и религий [2]. Приоритеты в области безопасности, религиозной толерантности и межнационального согласия в пункте 5.1. «Стратегии действий по пяти приоритетным направлениям развития Республики Узбекистан на 2017-2021 годы», принятой Президентом показывает, насколько важно в обществе выполнять такие задачи, как укрепление гражданского, межнационального и межрелигиозного мира и согласия; укрепление независимости и суверенитета государства, усиление роли страны как полноценного субъекта международных

отношений, вступление в ряды развитых демократий, создание зоны безопасности, стабильности и добрососедства вокруг Узбекистана [3].

Мировые исследования по формированию и совершенствованию национальной толерантности дали ряд научных результатов, включая следующие: феномен национальной толерантности (National University of Singapore); разработаны методы повышения национальной толерантности в образовательном процессе (National Advice on pedagogical technology); разработаны компоненты национальной толерантности (University of Social Psychology); усовершенствованы механизмы национальной толерантности (University of Trento); разработаны методики определения формирования национальной толерантности (Московский институт психологии); усовершенствованы психологические основы влияния межнациональных отношений на образовательную деятельность (Seoul of National University); выявлено проявление и влияние социальной идентичности в межличностных отношениях (University of Social Psychology, Польша).

Известно, что толерантность – это личное или социальное качество, что означает признание того, что мир и социальная среда многогранны, и, следовательно, взгляды на этот мир также разные (В. Тишков). Национальная толерантность – это многогранная концепция, которую можно рассматривать в психологии с точки зрения личности и его или ее отношения, системы ценностей, образования и развития. Следует отметить, что национальная толерантность – это, с одной стороны, цель и результат воспитания, наряду с формированием определенных социальных отношений, а с другой стороны, достоинство и качества личности, проявляющиеся в человеческом поведении и отношениях. Следует отметить, что вопросы толерантности, человечности, взаимного уважения, признательности, национальной толерантности находят своё отражение в работах энциклопедических ученых Востока Абу Наср Фараби, Абу Али ибн Сины, Абу Райхан Беруни, Алишера Навои, Джалолиддина Давани, Абдурахмона Джами, Унсурулмаали Кейкавус, также было научно изучено в наследиях Амира Тимура, Захириддина Мухаммада Бабура и других [4;5;6;7;8;9].

Также следует отметить, что учёные дальнего и ближнего зарубежья Г. Олпорт, Т. Мендельберг, Дж. Милль, Дж. Локк, Дж. Олпорт, А. Тешфель, А. Вальцер, Г.Солдатова, А.Асмолов, И.Юсупов, В.Хотинец, Г.Бардиер, В.Петренко, Г.Стефаненко, П.Степанов, Н.Лебедева, В.Золотухина, Г.Андреева, Э.Богардус, В.Криско, Э.Шлягина научно проанализировали различные аспекты толерантности. На основании изученной литературы и аналитических материалов можно сказать, что национальная толерантность – характерная черта многогранных человеческих отношений, черта личности, связанная с чувством собственного достоинства, уважением к другим [13-26].

Вопросы национальной толерантности у личности всесторонне проанализированы узбекскими учёными, в том числе П.Кабуловым, З.Кадыровой, А.Шариповым, В.Алиевой, О.Атамирзаевой, Р.Муртазаевой,

С.Шермухамедовым, К.Хоназаровым, М.Хажиевой, М.Вахидовой, в научных исследованиях узбекских психологов М.Давлетшиным, В.Токаревой, Э.Газиевым, В.Каримовой, Г.Шаумаровым, Н.Сафаевым, А.Жабборовым, М.Маматовым, И.Махмудовым, Б.Ботировым, Ф.Татибаевой, З.Абидовой, Х.Жабборовым, Г.Саломовой, А.Рузиевым [4-12]. Они рассматривали толерантность в гармонизации национальных интересов, технологии формирования толерантных качеств у приемных детей, толерантное мышление у детей в семье, толерантность в национальном сознании, социально-нравственное развитие молодежи посредством толерантности, этническое и национальное самосознание у учащихся начальных классов, ценности в формировании национального характера, этнические стереотипы в процессе социализации, толерантность у медицинских работников, этническая и национальная идентичность, социальные представления, духовные воспитание, этнические ценности, стереотипы, с точки зрения духовного становления личности в общественной жизни.

В статье представлены материалы исследования по содержанию, порядку и применению психодиагностических методов, направленных на определение национальной толерантности у личности. С помощью этих психодиагностических методов была сделана попытка изучить взаимосвязь между национальной толерантностью и уровнем индивидуальных культур, доброжелательностью, показателями толерантности. Изначально в рамках нашего исследования мы сосредоточились на изучение социально-психологических факторов, влияющих на формирование национальной толерантности в разном возрасте. Для этого в группе подростков и юношей была проведена «Методика изучения этнической идентификации» (О.Л. Романова) и получены эмпирические данные (табл. 1).

Таблица 1

Показатели национальной толерантности в разном возрасте

Этапы возрастных периодов	**Статистические показатели**	
	М-средн.арифм.знач.	**S^2 стандартное отклонение**
Подростковый возраст	13,61	8,25
Отрочество	16,61	11,15

Согласно результатам, представленным в таблице, имеется особенность в проявлении национальной толерантности в разном возрасте. В частности, формирование национальной толерантности составляет в подростковом возрасте М = 13,61 и в юношеском возрасте М = 16,61.

Следует отметить, что вместе с человеческим совершенством меняется отношение к себе и другим людям, народам и нациям. Это включает не только понимание обычаев, традиций и взглядов своей нации, но и восприятие людей других национальностей как своих партнёров.

В рамках нашего исследования была сделана попытка изучить взаимосвязь между национальной толерантностью и видами толерантности, то есть этнической толерантностью, социальной толерантностью, совершенством. Изначально мы сосредоточились на обосновании взаимосвязи национальной толерантности с индексами толерантности.

Толерантность – это терпимость к образу жизни, поведению, привычкам, чувствам, мнениям, идеям и убеждениям других. Толерантность – это осознанный, осмысленный и ответственный выбор человека, сложное, многогранное и составное явление, которое проявляется через позицию и действия человека по установлению определенных отношений. В этом контексте в группе подростков и юношей, принявших участие в исследовании стремились изучить степень, в которой толерантность была связана с этническими социальными формами и формами идентичности в формировании национальной толерантности. С этой целью провели экспресс-опрос «Индексы толерантности» (Г. Солдатова, О. Кравцова, О. Хухлаев, Л. Шайгерова) и «Методика изучения этнической идентификации» (О.Л. Романова) и получили эмпирические данные (табл. 2).

По данным таблицы (табл.2) установлено, что высокий уровень национальной толерантности у личности связан с этнической толерантностью в значительней степени ($r=0,33$; $p\leq0,001$), а высокий уровень – с социальной толерантностью ($r=0,25$; $p\leq0,005$). Развитие национальной толерантности у личности приводит к росту у них как этнической, так и социальной толерантности. Также отмечается, что при умеренном формировании национальной толерантности существует значимая связь с этнической толерантностью ($r=0,23$; $p\leq0,05$) и социальной толерантностью ($r=0,28$; $p\leq0,05$).

Таблица 2

Особенности взаимосвязи национальной толерантности между видами толерантности у личности

Критерии национальной толерантности	Виды толерантности		
	Этническая толерантность	Социальная толерантность	Совершенство
высоко	0,33*	0,25*	0,09
средняя	0,23*	0,28*	0,16
ниже	0,1	0,22	0,12

Примечание: * $p\leq0,05$, ** $p\leq0,01$

Результаты показывают, что существует положительная корреляция между видами толерантности по уровню развития национальной толерантности у личности.

Одной из задач, обозначенных в нашем исследовании, является обоснование взаимосвязи между видами толерантности (табл. 3).

Таблица 3

Взаимосвязь видов толерантности у личности

Индексы толерантности	Индексы толерантности		
	Этническая толерантность	Социальная толерантность	Совершенство
Этническая толерантность	1	0,24**	0,19**
Социальная толерантность	0,24**	1	0,30**
Совершенство	0,19**	0,30**	1

Примечание: * p≤0,05, ** p≤0,01

Согласно результатам, представленным в таблице, этническая толерантность в подростковом и юношеском возрасте сильно коррелирует между социальной толерантностью (r=0,24; p≤0,01) и совершенством (r=0,19; p≤0,01). Хорошо известно, что этническая толерантность – это способность человека проявлять толерантность к другим этническим группам, их незнакомому образу жизни, поведению, национальным традициям, чувствам, отношениям, идеям, убеждениям и т.д.

С этой точки зрения повышение достойности человека к своей нации, уважение к своим традициям приводит к положительному изменению отношения к другим народам. Следует отметить, что позитивное отношение к другим народам, появление взглядов, растущее уважение к их национальным традициям, религиям и ценностям можно рассматривать как важные факторы формирования у них национальной толерантности.

Культура – это достижение человечества в общественных отношениях в материальных и духовных ценностях. Культура – это уровень идейного и духовного развития общества, который определяется его материальными условиями жизни, его бытом, идеологией, образованием, достижениями в науке, искусстве и технологиях. Следует отметить, что имеет наиболее важность изучение формирования культурных уровней в человеке, их влияния на национальную толерантность. В группе испытуемых были проведены методики «Диагностика культурно-ценностных ориентаций» (Л.Г. Почебут) и «Методика изучения этнической идентификации» (О. Романова) получены важные результаты (Таблица 4).

Таблица 4

Взаимосвязь критерий национальной толерантности видами культур

Критерии национальной толерантности	**Уровни культуры**		
	Традиционная культура	Современная культура	Динамично развивающая культура
высоко	0,44**	0,25*	0,13
среднее	0,35*	0,22*	0,02
ниже	-0,9**	0,16	0,09

Примечание: * p≤0,05, ** p≤0,01

Результаты в таблице показывают, что высокий уровень развития национальной толерантности имеет значительную корреляцию с традиционной (r=0,44; p≤0,01) и современной культурой (r=0,25; p≤0,05). Здесь традиционная культура характеризуется ориентацией людей на прошлое, приверженностью традициям, интересом к истории. Следовательно, преобладание в человеке прошлых традиций и обычаев усиливает чувство уважения к ценностям других народов. Для современной культуры характерно еще и то, что люди ориентированы на настоящее, на современные реалии. Ценности этой культуры сосредоточены на развитии прав, профессии, способностей человека, самообновлении и самоуправлении.

Результаты экспериментов показали, что умеренное развитие национальной толерантности в значительной степени связано с традиционной (r=0,35; p≤0,05) и современной культурой (r=0,22; p≤0,05). Следует отметить, что низкий уровень развития национальной толерантности оказался значительным контрастом с традиционной культурой (r=-0,9; p≤0,01). Понятно, что низкий уровень национальной толерантности приводит к неприятию ими элементов традиционной культуры.

В исследование не обнаружили корреляции между национальными критериями толерантности и динамично развивающейся культурой. Для динамично развивающейся культуры характерно стремление людей добиваться быстрых результатов в будущем. С этой точки зрения мы видим, что между этими двумя явлениями нет никакой связи.

В рамках нашего исследования мы смогли изучить взаимосвязь между уровнями культуры личности (табл.5).

Таблица 5

Взаимосвязь между культурно-ценностной ориентации и видов толерантности у личности

Уровни культуры	Виды толерантности		
	Этническая толерантность	Социальная толерантность	Совершенство
Традиционная культура	0,13*	0,08	0,07
Современная культура	-0,06	0,01	-0,03
Динамичная культура	-0,006	0,01	0,04

Примечание: * p≤0,05, ** p≤0,01

Согласно по данным в таблице, традиционная культура ассоциировалась с этнической толерантностью (r=0,13; p≤0,05). Следует отметить, что традиционная культура – это устойчивая нединамичная культура, для которой характерно активное развитие в ответ на изменения в обществе. Уважение к ценностям прошлого, в частности, объясняется повышенным уважением к ним.

Следовательно, существует связь между этнической толерантностью и традиционной культурой.

Кроме того, мы смогли определить детерминанты, влияющие на формирование национальной толерантности в контексте глобализации, на основе диагностических тестов, проведенных в ходе нашего исследования. Мы условно разделили эти детерминанты на два и назвали их внешними и внутренними детерминантами (табл. 6).

Таблица 6

Социально-психологические детерминанты национальной толерантности личности	
внешние	**внутренние**
– политическая ситуация в стране; – социально-исторический образ нации; – знание истории и культуры Родины (в когнитивной сфере); – профессиональная направленность субъекта; – рост миграции в стране; – особенности территории, на которой проживает субъект (диаспоры, проживающие в городах, диаспоры, проживающие в крупных городах, мегаполисах и столицах, проживающие на территории своей родины (города, района, села)	– особенности индивида (возраст, пол, темперамент); – индивидуальные особенности личности (психологический возраст, формирование «Реального» и «Идеального» «Я»; – самооценка; – уровень самоактивации; – тип поведения в конфликтных ситуациях; – уровень этнокультурной компетентности; – психологическая готовность к межкультурному общению; – восприятие человеком других национальностей; – опыт и навыки межкультурного взаимопонимания

Исходя из внешних детерминант, можем сказать, что важна также политическая ситуация в стране, где проживает субъект, социально-исторический образ нации, а также то, живет ли он в деревне, районе, городе, мегаполисе, столице или на территории своей родины.

Исследования показали, что люди, живущие в городских центрах, а также в столице, более терпимо относятся к людям, чем живущие в районах и селах. Причина этого в том, что большинство других национальностей проживают в

центрах, что можно признать одной из отличительных черт полиэтнического общества.

Внутренние детерминанты – это индивидуальные особенности субъекта, возраст, пол, темперамент, формирование образа «реального» и «идеального» «Я», тип межличностных отношений и самооценки, уровень самоактивации, тип поведения в конфликтных ситуациях, этнокультурная компетентность, межкультурная психологическая готовность к общению, опыт и навыки межкультурного взаимопонимания, восприятие человеком других национальностей также играют немаловажную роль.

Основываясь на теоретической литературе и эмпирических данных проведенных нами исследований по социально-психологических детерминант формирования национальной толерантности в процессе глобализации, следует сделать следующие выводы [32]:

1. В работах восточных учёных проблема толерантности объясняется связным образом понятиями щедрости, уважения к другим, доброты, исходящей из человеческих качеств, гостеприимства, помощи другим, заботы и так далее.

2. В то время как зарубежные психологи интерпретировали свои исследования на основе толерантности, терпимости, взаимопомощи, поддержки, уважения к достоинству других людей, искренности и этнического равенства в отношениях, узбекские психологи интерпретировали это как духовное воспитание, духовно-нравственные качества, уделяли внимание с точки зрения идентичности, социализации, этнических стереотипов.

3. Хотя степень сформированности у человека национальной толерантности имеет положительную взаимосвязь с такими видами толерантности, как этническая толерантность, социальная толерантность, совершенство воплощается в качестве отдельного приоритетного фактора.

4. Формирование традиционной и современной культур в подростковом и юношеском возрасте основывалось на том факте, что они были механизмом развития национальной толерантности.

По результатам исследования были разработаны следующие рекомендации:

1. Необходимо психологическое определение содержания формировании национальной толерантности у молодых, разработать систему её психологических форм, методов и средств, полностью охватывающих критерии, темы и особенности формирования национальной толерантности.

2. Посредством формирующего обучения молодых, следует учить взаимному общению, сотрудничеству, дискутировать, руководить, находить решения конфликтов и уважать культуру, ценности и права других.

3. Необходимо глубоко понять, что каждый человек уникален, уникальная реальность, и чтобы не причинять вред другим духовно и физически, формировать у молодых культуру человеческих отношений, навыки межличностного общения.

4. Помочь построению отношений между членами общества в образовательных и воспитательных учреждениях на основе равенства, братства, солидарности и межнациональной солидарности даст эффективный результат.

5. Необходимо научить членов общества относиться к другой культуре, обычаям, мышлению и взглядам как к разнообразию мира, уважать их расу, национальность, язык и религию и понимать принципы мира как одну из высших человеческих ценностей.

6. Необходимо научить человека уважать историю, культуру, искусство, язык и традиции своего народа как равноправную и неповторимую черту мировой культуры, а не противопоставлять её чужим ценностям.

Литература

1. Декларация принципов толерантности ЮНЕСКО – Т.: «Адолат», 2004.
2. Научно-популярный справочник посвященный изучению и популяризации Послания Президента Республики Узбекистан Шавката Мирзиёева Олий Мажлису. – Т .: Маънавият, 2019. – С. 264-265.
3. Указ Президента Республики Узбекистан «О стратегии дальнейшего развития Республики Узбекистан». ПФ-4947 № 07.02.2017 http://www.lex.uz/docs/3107036.
4. Ғозиев Э.Ғ., Ҳалимов Э.З. Комил инсоннинг психологик тавсифи. – Тошкент, УзМУ, 2006. – 76 б.
5. Ғозиев Э.Ғ., Маматкулова Р. Комил инсонни тарбиялаш муаммолари. – Тошкент, ТДТУ, 2001. – 72 б.
6. Маматов М.М. Этнопсихология. – Тошкент, 1999. – 59 б.
7. Сафаев Н.С. Психологические особенности национального самосознания студенческой молодежи. – Автореферат дисс.докт.психол.наук. – Ташкент, 2005. – 38 с.
8. Сафаев Н.С. Духовность и национальное самосознание личности. Монография. – Ташкент: Фан, 2014. – 121 с.
9. Ботиров Б.М.Ўзбек миллий характери шаклланишига қадриятлар таъсирининг психологик хусусиятлари.//психол.ф.н. илмий даражасини олиш учун ёзилган диссертация авторефератн. – Тошкент, 2011. – 22 б.
10. Токарева В.А. Психология нравственного развития личности студента. Монография. Ташкент: Фан, 1989. – С. 44
11. Отамуротов С. Глобализация и нация. – Тошкент: Янги аср авлоди, 2008.–201 б.;
12. Мухаматбердиев О.Б. Национальное самосознание народов Ср.Азии на современном этапе их развития. Автореферат докт.социол.наук. – Москва, 1992. – 45 с.
13. Солдатова Г.У. Психология межэтнической напряженности. – М.: Смысл, 1998. – 252 с.

14. Асмолов А.Г. На пути к толерантному сознанию. – М.: Смысл, 2000. – 255 с.
15. Юсупов И.М. Толерантность – что это такое? – Казань, 2008. – 128 с.
16. Хотинец В.Ю. Этническое самосознание. – Спб. Алетейя, 2000. – 240 с.
17. Бардиер Г. Л. Социальная психология толерантности. Автореф. дисс. д. психол.н. – СПб.: 2007., – 45 стр.
18. Стефаненко Т. Г. Этнопсихология: Учебник для вузов / Т.Г.Стефаненко. – 3-е изд., испр. и доп. М.: Аспект Пресс, 2004. –368 с.
19. Степанов, П.В. Воспитание толерантности у школьников: теория, методика, диагностика / П.В. Степанов. – Москва : АПКиППРО, 2006. – 84 с.
20. Лебедева Н.М. Этническая и кросс-культурная психология: Учебник для высших учебных заведений. – М.: МАКС Пресс, 2011. – С. 61-80.
21. Золотухин В.М. Толерантность. – Кемерово, 2001. – 145 с.
22. Андреева Г.М. Социальная психология. 5-е изд. – М.: Аспект Пресс, 2010. – 363 с.
23. Emory S. Bogardus. "A Social Distance Scale." Sociology and Social Research 17 (1933): 265-271.
24. Шлягина Е.И., Ениколопов С.Н. Исследование этнической толерантности личности. – Толерантность в современном мире//Национальный психологический журнал. – №2, 2011. – С. 80-89.
25. Почебут Л. Г. Взаимопонимание культур. Методология и методы этнической и кросс-культурной психологии. Психология межэтнической толерантности. СПб., 2005.
26. Бафаев М.М., Санакулова Н.С., Болтаев С.И. Национальная толерантность – основа мира и стабильности / М.М. Бафаев, Н.С. Санакулова, С.И. Болтаев // Психология XXI столетия: материалы ежегодного Конгресса (Ярославль, 27–29 октября 2017), МАПН.
27. Bafaev M. The Factors Influencing Formation of Tolerance Among Young People. “Intellectual Archive” / M. Bafaev // Scientific journal. 2018. Vol. 7. No. 3. P. 16–21.
28. Бафаев М.М. Национальная толерантность как фактор развития общества / М.М. Бафаев // Вестник интегративной психологии. 2015. Вып. 15. С. 126–128.
29. Бафаев М.М. Психологические основы толерантности. «Замонавий психология фанининг амалий имкониятлари» мавзусида хорижлик мутахассисликлар иштирокидаги илмий-амалий конференция материаллари / Тошкент, 2018. Б. 128–131.
30. Бафаев М.М. Роль феномена толерантности в развитии современного общества / М.М. Бафаев // Вестник НУУз. Ташкент, 2017. № 1/3. Б. 9–11.
31. Бафаев М.М. Социально-психологические детерминанты формирования национальной толерантности в условиях

глобализации//Автореферат доктора философии по психологическим наукам (PhD) – Ташкент, 2021. – 45 с.

Белкова Е.А., Забелина Д.М.

САМОРЕГУЛЯЦИЯ ПОВЕДЕНИЯ И ИНТЕРНАЛЬНОСТЬ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТОВ-ПСИХОЛОГОВ В КОНТЕКСТЕ САМОРЕАЛИЗАЦИИ

Аннотация: в статье обсуждается проблема взаимосвязи характеристик самореализации личности, саморегуляции и субъективного контроля студентов-психологов, приводятся результаты эмпирического исследования, сопоставляются особенности саморегуляции и показатели интернальности у студентов с различным уровнем самореализации.

Ключевые слова: личность студентов-психологов, самореализация, осознанная саморегуляция, субъективный контроль.

Abstract: the article discusses the problem of the relationship between the characteristics of self-realization of the individual, self-regulation and subjective control of psychology students, presents the results of an empirical study, compares the features of self-regulation and indicators of internality in students with different levels of self-realization.

Keywords: personality of psychology students, self-realization, conscious self-regulation, subjective control.

Современные исследования, посвященные проблеме самореализации, свидетельствуют, что ее успешность способствует не только развитию профессиональных, социальных и личностных компетенций, но и обеспечивает уровень качества жизни, который оказывает влияние на все стороны жизни и деятельности человека [Кудинов С. И., Кудинов С. С., 2015, С. 696]. Самореализация человека обязательный и необходимый этап формирования зрелой личности.

С. И. Кудинов, предложивший полисистемную модель исследования самореализации личности на основе системного подхода, трактует самореализацию как «совокупность инструментально-стилевых и мотивационно-смысловых характеристик, обеспечивающих постоянство стремлений и готовность к самовыражению личности в различных сферах жизнедеятельности и в процессе онтогенеза» [Кудинов С. И., 2007, с.342].

Мотивационно-смысловой аспект этой системы представлен когнитивными, мотивационными и результативными характеристиками. Он осуществляет селекцию и приоритет тех или иных смыслов предметных отношений и побуждений; глубину и точность когнитивных значений и их роль

в поведении субъекта (креативность-консервативность); выбор доминирующих побуждений, ориентированных на других людей (социоцентричность) или на себя (эгоцентричность); определение приоритетной зоны приложения и эффективность самореализации личности в соответствии с поставленной целью и предполагаемым результатом в различных сферах жизнедеятельности: предметно-деятельностной, социально-коммуникативной или субъектно-личностной.

Инструментально-стилевая подсистема представляет собой единство конативных, эмоциональных и регуляторных переменных. При этом большинство из них состоит из биполярных, внутренне противоположных признаков. В связи с этим данный аспект самореализации имеет достаточно четко очерченные полюса. Основная роль этой подсистемы связана с обеспечением регуляторно-энергетической функции саморегуляции [Кудинов С. И., 2007, с.342].

Между инструментально-стилевой и мотивационно-смысловой подсистемами самореализации существуют специфические связи и отношения, указывающие на индивидуальные особенности самоосуществления индивида. Перспективность системной парадигмы самореализации обусловлена тем, что она способствует решению фундаментальной проблемы преодоления разрыва между активностью, направленностью и саморегуляцией при исследовании самореализации, которые интегрированы в механизм этого образования [Кудинов С. И., Кудинов С. С., 2015, С. 698]

Исходя из представленной выше модели С.И. Кудинова, в нашей работе мы рассмотрели отдельные составляющие инструментально-стилевой подсистемы самореализации, а именно, её регуляторный компонент – параметры субъективного контроля. Для лучшего понимания взаимосвязи исследуемых феноменов была использована дополнительная методика «Уровень субъективного контроля» с более широким спектром показателей по интернальности, чем предлагает многомерный опросник самореализации личности (МОСЛ) С.И. Кудинова.

Также мы изучили параметры осознанной саморегуляции поведения, под которой понимается «системный многоуровневый процесс психической активности человека по выдвижению целей и управлению их достижением» [Моросанова В.И., 2010, С. 39]. Выбор изучения этого психологического феномена в контексте самореализации личности обусловлен тем, что последняя, как было указано вначале, предполагает постоянство стремлений и готовность к самовыражению личности, для которых «необходимо наличие у него развитой и совершенной системы регуляции достижения внешних (практических) и внутренних (направленных на себя, на решение своих проблем саморазвития) целей» [Моросанова В.И., 2010, С. 38]. Моросанова В.И. отмечает существование зависимости продуктивных аспектов деятельности от совершенства и развития системы осознанной саморегуляции.

В исследовании мы изучили индивидуальные особенности осознанной саморегуляции, которые проявляются в том, что люди отличаются уровнем её развития, по-разному планируют цели своей деятельности, моделируют значимые условия их достижения, применяют отличающиеся способы и алгоритмы действий, имеют различные критерии успешности для оценки результатов [Цит по: Моросанова В.И., 2010, С. 39].

Исходя из вышесказанного, мы предположили, что развитая система осознанной саморегуляции поведения и высокий уровень субъективного контроля могут служить условиями успешности самореализации, и провели исследование, ***целью*** которого было изучение интернальности и саморегуляции поведения в контексте самореализации личности.

Для изучения выбранных психологических феноменов были использованы следующие диагностические инструменты: «Многомерный опросник самореализации личности (МОСЛ)» (С.И. Кудинов); Опросник «Стиль саморегуляции поведения – ССП-98» В.И. Моросановой; Опросник «Уровень субъективного контроля (УСК)» (Е. Ф. Бажин, Е. А. Голынкина, Л. М. Эткинд.)

В качестве ***гипотез исследования*** выступили предположения о существовании взаимосвязи между отдельными характеристиками самореализации личности, показателями саморегуляции поведения и параметрами субъективного контроля, а также о наличии различий по характеристикам саморегуляции поведения и уровню субъективного контроля между группами респондентов с различным уровнем самореализации личности.

В исследовании принимали участие студенты факультета психологии ЯрГУ им. П.Г. Демидова, 1-4 курсов, в количестве 47 человек, включая 5 мужчин и 42 женщины.

На первом этапе исследования мы определили, как респонденты распределились по интегральному показателю уровня самореализации.

В нашем случае, студенты-психологи в основном продемонстрировали *инертный и адаптивный* уровни самореализации (27,7 и 29,8% соответственно). Инертный уровень самореализации характеризуется слабой активностью человека в личностном, профессиональном и социальном совершенствовании, а также стремлением избегать участия в массовых социально значимых мероприятиях. При адаптивном уровне у людей проявляется умеренность в усилиях по преодолению трудностей и, в то же время, стремление быть не хуже других и даже превосходить в чём-то, и поэтому периодически они стремятся развить в себе какие-либо качества, овладеть профессиональным мастерством и добиться уважения или признания в социуме.

21,3% респондентов показали *гармоничный* уровень самореализации. Такие люди не только имеют хорошее представление о своих стремлениях, но и знают, как их реализовать. Для них характерно постоянное стремление к личностному росту, профессиональному совершенству и социальному признанию.

Иррациональный уровень самореализации показали 14,9% респондентов. Для них не характерно проявление личной инициативы и активности, как в

деятельности, так и в самосовершенствовании. По их мнению, главное в жизни – это отдых, развлечения и веселое времяпрепровождение.

И, наконец, всего 6,3% респондентов продемонстрировали *интенсивный* уровень самореализации. Для них характерно болезненно развитое стремление к самовыражению, к достижению высочайших результатов в любом виде деятельности, а также необходимость всегда быть в центре внимания других людей, занимать только ведущие позиции в коллективе и социуме.

Дополнительно мы проанализировали степень выраженности личностной, социальной и деятельностной самореализации (таблица 1).

Таблица 1

Процентное соотношение респондентов по степени выраженности видов самореализации

Уровни выраженности	Виды самореализации		
	Личностная	Социальная	Деятельностная
Очень высокая	-	-	-
Высокая	4,2%	-	2,1%
Средняя	74,5%	29,8%	49%
Низкая	8,5%	19,1%	23,4%
Очень низкая	12,8%	51,1%	25,5%

Мы можем увидеть, что у студентов-психологов ни один вид самореализации не выражен в *очень высокой* степени. В *высокой* степени выражены личностная и деятельностная самореализация у очень небольшого процента респондентов (4,2 и 2,1% соответственно). Интересно, что 74% студентов показали *средний* уровень личностной самореализации. Примерно у половины выборки очень *низкая* выраженность социальной (51,1%) и *средняя* выраженность профессиональной самореализации (49%).

Казалось бы, профессия психолога неизбежно связана с саморазвитием, активными социальными контактами и постоянным профессиональным совершенствованием, но наши результаты дают иные показатели. Возможно, это связано с тем, что будущие психологи не до конца представляют специфику будущей работы и в большей степени ориентированы на решение собственных психологических проблем, чем на профессиональный рост и личностное развитие.

Анализ уровня субъективного контроля респондентов показал, что наименьшее количество респондентов (12,8%) имеют *высокий* уровень субъективного контроля (интернальный контроль). Такие люди считают, что большинство важных событий в их жизни есть результат их собственных действий, что они могут ими управлять, и, таким образом, они чувствуют свою собственную ответственность за эти события и за жизнь в целом. Также их отличает уверенность в себе, спокойствие, доброжелательность, позитивная система отношений к миру и большая осознанность смысла и целей жизни.

Низким уровнем субъективного контроля (экстернальный контроль) обладают 19,1% респондентов. Им свойственно не видеть связи между своими действиями и значимыми для них событиями жизни. Такие люди полагают, что большинство событий их жизни является результатом случая или действия других людей. Обобщение различных экспериментальных данных позволяет говорить об экстерналах как о людях с повышенной тревожностью, обеспокоенностью, конформностью, агрессивностью.

У наибольшего процента респондентов (68,1%) был выявлен средний уровень субъективного контроля. Следовательно, для них характерны особенности как интернального, так и экстернального контроля.

По уровням осознанной саморегуляции поведения были получены следующие данные.

Низкий уровень саморегуляции поведения был выявлен у 17% респондентов. У них не сформирована потребность в осознанном планировании и программировании своего поведения, они зависимы от ситуации и мнения окружающих людей. Возможность компенсации неблагоприятных для достижения поставленной цели личностных особенностей у данных респондентов снижена. Соответственно, успешность овладения новыми видами деятельности у таких людей в большой степени зависит от соответствия стилевых особенностей регуляции и требований осваиваемого вида активности.

Высоким уровнем саморегуляции поведения обладают 25,6% студентов. Для этих респондентов характерна осознанность и взаимосвязанность в общей структуре индивидуальной регуляции регуляторных звеньев. Такие люди самостоятельны, гибко и адекватно реагируют на изменение условий, выдвижение и достижение цели у них в большой степени осознанно. При высокой мотивации достижения они способны формировать такой стиль саморегуляции, который позволяет, компенсировать влияние личностных, характерологических особенностей, препятствующих достижению цели. Чем выше общий уровень осознанной саморегуляции, тем легче человек овладевает новыми видами активности, увереннее чувствует себя в незнакомых ситуациях, тем стабильнее его успехи в привычных видах деятельности.

Наибольшее число респондентов (57,4%) характеризуются средним уровнем саморегуляции. Соответственно, они обладают особенностями, характерными как для людей с высоким, так и с низким уровнем саморегуляции.

Основные взаимосвязи, полученные с использованием непараметрического коэффициента корреляции Спирмена (ρ), между характеристиками самореализации, показателями саморегуляции поведения и уровнем субъективного контроля приведены в таблице 2.

Таблица 2

Взаимосвязь между характеристиками самореализации и показателями саморегуляции поведения

	Общий уровень саморегуляции	Планирование	Моделирование	Программирование	Оценивание результатов	Гибкость	Самостоятельность
Интегральный показатель самореализации	0,53***	0,29*	0,21	0,52***	0,38**	0,38**	-0,07
Личностная самореализация	0,44**	0,27	0,19	0,43**	0,28	0,28	-0,10
Социальная самореализация	0,40**	0,24	0,05	0,43**	0,32*	0,30*	0,08
Профессиональная самореализация	0,54***	0,27	0,31*	0,49***	0,32*	0,41**	-0,14
Социально-корпоративные установки самореализации	0,47***	0,29*	0,17	0,31*	0,43**	0,39**	0,03
Субъектно-личностные установки самореализации	-0,46**	-0,23	-0,35*	-0,44**	-0,31*	-0,38**	0,23
Активность	0,41**	0,20	0,29*	0,34**	0,30*	0,11	0,10
Инертность	-0,50***	-0,36*	-0,28	-0,42**	-0,45**	-0,24	0,07
Оптимистичность	0,33*	0,22	0,05	0,33	0,12	0,25	-0,06
Пессимистичность	-0,40**	-0,36*	-0,06	-0,56***	-0,30*	-0,16	0,06
Интернальность	0,32*	0,06	0,29*	0,34*	0,09	0,30*	0,20
Экстернальность	-0,31*	-0,13	0,00	-0,24	-0,27	-0,15	-0,10

	Общий уровень саморегуляции	Планирование	Моделирование	Программирование	Оценивание результатов	Гибкость	Самостоятельность
Социоцентрическая мотивация самореализации	0,19	0,14	0,06	0,11	0,20	0,17	-0,12
Эгоцентрическая мотивация самореализации	-0,07	-0,09	-0,10	-0,26	-0,16	0,11	0,20
Креативность	0,08	0,04	-0,25	0,18	-0,11	0,18	-0,03
Консервативность	0,00	0,06	0,13	-0,10	-0,08	-0,02	0,09
Конструктивность	0,22	0,06	-0,03	0,18	0,04	0,28	0,01
Деструктивность	-0,20	-0,15	0,12	-0,46**	-0,08	-0,18	0,21
Социальные барьеры	-0,35*	-0,29*	-0,23	-0,42**	-0,39**	-0,07	0,23
Личностные барьеры	-0,34*	-0,24	-0,33*	-0,22	-0,18	-0,34*	-0,04

Примечания[1]*:*

1. * различия на уровне значимости $p < 0.05$, ** различия на уровне значимости $p < 0.01$, *** взаимосвязи на уровне значимости $p < 0.001$.
2. при выборке 47 человек критические значения коэффициента ранговой корреляции Спирмена будут следующими: P=0,001 (0,47); P=0,01 (0,37); P=0,05 (0,29).

Мы видим, что на статистически значимом уровне общий уровень саморегуляции поведения и интегральный показатель самореализации положительно взаимосвязаны на 0,01% уровне (0,53). Высокие показатели самореализации личности в целом соответствуют сформированности индивидуальной системы осознанной саморегуляции и произвольной активности человека. Обратная закономерность проявляется в том, что при

[1] Примечания актуальны для всех данных с результатами корреляционного анализа, представленных в публикации.

низких показателях самореализации у студентов проявляются такие черты личности, как зависимость от ситуации и мнения окружающих людей, а также низкая способность компенсации неблагоприятных для достижения поставленной цели личностных особенностей.

Также мы можем отметить общую закономерность во взаимосвязях биполярных шкал методики С.И. Кудинова: социально-корпоративные установки, активность, оптимистичность и интернальность на значимом уровне положительно взаимосвязаны с саморегуляцией, а противоположные им признаки субъектно-личностные установки, инертность, пессимистичность и экстернальность, – отрицательно. Часть характеристик самореализации не получили значимых взаимосвязей с саморегуляцией (см. табл. 3), а увеличение показателей по социальным и личностным барьерам взаимосвязано со снижением способностей к саморегуляции и наоборот.

Дополнительный анализ шкал методики МОСЛ также показывает, что чем больше самореализация человека ориентирована на других людей, общество («Социально-корпоративные установки самореализации»), тем выше у него способности к планированию и программированию своей деятельности, адекватность оценки себя и результатов своей деятельности, а также сформированность регуляторной гибкости. При смещении направления самореализации на позиционирование своей персоны («Субъектно-личностные установки самореализации»), способности к саморегуляции и регуляторная гибкость снижаются, возрастают неадекватность оценки себя, результатов и условий деятельности, импульсивность.

С интегральным уровнем самореализации личности связаны все показатели саморегуляции поведения, кроме моделирования и самостоятельности.

Если смотреть на взаимосвязи отдельных *видов* самореализации с характеристиками саморегуляции, то можно выделить следующие основные закономерности для студентов-психологов:

– респондентов с высокими показателями по *всем видам самореализации* отличает осознанное программирование своих действий для достижения намеченных целей;

– студенты-психологи с сильной ориентацией на достижение значительных результатов в той или иной *деятельности* (профессиональной, творческой, спортивной, учебной) одновременно отличаются почти всеми характеристиками саморегуляции поведения кроме планирования и самостоятельности;

– студенты, характеризующиеся выраженной социальной активностью (*социальная* самореализация) отличаются осознанным программированием своих действий, адекватной оценкой и способностью перестраивать систему саморегуляции в связи с изменением внешних и внутренних условий;

– ориентация на *личностную* самореализацию взаимосвязана только с развитостью осознанного программирования своих действий, которая и дает

суммарно высокий показатель взаимосвязи этого вида самореализации с общим уровнем саморегуляции.

Обратные закономерности также верны.

В целом можно говорить о том, что способности к осознанной саморегуляции поведения больше характеризуют студентов, ориентированных на *деятельностную* и *социальную* самореализацию, и меньше, – на личностную.

Полученные результаты в целом логичны. Приоритет взаимосвязи такой характеристики осознанной саморегуляции как программирование со всеми видами самореализации у студентов-психологов, можно объяснить востребованностью аналитического навыка, который требует детально продумывать способы своих действий и поведения (система обучения психологов стимулирует развитие навыка осознанного поведения).

Также более сильные взаимосвязи осознанной саморегуляции поведения с *деятельностной* и *социальной* самореализацией могут свидетельствовать о том, что студенты с осознанным выбором профессии одновременно характеризуются и более сильными способностями к осознанной саморегуляции поведения.

В свою очередь, анализ взаимосвязей самореализации и уровня субъективного контроля показал следующие результаты (таблица 3).

Таблица 3

Взаимосвязи между характеристиками самореализации и характеристиками интернальности

	Общая интернальность	Характеристики интернальности					
		В области достижений	В области неудач	В семейных отношениях	В производственных отношениях	В межличностных отношениях	В отношении здоровья и болезни
Интегральный показатель самореализации	0,37**	0,56***	0,11	0,07	0,29*	0,25	-0,15
Личностная самореализация	0,31*	0,53***	0,14	0,10	0,25	0,27	-0,24
Социальная самореализация	0,28	0,45**	0,03	0,03	0,32*	0,29	-0,17
Профессиональная самореализация	0,35*	0,42**	0,16	0,04	0,25	0,12	-0,06
Социально-корпоративные	0,28	0,44**	0,12	0,07	0,19	0,20	-0,26

установки самореализации							
Субъектно-личностные установки самореализации	-0,38*	-0,43**	-0,33*	-0,30*	-0,19	-0,14	0,00
Активность	0,37**	0,44**	0,20	0,14	0,35*	0,35*	-0,26
Инертность	-0,37**	-0,52***	-0,13	-0,22	-0,24	-0,34*	0,17
Оптимистичность	0,05	0,20	-0,11	-0,18	0,16	0,06	-0,17
Пессимистичность	-0,36*	-0,29*	-0,19	-0,21	-0,24	-0,31*	0,03
Интернальность	0,25	0,47***	0,02	0,05	0,21	0,17	-0,20
Экстернальность	-0,27	-0,37**	-0,14	0,01	-0,28	-0,32*	0,17
Социоцентрическая мотивация самореализации	-0,10	-0,02	-0,06	-0,09	-0,10	-0,25	0,12
Эгоцентрическая мотивация самореализации	0,02	0,00	0,05	-0,22	0,19	0,02	-0,27
Креативность	-0,20	-0,04	-0,14	-0,31*	-0,18	0,03	-0,06
Консервативность	0,00	-0,13	0,08	0,16	-0,07	0,04	0,11
Конструктивность	0,07	0,17	-0,01	-0,13	0,25	0,03	-0,27
Деструктивность	-0,13	-0,20	0,03	0,05	-0,19	-0,09	-0,11
Социальные барьеры	-0,30*	-0,28	-0,20	-0,18	-0,18	-0,18	-0,10
Личностные барьеры	-0,40**	-0,58***	-0,21	-0,24	-0,29*	-0,25	0,25

Мы видим, что интегральный показатель самореализации и общая интернальность положительно взаимосвязаны на 1% уровне (0,37), следовательно, в обобщённом виде мы можем говорить о том, что высокие

показатели самореализации личности в целом соответствуют высокому уровню интернальности, то есть способности брать ответственность на себя.

При этом мы видим, что для студентов-психологов характерна положительная значимая взаимосвязь общего показателя уровня субъективного контроля с *личностной* и *профессиональной* самореализацией. Это может говорить о том, что личностное развитие будущих психологов неразрывно связано с профессиональным самосовершенствованием.

Возможно, профессиональная самореализация позволяет решить личные проблемы и затруднения, а также определяет направление приложения получаемых профессиональных компетенций (например, выбор тематики научных исследований), тем самым, усиливая мотивацию обучения.

Связь интернальности с социальной самореализацией статистически не значима, но также носит положительную направленность.

Анализ взаимосвязей биполярных шкал методики МОСЛ с интернальностью показывает меньшей количество статистически значимых взаимосвязей, чем с саморегуляцией, а именно:

– субъектно-личностные установки (отрицательная связь);
– активность – пассивность (положительная и отрицательная связь соответственно);
– пессимистичность (отрицательная связь);
– социальные и личностные барьеры (обе связи отрицательные).

В общем смысле можно говорить о том, что для субъектов с высоким уровнем интернальности характерны высокие показатели личностной и профессиональной самореализации; отсутствие или слабая выраженность установок на позиционирование своей персоны; высокая активность и низкая инертность; отсутствие проявлений пессимистичности. Обратные закономерности также верны: при повышении экстернальности снижаются показатели личностной и профессиональной самореализации, усиливается выраженность установок на приоритет личных целей, снижается активность и возрастают инертность и пессимистический настрой.

Это может говорить о том, что высоким уровнем субъективного контроля характеризуются студенты-психологи, ориентированные на достижения и профессию. При снижении этих показателей, у респондентов происходит также уменьшение способности брать на себя ответственность и контролировать ситуацию.

На последнем этапе исследования мы проверили наличие различий по характеристикам саморегуляции поведения и уровню субъективного контроля между группами респондентов с различным уровнем самореализации личности: иррациональный (14,9%), инертный (27,7%), адаптивный (29,8%), гармоничный (21,3%) и интенсивный (6,3%). Мы получили, что все группы различаются между собой на статистически значимом уровне по интегральному

показателю самореализации (использован критерий Манна-Уитни (U)), и, следовательно, пригодны к сравнению.

В результате попарного сравнения были получены следующие статистически значимые различия между указанными группами респондентов по характеристикам интернальности и саморегуляции (таблица 4).

Таблица 4

Сравнение независимых групп, полученных при делении выборки по уровню самореализации, с указанием отличий по группам изученных характеристик

		2 инертный	3 адаптивный	4 гармоничный	5 интенсивный
Уровни самореализации	1 иррациональный	*УСК:* нет отличий. *Саморегуляция:* - моделирование (p = 0,03).	*УСК:* - интернальность в области достижений (p < 0.001); *Саморегуляция:* - общий уровень саморегуляции (p = 0,04); - моделирование (p = 0,04); - программирование (p = 0,03).	*УСК:* - общая интернальность (p = 0,01); - интернальность в области достижений (p < 0.001); - интернальность в производственных отношениях (p = 0,04). *Саморегуляция:* - общий уровень саморегуляции (p < 0.001); - планирование (p = 0,02); - программирование (p < 0.001); - гибкость (p = 0,01).	*УСК:* нет отличий *Саморегуляция:* - общий уровень саморегуляции (p = 0,02); - программирование (p = 0,02); - гибкость (p = 0,05).

	2 инертный		*УСК:* нет отличий. *Саморегуляция:* нет отличий.	*УСК:* - общая интернальность (p = 0,03); - интернальность в области достижений (p = 0,02); - интернальность в производственных отношениях (p = 0,05). *Саморегуляция:* - общий уровень саморегуляции (p = 0,03); - программирование (p = 0,03); - оценивание (p = 0,02).	*УСК:* нет отличий. *Саморегуляция:* нет отличий.
	3 адаптивный			*УСК:* - общая интернальность; *Саморегуляция:* - планирование.	*УСК:* нет отличий. *Саморегуляция:* нет отличий.
	4 гармоничны				*УСК:* нет отличий. *Саморегуляция:* нет отличий.

Мы видим, что больше всего отличий наблюдается между респондентами с *иррациональным* и *гармоничным* уровнем самореализации, а также между *инертным* и *гармоничным* уровнями. Общая тенденция показывает, что при увеличении уровня самореализации респонденты будут отличаться более высокой интернальностью в целом, а также интернальностью в области достижений и производственных отношениях. Также увеличивается общий уровень саморегуляции, навыки осознанного планирования, способность моделировать условия для достижения целей, программирование собственных действий, оценивание результатов, а также гибкость и пластичность всех регуляторных процессов.

В целом по исследованию можно сделать следующие выводы.

1. Высокие показатели самореализации личности в целом соответствуют сформированности индивидуальной системы осознанной саморегуляции и

произвольной активности человека, а также высокой осознанности, самостоятельности и высокой мотивации достижения. Соответственно, при снижении показателей самореализации, снижаются показатели саморегуляции.

2. Чем больше самореализация человека ориентирована на других людей, общество, тем выше у него способности к саморегуляции, адекватность оценки себя и результатов своей деятельности, а также сформированность регуляторной гибкости. При смещении направления самореализации на позиционирование своей персоны, способности к саморегуляции снижаются, возрастают неадекватность оценки условий деятельности и импульсивность.

3. Для студентов с приоритетом личностной и профессиональной самореализации характерна высокая интернальность, а при их снижении повышается экстернальность, усиливается выраженность установок на приоритет личных целей, снижается активность и возрастает инертность и пессимистический настрой.

4. Между группами респондентов с различным уровнем самореализации личности существуют значимые различия по характеристикам саморегуляции поведения и уровню субъективного контроля.

В дальнейшем планируется продолжить изучение структурных элементов самореализации, в том числе в отношении выбранной целевой группы респондентов.

Ещё Л.С. Выготский показал, что человек развивается путём овладения им собственным поведением с помощью психологических средств, направленных внутрь себя [Выготский Л. С., 1960]. Похожие выводы, в свою очередь, сделал Я.А. Пономарёв [Пономарёв Я.А., 1999]. Он считал, что наличие таких внутренних средств является одним из показателей развития человека. Уровень развития человека как субъекта (активной, самостоятельной личности) обуславливает его индивидуальный паттерн саморегуляции. Результаты нашей работы, безусловно, согласуются с этими положениями.

Библиографический список

1. Авчухова Е.В. Диагностика индивидуальных стилей саморегуляции учебной деятельности студентов // Вестник Самарской гуманитарной академии. Серия: Психология. 2018. №2 (24).

2. Выготский Л. С. Развитие высших психических функций. / Под редакцией А. Н. Леонтьева, А. Р. Лурия, Б. М. Теплова. — М.: Издательство АПН РСФСР, 1960. – С. 450. – 485 с.

3. Кудинов С. И., Кудинов С. С. Методологические проблемы исследования самореализации личности // Вестник Башкирск. ун-та. 2015. №2.

4. Кудинов С. И. Полисистемный подход исследования самореализации личности // Сибирский педагогический журнал. 2007. №11.

5. Моросанова В.И. Опросник «Стиль саморегуляции поведения» (ССПМ): Руководство. М.: Когито-Центр, 2004. 44 с.

6. Моросанова В.И. Индивидуальные особенности осознанной саморегуляции произвольной активности человека // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. 2010. №1.
7. Пономарёв Я.А. Психология творения: Избранные труды. М.: Изд-во Московского психолого-социального ин-та, 1999.

Власов Н.А., Козлов В.В.

ИСТОРИЧЕСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ: СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ПОДХОД. ЧАСТЬ IV.

Аннотация. В статье рассмотрены социально-психологические исследования в контексте исторической науки, проведенные отечественными учеными Б.Д. Парыгиным и Е.Ю. Бобровой. Утверждается, что Б.Д. Парыгин считал на успех (или неуспех) революции влияют два фактора – общественные настроения и социальная организация. Ученый отмечал, что социальное настроение выполняет ряд функций: регулятора и тонизатора психической активности людей, установки восприятия любой информации, ценностной ориентации, определяющей направленность процессов познания и деятельности. Е.Ю. Боброва оперирует понятием «исторический невроз», который определяется как социальная болезнь личности, вызванная нарушением взаимоотношения с окружающим миром, как невротическое состояние личности психогенного характера, сформированное в результате патогенного влияния неблагоприятной исторической ситуации. Исторический невроз распространяет свое влияние на «духовную атмосферу» эпохи, создавая таким образом особую «невротическую эпоху», то есть период в истории, характер и атмосфера которого определяется массовым распространением исторического невроза, преобладанием невротического стиля деятельности и общения. Автор формулирует «закон невротического присутствия» (то есть исторического влияния исторического невроза), который включает в себя три этапа эволюции «заболевшего» общества: первый – в результате патогенной исторической ситуации формируется массовый исторический невроз, влияющий на взаимоотношения людей в обществе и социальную деятельность и определяющий характер эпохи; второй – формируется невротическая эпоха с нездоровыми социальными отношениями и деятельностью; третий – исторический невроз продлевает и обостряет действие неблагоприятной исторической ситуации, способствуя тем самым необходимым историческим изменениям. В завершении статьи дается краткое резюме о пути, пройденном в ходе интеграции исторического и психологического видов знания.

Ключевые слова: историческая психология, психология, история, социальная психология.

Abstract. The article discusses socio-psychological research in the context of historical science conducted by Russian scientists B.D. Parygin and E.Y. Bobrova. It is argued that B.D. Parygin believed that the success (or failure) of a revolution is influenced by two factors – public sentiment and social organization. The scientist noted that social mood performs a number of functions: a regulator and tonic of people's mental activity, an attitude of perception of any information, a value orientation that determines the direction of the processes of cognition and activity. Bobrova uses the concept of "historical neurosis", which is defined as a social personality disorder caused by a violation of relationships with the outside world, as a neurotic state of a psychogenic personality formed as a result of the pathogenic influence of an unfavorable historical situation. Historical neurosis spreads its influence over the "spiritual atmosphere" of the epoch, thus creating a special "neurotic epoch", that is, a period in history, the nature and atmosphere of which is determined by the massive spread of historical neurosis, the predominance of neurotic style of activity and communication. The author formulates the "law of neurotic presence" (that is, the historical influence of historical neurosis), which includes three stages of the evolution of a "diseased" society: the first is that as a result of a pathogenic historical situation, a mass historical neurosis is formed that affects people's relationships in society and social activities and determines the nature of the epoch; the second is that a neurotic epoch is formed with unhealthy social relationships and activities; The third is historical neurosis, which prolongs and exacerbates the effect of an unfavorable historical situation, thereby contributing to the necessary historical changes. At the end of the article, a brief summary is given of the path taken during the integration of historical and psychological types of knowledge.

Keywords: historical psychology, psychology, history, social psychology.

Введение. Историческая психология в последние годы переживает новый период расцвета, что, по-видимому, связано с теми вызовами, с которыми столкнулось наше общество в 2010-х годах. Как это часто бывает, для ответа на насущные вопросы настоящего люди обращаются к прошлому – к прошлому, в которым были не только факты и глобальные процессы, но и паттерны мышления, чувства, поведение. В Институте психологии РАН недавно вышел ряд работ Ю.В. Ковалевой [4], А.А. Костригина [7], В.П. Познякова [9] и Е.Н. Холондович [11], посвященные психолого-исторической тематике.

Данная статья является продолжением наших прошлых работ, посвященных проблеме социально-психологического направления в исторической психологии [2; 3; 5; 6]. В указанных статья рассматривались социально-психологические взгляды Г. Лебона, Г. Тарда, С. Сигеле, О. Кабанеса, Х. Ортега-и-Гассета, С. Московичи, В.М. Бехтерева и Б.Ф. Поршнева применительно к истории.

В данной работе мы рассмотрим психолого-исторические воззрения двух других отечественных ученых – Б.Д. Парыгина и Е.Ю. Бобровой.

У истоков возрождения социальной психологии в СССР: Б.Д. Парыгин. Помимо Б.Ф. Поршнева социально-психологическими исследованиями в

истории в СССР занимался Борис Дмитриевич Парыгин, приложивший много усилий для возрождения советской социальной психологии после почти тридцатилетнего перерыва.

В статье «Социальное настроение как объект исторической науки», опубликованной в 1971 году, он рассматривает традиционную для данной дисциплины тему влияния психоэмоционального состояния масс на ход исторического процесса [8].

В начале данной работы автор указывает на то, что некоторые явления общественной психологии представляют «непосредственный интерес» для исторической науки; к таковым он относит чувства, привычки, потребности, интересы, вкусы и навыки (следует заметить, что ряд этих феноменов находится и в исследовательском поле истории ментальностей). Ссылаясь на мнение К. Маркса и Ф. Энгельса, ученый рассматривает социальное настроение как «продукт всей системы социальных отношений и хода исторического развития человечества».

Придерживаясь советской традиции в социальных науках, Парыгин особо отмечает ту роль, которую данный феномен сыграл в ходе классовой борьбы во Франции 1848-1850 гг. и в развитии революционной ситуации. Народные выступления против действующей власти (как в 1848 году во Франции), равно как и социально-политическая пассивность масс (как в 1648-1830 годах в Германии), объясняются автором именно с точки зрения тех настроений, которые преобладают в обществе. При такой дихотомии возникает естественный вопрос о влиянии доминирующего фактора, способствующего трансформации общественных настроений из пассивно-выжидательных («неосознанное недовольство») в активные («осознанное революционное настроение»). Следует отметить, что автор придает существенное значение не только общей готовности масс к открытому выступлению против властей, но и такому субъективному фактору как лидерство («Безучастное отношение к процессу формирования социального настроения таит в себе серьезную опасность отрыва руководителей от стихийного движения, подверженного неожиданным переменам настроений, в том числе и ошибочным увлечениям масс»).

Таким образом, два фактора влияют на успех революции – общественные настроения и социальная организация. Именно действие этих двух детерминант, по мнению Парыгина, ссылающегося на Ф. Энгельса, привело к поражению революции 1848–1849 годов в Австрийской империи (сочетание мещанских настроений, в целом свойственных германскому обществу и отсутствие толковых, политически подготовленных вождей).

Далее автор дает определение социальному настроению, которое понимает как «общее состояние, общее «самочувствие», общее отношение данного человека или данной общности ко всей окружающей действительности». Дифференцируя данное понятие от иных социально-психологических элементов (чувств, переживаний, установок и др.), ученый считает его более интегральным, а указанные выше компоненты видятся ему частными проявлениями

общественных настроений. Проводя анализ данного феномена, Парыгин отмечает, что социальное настроение выполняет ряд функций: (1) регулятора и тонизатора психической активности людей; (2) установки восприятия любой информации; (3) ценностной ориентации, определяющей направленность процессов познания и деятельности.

Каким образом историческая эпоха влияет на социальные настроения? Автор отвечает на этот вопрос с классовых позиций, отмечая, например, оптимизм буржуазии во время подъема капитализма в Западной Европе или ее скепсис во время выступления пролетариата в 1848-1849 годах; таким образом, социально-политические изменения влияют по-разному на настроения различных слоев общества.

Однако не только состояние общественных групп зависит от исторического процесса, но и сам этот процесс детерминируется настроениями. Так, революционные настроения направлены на разрушение той общественной системы (в ее классовой, экономической и политической составляющих), которая имеет место быть на момент возникновения и генезиса таких настроений; реакционные же настроения появляются как ответ на революционные стремления в результате отрицательного отношения к ним, желания не допустить назревших изменений. Можно сказать, что настроения такого рода образуют континуум, ограниченный с полюсов выраженной революционностью и выраженной реакционностью, а состояние общества (и отдельных групп, и всего в целом) колеблется между этими двумя крайностями. Так, революционные настроения в российском обществе в начале XX века, будучи выраженными пролетариатом, буржуазией и интеллигенцией, привели к революции 1905 года, однако после частичных уступок со стороны правительства в сочетании с силовым подавлением выступлений, пошли на спад, то есть сдвинулись на указанном континууме в сторону реакционности.

Завершается статья Б.Д. Парыгина рассмотрением методологических особенностей изучения социальных настроений. Он отмечает трудности в изучении данного феномена, так как материальные источники недостаточно хорошо проливают свет психологический характер различных эпох. Различая исторический и психологический точки зрения на рассмотрение социальных настроений, ученый считает, что историка больше интересует причина возникновения явлений такого рода и их влияний на ход исторического процесса, в то время как цель психолога состоит в изучении механизмов социальных настроений, то есть их природы, структуры, динамики и формирования.

Исторический невроз: Е.Ю. Боброва. можно назвать монографию психолога Елены Юрьевны Бобровой «Основы исторической психологии», изданной в 1997 году [1]. В этой работе автор рассматривает основные разделы этой активно развивающейся междисциплинарной области и одна из ее глав посвящена теме исторического невроза. В отличие от революционного невроза, описанного в работе О. Кабанеса и Л. Насса и представленного в ней в качестве

массового «заболевания» определенных социальных общностей, Боброва определяет исторический невроз как «социальную болезнь личности, вызванную нарушением взаимоотношения с окружающим миром… невротическое состояние личности психогенного характера, сформированное в результате патогенного влияния неблагоприятной исторической ситуации». Таким образом, носителем такой патологии является не коллективный, а индивидуальный субъект.

Какие заболевания преобладали в СССР начиная с 1940-ых годов? Ссылаясь на исследование, проведенное в институте психиатрии и неврологии им. В.М. Бехтерева (Санкт-Петербург), автор приводит следующие данные: в 1940-ые наиболее часто отмечались истерический невроз и депрессия, для 1950-х и 1960-х были характерны неврастении, в годы «застоя» отмечались истерия и фобические неврозы, а для перестроечной поры наиболее характерными были вегетативные расстройства и неврозы навязчивых состояний. Из такого темпорального распределения невротических расстройств можно сделать вывод о том, что для каждой эпохи (или даже десятилетия) свойственны определенные те или иные психогенные заболевания.

Далее ученый описывает основные характеристики исторического невроза:

1. Массовидность – поражение больших масс населения теми или иными психическими патологиями, что может быть установлено при помощи эпидемиологических исследований.

2. Психические эпидемии – распространение исторического невроза носит характер психической эпидемии. Так, после первой русской революции и вплоть до начала первой мировой войны отмечался резкий рост скачок количества самоубийств, а для времен «застоя» была характерна нарастающая алкоголизация населения.

3. Предвестником таких эпидемий выступают массовидные непатологические невротические социально-психологические явления, в которых заметно проступает нездоровье общества или отдельных его слоев. Так, повальное увлечение мистикой и целительством в высшем свете в начале XX века и 1990-ые годы в России как раз является примером такого рода феноменов.

4. Историческая ситуация находит свое отражение во внутриличностном конфликте. Так, столкновение индивидуалистического и коллективистского было свойственно для народов России как в начале, так и в конце XX века (в первом случае в результате конфликта крестьянско-общинных и капиталистических ценностей, во втором случае в результате конфликта советских коллективистских ценностей и ценностей капитализма); в итоге образовывалось активное меньшинство, которое оказалось способным адаптироваться к подобным изменениям, и пассивное большинство, ставшее главной жертвой подобных трансформаций.

5. Исторический невроз подвержен социально-исторической коррекции, приводящей к постепенному затуханию массовых невротических расстройств. Осуществляться эта коррекция может двумя основными путями: посредством

общественной рефлексии (например, публичное обсуждение и осуждение нацизма в ФРГ после второй мировой войны и сталинских репрессий в годы горбачевской перестройки) и посредством компенсации через деятельность (например, включение граждан в систему коллективного труда в 1920-ые годы в СССР или предпринимательская активность бывших комсомольцев и партийцев в 1990-ые в России).

6. Исторический невроз оказывает существенное влияние на социально-политические и культурные стороны жизни общества, трансформируя устоявшиеся модели взаимодействия людей. Так, бытовой дискриминации подвергались «бывшие люди» дореволюционного времени, а в постперестроечной России сторонники советской власти презрительно именовались «совками».

Исторический невроз распространяет свое влияние на «духовную атмосферу» эпохи, создавая таким образом особую «невротическую эпоху» – «историческую эпоху, характер и атмосфера которой определяется массовым распространением исторического невроза, преобладанием невротического стиля деятельности и общения». Так, почти 30 лет немецкой истории были названы ученым из ФРГ Й. Радкау «эпохой нервозности» [10], когда явления нового мира, вызванного модерном и неспособные быть «переваренными» коллективной психикой германского общества, привели к массовой «разрядке» напряженности в начале первой мировой войны.

Далее Е.Ю. Боброва рассматривает основные характеристики исторического невроза как исторической детерминанты:

1. Исторический невроз порождает массовый эскапизм, то есть добровольное исключение пораженных им людей из социальной жизни общества. Так, рост алкоголизации на закате советской эпохи является примером такого бегства от социума.

2. В обществе укрепляются упаднические, эсхатологические настроения и пессимизм, что мешает протеканию позитивного процесса исторического самоопределения (стимулирующего преодоление массового невроза). Примером такого явления можно считать разочарование народов СССР в 1990-ые годы после всплеска оптимизма в эпоху перестройки.

3. Осознание основного невротического конфликта эпохи осуществляется посредством коллективной рефлексии, проводимой средствами культуры и способствующей не только вскрытию антагонистических ценностных и иных противоречий личности и общества, но и деятельному поиску выхода из сложившейся патологической исторической ситуации. Так, построение социалистического общества всеобщего равенства и справедливости стало ответом на онтологический коллапс старой России после 1917 года.

4. Стремясь к компенсации, невротик может как сублимировать свою тревогу как в неполитические виды деятельности (творчество, спорт, религия и др.), так и в политические; политизация населения увеличивает вероятность исторических изменений. Примером данного явления можно считать

относительно массовое обращение к вере представителей советской интеллигенции в годы «застоя».

5. Конфликтность и эмоциональная возбудимость невротиков привносит особый динамизм в массовую социальную деятельность, что в условиях неблагоприятной исторической ситуации может привести к еще большему ее ухудшению. Так, массовая политизация советского народа (особенно интеллигенции) в годы горбачевской перестройки привела к еще большему усугублению кризиса и, в итоге, стала одной из причин гибели СССР.

В конце главы Е.Ю. Боброва формулирует «закон невротического присутствия» (то есть исторического влияния исторического невроза), который включает в себя три этапа эволюции «заболевшего» общества: (1) в результате патогенной исторической ситуации формируется массовый исторический невроз, влияющий на взаимоотношения людей в обществе и социальную деятельность и определяющий характер эпохи; (2) формируется невротическая эпоха с нездоровыми социальными отношениями и деятельностью; (3) исторический невроз продлевает и обостряет действие неблагоприятной исторической ситуации, способствуя тем самым необходимым историческим изменениям.

Заключение. Проведенный анализ работ по социально-психологическим исследованиям в истории позволяет сделать вывод о следующих психолого-исторических взглядах Б.Д. Парыгина и Е.Ю. Бобровой.

Б.Д. Парыгин считал на успех (или неуспех) революции влияют два фактора – общественные настроения и социальная организация. Ученый отмечает, что социальное настроение выполняет ряд функций: регулятора и тонизатора психической активности людей, установки восприятия любой информации, ценностной ориентации, определяющей направленность процессов познания и деятельности. Различая исторический и психологический точки зрения на рассмотрение социальных настроений, ученый считает, что историка больше интересует причина возникновения явлений такого рода и их влияний на ход исторического процесса, в то время как цель психолога состоит в изучении механизмов социальных настроений, то есть их природы, структуры, динамики и формирования.

Е.Ю. Боброва оперирует понятием «исторический невроз», который определяется как социальная болезнь личности, вызванная нарушением взаимоотношения с окружающим миром, как невротическое состояние личности психогенного характера, сформированное в результате патогенного влияния неблагоприятной исторической ситуации. Исторический невроз распространяет свое влияние на «духовную атмосферу» эпохи, создавая таким образом особую «невротическую эпоху», то есть период в истории, характер и атмосфера которого определяется массовым распространением исторического невроза, преобладанием невротического стиля деятельности и общения. Автор формулирует «закон невротического присутствия» (то есть исторического влияния исторического невроза), который включает в себя три этапа эволюции

«заболевшего» общества: первый – в результате патогенной исторической ситуации формируется массовый исторический невроз, влияющий на взаимоотношения людей в обществе и социальную деятельность и определяющий характер эпохи; второй – формируется невротическая эпоха с нездоровыми социальными отношениями и деятельностью; третий – исторический невроз продлевает и обостряет действие неблагоприятной исторической ситуации, способствуя тем самым необходимым историческим изменениям.

В завершении отметим, что психология всегда в той или иной степени присутствовала в сочинениях историков. Без нее никак нельзя было обойтись. Так, когда под движущей силой в истории понимались деяния великих людей, эти люди естественно наделялись характерами, темпераментами, психологией. Особенно сильно психологией был «пронизан» жанр исторической биографии. Не обходилось без психологии и тогда, когда исследователи обращались к описанию поведения масс. Психология толпы – тема, которая достаточно рано обрела право на самостоятельное существование в трудах историков. В XX веке к ней добавилось становлением историко-антропологического направления в исторической науке. В обоих случаях речь идет о попытках теоретического осмысления проблемы, достижения синтеза, способного «вооружить» исследователя приемлемым инструментарием для интеграции истории и психологии.

Список литературы

1. Боброва Е.Ю. Основы исторической психологии. – СПб.: Изд-во С.-Петербург, 1997. – 235 с.

2. Власов Н.А., Козлов В.В. Историческая психология: социально-психологический подход. Часть III // Человеческий фактор: Социальный психолог. – 2025. – № 1 (53). – С. 67-75.

3. Власов Н.А., Челнокова А.Ю. Историческая психология. – М.: Книгодел, 2023. – 132 с.

4. Ковалева Ю.В. История разработки понятия «большие социальные группы». Часть 1: период с середины XIX в. до середины 1930-х годов в развитии социальной психологии // Институт психологии Российской академии наук. Социальная и экономическая психология. – 2020. – Т. 5. – № 2 (18). – С. 390-418.

5. Козлов В.В., Власов Н.А. Историческая психология: социально-психологический подход. Часть I // Методология современной психологии. Вып. 22 / Сб. под ред. Козлова В.В., Карпова А.В., Мазилова В.А., Петренко В.Ф. – М-Ярославль: ЯрГУ, ЛКИИСИ РАН, МАПН, 2024. – С. 181-188.

6. Козлов В.В., Власов Н.А. Историческая психология: социально-психологический подход. Часть II // Человеческий фактор: Социальный психолог. – 2024. – № 3 (51). – С. 28-35.

7. Костригин А.А. Комплексный психолого-исторический и историко-психологический анализ представлений Н.А. Бердяева о российской

интеллигенции (на основе дореволюционных публикаций философа) // Институт психологии Российской академии наук. Социальная и экономическая психология. – 2023. – Т. 8. – № 4 (32). – С. 169-211.

8. Парыгин Б.Д. Социальное настроение как объект исторической науки // История и психология / под ред. Б.Ф. Поршнева и Л.И. Анцыферовой. – М.: Наука, 1971. – С. 90-105.

9. Позняков В.П. Эмпирические исследования в русской науке второй половины XIX-го – начала XX-го века как предпосылки становления исторической психологии // Институт психологии Российской академии наук. Социальная и экономическая психология. – 2020. – Т. 5. – № 1. – С. 116-133.

10. Радкау Й. Эпоха нервозности. Германия от Бисмарка до Гитлера. – М.: Издательский дом Высшей школы экономики, 2017. – 552 с.

11. Холондович Е.Н. Динамика психологического самочувствия человека в России конца XX-начала XXI веков (историко-психологическое исследование) // Институт психологии Российской академии наук. Социальная и экономическая психология. – 2020. – Т. 5. – № 1. – С. 134-166.

12. Ященко, Е. Ф. Ценностно-смысловая концепция самоактуализации : специальность 19.00.05 "Социальная психология" : диссертация на соискание ученой степени доктора психологических наук / Ященко Елена Федоровна. – Челябинск, 2006. – 454 с.

Володина А. С., Смирнов А. А.

СОЦИАЛЬНАЯ АДАПТИРОВАННОСТЬ И СКЛОННОСТЬ К ДЕВИАНТОМУ ПОВЕДЕНИЮ У СТУДЕНТОВ

Аннотация. Статья исследует взаимосвязь между социальной адаптированностью и склонностью к девиантному поведению студентов, выявляя факторы, влияющие на адаптацию. В данной работе также рассматриваются уровни адаптированности и их характеристики, подчеркивается важность ответственности и самоконтроля в достижении адаптированности и снижении склонность к девиантному поведению.

Ключевые слова: социально-психологическая адаптация, склонность, девиантное поведение, ответственность, самоконтроль.

Annotation. The article investigates the relationship between social adaptability and the propensity to deviant behavior of students, identifying the factors that influence adaptation. This paper also considers the levels of adaptability and their characteristics, emphasizes the importance of responsibility and self-control in achieving adaptability and reducing the propensity to deviant behavior.

Keywords: socio-psychological adaptation, propensity, deviant behavior, responsibility, self-control.

Введение. Поведение человека детерминировано обществом. В обычной жизни зачастую мы сталкиваемся с различным необычным поведением в ситуациях. В большинстве случаев «необычное» поведение характеризуется как неподходящее или неуместное в данных обстоятельствах, следовательно, так или иначе это связано с дезадаптацией или же с неспособностью человека реагировать и действовать в соответствии с нормой. При рассмотрении взаимодействия с дезадаптированными людьми в социуме важно понимать, что при отсутствии предупреждения подобного типа реакций, они способны к повторению и закреплению и могут обуславливать асоциальное, или даже антисоциальное поведение. Девиантное поведение представляет угрозу для общества, поскольку оно способно привести к нарушению общественного порядка, росту социальной напряженности и другим негативным последствиям.

Девиантное поведение является объектом изучения многих специалистов и представителей различных областей знаний. Отклоняющееся от нормы поведение является проблемой, с которой каждый в своей жизни сталкивается. Социально-психологическая адаптация включает в себя такие аспекты, как приспособление к социальным нормам и требованиям, умение справляться со стрессовыми ситуациями и эмоциональными нагрузками и т.д. и даже в какой-то степени является противоположным девиациям поведением. Поэтому важно изучить взаимосвязь между склонностью к девиантному поведению и социальной адаптированностью и выделить факторы, которые способствуют росту одного и препятствуют росту другого для предотвращения деструктивного поведения.

Исследование проведено среди студентов, так как у студентов меняется социальный статус – школьника на студента, новый этап взросления, происходит разная степень сепарации: от перехода в статус студента до высокой степени бытовой и прочей автономии при проживании отдельно от семьи в другом городе. Высокая степень сенситивности к новым идеям, переоценка значимости новых друзей и идеологии делает студента, в особенности первокурсника, подверженным антидемократической идеологии. Можно предположить, что имеются взаимосвязи и взаимозависимости между подверженностью антидемократической идеологии и социально-психологической адаптации первокурсников.

Социально-психологическая адаптация – это вхождение личности в малую группу, формирование отношений с другими, выработка ценностных ориентаций, достижение единства руководства и членов группы. В группе личность должна осваивать социальные роли, вырабатывать социальные установки и позиции. Социально-психологическая адаптация позволяет индивиду адекватно воспринимать себя и устанавливать свои социальные связи [Казанская, 2011]. Если рассматривать психику как адаптационный механизм, можно выделить две функции: сигнальную (реагирует на внешние воздействия

и создает субъективный образ объективного мира) и регулятивную (осуществляет регуляцию поведения) [Смирнов, 2012].

Во всех сфера жизни человека существуют нормы и правила, которые так или иначе регулируют его деятельность, поведение, ориентацию на значимые тенденции. Они необходимы для поддержания связи с окружающим обществом: для удовлетворения потребности в принадлежности и общении, получения положительных эмоций, опыта и поддержки, улучшения психического состояния и т.д. Социальные проявления личности (поведение, поступки, характер, манера речи и пр.) всегда поддаются оценке как со стороны, так и самим человеком. Отклоняющиеся от норм, принятых в обществе, действия принято называть девиантным поведением. Поведение складывается из двух компонентов, которые взаимодействуют друг с другом: с окружающей средой и индивидуальными особенностями человека [Семенов, Набоков, 2015]. Девиантное поведение личности – это поведение, которое не соответствует общепринятым или официально установленным социальным нормам как во внешней, так и во внутренней активности человека. Человек из состояния дезадаптации переходит в состояние адаптированности для того, чтобы соответствовать требованиям окружающей среды. Важно понимать, что адаптация имеет несколько видов, ключевые из которых – биологическая и социально-психологическая.

Люди с отклоняющимся поведением могут иметь психические расстройства, а могут быть душевно здоровыми. В первом случае их поведенческая девиация имеет непосредственную связь с психической патологией, «вытекает» из нее и требует в основном медицинского лечения. Во втором – базируется на внутриличностном или межличностном конфликте, отражает какую-либо личностную «деформацию» и подразумевает необходимость коррекции с помощью методов психологического воздействия [Менделевич, 2005].

Эмпирическая часть. Для определения адаптированности студентов мы использовали «Опросник социально-психологической адаптации» Р. Даймонда и К. Роджерса. Для диагностики проявлений девиаций мы применили методику «Исследование авторитарности» или «Шкала фашизма» (Т. Адорно, Э. Френкель-Брунсвик, Д. Левинсон, Р. Сэнфорд).

Выборку составили студенты, которые обучаются в различных высших учебных заведениях Ярославля (ЯрГУ им. Демидова, ЯГТУ и др.). Суммарное число испытуемых: 60 человек, из которых женщин - 47, мужчин – 13. Возраст испытуемых: от 18 до 22 лет.

Для обработки полученных данных использовалась программа Psychometric Expert 8. Процедура заключается в проведении опроса студентов различных высших учебных заведений. Опрос проводился во второй половине 2023 года.

Результаты. На основе проведенного сбора данных, полученных при заполнении опросниковых методик 60 студентов (возраст испытуемых: от 18 до

22), мы строим общую корреляцию. Для определения взаимосвязи элементов мы используем коэффициент корреляции. Данные соотношения методик «Социально-психологическая адаптация» и «Шкала фашизма» представлены в таблице 1.

Таблица 1

Корреляционные связи между шкалами социальной адаптации и показателями склонности к девиантному поведению

	A2	B	C	D	E	F	G	H	I	FS
A1	0,04	0,01	0,09	-0,03	0,03	-0,02	-0,02	0,04	0,1	0,02
ПрС	0,05	0,12	0,07	-0,01	0,09	-0,04	0	0,06	0,11	0,06
ПрД	-0,04	-0,16	-0,12	-0,16	-0,18	**-0,23***	**-0,24***	0	-0,03	-0,21
ЭК	0,09	0,01	0,14	0,03	-0,05	-0,06	-0,03	0,18	0,19	0,05
ОВК	0,21	0,05	0,22	0,1	0,2	0,17	-0,02	0,1	**0,23***	0,15
Д	0,21	0,11	**0,31***	**0,29***	0,17	**0,24***	0,17	-0,01	0,19	**0,26***
УП	-0,04	0,07	0,03	-0,02	0,2	0,09	0,01	0,15	0,09	0,11

Обозначения: A1 – адаптированность, ПрС – принятие себя, ПрД – принятие других, ЭК – эмоциональный комфорт, ОВК – ожидание внутреннего контроля, Д – доминирование, УП – уход от проблем, A2 – консерватизм, B – авторитарное подчинение, C – авторитарная агрессия, D – анти-интрацепция, E – суеверность и стереотипия, F – комплекс власти, G – деструктивность и цинизм, H – проективность, I – преувеличение озабоченности сексуальной жизнью, FS – подверженность антидемократической идеологии.

В методике «Шкала фашизма» наиболее связанным элементом является комплекс власти. Он подразумевает «полюсное» мышление: добро-зло, сильный-слабый, господство-подчинение, причем сам человек, подверженный данному явлению ассоциирует себя именно с образами, которые в большей мере будут воплощать силу. Данный аспект отрицательно слабо коррелирует с шкалой «принятие других» и положительно слабо с шкалой «доминирование». Принятие других определяет степень потребности личности в общении, взаимодействии с другими, а шкала «доминирование» - стремление к лидерству и руководству. Вероятно, при склонности к данному виду девиации или явлению на грани нормы, человек считает себя выше большинства других, относя их к полярности слабости и подчинения, ставя себя на полярность силы и господства, что подтверждается положительной корреляцией с шкалой «доминирование».

Положительная взаимосвязь средней силы обнаруживается между доминированием и авторитарной агрессией. Авторитарная агрессия представляет склонность к осуждению и применению наказаний по отношению к людям, которые не уважают традиционные ценности. В общих чертах, эта шкала показывает уровень необходимости внешнего объекта, на котором можно было бы выполнять собственную разрядку эмоций и импульсов. Из этого следует, что чем выше уровень стремления к доминированию, тем выше уровень авторитарной агрессии, верно и обратное. Таким образом, к доминированию в большей степени склонны люди, желающие как-либо проявлять девиантное поведение по отношению к окружающим, которые не разделяют их ценности, вероятно, используя силу как способ убедить в своей правоте.

Шкала «Доминирование» также слабо взаимосвязана с общим коэффициентом склонности к девиантному поведению. Это единственная шкала, которая взаимосвязана с общей шкалой по методике «Шкала фашизма». Вероятно, эту связь можно проинтерпретировать следующим образом: люди, склонные к доминированию (в интерпретации описывается стремление к лидерству и руководству), могут также стремиться к чрезмерному контролю и власти над другими людьми. Из-за данных стремлений повышается вероятность манипуляций, агрессии и насилия. Также вероятно и то, что под доминированием понимается определенная свобода в действиях, которая в крайней форме может проявляться как неприятие социальных норм и правил, что способствует повышению проявления девиаций. Относительно чувственной сферы, в данной взаимосвязи допускается отсутствие эмпатии к другим людям.

Показатели по шкале «Деструктивность и цинизм» слабо и отрицательно связаны с показателями шкалы «Принятие других». Первая шкала из взаимосвязи определяет общую враждебность к «чужакам» по отношению к самому себе, способна проявляться в агрессии, жестокости, насилии по отношению к другим. Данная взаимосвязь может говорить о возникновении на данной почве трудности в общении с «чужаками», а следовательно, наличии повышенной склонности к конфликтам, отсутствие желания понимать собеседника или полная апатичность по отношению к людям, которые не входят в круг общения человека с выраженными показателями по шкале «Деструктивность и цинизм». Вероятно и то, что из-за такой формы девиантного поведения пострадает и самооценка человека, которая в дальнейшем будет влиять на непринятие других, а следовательно, адаптация к новым условиям затруднится.

Последняя значимая взаимосвязь между этими двумя методиками: взаимосвязь повышенного интереса к сексуальной жизни и ожиданием внутреннего контроля. Ожидание внутреннего контроля – ориентация на то, что главный вершитель собственной судьбы – ты сам, также акцентируется личная ответственность и компетентность. Для некоторых людей повышенный интерес к сексуальной жизни может быть способом самоутверждения и повышения самооценки. В целом, данная тема является табу в межличностном общении, вследствии чего нет возможности обсудить некоторые волнующие человека вопросы. Таким образом, за счет данного повышенного интереса человек начнет изучать больше информации и приходить к определенным умозаключениям относительно интересующих его ситуаций. Данные действия могут использоваться как способ почувствовать себя более уверенно и помогут в большей степени контролировать свою жизнь. Также вероятно и то, что данная взаимосвязь характеризуется и стремлением к контролю на уровне эмоций. Некоторые люди могут использовать секс как способ избавиться от стресса или негативных эмоций.

В таблице 2 мы можем увидеть, какие элементы нашей структуры оказывают влияние на адаптированность: доминирование, принятие других,

общий показатель девиантного поведения (интегральный показатель «Общей авторитарности»), ожидание внутреннего контроля, эмоциональный комфорт и принятие себя.

Таблица 2

Корреляционные отношения, отражающие влияние компонентов структуры на адаптированность

Обратное влияние	
Д --> А	0,71
ПрД --> А	0,82
FS --> А	0,81
ОВК --> А	0,98
ЭК --> А	0,92
ПрС --> А	0,93

Обозначения: А – адаптированность, Д – достижение, ПрД – принятие других, ОВК – ожидание внутреннего контроля, ЭК – эмоциональный комфорт, ПрС – принятие себя, FS – подверженность антидемократической идеологии.

Доминирование может оказывать обратное влияние на адаптацию по нескольким причинам. Во-первых, люди, которые склонны к доминировать над другими, могут иметь более высокую самооценку и уверенность в себе, что помогает им при адаптации. Во-вторых, доминирование также способствует решительности при принятии решений. Таким образом, в случае изменения внешних или внутренних обстоятельств, которые требует адаптации, человек с данной склонностью, способен быстрее и эффективнее выбирать стратегии. В-третьих, доминирование влияет и на мотивацию личности: чем больше человек заинтересован в лидерстве, руководству в решении задач, тем более замотивированными и настойчивыми будут его попытки в достижении целей.

Но доминирование также может оказывать и негативное влияние. Таким образом, из-за нетерпимости к чужому мнению возможно появление конфликтов с окружающими его людьми. Вероятно и то, что из-за своего яркого поведения в группе доминирующие люди могут отталкивать окружающих, что ведет к социальной изоляции. В случае с принятием решений они тоже не всегда могут быть объективны: на неэффективность принятия решений повлияет фиксация человека с такой склонность только на своих интересах и желаниях. В совокупности, данные факторы оказывают негативное влияние на адаптированность человека и, вероятно, положительное влияние на склонность к девиантному поведению.

Принятие других также оказывает влияние на адаптированность. При положительном влиянии человек имеет более выраженные способности к установлению и поддержанию близких отношений. Принятие других характеризуется потребностью личности в общении, взаимодействии и совместной деятельности, что положительно влияет на установление и поддержание отношений, что в свою очередь воздействует на социальную адаптированность. Помимо этого, данный аспект позволяет развивать эмпатию,

тем самым повышая возможности понимать и сопереживать другим людям, что также ценится в обществе. Негативное влияние проявляется в определенной зависимости от других, игнорировании собственных потребностей, старание угождать другим людям, а также потеря индивидуальности и уникальности.

Ожидание внутреннего контроля мы также рассмотрим с двух сторон. С одной стороны, высокие показатели по данной шкале свидетельствуют о возможности человека контролировать ситуацию, благодаря чему он чувствует себя более уверенно в новых условиях. С другой, человек в большей степени склонен к самокритике, что негативно повлияет на его самооценку и межличностные отношения с другими. Эмоциональный комфорт позволяет человеку чувствовать себя более уверенно и свободно в обществе, благодаря чему такому человеку проще стать частью коллектива и легче налаживать межличностные и групповые отношения. С другой стороны, чрезмерное чувство удобства может повлиять на мотивацию человека стремиться становиться лучше, а также позволит ему закрыть глаза на собственное асоциальное поведение из-за нежелания выходить из зоны комфорта.

Принятие себя также оказывает влияние на адаптированность несмотря на то, что зачастую этот процесс является сложным и длительным. Таким образом, это способствует повышению самооценки, снижению уровня стресса и повышению общего уровня удовлетворенности жизнь. Данные параметры позволяют улучшать отношения с окружающими. Люди, способные перебороть свои комплексы и осознать свои сильные стороны, способны с большей лёгкостью вступать в контакты и как-либо взаимодействовать с другими. Это позволяет повысить адаптированность и снизить поведение, непринятое в обществе. С другой стороны, полное принятие себя способно и навредить: например, человек-эгоист, которого волнуют только собственные интересы, склонен к нарушению социальных норм ради своих желаний и целей, созданию конфликтов с целью манипулирования другими людьми и т.д.

Складывая воедино вероятные негативные проявления тех или иных аспектов, объясняется и влияние на адаптированность общего параметра по девиантному поведению.

Рассмотрим различия по базовым качествам относительно низкого (таблица 3), среднего (таблица 4) и высокого (таблица 5) уровня адаптированности.

Таблица 3

Базовые качества низкого уровня адаптированности

Индекс когерентности структуры:	210			
Индекс дивергентности структуры:	56			
Индекс организованности структуры:	154			
Базовые качества	Вес	R>0	R<0	Сумма
Суеверность и стереотипия (E)	44	15	1	16
Подверженность антидемократической идеологии (FS)	41	12	1	13

Комплекс власти (F)	38	14	0	14

У низкого уровня самыми значимыми качествами являются: суеверность и стереотипия, подверженность антидемократической идеологии и комплекс власти. Вера в мистические силы, в существование судьбы, склонность к суеверию и перенесение ответственности на внешние силы, вероятно, негативно влияют на уровень адаптированности за счет того, что такие люди в социуме не способны самостоятельно принимать решения, не способны брать ответственность за свои действия и не являются хозяевами своей жизни. Данные качества могут сказаться на успешности не только самих людей с низкой адаптированностью, но и на окружающих их людях, например, проявляться в непостоянстве, нерешительности и даже перекладывании собственных обязанностей на других.

Подверженность антидемократической идеологии или же интегральный показатель по методике, связанной с девиациями также является базовым качеством в системе с низким уровнем адаптированности. Исходя из того, что написано выше, девиантное поведение может негативно влиять на успешность человека при вхождении в общество, проявляясь в агрессии, желании доминировать, цинизме, отрицании субъективного и т.п.

Комплекс власти влияет на мышление, которое начинает делить понятия на противоположные категории (господство-подчинение, сильный-слабый), попутно идентифицируя себя с образами, которые воплощают силу. Это негативно влияет на адаптацию, вероятно, из-за того, что в большинстве случаев мы входим в равные по отношению к нашим статусам группы (рабочий коллектив, друзья по интересам, учебная группа и пр.), большинство наших контактов также происходит с людьми, лишь немногим отличающихся от нас по социальным параметрам. Преувеличение значимости своей силы, выпячивание своих «достоинств», которые мышление обозначает как ярко выраженные и неповторимые, недосягаемые для других негативно повлияют на вхождение человека в ту или иную социальную группу, так как данные действия могут задеть самомнение других людей, их достоинство и т.д.

Таблица 4

Базовые качества среднего уровня адаптированности

Индекс когерентности структуры:	342			
Индекс дивергентности структуры:	42			
Индекс организованности структуры:	300			
Базовые качества	Вес	R>0	R<0	Сумма
Подверженность антидемократической идеологии (FS)	63	19	1	20
Комплекс власти (F)	61	18	1	19
Авторитарное подчинение (B)	60	17	2	19

У среднего уровня адаптированности базовыми качествами являются общий интегральный показатель (подверженность антидемократической идеологии), комплекс власти и авторитарное подчинение. Мы можем заметить, что различия между низким уровнем и средним малы: добавляется только новое качество, остальные два лишь актуализируются. Вероятно, это связано с тем, что при переходе на более высокие уровни адаптированности, человек начинает осознавать, какие внутренние проблемы мешают ему полноценно участвовать в жизни социума. Такие аспекты могут оказывать положительное влияние на самоконтроль, принятие других, принятие себя, эмоциональный комфорт и пр., тем самым повышая адаптацию человека.

Также в данной системе появляется новый элемент – авторитарное подчинение. Оно характеризуется некритическим стремлением к подчинению авторитетам (родителям, старшим, руководителям и пр.). Вероятно, человек выходит из суеверностей и стереотипии, научаясь брать на себя определенную ответственность (хоть и более слабую по сравнению с ответственностью лидеров и авторитетов), что положительно влияет на адаптированность, однако ему всё ещё не хватает собственной ответственности, поэтому он создает для себя опору в лице более авторитетных личностей.

Таблица 5

Базовые качества высокого уровня адаптированности

Индекс когерентности структуры:	142			
Индекс дивергентности структуры:	78			
Индекс организованности структуры:	64			
Базовые качества	Вес	R>0	R<0	Сумма
Ожидание внутреннего контроля (ОВК)	30	8	4	12
Доминирование (Д)	28	9	4	13
Уход от проблем (УП)	27	3	12	15

При рассмотрении базовых качеств, которые присущи людям с высоким уровнем адаптированности, мы также можем проследить линию роста ответственности человека. Ожидание внутреннего контроля и доминирование характеризуются склонностью брать всю ответственность на себя, умением принимать решения, потребностью быть лидером и руководителем. Таким образом, мы можем утверждать, что чем выше уровень ответственности, тем выше уровень адаптированности. Третьим базовым качеством высокого уровня является уход от проблем. Вероятно, не все проблемы можно решить и для поддержания хорошего самочувствия и высокой самооценки, а также снижения уровня тревоги и стресса, иногда всё же необходимо избегать проблемных ситуаций и сбегать от проблем, главное, делать это с умом.

Мы также провели сравнение элементов структуры по U-критерию Манна-Уитни при переходе от низкого к высокому уровню. Данные представлены в таблице 6.

Таблица 6

Уровни социально-психологической адаптированности: сравнение низкого уровня и высокого уровня

	Средн.: Низкое значение [СПА].[А]	**Средн.: Высокое значение [СПА].[А]**	**Р-знач. для U**
(ПрС) Принятие себя	3,529	45,33	**0,000023**
(ПрД) Принятие других	1,059	19,78	**0,000032**
(ЭК) Эмоциональный комфорт	-3,412	27,33	**0,000023**
(ОВК) Ожидание внутреннего контроля	14,35	77,22	**0,000023**
(Д) Доминирование	-1,882	10,78	**0,004645**
(УП) Уход от проблем	0,176	-5,444	**0,029032**

Как и говорилось ранее, вероятно, повышение адаптированности и снижение выраженности девиантного поведения зависят от самоконтроля и способности брать на себя ответственность за поступки. Эта позиция также доказывается при рассмотрении различий уровней. Значимыми показателями, которые имеют тенденции к росту, относятся к шкалам ожидания внутреннего контроля и доминирования. Все параметры этих шкал так или иначе связаны с наличием обязанностей и ответственности как перед другими людьми в социуме, так и перед самим собой. При сравнении низкого и высокого уровней адаптированности существует тенденция к снижению шкалы «Уход от проблем», так как она, то является обратной сами характеристики данной шкалы повышаются. Нахождение в постоянном состоянии бдительности и готовности решать проблемы негативно сказывается на получении удовольствия от жизни, поэтому важно быть достаточно гибким для быстрого переключения между состояниями расслабления и настороженности, при этом понимая, из-за чего стоит переживать, а из-за чего нет.

Мы также можем увидеть рост параметров шкал «Принятие себя» и «Принятие других». Эти элементы выступают важным аспектом адаптации, поскольку позволяют человеку лучше понимать себя, окружающий мир, совершенствовать способности к взаимодействию с другими людьми, научиться ставить и достигать цели, что ведет к повышению уровня адаптированности. Рост шкалы «Эмоциональный комфорт» позволяет говорить о том, что чем более адаптирован человек, тем легче и комфортнее ему находиться в социуме, так как, как было описано выше, развиваемые в коммуникациях навыки способствуют повышению самооценки, эмпатии, содействуют снижению стресса и напряжения.

Заключение. В нашей работе были выявлены значимые взаимосвязи между социальной адаптированностью и проявлениями девиантного поведения у студентов. Мы обнаружили, что адаптация к новым социальным условиям, присущим студенческому этапу жизни, имеет тесную связь с различными

психологическими факторами: принятием себя и других, эмоциональным благополучием, ощущением внутреннего контроля и т.д.

Анализ данных показал, что студенты с высоким уровнем адаптированности проявляют большую способность к взаимодействию с окружающими, лучше справляются со стрессом и имеют более высокую самооценку. В то же время, низкий уровень адаптации часто сопровождается суеверностью, подверженностью антидемократической идеологии и комплексом власти, что может приводить к проявлениям девиантного поведения и социальным конфликтам.

Таким образом, мы пришли к заключению, что для повышения уровня социальной адаптированности студентов необходимо развивать их навыки самоконтроля, ответственности и взаимодействия с другими.

Список литературы

1. Казанская В. Г. Подросток: социальная адаптация: книга для психологов, педагогов и родителей / В. Казанская. – СПб: Питер, 2011. – 394 с.

2. Менделевич В. Д. Психология девиантного поведения: Учебное пособие. СПб.: Речь, 2005. – 445 с.

3. Семенов А.К., Набоков В.И. Организационное поведение: учебник для бакалавров. – М: Дашков и К, 2015. – 272 с.

4. Смирнов, А. А. Психотехнологии социальной адаптации в образовательном учреждении: метод. указания / А. А. Смирнов; Яросл. гос. ун-т им. П. Г. Демидова. – Ярославль: ЯрГУ, 2012. – 52 с.

Волченкова А. А., Загумённая А. М.,

СОВРЕМЕННЫЙ ВЗГЛЯД НА КРИЗИС ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА В УСЛОВИЯХ ЦИФРОВОЙ ЭПОХИ

Аннотация: В настоящей статье рассматриваются психологические особенности подросткового возраста, в частности как кризисного периода. Проанализированы факторы, определяющие течение кризисного периода, а также основные новообразования после прохождения кризиса. Обсуждается воздействие принципиально нового культурного пространства на формирующуюся личность подростков – цифрового пространства.

Ключевые слова: кризис подросткового возраста, подросток, пубертатный период, цифровизация.

Abstract: This article examines the psychological characteristics of adolescence, in particular as a crisis period. The factors determining the course of the crisis period, as well as the main new formations after the crisis, are analyzed. The impact of a fundamentally new cultural space on the developing personality of adolescents - the digital space – is discussed.

Key words: teenage crisis, teenager, puberty, digitalization.

Введение. Подростковый возраст как отдельная стадия между детством и периодом взрослости был выделен и описан в системе биологических, исторических и культурных изменений. Объектом исследования в психологии развития он стал только в XX в., когда западное общество достигло такого уровня благосостояния, которое позволило снять с подростка экономическую ответственность. Это дало возможность отсрочить вступление подростков в трудовую жизнь и одновременно увеличить сроки получения образования [1].

Современные технологические изменения и повсеместное распространение Интернета создают новую среду, которая становится значимой частью социальной ситуации развития подростка. Цифровая среда способствует расширению возможностей для самовыражения, поиска информации, выстраивания связей, но также накладывает дополнительные риски. Среди них можно выделить повышенную уязвимость к социальной оценке, риски информационного перенасыщения и влияние цифрового неравенства [13].

Теоретический обзор. Процесс формирования новообразований, отличающих подростка от взрослого, растянут во времени и может происходить неравномерно, из-за чего в подростке одновременно существуют и «детское», и «взрослое». По Л. С. Выготскому [6], в его социальной ситуации развития наличествуют 2 тенденции:

1) тормозящая развитие взрослости (занятость школьной учебой, отсутствие других постоянных и социально значимых обязанностей, материальная зависимость и родительская опека и т.п.);

2) овзрослающая (акселерация, некоторая самостоятельность, субъективное ощущение взрослости и т.п.).

Это создает огромное разнообразие индивидуальных вариантов развития в подростковом возрасте — от школьников, с детским обликом и интересами, до почти взрослых подростков, уже приобщившихся к некоторым сторонам взрослой жизни [11]. М. Кле [9] выделил следующие зоны развития и основные задачи развития в подростковом возрасте, представленные в таблице 1.

Таблица 1.

Зоны и основные задачи развития в подростковом возрасте по М. Кле [9].

Зона развития	**Возрастной промежуток**	**Содержание задач развития**
Пубертатное развитие	от 9–11 до 18 лет	В течение относительно короткого периода, занимающего в среднем 4 года, тело ребенка претерпевает значительные изменения.
Когнитивное развитие	от 11–12 до 16 лет	Развитие интеллектуальной сферы подростка характеризуется качественными и количественными изменениями, которые отличают его

		от детского способа познания мира. Становление когнитивных способностей отмечено 2 основными достижениями: 1) развитием способности к абстрактному мышлению; 2) расширением временной перспективы.
Преобразования социализации	от 12–13 до 18–19 лет	Отрочество также характеризуется важными изменениями в социальных связях и социализации, так как преобладающее влияние семьи постепенно заменяется влиянием группы сверстников, выступающей источником референтных норм поведения и получения определенного статуса. Эти изменения протекают в двух направлениях, в соответствии с двумя задачами развития: 1) освобождение от родительской опеки; 2) постепенное вхождение в группу сверстников, становящуюся каналом социализации и требующую установления отношений конкуренции и сотрудничества с партнерами обоих полов.
Становление идентичности	от 13–14 до 20–21 года	В течение всего подросткового возраста постепенно формируется новая субъективная реальность, преобразующая представления индивида о себе и другом. Становление психосоциальной идентичности, лежащее в основе феномена подросткового самосознания, включает три основные задачи развития: 1) осознание временной протяженности собственного «Я», включающей детское прошлое и

		определяющей проекцию себя в будущее; 2) осознание себя как отличного от интериоризированных родительских образов; 3) осуществление системы выборов, которые обеспечивают цельность личности (в основном речь идет о выборе профессии, половой поляризации и идеологических установках).

Существует множество фундаментальных исследований, гипотез и теорий подросткового возраста. Так, «отцом подросткового возраста» принято называть С. Холла, поскольку именно он впервые в 1904 г. предложил концепцию данного возраста и очертил круг связанных с ним проблем.

Для психоанализа пубертатный расцвет связан с неизбежным возрождением конфликтов эдипова комплекса; с наступлением отрочества активизируются все проблемы, отражающие кровосмесительные влечения к родителю противоположного пола. Чтобы восстановить равновесие и отношение к родительским образам, «перевернутые» этим отходом к периоду эдипова комплекса, подросток в целях самоутверждения вынужден отказаться от идентификации с родителями.

В противовес биологическому универсализму в 20-30-е гг. XX в. стало набирать силу социогенетическое направление, толковавшее природу возраста со стороны социальных условий, обучения, воспитания. Это направление было подкреплено исследованиями М. Мид [10], доказавшей несостоятельность представлений о неизбежности подросткового кризиса изучением взросления девочек-подростков на о. Самба. Она обнаружила существование гармоничного, бесконфликтного перехода от детства к взрослости и подробно описала условия жизни, особенности воспитания, обряды инициации и отношения детей с окружающими.

На пути взросления и формирования себя как личности каждый человек проходит определенные возрастные этапы и кризисы. Отечественный психолог Л. С. Выготский говорил о том, что развитие не идет равномерно. Более спокойные и длительные стабильные стадии сменяют относительно короткие и бурные кризисные периоды. По мнению Л. С. Выготского, кризис является этапом качественных позитивных изменений, результатом которых является переход личности на новую, более высокую ступень развития [5, 6].

Если опираться на классическую возрастную периодизацию, подростковый период занимает промежуток от 11 до 16 лет, но в разных источниках эти возрастные границы носят дифференцированный характер [3].

Л. С. Выготский [7] разбивает подростковый период на две фазы: позитивную и негативную (фазу интересов и влечений, соответственно). Продолжительность фазы влечений составляет 2 года, длится около двух лет и коррелирует с процессами формирования первых органических влечений. Фаза интересов обусловлена появлением новых интересов. Центральным и специфическим новообразованием данного периода Л. С. Выготский считал чувство взрослости — возникающее представление о себе как уже не о ребенке. Подросток начинает чувствовать себя взрослым. Своеобразие заключается и в том, что подросток отвергает свою принадлежность к детям, но полноценной взрослости еще нет, появляется потребность в признании ее окружающими. Отметим, что Л. С. Выготский [7] указал еще на два новообразования подросткового возраста — развитие рефлексии и на ее основе развитие самосознания.

В концепции Д. Б. Эльконина [14] подростковый возраст связан с новообразованиями, возникающими из ведущей деятельности предшествующего периода. Учебная деятельность разворачивает подростка от направленности на мир к направленности на самого себя, и центральным становится вопрос «Кто я?». В связи с этим вновь возникают трудности в отношениях со взрослыми, которые проявляются в виде таких личностных и социальных трудностей, как негативизм, упрямство, безразличие к оценке успехов; подросток стремится войти в компании сверстников, решая таким образом задачу поиска друга, того, кто сможет его понять, разделит ценности, будет принимать эмоциональное участие.

Интимно-личностное общение вносит существенный вклад в формирование личности в целом. В работах Д. Б. Эльконина и Т. В. Драгуновой уделяется особое внимание этому вопросу [15]. Исследователями предложено придать такого роду общению статус ведущей деятельности в подростковом периоде. Положение принципиального равенства сверстников делает общение с ними особенно привлекательным для подростков, и даже развитое общение со взрослыми не способно его заменить.

Л.И. Божович акцентирует внимание на том, что весь этап полового развития сопровождается определенными кризисами, в завершении, образуется самоопределение и как следствие, углубленное самосознание [2].

На данном этапе возрастного развития, поведение ребенка резко меняется и начинается активное изменение жизненных установок. На появление и дальнейшее развитие кризиса оказывают влияние 2 группы факторов: внешние и внутренние [8, с. 22-23].

К внешнему фактору можно отнести взаимодействие подростка с другими людьми, в том числе со взрослыми. Так как подросток находится на пути взросления и перехода от детства ко взрослости, ему требуется больше самостоятельности и доверия. В этот период подростку необходимо показать себя взрослой и ответственной личностью, в связи с чем он оказывает сопротивление опеке и советам взрослых.

Внутренние факторы связаны с личностным развитием подростка на данном периоде. В подростковом возрасте наблюдается ярко выраженная рефлексия, самокритика, изменение привычек и жизненных установок. Подросток становится более чувствительным к критике своей личности, внешних или внутренних недостатков со стороны общества.

Рассматривая кризис подросткового возраста как один из важных и сложных периодов развития, наиболее адекватным является традиционное представление о том, что протекание возрастного кризиса проходит три фазы [12, с. 82-87]:

1) негативную, или предкритическую, когда происходит ломка старых привычек, стереотипов, распад сформировавшихся ранее структур;

2) кульминационную точку кризиса;

3) посткритическую фазу, т. е. период формирования новых структур, построения новых отношений и т. п.

В современных исследованиях посвященных детству (Г.У. Солдатова, Е.И. Рассказова, Т.А. Нестик), отмечается, что подростки живут в реально-виртуальной среде, которая своими особенностями, с одной стороны, становлением нового общества, снижением роли традиционных социальных институтов (школа, семья), разрывом межпоколенческих связей, с другой стороны, большими возможностями для поиска информации, общения, самопрезентации, удовлетворения досуговых потребностей, обусловливает специфику социализации современных подростков и поиск новых подходов в их воспитании и обучении.

Изменяются роли факторов и агентов социализации, которые определяют изменения, происходящие с самим подростком, социализирующемся в качественно новой социальной среде [13].

Появление качественно новой по содержанию социальной среды обусловливает новые характеристики социальной ситуации развития для подростка и, как следствие, изменения в самом подростке. По мнению А. Ю. Авдеева, появились изменения в ведущей деятельности. «Новизна» проявления ведущей деятельности в том, что «вечные» проблемы подростки решают в новых условиях: в новом пространстве взаимодействия и изменившем свои содержательные характеристики «старом»; при изменении степени влияния взрослых, их позиции во взаимодействии, средств взаимодействия [2]. Как отмечает А.Е. Войкунский, сегодня зона ближайшего развития для подростка — это не диалог с прошлым взрослого, а диалог с собственным будущим, которым является Интернет [4].

Вопрос цифровой социализации — это и мера принятия обществом технологических новшеств, и отношение к инновациям, и возможности ответа на вызовы четвертой промышленной революции, и проблемы цифрового гражданства и цифрового неравенства.

Так, цифровая социализация стала опосредованным всеми доступными цифровыми технологиями процессом овладения и присвоения человеком

социального опыта, приобретаемого в онлайн-контекстах, воспроизводства этого опыта в смешанной офлайн/онлайн-реальности и формирующего его цифровую личность как часть реальной личности. Без цифровой социализации сегодня затруднен процесс становления личности, ее адаптации и интеграции в социальную систему информационного общества.

Заключение. Кризис подросткового возраста является одним из наиболее значимых этапов психического и социального развития, так как именно в этот период закладываются основы идентичности, эмоциональной зрелости и социальной адаптации.

Современные условия усиливают роль цифровой социализации как важного аспекта подросткового кризиса. Технологические изменения и повсеместное распространение Интернета создают новую среду, которая становится значимой частью социальной ситуации развития подростка. Цифровая среда способствует расширению возможностей для самовыражения, поиска информации, выстраивания связей, но также накладывает дополнительные риски. Среди них можно выделить повышенную уязвимость к социальной оценке, риски информационного перенасыщения и влияние цифрового неравенства.

Таким образом, кризис подросткового возраста можно рассматривать как динамичный процесс взаимодействия биологических, психологических и социальных изменений. Его успешное прохождение обеспечивает формирование зрелой личности, способной к продуктивной деятельности и полноценной интеграции в социум. Однако, с учетом новых реалий, связанных с цифровизацией и трансформацией традиционных социальных институтов, требуется дальнейшее исследование специфики этого этапа. В частности, особую актуальность приобретает изучение механизмов цифровой социализации, которые сегодня играют ключевую роль в адаптации подростков к изменяющемуся информационному обществу.

Понимание кризиса подросткового возраста как этапа не только трудностей, но и возможностей, а также учет новых вызовов цифровой эпохи, открывают перспективы для разработки эффективных стратегий сопровождения подростков, направленных на поддержку их развития и благополучия.

Библиографический список

1. Абрамова Г. С. Возрастная психология. – М., 1998.

2. Авдеев А. Ю. Современный подросток в пространстве информационных технологий: психологический аспект / А. Ю. Авдеев // Вестник КГУ им. Н. А. Некрасова. Сер. Педагогика. Психология. Социальная работа. Ювенология. Социокинетика. - 2012.- № 3. - Т. 18. - С. 67–72.

3. Авдулова, Т.П. Возрастная психология: Учебное пособие для студентов учреждений высшего профессионального образования / Т.Д. Марцинковская, Т.П. Авдулова . - М.: ИЦ Академия, 2011 - 336 с.

4. Войскунский А. Е. Интернет – новая область исследований в психологической науке // Ученые записки кафедры общей психологии МГУ. Выпуск. 2017.
5. Выготский Д. С. Собрание сочинений. Т. 3. - М., 1983.
6. Выготский Л. С. Педология подростка // Собр. соч.: В 6 т. – М: Педагогика, 1984. - Т. 4, 432 с.
7. Выготский Л. С. Психология развития человека. — М.: Изд-во Смысл; Изд-во Эксмо, 2005. — 1136 с.
8. Диденко С. - «Антикризисное управление. Шпаргалка» // Управление, подбор персонала, издательство Литагент «Научная книга» 2009 г. 28 с.
9. Кле М. Психология подростка. — М.: Педагогика, 1991. С. 74, 109–115.
10. Мид М. Культура и мир детства / Сост. и предисл. И. С. Кона. — М.: Наука, 1988.
11. Петровский А. В. Возрастная и педагогическая психология / Под ред. А.В. Петровского. - М., 1973.
12. Прихожан А. М. Проблема подросткового кризиса // Психологическая наука и образование. — 1997.
13. Солдатова Г. У. Цифровая социализация в культурно-исторической парадигме: изменяющийся ребенок в изменяющемся мире // Социальная психология и общество. 2018. Том 9. № 3. С. 71–80.
14. Эльконин Д. Б. К проблеме периодизации психического развития в детском возрасте. // Вопросы психологии, №4., 1971.
15. Эльконин Д. Б., Драгунова Т. В. Возрастные и индивидуальные особенности младших подростков. – М., 1967.

Забейворота Д.С., Дмитриева Л.Г.

АДАПТИВНОСТЬ КАК УСЛОВИЕ ПЛАНИРОВАНИЯ ЖИЗНИ В РАННЕЙ МОЛОДОСТИ

Аннотация: Авторы анализируют существующие подходы к исследованию способов планирования жизни, особенно в период ранней молодости. Основное внимание уделяется структуре адаптивности, предложенной О.А. Лодде, которая включает три уровня: императивно-социальный, личностно-содержательный и формально-динамический. Авторы статьи отмечают ценность этой структуры, но указывают на неполное раскрытие механизмов реализации выделенных уровней адаптивности. В статье предлагается рассматривать их как компоненты адаптивности, которые взаимодействуют и дополняют друг друга, «выстраивая» ее структуру.

Ключевые слова: планирование жизни; адаптивность; жизненные цели.

Annotation: The authors analyze existent approaches of researching the ways of life planning, especially in early youth. The main attention is paid to the adaptivity

structure proposed by O.A. Lodde, which includes three levels: imperative-social, personal-meaningful and formal-dynamic. The authors of the article note the value of this structure, but point for an incomplete disclosure of the mechanisms for implementing the identified levels of adaptivity. The article suggests considering these levels as components of adaptability that interact and complement each other with forming an integrative formation.

Keywords: life planning; adaptability; levels of adaptability; life goals.

Психологам известно, что в ранней молодости личность решает задачу, связанную с выбором жизненного пути. На этом этапе часто возникают определенные трудности в реализации себя и построении жизненных планов. Связано это с тем, что идет процесс осмысления жизни в целом, ее планирование в соответствии с возрастными задачами. Уточним, что в современной действительности, тенденции стремительно меняющегося мира ставят под вопрос саму возможность составлять долгосрочные планы [Ляхова, 2010]. Кроме этого, на этапе ранней молодости, параллельно с планированием жизни, происходит процесс овладения технологией оптимального распределения по времени возрастных задач.

На данный момент существуют разные точки зрения на проблему планирования жизненного пути. Достаточно много работ, в которых это понятие связывается с когнитивной психологией, нейропсихологией, теорией деятельности. Остановимся на этих подходах подробнее.

Некоторые отечественные и зарубежные ученые сравнивают процесс планирования с программированием ЭВМ, либо метапроцессами [Миллер и др., 1964; Найссер, 1981; Flavell, 1979; Стернберг и др., 2002; Холодная 2002; и др.]. В этой связи мы поддерживаем мнение О.А. Чувгуновой о том, что в вышеназванных направлениях исследований недостаточно представлены способы планирования жизни в кризисные периоды [Чувгунова, 2015]. Кроме того, в имеющихся «планах» можно столкнуться с нереалистичными задачами, либо однозначными алгоритмами решений.

Что касается теории деятельности, то, по мысли ряда исследователей [Эльконин, 1989; Шадриков, 1996; Гальперин, 1966], осваивать навыки планирования необходимо уже на этапе формирования учебных действий (младший школьный возраст).

В нейропсихологии планирование рассматривается в фундаментальных трудах А.Р. Лурии и П.К. Анохина, акцент которых делается на особенностях функционирования коры головного мозга [Лурия, 1978; Анохин, 1979]. В целом, методики, востребованные в среде нейропсихологов, направлены на диагностику прежде всего визуально-пространственного аспекта планирования [Shallice, Burgess, 1996]. Совершенствование диагностических инструментов для изучения планирования является одним из направлений исследований в данной области. При этом наибольший интерес вызывают исследования функции

планирования с применением нейровизуализационных методов, электроэнцефалографии, регистрации движений глаз [Чувгунова, 2022].

Отметим также опросник «Стили саморегуляции поведения» В.И. Моросановой [Моросанова, 2004], в котором, среди других шкал, есть отдельная шкала — «планирование», с помощью которой можно измерить стилевые различия выдвижения и достижения целей деятельности.

Проанализировав вышеназванные подходы, мы соглашаемся с точкой зрения В.Ф. Серенковой, которая считает, что «планирование времени, выступающее как способ структурирования будущего, является результатом взаимодействия многих факторов (как внутренних, так и внешних). Одним из важнейших является специальная работа, направленная на повышение ценностно-временного аспекта самосознания личности» [Серенкова, 1991].

Своя специфика есть в решения возрастных задач и планировании жизни в ранней молодости. Самосознание в целом сформировано, определены условия, в соответствии с которыми планирование будущего должно быть оптимальным. Между тем, личность на этапе ранней молодости оказывается перед необходимостью корректировать и адаптировать их к реальной жизненной ситуации. Способность к коррекции жизненных целей позволяет своевременно актуализировать личностные и психологические ресурсы. В этой связи, предложенную О.А. Лодде структуру адаптивности [Лодде, 2017] можно представить как механизм коррекции жизненных целей, включающий в себя три уровня: императивно-социальный, личностно-содержательный и формально-динамический. На каждом из этих уровней адаптивность имеет свое содержание. В процессе адаптации, уровни (или компоненты) взаимодействуют между собой и дополняют друг друга. Несмотря на несомненную ценность данной структуры, заметим, что автор данной структуры адаптивности, О.А. Лодде, не в полной мере раскрыл, каким образом выделенные им уровни адаптивности реализуются. В содержательным плане данные уровни самодостаточны, и в этой связи считаем, что корректнее было говорить не об уровнях адаптивности, а о компонентах.

Итак, в данной статье мы предприняли попытку проанализировать имеющиеся на сегодняшний день подходы к исследованию способов планирования жизни, в частности, их специфики в период ранней молодости. Выявили, что наиболее интересной является структура адаптивности, предложенная О.А. Лодде. Если представить данную структуру как составляющую личности, то определение адаптивность как свойство личности (по Лодде) представляет собой интегративное образование, компоненты которого выполняют специфические функции, дополняя друг друга и взаимодействуя между собой.

Список литературы

1. Анохин П. К. Системные механизмы высшей нервной деятельности: избр. тр. АН СССР, Отд-ние физиологии. М.: Наука, 1979. 454 с.

2. Гальперин П.Я. Психология мышления и учение о поэтапном формировании умственных действий // Исследования мышления в советской психологии. Под ред. Е.В. Шороховой. М., 1966. С. 236—277.

3. Давыдов В.В. Психическое развитие в младшем школьном возрасте. // Возрастная и педагогическая психология. М.: «Просвещение», 1973. № 10 (34).

4. Лодде О.А. Анализ адаптивности личности с позиции структурного подхода // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2017. Том 6. № 2А. С. 49-57.

5. Ляхова М. А. Психологические составляющие жизненной стратегии личности // СибСкрипт. 2010. №3.

6. Лурия А.Р. Функциональная организация мозга. // Естественнонаучные основы психологии. М.: Педагогика, 1978. С. 109–139.

7. Миллер Дж., Галантер Е., Прибрам К. Планы и структура поведения. М.: Прогресс, 1964.

8. Моросанова В.И. Опросник «Стиль саморегуляции поведения» (ССПМ): руководство. М.: КогитоЦентр, 2004. 44 с.

9. Найссер У. Познание и реальность. М.: Прогресс, 1981.

10. Серенкова В.Ф. Типологические особенности планирования личностного времени: автореферат дис. кандидата психологических наук: 19.00.01 / Ин-т психологии. Москва, 1991. 21 с.

11. Стернберг Р.Дж., Форсайт Дж.Б., Хедланд Дж., Хорвард Дж.А., Вагнер Р.К., Вильямс В.М., Снук С.А., Григоренко Е.Л. Практический интеллект. СПб.: Питер, 2002.

12. Холодная М.А. Психология интеллекта: парадоксы исследования. СПб.: Питер, 2002.

13. Чувгунова О.А. Планирование как предмет психологического исследования // Психологические исследования. 2015. Т. 8, № 43. С. 11.

14. Шадриков В.Д. Психология деятельности и способности человека. М.: Логос, 1996

15. Эльконин Д.Б. Избранные психологические труды. М.: Педагогика, 1989.

16. Flavell J. Metacognition and cognitive monitoring a new area of cognitive - developmental inquiry // American Psychologist. 1979.

17. Shallice T., & Burgess P.W. The domain of supervisory processes and temporal organisation of behavior / In: A.C. Roberts, T.W. Robbins, & L. Weiskrantz (Eds.). Executive and cognitive functions of the prefrontal cortex // Philosophical Transactions of the Royal Society of London. 1996. Vol. 351.

Егорова М.М., Кашапов М.М.

КОГНИТИВНО-РЕСУРСНЫЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ СОЦИОНОМИЧЕСКИХ ПРОФЕССИЙ

Аннотация В статье представлено авторское понимание когнитивно-ресурсных предпосылок эмоционального выгорания у представителей социономических профессий. Установлено, что педагоги по сравнению с психологами имеют значимо более выраженные симптомы эмоционального выгорания: «загнанность в клетку», неадекватное реагирование, эмоциональная дезориентация, расширение сферы экономии эмоций, редукция профессиональных обязанностей. Не получено значимых различий в проявлении симптомов эмоционального выгорания у педагогов и врачей, а также и представителей иных профессий. В группе психологов наблюдается минимальная сформированность фаз выгорания и симптомов выгорания, что предположительно можно объяснить более высоким уровнем их эмпатической компетентности. Выявление когнитивных предикторов фазы «напряжения» синдрома эмоционального выгорания неразрывно связано с общими закономерностями влияния факторов ситуации и межличностного взаимодействия на проявление и развитие когнитивных ресурсов. Предложено выделение особой компетентности как способности к профилактике эмоционального выгорания. Данная способность нуждается в всестороннем исследовании с целью формулирования понятия, дифференциации видов, конструирования способов её формирования.

Ключевые слова: эмоциональное выгорание, предиктор, педагоги, психологи, профессия, когнитивный ресурс, межличностное взаимодействие.

Abstract: The article presents the author's understanding of the cognitive-resource prerequisites for emotional burnout in representatives of socionomic professions. It has been established that teachers, in comparison with psychologists, have significantly more pronounced symptoms of emotional burnout: "being driven into a cage", inadequate response, emotional disorientation, expansion of the sphere of economy of emotions, reduction of professional duties. There were no significant differences in the manifestation of symptoms of emotional burnout in teachers and doctors, as well as representatives of other professions. In the group of psychologists, there is a minimal formation of burnout phases and burnout symptoms, which can presumably be explained by a higher level of their empathic competence. The identification of cognitive predictors of the "tension" phase of the emotional burnout syndrome is inextricably linked with the general patterns of the influence of the factors of the situation and interpersonal interaction on the manifestation and development of cognitive resources. The identification of special competence as the ability to prevent

emotional burnout is proposed. This ability needs a comprehensive study in order to formulate a concept, differentiate types, and construct ways of its formation.

Keywords: emotional burnout, predictor, teachers, psychologists, profession, cognitive resource, interpersonal interaction.

В жизни не бывает случайных событий, а есть непознанная закономерность их возникновения. Главное – это поймать систему случайностей за хвост таким образом, чтобы система стала работать на человека. Об этом более 5 веков назад писал Мишель Экем де Монтень, утверждавший, что неправильное мышление порождает болезнь. Глупость, по его мнению, – это болезнь, которой никогда не страдает тот, кто ее видит в себе: она очень упорна и, как правило, неизлечима, но достаточно одного проницательного взгляда больного, обращённого им на себя самого, чтобы пробить толщу и избавиться от нее, как достаточно одного луча солнца, чтобы рассеять густой туман [Монтень, 2025].

От современного человека требуется стрессоустойчивость, выдержка, оперативная обработка информации, высокая эффективность выполняемой деятельности, способность адекватно реагировать в необычных условиях (в т.ч. и конфликтных ситуациях) и в непривычное время. Такой повышенный темп жизни порождает серьёзные проблемы сегодняшнего времени, — повышенную утомляемость, стресс и эмоциональное выгорание. Исследование функционального состояния человека и прогнозирование его ресурсности востребованы в любой профессиональной области, особенно в тех видах деятельности, которые связаны с повышенной ответственностью, высокими достижениями и риском. Увольнение учителей часто связано, утверждают Т.В Ледовская и Н.Э. Солынин, с эмоциональным выгоранием и профессиональным стрессом. Важную роль в этом процессе играют проблемы с психическим здоровьем, а низкий уровень удовлетворенности работой является значимым предиктором увольнения. Такой уровень неудовлетворенности не только сказывается на мотивации учащихся, но и негативно влияет на качество их обучения [Ледовская 2023; Ледовская, Солынин, 2024]

Возникает острая необходимость поиска ресурсов в преодолении эмоционального выгорания, прежде всего, у представителей социономических профессий. Ресурсы специалиста такого рода деятельности расходуются на компенсацию недостаточно развитых параметров личностной и когнитивной зрелости, что приводит к истощению и соответствует описанию сгорания, как деструктивного процесса. А результатом такого процесса является выгорание. Возможно внутренние ресурсы специалиста активируются для «борьбы», реализуются в неконструктивном отстаивании себя и своих интересов, обвинении других. Таким образом, можно видеть, что мера интегрированности процесса и результата связана с выраженностью эмоционального выгорания. Прогностическая функция заключается в способности специалистов предвидеть возникновение и развитие психического выгорания и является реализацией когнитивного компонента [Акуленко, 2022; Володина, 2011; Клевцова, 2015;

Козлова, Корытова, Муравьева, 2019; Козлов, 2012, 2014, 2015, 2017, 2018, 2024; Писаревская, 2019; Пожарская, Шукшина, Шубина, 2023; Полякова, 2016; Светличная, Волобуева, 2023; Серафимович, 2023; Фетискин, Козлов, Мануйлов, 2002; Юдина, 2011].

Отечественные и зарубежные ученые рассматривают эмоциональное выгорание как процесс потери ресурсов, приводящий к истощению (В.В. Бойко, 1999; В.Е. Орёл, 2005; Т.И. Ронгинская, 2002; J. Greenberg, 2002; A. Shirom, 1989; J.Edelwich, A. Brodsky, 1980; M. Burisch, 1993; C. J. Cherniss, 1980, A.M. Garden, 1987; S.E. Hobfoll, 2002, 2003, 2007, 2009, 2011, 2012). Среди отечественных подходов к исследованию ресурсов устойчивости и преодоления психического выгорания выделяют системогенетический (В.Е. Орёл), ресурсный (О.И. Бабич, Е.И. Гринь; А.Н. Густелева; И.А. Курапова), метасистемный (А.В. Карпов), субъектно-деятельностный (Л.М. Митина, З.Н. Галина), структурно-процессуальный (В.Б. Никишина, Л.Н. Молчанова, 2012). Проведенный теоретический анализ позволяет отметить, что одним из востребованных подходов является субъектно-ресурсный (Н.В. Водопьянова, Е.С. Старченкова) подход.

Полученные результаты частично (при длительности стажа профессиональной деятельности до 10 лет) подтверждают теорию консервации ресурсов С. Хобфолла, согласно которой психическое выгорание возникает в результате накопления потерь личностных ресурсов, с малой возможностью восстановления, или эмоциональных и временных вложений затрат без последующей компенсации или позитивного подкрепления или результатов, способствующих разрушению ресурсов самоуважения, самоэффективости и ощущения смысла.

В контексте субъектно-ресурсного подхода Н.Е. Водопьянова рассматривает психологические ресурсы как возможности регуляции психики, как эмоциональные, мотивационно-волевые, когнитивные и поведенческие конструкты, которые человек актуализирует для адаптации к стрессогенным/стрессовым трудовым и жизненным ситуациям. В соответствии с ее точкой зрения «ресурсная база противодействия» психическому выгоранию представляет собой сложное структурно-уровневое образование психологических ресурсов разных уровней и систем регуляции: ресурсов профессионально-личностного развития, ресурсов сохранения (устойчивости) к профессиональным трудностям и ресурсов преодоления профессиональных трудностей. Ресурсы устойчивости к психическому выгоранию соотносятся в большей мере с ценностно-мотивационными психологическими конструктами, способствующими рациональному использованию, сохранению и распределению имеющихся ресурсов [Водопьянова, Старченкова, 2025].

Н.Е Водопьяновой выделены три группы стратегий психологической помощи «выгорающим» специалистам: (ресурсосберегающие стратегии, направленные на сбережение или быстрое восстановление психоэнергетических ресурсов; ресурсоактивизирующие стратегии, направленные на активизацию

личностных потенциалов, восполнение дефицитов профессиональных компетентностей и личностных ресурсов; ресурсореконструктивные стратегии, нацеленные на развитие новых ресурсов или реконструкцию прежних ресурсных образований (например, на реконструкцию системы ценностно-смысловых ориентиров, стилей совладающего поведения)). Предлагаемая Л.Н. Молчановой компетентностная модель профилактики эмоционального выгорания педагогов интегрирует в себе все три стратегии [Молчанова, Редькин, 2017].

Трудоголизм постепенно может привести к серьёзным последствиям: человек не только теряет друзей и близких, но и здоровье. Совершенно незаметно трудоголизм переходит в моральное и физическое «выгорание». Фраза «сгорел на работе» считается крахом профессиональной деятельности и крайне неумелого распределения своих ресурсов. Когда субклинический уровень синдрома эмоционального выгорания переходит на клинический, тогда пациентом занимается уже не клинический психолог, а психиатр [Maslach, 1982; Pierce, 1990; Pines, Aronson, 1988]. Поэтому особое внимание уделяется профилактика эмоционального выгорания [Левина, 2017; Тетерина, 2013].

Если уровень стрессоустойчивости субъекта будет слишком низким, то любое воздействие стресса, даже незначительное, будет выводить его из привычного ритма жизни, тем самым создается эффект «поверхностного натяжения», суть которого заключается в том, что в стакан, наполненный доверху жидкостью, добавляются одна за другой новые капли. Жидкость не выливается из стакана, но когда добавляется очередная капля, то вдруг из стакана вытекает намного больше жидкости, нежели было в последней капле. В результате стрессогенного воздействия человек теряет внутренне равновесие, что нарушает восприятие мира. Из-за постоянного нахождения организма в состоянии защиты от стрессов, человек затрачивает достаточно много ресурсов. Поэтому наступает эмоциональная перегрузка, а затем при длительном нахождении в данном состоянии – возникает «синдром эмоциональное выгорание».

Преодоление психического выгорания педагогов обеспечивается структурно-функциональными и интегративными закономерностями их социально-психологической компетентности. Осуществляя функцию регуляции психического выгорания, социально-психологическая компетентность обеспечивает способность менять негативное влияние социально-психологических и индивидуально-личностных факторов его возникновения на позитивное (ресурсное) и направлять усилия на его профилактику и преодоление. Оптимизацией социально-психологической компетентности педагога как ресурса устойчивости и преодоления психического выгорания одновременно профилактирует и здоровье подрастающего поколения. [Молчанова, Редькин, 2017].

Если личностные ресурсы выступают в роли как модераторов так и медиаторов, опосредуя и обусловливая связи организационных факторов (требований и ресурсов работы) и психологических последствий (увлеченность

и удовлетворенность работой, выгорание, стресс) и продуктивности (Bakker, et al., 2007; Xanthopoulou et al., 2009; Bakker, Xanthopoulou, 2013; Boudrias et al., 2010; Hobfoll, Freedy, 1993; Hobfoll, Shirom, 1993, Westman et al., 2005; Hobfoll et al., 2012; Hobfoll, 2011), то психологические ресурсы могут выступать предикторами субъективного качества жизни. Во-первых, работники с высокими личностными ресурсами способны более эффективно справляться с рабочими стрессами, то есть высокие требования приводят к выгоранию и стрессу только при недостаточных ресурсах (Halbesleben, Buckley, 2004; Lee, Ashforth, 1996; Schaufeli, Enzmann, 1998; Hakanen et al., 2008). Во-вторых, люди с высокими личностными ресурсами скорее воспринимают требования как интересный вызов, чем угрозу их благополучию (Bakker, Demerouti, 2014), а свои ресурсы оценивают как достаточные для совладания сними. В-третьих, в структуре личностных ресурсов играют когнитивные ресурсы, проявляющие в качестве предпосылок эмоционального выгорания у представителей социономических профессий [Кашапов, Румянцева, 2009; Кашапов, 2005, 2011, 2016, 2021; Кашапов, Филатова, Кашапов, 2018; Кашапов, Савельева, 2017, 2018; Савельева, Кашапов, 2019, 2020, 2021].

Профессиональный стресс - многообразный феномен, выражающийся в психических и соматических реакциях на напряженные ситуации в трудовой деятельности человека. Хронический профессиональный стресс умеренной интенсивности способствует формированию у специалистов социальной сферы состояний дезадаптации и профессиональному выгоранию. Синдромом эмоционального сгорания (или «выгорания») называют состояние физического, эмоционального и умственного истощения, сопровождающееся снижением личной продуктивности. Синдром включает в себя три симптома: 1) эмоциональное истощение: хроническая усталость, снижение настроения, телесные недуги, расстройства сна; 2) деперсонализация, дегуманизация: отношение к коллегам и к клиентам становится негативным, циничным, с чувством вины; свойственно функционирование, отстраненность; 3) переживание собственной нерезультативности: недостаток успеха, признания, чувство собственной несостоятельности [Водопьянова, Старченкова, 2025]. Таким образом, синдром выгорания затрагивает все три выявленные В. Франклом измерения человеческого бытия: соматическое измерение; психическое измерение; ноэтическое измерение (или телесное, душевное и духовное измерение) [Франкл, 1990].

В.В. Бойко рассматривает эмоциональное выгорание как выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на избранные психотравмирующие воздействия. Показано наличие синдрома эмоционального выгорания у многих педагогов, врачей и медицинских сестер, ученых, управленцев [Бойко, 1999]. Очевидно, что этот синдром распространен среди многих профессий [Alotni Majid Ali S., 2019]. Распространенность высокого уровня выгорания, по данным американских исследователей [Golembiewski, Munzenrider, 1986], находится на уровне 36-44%,

по данным отечественных авторов [Водопьянова, Старченкова, 2008] – на уровне 51-57%

В.В. Бойко выделяет три фазы в соответствии с фазами развития стресса: тревожное напряжение: переживание психотравмирующих обстоятельств; неудовлетворенность собой; ощущение «загнанности в клетку»; тревога и депрессия; резистенция: неадекватное (избирательное) эмоциональное реагирование; эмоционально-нравственная дезориентация; экономия эмоций; редукция профессиональных обязанностей; истощение**:** эмоциональный дефицит; эмоциональная отстраненность; деперсонализация; психосоматические симптомы [Бойко, 1999]. Имеются данные о том, что симптомы выгорания могут появиться уже в процессе обучения. Анализ частоты встречаемости симптомов эмоционального выгорания подтверждает сам факт наличия, но меньшую распространенность эмоционального выгорания в среде ординаторов [Савельева, Кашапов, Ильин, 2021].

Таким образом, синдром эмоционального выгорания — это физическое, эмоциональное или мотивационное истощение, характеризующееся нарушением продуктивности в работе, усталостью, бессонницей, повышенной подверженностью соматическим заболеваниям, употреблению алкоголя или других психоактивных веществ с целью получить временное облегчение, что имеет тенденцию к развитию физиологической зависимости и суицидального поведения. Этот синдром обычно расценивается как стресс — реакция в ответ на чрезмерные производственные и эмоциональные требования, происходящие из-за излишней преданности человека своей работе с сопутствующим этому пренебрежением семейной жизнью или отдыхом.

Цель исследовать когнитивно-ресурсные предпосылки эмоционального выгорания у представителей социономических профессий.

Материалы и методы

Методика диагностики эмоционального выгорания (В.В. Бойко).

Методы статистической обработки данных. Статистическая обработка результатов исследования проводилась с использованием программы Statistica 10.0 (StatSoft Inc., Russia). Для независимых групп при достоверность различий оценивалась по U-критерию Манна-Уитни.

Выборка: в исследовании приняли добровольное участие 40 педагогов. Группу сравнения составили психологи в количестве 12 человек, врачи в количестве 16 человек, а также 12 представителей иных профессий (инженеры, физики, программисты, технологи).

Результаты и их обсуждение

В базу данных включена информация о возрасте, поле, стаже работы. Демографические показатели по средним значениям и частоте встречаемости представлены в таблице 1.

Таблица 1.

Демографические данные участников исследования

	Педагоги (N=40)	Психологи (N=12)	Врачи (N=16)	Иные (N=12)	Все категории (N=80)
Возраст, лет	39,8 (± 10,7)	35,4 (± 6,8)	41,4 (± 7,5)	35,9 (± 7,7)	38,9 (± 9,3)
Стаж, лет	14,2 (± 10,7)	7,75 (± 6)	16,6 (± 9,4)	12,6 (± 7,7)	13,4 (± 9,8)

Обращает на себя внимание меньший стаж работы психологов, несмотря на сходный с остальными группами возраст. Это может быть связано с тем, что психология часто становится профессией второй половины жизни.

Во всех группах было проведено исследование уровня эмоционального выгорания. Результаты представлены в таблице 2.

Таблица 2.

Синдром эмоционального выгорания у участников исследования

	Педагоги (n=40)	Врачи (n=16)	Психологи (n=12)	Иные профессии (n=12)
Фаза напряжения	31	42	14	57
Переживание обстоятельств	10	15	6	16
Неудовлетворенность собой	6	9	3	11
"Загнанность в клетку"	6	7	2	17
Тревога и депрессия	9	11	4	14
Фаза резистенции	58	68	33	69
Неадекватное реагирование	17	18	12	20
Эмоциональная дезориентация	12	16	9	17
Расширение сферы экономии эмоций	12	17	4	12
Редукция профессиональных обязанностей	17	17	9	20
Фаза истощения	36	52	23	49
Эмоциональный дефицит	11	12	7	15
Эмоциональная отстраненность	11	13	9	13
Личностная отстраненность	6	13	3	12
Психосоматические нарушения	8	13	4	9

В группе педагогов выявлена фаза резистенции в стадии формирования (58 баллов), в группе врачей – фаза резистенции показана, как сформировавшаяся

(68 баллов), и начинает формироваться фаза напряжения (42 балла) и истощения (52 балла). В группе психологов фазы выгорания не сформировались.

У педагогов ведущим симптомом первой фазы выгорания является переживание обстоятельств, во второй фазе к сложившимся относятся неадекватное реагирование и редукция профессиональных обязанностей. Третья фаза формируется за счет эмоционального дефицита и эмоциональной отстраненности.

В группе врачей фаза напряжения складывается из всех симптомов, кроме «загнанности в клетку», в фазе резистенции все симптомы отмечены как сложившиеся, а в заключительной фазе истощения все симптомы вносят равный вклад в ее формирование. Фазу «Резистенция» В.В. Бойко рассматривает как полезный профессиональный навык, выработанный в процессе деятельности и помогающий сопротивляться нарастающему стрессу. Формирование симптомов этой фазы можно рассматривать как проявление психологических защит в связи со стремлением снизить давление внешних обстоятельств [Бойко, 2004].

В группе психологов можно отметить лишь сложившийся симптом неадекватного реагирования.

В группе представителей иных профессий все три фазы оказались сформированными.

Таблица 3.

Сравнение синдрома эмоционального выгорания у педагогов и психологов

Выгорание психологи-педагоги	Педагоги (n=40)	Психологи (n=12)	U	Z	p-value
Фаза напряжения	31	14	132,00	**2,34**	**0,02**
Переживание обстоятельств	11	6	163,00	1,68	0,09
Неудовлетворенность собой	6	3	164,00	1,67	0,09
"Загнанность в клетку"	6	2	142,00	**2,21**	**0,03**
Тревога и депрессия	9	4	161,50	1,73	0,08
Фаза резистенции	58	33	95,00	**3,14**	**0,002**
Неадекватное реагирование	17	12	146,50	**2,03**	**0,04**
Эмоциональная дезориентация	12	9	146,00	**2,06**	**0,04**
Расширение сферы экономии эмоций	12	4	124,00	**2,54**	**0,01**
Редукция профессиональных обязанностей	17	9	125,50	**2,48**	**0,01**
Фаза истощения	36	23	169,00	1,53	0,13
Эмоциональный дефицит	11	7	164,00	1,65	0,10
Эмоциональная отстраненность	11	9	215,50	0,52	0,60
Личностная отстраненность	6	3	179,00	1,35	0,18

Психосоматические нарушения	8	4	169,50	1,53	0,12

В данном исследовании получены данные о том, что у психологов в меньшей степени, чем у педагогов выражены симптомы выгорания (см. табл. 3). Педагоги осуществляют свою профессиональную деятельность в ситуации, которую они не всегда в силах изменить в одиночку. Психотравмирующие обстоятельства оказывают постоянное воздействие, а устранить их невозможно. Это может приводить к чувству безысходности, собственной несостоятельности. В работе психолога в рамках интервизионных групп и супервизии формируется навык отслеживать свое собственное состояние, делегировать часть ответственности клиенту. В образовании чаще используется директивный подход, когда считается что именно от педагога, и только от него, зависит результат обучения. Под влиянием социальных ожиданий и сам учитель предъявляет к себе завышенные требования.

Педагоги нередко оказываются в ситуациях сложного выбора, приводящего и к внутреннему конфликту. Учитель хотел бы поступить согласно собственным ценностям, но сложившиеся обстоятельства заставляют принимать решения и действовать (или бездействовать) против своих убеждений.

Педагоги и врачи оказывается под давлением социальных норм. Им предъявляются требования не только в области профессиональных компетенций. От помогающих специалистов требуется еще и быть определенной личностью: внимательным, заботливым, участливым, сопереживающим. Возникает необходимость внешне проявлять те эмоции, которые не соответствуют внутренним переживаниям. Это на начальных этапах приводит к формированию симптома «переживание обстоятельств», а в дальнейшем – к неадекватному реагированию и эмоциональной дезориентации.

У врачей (см. табл. 4) оказываются сложившимися симптомы «расширение сферы экономии эмоций» и «редукция профессиональных обязанностей». Их проявление может быть связано между собой. Врачу становится сложно взаимодействовать с «трудными пациентами», эмоциональное напряжение возникает при общении не только с больными, но и с коллегами, что может приводить к конфликтным ситуациям. С самого начала своей деятельности врачу приходится сталкиваться с чужой болью и страданием. Синдром эмоционального выгорания, проявляясь в виде экономии эмоций, может служить психологической защитой при проживании психотравмирующих ситуаций. Страдает качество работы врача: вместо того, чтобы заняться лечением пациента самому при наличии всех необходимых условий, врач перенаправляет к другому специалисту или в стационар иного профиля. В результате неверной маршрутизации может быть потеряно драгоценное время, в случае невнимательного в силу раздражения выяснения анамнеза – упущены важные детали. При этом агрессия может быть направлена как на окружающих, так и на самого себя.

К складывающимся симптомам и у учителей, и у врачей относятся «эмоциональный дефицит» и «эмоциональная отстраненность». Они проявляются уже в фазе истощения. Врач безучастно беседует с пациентом, безразлично относится к тому, выполнит ли назначения пациент, не задает уточняющих вопросов о жизни больного, резко прерывает его, не дослушав, если уже получил необходимую информацию. На этом этапе выгорания характерна эмоциональная индифферентность к страданиям больных.

У педагогов эти симптомы могут проявляться в виде формализма, информационной пассивности, равнодушия к успехам и неудачам учеников.

Профессия врача и педагога относится одновременно к типу преобразующих и управляющих, что приводит к повышенному эмоциональному напряжению, в результате чего возникает не только эмоциональное выгорание, но и профессиональная деформация. Важно отметить, что выработанные в профессиональной деятельности установки нередко переносятся и на другие сферы жизни.

У врачей в большей степени, чем у педагогов, выражены психосоматические симптомы. Профессиональная заболеваемость у медиков по сравнению с работниками других бюджетных отраслей очень высокая. Она в 30 раз выше, чем у учителей, и в 33 раза выше, чем в сфере торговли и ресторанном бизнесе, и имеет тенденцию к росту с темпом на 8–9 % в год. По данным Всемирной организации здравоохранения (2002) продолжительность жизни врача составляет в среднем 54 года [Огнерубов, 2015]. Высокий уровень заболеваемости медицинских работников всегда был достаточно высоким из-за их прямого контакта с больными, а также обусловлен спецификой условий их труда и воздействия комплекса факторов физической, химической и биологической природы [Ходырева, 2019]. Что касается психологических причин, то зачастую у врачей не только нет навыка отреагирования собственных эмоций, но и нет возможности для их проживания. В некоторых случаях приходится демонстрировать чувства, противоположные тем, что врач испытывает на самом деле. Это вызывает дисбаланс нейромедиаторов и гормонов, запускающий уже соматические и вегетативные проявления.

Таблица 4.

Сравнение синдрома эмоционального выгорания у врачей и педагогов

	Педагоги (n=40)	Врачи (n=16)	U	Z	p-value
Фаза напряжения	31	42	253,50	-1,20	0,23
Переживание обстоятельств	10	15	231,00	-1,61	0,11
Неудовлетворенность собой	6	9	243,50	-1,39	0,16
"Загнанность в клетку"	6	7	261,50	-1,07	0,29

Тревога и депрессия	9	11	254,00	-1,20	0,23
Фаза резистенции	58	68	252,50	-1,22	0,22
Неадекватное реагирование	17	18	317,50	-0,04	0,97
Эмоциональная дезориентация	12	16	219,50	-1,82	0,07
Расширение сферы экономии эмоций	12	17	224,00	-1,74	0,08
Редукция профессиональных обязанностей	17	17	314,00	0,10	0,92
Фаза истощения	36	52	246,00	-1,33	0,18
Эмоциональный дефицит	11	12	307,50	-0,22	0,83
Эмоциональная отстраненность	11	13	270,50	-0,89	0,37
Личностная отстраненность	6	13	217,00	-1,89	0,06
Психосоматические нарушения	8	13	206,50	**-2,06**	**0,04**

Работа врачом, психологом, педагогом предполагает активное взаимодействие с людьми, что может приводить к продолжительному напряжению при отсутствии возможности соотнести его возникновение с конкретной стрессовой ситуации. От помогающих специалистов требуется постоянная эмоциональная включенность в общение, способность понимать переживания другого человека. Для установления контакта и плодотворного взаимодействия педагоги, врачи и, особенно, психологи должны обладать эмпатийными способностями. По мнению большинства исследователей, составляющими эмпатии являются: когнитивный компонент в виде понимания состояний другого человека без изменения своего состояния; эмоциональный (аффективный) компонент в виде сопереживания и сочувствия; поведенческий (действенный) компонент в виде активной поддержки другого и оказания помощи.

Изучение взаимосвязи эмпатии и выгорания у специалистов различных социальных профессий, проведенное многими исследователями, свидетельствует, что способность вчувствования и сопереживания выступает в качестве некоторого буфера, препятствующего выгоранию. В частности, при исследовании врачей-хирургов и медицинских сестер хирургического отделения были получены отрицательные корреляции между уровнем эмпатийных способностей и показателями выгорания. Наиболее сильная связь была обнаружена между эмпатией и редукцией персональных достижений: чем выше первый показатель, тем меньше склонность занижать значимость результатов

своей деятельности, больше уверенность в самоэффективности. Обнаруженный в этом исследовании факт меньшей предрасположенности к выгоранию лиц с высокой эмпатичностью объясняется, очевидно, тем, что тонкое понимание переживаний других людей противостоит дегуманизации межличностных отношений, а эмоциональное сопереживание – это определенная эмоциональная «подпитка» или некоторый дополнительный ресурс для «горения без затухания». [Водопьянова, 2003].

В эмпатии стоит различать два аспекта: сопереживание и сочувствие. Сопереживание - переживание тех же эмоциональных состояний, что испытывает другой человек через отождествление с ним. Сочувствие – переживание собственных эмоциональных состояний в связи с чувствами другого человека.

Врачи и психологи в своей работе сталкиваются с тяжелыми эмоциональными переживаниями пациентов/клиентов. Способность сопереживать позволяет выстроить терапевтический альянс, добиться хорошей приверженности пациента назначенному лечению, прогнозировать успех терапии. Эмпатия помогает учителю найти уникальный подход к каждому ученику, понять и сформировать мотивацию к обучению, уметь сотрудничать с учениками и их родителями.

Помимо вчувствования в состояние пациента/клиента/ученика, помогающий специалист и сам испытывает чувства в ответ на эмоции собеседника, не всегда обладая навыками преодоления собственного дискомфорта и тревоги при столкновении с ними.

В отношении профессиональной деятельности рассматривается понятие эмпатических компетенций. Согласно концепции М. Дэвиса, они включают способность к децентрации, умение оказывать эмпатическую заботу, способность к регуляции эмоционального дистресса [Davis, 1983] [Карягина, Кухтова, 2016].

На этом этапе и могут возникнуть различия в группах психологов, врачей и педагогов. Психологи в процессе собственного обучения и становления как специалистов подробно изучают структуру психики, психологические защиты, копинг-стратегии. Они учатся распознавать, прежде всего, свои ощущения, как эмоциональные, так и соматические. Много внимания в образовательном процессе уделяется самодиагностике. В дальнейшем, предполагается участие психолога в интервизионных и супервизионных группах. Особую ценность имеет личная психотерапия. Все эти мероприятия помогают психологам развивать свои эмпатические компетенции

Призвание предполагает, что человек готов отдать себя без остатка, быть ответственным, понимающим, сочувствующим, нередко даже в ущерб своим интересам и здоровью. Человек живет, «горит» своим делом, но не обучен справляться с возникающим эмоциональным напряжением. У врачей и педагогов возникают сложности с контейнированием собственных эмоций, дифференциацией своих и чужих переживаний. В исследованиях медико-

гигиенических аспектов образа жизни врачей было выявлено, что стремление к подавлению эмоций свойственно каждому четвертому врачу [Кальченко, 1987].

Эмпатические компетенции позволяют поддерживать конструктивность межличностных отношений, ненавязчиво стимулировать человека к осознанию проблемной ситуации, своей позиции в ней и своих переживаний, существенно облегчают коммуникативный процесс, ориентированный на личностный рост другого человека. Данному навыку не обучают ни на этапе обучения, ни в процессе профессиональной деятельности педагогов и врачей. В современной модели [Mayer, David, Salovey, 2016] эмоциональный интеллект рассматривается, как когнитивная способность обрабатывать эмоциональную информацию, т.е. подчеркивается метакогнитивная природа эмоционального интеллекта. Эмоциональное истощение становится механизмом совладания в условиях продолжительного стресса, возникающего в сфере общения.

Таблица 5.

Сравнение синдрома эмоционального выгорания педагогов и представителей иных профессий

	Иные профессии (n=12)	Педагоги (n=40)	U	Z	p-value
Фаза напряжения	57	31	113,50	**2,74**	**0,01**
Переживание обстоятельств	16	10	166,00	1,60	0,11
Неудовлетворенность собой	11	6	100,00	**3,06**	**0,002**
"Загнанность в клетку"	17	6	95,50	**3,17**	**0,002**
Тревога и депрессия	14	9	164,00	1,65	0,10
Фаза резистенции	69	58	173,00	1,45	0,15
Неадекватное реагирование	20	17	200,50	0,85	0,40
Эмоциональная дезориентация	17	12	150,00	1,96	0,05
Расширение сферы экономии эмоций	12	12	218,50	0,46	0,65
Редукция профессиональных обязанностей	20	17	175,50	1,39	0,16
Фаза истощения	49	36	164,00	1,64	0,10
Эмоциональный дефицит	15	11	166,50	1,59	0,11
Эмоциональная отстраненность	13	11	205,00	0,75	0,45

Личностная отстраненность	12	6	168,50	1,57	0,12
Психосоматические нарушения	9	8	201,50	0,83	0,41

Различия в группе педагогов и представителей иных профессий оказались минимальными (см. табл. 5). Это, вероятно, связано с тем, что сложно найти тот вид деятельности, который совершенно не был бы связан с социальным взаимодействием и не предполагал эмоциональной вовлеченности. У представителей иных профессий в большей степени выражены симптомы неудовлетворенности собой и «загнанности в клетку». Если в работе педагога карьерный рост, как правило, минимален и требует длительного времени. Конкуренция в данной профессии на сегодняшний день минимальная, в обществе сложилась ситуация дефицита кадров в образовании. В других же сферах существует опасность потерять место работы и потом попасть в ситуацию длительного поиска нового. Это заставляет сотрудников оставаться и бороться за свое место, даже если не все условия труда устраивают. На всех, кто добросовестно относится к своим обязанностям, лежит нравственная и юридическая ответственность за благополучие заказчиков, клиентов, покупателей, что вызывает хроническое эмоциональное перенапряжение.

Стоит заметить, что, в отличие от психологов, в большинстве других профессий не уделяется дополнительное время и внимание формированию эмпатических компетенций. В последнее время становится популярным проведение тренингов, направленных не только на развитие профессиональных компетенций, но и так называемых «soft skills»: управление конфликтом, формирование адекватной самооценки, развитие навыков саморегуляции, стрессоустойчивости.

Заключение

Представляется перспективной разработка мероприятий по профилактике эмоционального выгорания и включение их в профессиональную деятельность представителей социономических профессий. Человек любит то, во что вкладывает свою душу. Если он удовлетворен работой, то эмоциональное выгорание ему не грозит. Создание мероприятий по профилактике предполагает, прежде всего, исследование способности к профилактике выгорания. Данная способность является своего компетентностью, которая нуждается в всестороннем исследовании с целью формулирования понятия, дифференциации видов, конструирования способов формирования [М.М. Кашапов, Т.Г. Киселева, Е.В. Коточигова, 2003; Кашапов, 2003].

Особую ценность приобретает понимание общих и специфических особенностей когнитивно-ресурсных предпосылок эмоционального выгорания. Такой подход обеспечивают выявление психологических механизмов и закономерностей генезиса симптомов эмоционального выгорания у субъектов

профессиональной деятельности. Установление когнитивных предикторов ранней диагностики фазы «напряжения» синдрома эмоционального выгорания неразрывно связано с общими закономерностями влияния факторов ситуации и межличностного взаимодействия на проявление и развитие когнитивных ресурсов. Особую роль при этом играет «свободный когнитивный ресурс» (В.Н. Дружинин) в ходе расширения презентации, всестороннего видения стрессогенной ситуации и привлечения новой информации для усиления стрессоустойчивости. Творчески думающий и действующий профессионал в меньшей степени подвержен выгоранию, ибо у него имеется существенный капитал его «маленьких радостей», помогающий ему продуктивно работать и отдыхать.

Когнитивный ресурс рассматривается как совокупность всех когнитивных способностей. Результаты деятельности могут быть поддерживающими, даже если сам ресурс снижается. Опыт снижает негативный эффект старения, поскольку практика, активная деятельность способствует развитию способностей. Чем дольше будет работать человек, тем дольше сохранится его молодость. Когнитивный ресурс обладает следующими свойствами:

1. Расширяет возможности субъекта деятельности в аспектах гибкости, динамичности, ценностно-смысловой ориентированности, возможности эффективно взаимодействовать в ситуации конфликта и преодолевать стресс.
2. Повышает продуктивность профессиональной деятельности и внутреннюю удовлетворенность от работы за счет интеграции возможностей психики и окружающей среды, мобилизации ресурсов личности и целом, изменения функциональной системности,
3. Снижает риски профессиональной деформации, эмоционального выгорания, увеличивает возможности рефлексивных, саморегулятивных, творческих и высших духовных способностей.
4. Увеличивает уровень надситуативности мышления как когнитивного ресурс и способствует самоопределению личности в трудной жизненной ситуации.
5. Усиливает активность как ведущий параметр, пронизывающий все сферы жизни человека. Она проявляется как «способность к оптимальному балансу между желаемым и необходимым» (К.А. Абульханова).

Таким образом, понимание структуры (симптомы, фазы, стадии) и динамики выгорания позволит повысить эффективность высшего образования и профессиональной деятельности при условии адекватного учёта когнитивно-ресурсных предпосылок эмоционального выгорания.

Выводы

1. По результатам исследования показано, что педагоги по сравнению с психологами имеют значимо более выраженные симптомы эмоционального выгорания: «загнанность в клетку» (p=0,03), неадекватное реагирование(p=0,04), эмоциональная дезориентация(p=0,04), расширение сферы экономии эмоций(p=0,01), редукция профессиональных обязанностей(p=0,01).

2. В группе педагогов значимо более выражена сформированность фаз выгорания: фаза напряжения (p=0,02), фаза резистенции (p=0,002), по фазе истощения значимых различий не было выявлено.

3. Не получено значимых различий в проявлении симптомов эмоционального выгорания у педагогов и врачей, а также и представителей иных профессий.

4. В группе психологов наблюдается минимальная сформированность фаз выгорания и симптомов выгорания, что предположительно можно объяснить более высоким уровнем их эмпатической компетентности.

Библиографический список

1. Акуленко А.Н. Тренинг профилактики эмоционального выгорания педагога : учеб.- метод. пособие; ГУО «Акад. последиплом. образования». Минск : АПО, 2022. 150 с.
2. Бойко В.В. Синдром "эмоционального выгорания" в профессиональном общении. СПб. : [Сударыня], 1999. 28 с.
3. Бойко, В. В. Энергия эмоций. СПб.: Питер, 2004. 473 с.
4. Вербицкий А.А., Ильязова М.Д. Инварианты профессионализма: проблемы формирования: монография. М., 2011. 288с.
5. Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С. Синдром выгорания. Диагностика и профилактика : практическое пособие. 3-е изд., испр. и доп. Москва : Издательство Юрайт, 2025. 299 с.
6. Володина Т.В. Взаимосвязь жизнестойкости и эмоционального выгорания у педагогов общеобразовательных школ // Современные проблемы науки и образования. 2011. № 6. С. 259.
7. Кальченко Е.И. и др. Медико-гигиенические аспекты образа жизни врачей // Советское здравоохранение. 1987. № 6. С. 37–39.
8. Карягина Т.Д., Кухтова Н.В. Тест эмпатии М. Дэвиса: содержательная валидность и адаптация в межкультурном контексте // Консультативная психология и психотерапия. 2016. Том 24. № 4. С. 33–61. DOI: 10.17759/cpp.2016240403
9. Кашапов М.М., Киселева Т.Г., Коточигова Е.В. Компетентность: понятие, виды, основные подходы к диагностике компетентности психолога // Человеческий фактор: Социальный психолог. 2003. № 1 (5). С. 39-44.

10. Кашапов М.М. Гносеологические основы исследования педагогического мышления как компетентности преподавателя. В сборнике: Труды Ярославского методологического семинара (методология психологии). Международная академия психологических наук, Международный институт интегративной психологии, Ярославский государственный университет, Ярославский государственный педагогический университет, Костромской государственный университет, Ярославское региональное отделение РПО, Государственный университет управления. 2003. С. 168-186.
11. Кашапов М.М. Консультационная работа психолога. Учебное пособие. Ярославль, 2005.
12. Кашапов М.М., Румянцева Т.В. Стили регуляции и решения проблемных ситуаций педагогами с различным уровнем психического выгорания // Вестник университета (Государственный университет управления). № 3. М.: ГУУ, 2009. С.42-46.
13. Кашапов М.М. Румянцева Т.В. Особенности системы регуляции проблемных ситуаций в профессиональной деятельности педагога с симптомом психического выгорания // Ярославский психологический вестник. Выпуск 25. / Москва – Ярославль: Изд-во «Российское психологическое общество», 2009. С. 116 – 123.
14. Кашапов М.М. Акмеология. Учебное пособие. Ярославль, 2011.
15. Кашапов М.М. Психология конфликта. Учебник и практикум. Сер. 58 Бакалавр. Академический курс. (2-е изд., испр. и доп) Москва, 2016.
16. Кашапов М.М., Филатова Ю.С., Кашапов А.С. Событийно-когнитивные компоненты профессионализации субъекта. Ярославль, 2018.
17. Кашапов М.М., Савельева Л.А. Синдром эмоционального выгорания у ординаторов первого года обучения // Коллекция гуманитарных исследований. Электронный научный журнал. The Collection of Humanitarian Researches. Electronic scientific journal № 6 (9) 2017. С. 104-113. ISSN 250-3585 www.j-chr.com
18. Кашапов М.М., Савельева Л.А. Влияние синдрома эмоционального выгорания на типы разрешения конфликтной ситуации молодыми врачами // Вестник Удмуртского университета. Серия Философия. Психология. Педагогика. 2018. Т. 28. № 2. С. 193-201.
19. Кашапов М.М., Савельева Л.А. Синдром эмоционального выгорания у молодых врачей // Человеческий фактор. Социальный психолог. Журнал для психологов. № 1 (35). 2018. С. 268 – 277.
20. Кашапов М.М., Савельева Л.А. Исследование синдрома эмоционального выгорания у врачей-ординаторов // Ярославский психологический вестник. Научный журнал. Выпуск 1 (40). Москва-Ярославль, Издательство: РПФ «Титул», 2018. С. 58 - 66.
21. Кашапов М.М. Функции экспликации в условиях профессионализации мышления // Вестник Ярославского государственного университета им.

П. Г. Демидова. Серия Гуманитарные науки. 2021. Т. 15. № 1 (55). С. 100-109.
22. Кашапов М.М. Ресурсные основы профессионализации мышления субъекта // Методология современной психологии. 2021. № 14. С. 35-46.
23. Клевцова Н.А. Синдром эмоционального выгорания в профессиональной деятельности специалиста // Территория науки, 2015. № 5. С. 63-67. EDN WWXWTL.
24. Козлова К.В., Корытова Г.С., Муравьева О.И. Понятие «выгорание» в психологии: анализ и обобщение подходов. // Научно-педагогическое обозрение, 2019. № 1 (23). С. 18–27.
25. Козлов В.В. Личность, творчество, самореализация // Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия: Акмеология образования. Психология развития. 2012. Т. 1, № 2. С. 3-11.
26. Козлов, В. В. Психология кризиса / В. В. Козлов. – Издание 2-е, дополненное. – Москва : ООО "Международная академия психологических наук", 2024. – 1040 с. – ISBN 978-5-605-14405-2.
27. Козлов В.В. К проблеме творческого мышления в условиях неопределённости // Человеческий фактор: проблемы психологии и эргономики. 2015. № 3-1. (75). С. 15-19.
28. Козлов В.В. Движение за развитие человеческого потенциала. Ярославль, 2017. 215 с.
29. Козлов В.В. Основы духовной психологии: высшие состояния пробуждения. М.: Институт консультирования и системных решений. 2018. 280 с.
30. Козлов В.В. Современная личность: самоактуализация и самореализация. Москва, 2023.
31. Козлов В.В. Современные проблемы психологии кризиса // Ярославский психологический вестник. 2024. № 2 (59). С. 86-95.
32. Левина Л. М. Профилактика эмоционального выгорания педагогов: Методическое пособие /Составитель: Л. М. Левина, Иркутск: Издательство ГАУ ЦППМиСП, 2017. 49 с.
33. Ледовская Т.В. Психологическое благополучие как ресурс совладающего поведения педагога в процессе профессионализации // Проблемы современного образования. 2023. № 5. С. 42-54.
34. Ледовская Т.В., Солынин Н.Э. Структурная организация индивидуальных ресурсов совладающего поведения педагога // Перспективы науки и образования. 2024. № 5 (71). С. 632-649.)
35. Монтень М. Опыты. М.: АСТ, 2025. 1216 с.
36. Молчанова Л.Н., Редькин А.И. Стилевые особенности саморегуляции поведения как ресурс преодоления состояния психического выгорания сотрудников правоохранительных органов // Сибирский психологический журнал. 2017. № 66. С. 97-111. DOI:10.17223/17267080/66/7

37. Огнерубов Н.А., Огнерубова М.А. Синдром эмоционального выгорания у врачей-терапевтов // Вестник российских университетов. Математика. 2015. №2. С. 307-318.
38. Писаревская М.А. Эмоциональное выгорание педагога и его психологическое благополучие // Мир науки. Педагогика и психология, 2019. № 4. URL: https://mir-nauki.com/PDF/35PDMN419.pdf (доступ свободный).
39. Пожарская Е.Л., Шукшина Л.В., Шубина А.В. Исследование влияния эмоционального выгорания на конфликтность педагогов в современных педагогических коллективах // Социология, 2023. № 3. С. 171-176. EDN SQCQEE.
40. Полякова О. Б. Специфика жизнестойкости психологов и педагогов с профессиональными деформациями (выгоранием) // Известия Уральского федерального университета. Сер. 3, Общественные науки. Социальная философия и социология, 2016. Т. 11. № 4 (158). С. 82–91.
41. Савельева Л.А., Кашапов М.М. Особенности синдрома эмоционального выгорания у ординаторов на последипломном этапе образования // Известия Иркутского государственного университета. Серия Психология. 2019. Т. 29. С. 69–78. https://doi.org/10.26516/2304-1226.2019.29.69
42. Савельева Л.А., Кашапов М.М. Возможности профилактики профессионального выгорания на основе использования когнитивных ресурсов у ординаторов // Вестник интегративной психологии. Ярославль, Москва. Журнал для психологов. Выпуск 20. 2020. С. 113-119.
43. Савельева Л.А., Кашапов М.М., Савельева М.И. Когнитивные основы синдрома эмоционального выгорания у обучающихся по программам ординатуры // Перспективы Науки и Образования Международный электронный научный журнал. 2021. 2 (50). С. 353-364 Doi: 10.32744/pse.2021.2.24 Международный электронный научный журнал
44. Савельева Л.А., Кашапов М.М., Ильин М.В. Когнитивные основы синдрома эмоционального выгорания ординаторов в условиях последипломного образования // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. 2021. Т. 27, № 1. С. 77-82. https://doi.org/10.34216/2073-1426-2021-27-1-77-82
45. Светличная Д.А., Волобуева Е.В. Проблема профессионального выгорания педагогов и пути её разрешения // Экономика и социум, 2023. № 4-1(107). С. 869-872. EDN WDTBXG.
46. Серафимович И. В. Ресурсность профессионального мышления и эмоциональное выгорание в профессиях социономического типа / И. В. Серафимович. // [Электронный ресурс] Психолого-педагогические исследования, 2023. Том 15. № 1. С. 56–72.

47. Тетерина Т.Л. Методическое пособие «Профилактика профессионального выгорания педагогов»: методические рекомендации / Составитель Т. Л. Тетерина. // ГБПОУ «Катайский профессионально-педагогический техникум», 2013. 45 с.
48. Фетискин Н.П., Козлов В.В. Мануйлов Г.М. Диагностика эмоционального выгорания личности (В. В. Бойко) // Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. // М., Изд-во Института Психотерапии, 2002. С.394-399
49. Франкл В. Человек в поисках смысла. М., 1990.
50. Ходырева Л.А., Турзин П.С., Ушаков И.Б., Комаревцев В.Н. Условия и факторы, влияющие на состояние здоровья медицинских работников-женщин // Медицина экстремальных ситуаций. 2019. №2. С.250-257.
51. Шнайдер М. И. Эмпатия как форма отражения другого человека // Гуманизация образования. 2016. №2. С.60-65.
52. Юдина Е.В. К проблеме синдрома выгорания у психологов-консультантов: экзистенциальный подход // Педагогика и психология образования. 2011. №1. С.109-114
53. Alotni Majid Ali S. Relationship between Organizational Commitment and Burnout: A Comparative Study of Nurses in Health Service. American Journal of Nursing Research. 2019; 7(5):732-750. doi: 10.12691/ajnr-7-5-7.
54. Davis M.H. Measuring individual differences in empathy: evidence for a multidi- mensional approach // Journal of Personality and Social Psychology. 1983. Vol. 44 (1). P. 113—126.
55. Golembiewski R.T., Munzenrider R.F. Phases of burnout: Developments in Concepts and applications. – New York, N. Y.: Praeger. 1988. 292 p.
56. Maslach C. Burnout: A social psychological analysis. In The Burnout syndrome ed. J.W. Jones, pp. 30−53, Park Ridge, IL: London House, 1982.
57. Mayer, J. D., Caruso, D. R., and Salovey, P. (2016). The ability model of emotional intelligence: principles and updates. Emot. Rev. 8, 290–300.
58. Pierce C. M. B. Psychological and biographical differences between secondary school teachers experiencing high and low levels of burnout / C. M. B. Pierce, G. N. Molloy. // British Journal of Educational Psychology, 1990. № 60 (1). P. 37–51. DOI: 10.1111/j.2044-8279.1990.tb00920.x
59. Pines A.M., Aronson E. Career burnout. Causes and cures // N.Y.: The Free Press, 1988. 229 p.

Калмыков И.М., Елова М.А.

СВЯЗЬ СОЗАВИСИМОСТИ РОДИТЕЛЕЙ С РОЛЬЮ, ЗАНИМАЕМОЙ ИХ ДЕТЬМИ В БУЛЛИНГ-СТРУКТУРЕ

Аннотация. В статье рассмотрены вопросы влияния уровня созависимости родителей на занимаемую роль их детей в буллинг-структуре. Даны обоснования для развития дальнейших исследований в данной области.

Ключевые слова: буллинг, буллинг-структура, подростки, родители, созависимость.
Abstract. The article examines the issues of the influence of the level of parent's codependency on the role of their children, that they occupy in the bulling structure. The justifications for the development of further research in this area are given.
Keywords: bulling, bulling structure, teenagers, parents, codependency.

Введение

Проблема буллинга среди молодежи становится все более актуальной в современных условиях. Неприятные ситуации, возникающие в школьной среде и других социальных условиях среди сверстников, могут оказывать значительное влияние на психологическое благополучие и социальное развитие молодежи, и в этом контексте особую роль играют семейные отношения и динамика взаимодействия между родителями и детьми.

Созависимость, представляя собой сложное и многогранное явление, часто встречается в семьях, где один или несколько членов семьи испытывают эмоциональные или поведенческие трудности. Связь между созависимыми паттернами поведения родителей и занимаемой ролью их детей в буллинг-структуре требует глубокого исследования, так как она может объяснить, каким образом семейные проблемы способны влиять на социальное поведение детей и их выбор ролей в буллинг-структуре – от роли жертвы до роли инициатора агрессии.

Очевидно, что исследование этой темы имеет значительную новизну, поскольку интеграция теории созависимости в контекст буллинга является новым направлением исследований в психологической науке. Это исследование направлено на выявление того, как созависимые отношения в семье формируют не только внутренние установки детей, но и их внешнее поведение в контексте взаимодействия со сверстниками.

Цель данной статьи заключается в анализе связи между созависимостью родителей и ролью, которую занимают их дети в структуре буллинга. Для достижения данной цели были определены следующие **задачи**: изучить основные теоретические подходы к определению и пониманию созависимости и буллинга, чтобы выявить основные направления исследования данных проблем, исследовать связь между созависимыми паттернами взаимодействия родителей и поведением детей в отношениях с их сверстниками. Провести эмпирическое исследование, чтобы подтвердить предполагаемые связи и проанализировать их последствия.

Созависимость в родительских отношениях может оказывать значительное влияние на формирование личности детей и их поведение в социальной среде. Особенно это может касаться их роли в буллинг-структуре, где поведение детей может пересекаться с динамикой семейной системы. В данной статье мы рассмотрим гипотетические связи между созависимостью родителей и поведением их детей в контексте буллинга, основываясь на представленных гипотезах.

Основная гипотеза - существует связь между уровнем созависимости родителей и позицией, занимаемой в буллинг-структуре подростка.

Также нами выдвигается гипотеза о том, что чем выше созависимость у родителей, тем больше шансов подростку попасть в “активную” роль буллинга, т.е. роль агрессора или жертвы. Она акцентирует внимание на гипотетической прямой связи между уровнем созависимости у родителей и шансами их детей стать жертвами или агрессорами. Эта гипотетическая связь подчеркивает важность анализа семейной динамики при оценке поведения детей в школе, где они могут быть либо жертвой буллинга, либо его инициатором.

Таким образом, семейная динамика, особенно выраженная через призму созависимости, гипотетически может играть важную роль в “выборе” ролей их детей в структуре буллинга.

Практическая значимость. Изучение возможного наличия этих связей может помочь родителям и педагогам благодаря комплексной работе с семьями создавать более безопасные и поддерживающие условия для детей, что, в конечном итоге, может снизить уровень буллинга и его негативные последствия.

Понятие буллинга и его характеристики

Буллинг – в переводе «издевательство», от английского «bulling» — приставать, запугивать, издеваться [13]. Это повторяющиеся акты различного рода насилия и издевательства со стороны человека или группы людей по отношению к индивиду, который не может защитить себя. Преднамеренно спланированное физическое и/или психологическое насилие, продолжающееся с течением времени и требующее вмешательства третьих лиц для его прекращения [7].

Буллинг может нанести вред как в краткосрочной, так и в долгосрочной перспективе. При этом постоянные жестокие издевательства наносят вред как жертве, у которой в будущем возникнут проблемы с установлением межличностных контактов, так и агрессору [11].

И.А. Баева отмечает, что во многих случаях отказ ребенка ходить в образовательную организацию и находиться в школьном коллективе связан с агрессивным поведением к нему со стороны одноклассников.

В частых случаях подростки помимо физического насилия использует и психологическое, которое выражается в издевках. насмешках, унизительных оскорблениях и других формах вербальной агрессии [3].

Буллинг может принимать разные формы, в том числе прямую и косвенную.

• Прямая форма буллинга подразумевает открытое воздействие на жертву (удары, оскорбления и другие насильственные действия).

• Косвенная форма буллинга включает в себя скрытое воздействие, например, распространение сплетен, слухов, создание негативного настроя в коллективе против жертвы и другие манипулятивные действия, которые не проявляются открыто, однако представляют собой формы агрессии по отношению к жертве.

Обе формы буллинга могут нанести серьезный вред психическому и физическому здоровью жертвы, а в будущем привести к долгосрочным последствиям.

Выделяют четыре типа буллинга:

1. Физический: драки, порча имущества жертвы. Это самый распространенный и заметный тип буллинга. Психологи отмечают, что этот тип чаще встречается в 6-9 классах.

2. Словесный: прозвища, угрозы, оскорбления, насмешки, принуждение, унижение. Как и физический буллинг, словесный буллинг встречается в 6-9 классах, но есть случаи, когда он проявляется у старшеклассников и студентов [1].

3. Социально-психологический: сплетни и слухи, насмешки, бойкот и изоляция. Этот тип актуален для всех возрастных групп, но часто остается скрытым. Именно этот тип вызывает у жертвы сильнейший эмоциональный стресс.

4. С развитием интернет-технологий участились случаи кибербуллинга: издевательства по телефону и компьютеру, электронной почте, в социальных сетях и мессенджерах. Кибербуллинг проявляется у всех возрастных групп и включает в себя распространение слухов и ложной информации, взлом страниц в социальных сетях, рассылку негативных сообщений и комментариев, кражу и распространение фотографий и личной информации [6, 12].

Прямой буллинг принимает такие формы насилия, как эмоциональное, физическое, сексуальное и экономическое. Рассмотрим их более подробно:

• эмоциональное насилие – это одна из форм буллинга, которая чаще всего направлена на унижение жертвы и снижение ее самооценки. Основным средством воздействия в данном случае является использование голоса обидчика, подстрекателя к издевательствам, чтобы вызвать у жертвы сильное эмоциональное напряжение. Этот тип буллинга чаще всего направлен на детей, которые отличаются от других своими физическими различиями, акцентом, особенностями голоса или имеют низкую успеваемость в школе.

• физическое насилие – нанесение телесных повреждений. Такое поведение более характерно для мальчиков. Как правило, физическое и эмоциональное насилие сопровождают друг друга. Физическое насилие может привести к серьёзным травмам и даже к смерти.

• сексуальное насилие – принуждение жертвы к удовлетворению сексуальных потребностей или получения определенной выгоды. Это может нанести серьезный и непоправимый вред психическому и физическому здоровью жертвы.

• экономическое насилие – использование денег и контроля над финансами для манипулирования другим человеком. Оно может нанести серьезный вред финансовому и психологическому благополучию жертвы. Жертва экономического насилия может быть принуждена к краже имущества и другим противоправным действиям, чтобы удовлетворить требования агрессора [5].

Буллинг обладает следующими характеристиками:

1. Регулярность и повторяемость психологического насилия. В отличии от конфликта в привычном понимании этого слова, ситуация буллинга предполагает многократно повторяемые действия причиняющие физическую боль или моральный дискомфорт жертве.

2. Отсутствие ответственности жертвы буллинга за происходящее. В случае конфликта оба участника являются в той или иной степени ответственны за создание такой социальной ситуации. Напротив, в буллинге жертва не выбирает быть в этом, а оказывается втянутой.

3. Спланированность унижения. Чаще всего буллер осознанно идет на травлю угнетаемого и подговаривает других участников включиться в процесс.

4. Неравность сил. В буллинге другие участники объединяются вокруг лидера, и жертва не имеет возможности решить конфликт «один на один», благодаря чему, часто у жертвы возникает ощущение беспомощности. [9].

Понятие созависимости и ее особенности у родителей подростков

Существует множество подходов к пониманию и изучению феномена созависимости, а сам термин имеет большой ряд значений.

Как подчеркивает в своей монографии Артёмцева Н.Г: «в психологии относительно недавно было выделено понятие co-dependence (созависимость). Неизвестно, как и когда впервые был употреблен этот термин. [2, с. 6].

Исследователи выделяют различные аспекты созависимости, однако в настоящий момент четкого определения этого концепта практически нет.

Изначально термин «созависимость» появился для обозначения отношений, в которых один из участников имеет какую-либо зависимость. Тогда как отношения людей, один партнер в которых является зависимым от химических веществ, обладают некоторыми специфическими особенностями, и другой дефиниции для их обозначения в настоящее время нет.

В 1989 году на Первой Конференции по созависимости в США, Аризона было дано общее определение этого термина, учитывающее большинство его значений: созависимость — это устойчивая болезненная зависимость от компульсивных форм поведения и от мнения других людей, являющаяся попыткой обрести уверенность в себе, осознать собственную значимость, определить себя как личность. Проблема созависимости была признана самым распространенным заболеванием в мире. А термин «созависимость» в современной литературе рассматривается авторами по-разному: и как психологическое состояние, и как поведенческое нарушение, и как выученный набор поведенческих форм, и как проблема адаптации, а также как личностная характеристика и т. д. Таким образом, существует некоторая размытость в понимании термина созависимость.

Изучая психологический аспект явления созависимости, Артёмцева Н.Г. приходит к выводу, что нет единого определения этого понятия. Границы его

достаточно размыты и могут варьироваться от адаптивной, защитной психологической и физической реакции на обстоятельства, возникающие при взаимодействии с больным (зависимым) человеком до врожденного, генетически обусловленного состояния психики человека. [2, с. 18].

Как определяет Винников Л.И, созависимость формируется в связи с неспособностью находиться в здоровых отношениях, это такой вид непродуктивной адаптации, целью которого является удовлетворение своих нужд через опеку за тем, у кого нет возможности заботиться о себе самостоятельно. Так как роль спасителя в таких отношениях прогрессирует, созависимый забывает о своих собственных нуждах, целях и стремлениях. Бессознательно созависимые выбирают в партнеры людей, имеющих разного рода проблемы, отношения с которыми дают им возможность реализовать их потребность ощущать себя значимыми и «хорошими» и помогают им создать иллюзию жизни, наполненной смыслами [4].

Тип семейных взаимоотношений и устоявшиеся модели поведения родителей оказывают существенное влияние на становление личности детей. Антонян Ю.М. и Самичев Е.Г. установили, что наличие аддиктивного поведения у одного родителя и созависимых моделей поведения у другого может приводить к психологической деградации внутрисемейных отношений, от чего в большей степени страдают дети [14].

Детство и подростковый возраст — это период формирования личности и эмоционального развития, а возникающие в этот период трудности и проблемы могут оказать серьезное влияние на дальнейшую жизнь. Эмоциональное состояние созависимых родителей и их поведение могут существенно влиять на психологическое благополучие и адаптацию детей. Созависимые часто подвержены повышенному стрессу, так как они переживают чрезмерную заботу о других, в ущерб своему собственному психологическому благополучию.

По мнению Игнатенко А.П. по мере взрослении ребенка симптомы созависимости у родителей могут усугубляться, поскольку возрастающая самостоятельность и личностное развитие ребенка могут приводить к усилению родительского контроля и чрезмерной опеке [8].

Таким образом, влияние созависимости родителей на их детей может быть как положительным, так и отрицательным. С одной стороны, созависимые могут быть источником поддержки и эмоциональной опоры для своих детей. С другой стороны, негативное эмоциональное состояние и стресс созависимых могут передаваться и на их детей, а это может отрицательно сказываться на эмоциональном и поведенческом развитии последних, в том числе на участие их буллинге.

Целесообразно отметить, что, по мнению Голубевой О.В., эффективность коррекции созависимого поведения у человека возрастает при использовании семейного подхода, особенно в детском возрасте. Имея близкого взрослого в качестве примера, ребенок может усвоить образцы взаимодействия с общественной средой, которые соответствуют социальным нормам, вместо

альтернатив, связанных с асоциальным, деликвентным или зависимым поведением [10].

Практическая часть исследования

Характеристика выборки исследования

Таблица 1.

Распределение выборки по возрасту

Вопрос	N	Среднее	Станд. Отклонения	Минимум	Максимум
Возраст родителя	31	39,39	3,69	32	45
Возраст ребенка	31	12,19	1,58	10	15

Таблица 2.

Распределение выборки по полу

		N	%
Пол родителя	Мужской	7	22,58
	Женский	21	77,42
Пол ребенка	Мужской	15	48,39
	Женский	16	51,61

Всего в эмпирическом исследовании приняли участие 62 человека, из числа которых была сформирована выборка, включающая 31 родителя в возрасте от 32 до 45 лет и 31 подросток в возрасте от 10 до 15 лет.

Описание методов исследования

Для сбора эмпирических данных был использован метод психодиагностического тестирования, с соблюдением принципов добровольности и конфиденциальности.

Для достижения цели исследования и проверки гипотез был подобран комплекс методов и методик, краткое описание которых представлено ниже. Были использованы следующие методики:

1. Авторская анкета, включающая вопросы о возрасте, образовании, семейном положении респондентов, количестве и возрасте детей.

2. Профиль созависимости (Артёмцева Н.Г.).

Методика была создана Артёмцевой Н.Г. в 2012 году, ее цель – диагностика созависимого поведения. Опросник позволяет исследовать созависимость у любого человека, а не только у тех, кто имеет химически зависимого близкого.

Опросник состоит из 33 вопросов. Чем выше итоговый показатель, тем выше склонность к созависимому поведению.

3. Опросник выявления буллинг-структуры (Е. Г. Норкина)

Целью методики является определение ролей и позиций, занимаемых подростками-школьниками в ситуации буллинга (школьной травли). Также методика позволяет выявить наличие насилия в классе со стороны как учеников, так и педагогов.

Опросник состоит из 25 вопросов с вариантами ответов. Респондент выбирает один наиболее подходящий для него вариант ответа на каждый вопрос.

Описание шкал и показателей:

1. Инициатор (обидчик) – индивиды, обладающие высоким потенциалом общей агрессивности, «нападают» на жертв, педагогов, родных. Высокие баллы по этой шкале.

2. Помощник инициатора – подражают обидчику, пользуются прямым буллингом (обзывания, драки). Высокие баллы.

3. Защитник жертвы – обладают авторитетом, реже других проявляют буллинг. Низкие баллы.

4. Жертва – испытывают насилие, изолированность, тревогу. Высокие баллы.

5. Наблюдатель (свидетель) – большинство детей, принимающих пассивную позицию. Средние баллы.

6. Дополнительная шкала – выявляет насилие в классе со стороны учеников и учителей. Высокие баллы указывают на присутствие насилия.

Анализ результатов исследования

Для проверки нормальности распределения нами был выбран тест Шапиро-Уилка, так как он является наиболее применимым и точным при столь небольших размерах выборки.

Исходя из теста на проверку нормальности распределения Шапиро-Уилка, p-value=0,002726. Соответственно, мы можем заключить, что распределение данных не является нормальным исходя из того, что H0 для теста Шапиро-Уилка заключается в том, что данные имеют нормальное распределение, при уровне значимости (α)= 0,05, и по скольку p-value<α, мы отвергаем H0, а значит данные не следуют нормальному распределению.

Исходя из этого для продолжения статистического анализа, нами был выбран непараметрический метод корреляции, а именно коэффициент корреляции Спирмена.

Далее проведем корреляционный анализ для выявления связи уровня созависимость родителей с ролью, занимаемой подростком в буллинг-структуре. Результаты анализа представлены в Таблице 4.

Таблица 4.

Связь уровня созависимости с ролью подростка в буллинг-структуре

	Опросник выявления буллинг-структуры				
Показатели	Инициатор	Помощник	Защитник	Жертва	Наблюдатель
Уровень Созависимости	-0,126	0,271	-0,347	0,172	0,206
* Корреляция значима на уровне 0.05 (двухсторонняя)					

Как видим из таблицы, хотя существует ряд корреляций, ни одна из них не является статистически значимой, так как в каждой из корреляций $p>0.05$.

Соответственно, на данном этапе нельзя утверждать, что гипотеза о существовании связи между созависимостью родителя и ролью в буллинг-структуре подростка подтверждена. Однако, на наш взгляд, необходимо продолжать исследования в данной области, так как, если в будущем получится обнаружить зависимость между поведением родителей, отношениями в семейной системе, детско-родительскими отношения и поведением ребенка в коллективе, появятся дополнительные возможности для коррекции поведения детей в формате проблемы буллинга. Также в дальнейших исследованиях имеет смысл более детально рассмотреть контекст отношений в семейной системе и сравнить семьи полные и неполные, а также обратить внимание на контекст воспитания, на стили родительского воспитания и другие факторы, которые в данном исследовании подняты не были.

Заключение

Исследование связи между созависимостью родителей и занимаемой ролью их детей в структуре буллинга является важным шагом в понимании того, как семейная динамика влияет на социальное поведение подростков. В ходе работы были раскрыты теоретические основы созависимости и буллинга, а также проанализированы потенциальные механизмы влияния этих взаимосвязей на поведение детей в контексте травли.

Как мы можем наблюдать, исходя из анализа выше, гипотеза о существовании связи между уровнем созависимости родителей и позицией, занимаемой подростком в буллинг-структуре не доказана. Несмотря на то, что эмпирическое исследование не дало подтверждающих результатов о статистически значимых корреляциях между уровнями созависимости родителей и ролями подростков в буллинг-структуре, важность данной темы не теряет своей актуальности. Проблема буллинга требует комплексного подхода, включающего уделение внимания не только взаимодействию детей со сверстниками, но и глубокому анализу семейных отношений, которые могут способствовать формированию определенных поведенческих паттернов.

Данная статья подчеркивает необходимость продолжать исследования в данной области, так как благодаря обнаружению в будущем связей между созависимыми паттернами поведения родителей в семье и их детей в буллинге, появится возможность корректировать положение подростков в ситуации буллинга. Это может служить основой для разработки программ по профилактике буллинга, учитывающих семейный контекст каждой конкретной ситуации.

Список используемой литературы

1. Акимова, А.И. Вербальный буллинг британских подростков как психолингвистическое явление (на примере интернет-источника) / А. И. Акимова, М. В. Смоленцева // Информационно-телекоммуникационные системы и технологии. Материалы Всероссийской научно-практической конференции. – https://elibrary.ru/download/elibrary_44509576_25917489.pdf. – Кемерово: -2020. – С. 115–118

2. Артёмцева, Н.Г. Феномен созависимости: общее, типологическое, индивидуальное [Текст] / Н.Г. Артёмцева – М.: Издательство «Институт психологии РАН», 2017. – 227 с.

3. Баева И.А. Психологические проблемы обеспечения безопасности в образовании // Мир психологии. – 2020. – № 2 (102). – С. 184-190. EDN: BHKAYW

4. Винников, Л.И. Созависимость как психологический феномен [Текст] / Винников Л.И. // Достижения науки и образования. — 2019. — №9 — с.40-41.

5. Восканян А.В. Проблемы агрессивности детей / А. В Восканян // Детство как антропологический, культурологический, психолого-педагогический феномен: материалы V Международной научной конференции, 2019. – С. 419–423.

6. Гончарова, Е.В. Социальная психология малой группы: теория и практика. Учебно-методическое пособие / Хабаровск, 2023 – 554 с.

7. Гребенкин Е. В. Профилактика агрессии и насилия в школе. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2006. – 304 с.

8. Игнатенко, А.П. Психологический анализ созависимого поведения [Текст] / А.П. Игнатенко // Инновационная наука: психология, педагогика, дефектология. – 2022. –Т. 5, № 3. – с.18–30.

9. Кравцова М. Отверженные: честная книга о детской жестокости. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2014. – 238 с.

10. Лебедева, О.В., Повшедная, Ф.В. Социально-психологический портрет современного школьника. [Текст] / О.В. Лебедева, Ф.В. Повшедная // Вестник Мининского Университета – 2022. – Вып. 10. – № 3. с 15-32.

11. Реан А. А., Новикова М. А. Буллинг в среде старшеклассников: распространенность и влияние социо-экономических факторов // Мир психологии. Научно-методический журнал. – 2019. – Т. 97. – № 1. – С. 165-177.

12. Скавычева, Е.Н. Выявление и профилактика буллинга в школьной среде / Е. Н. Скавычева // Педагогический вестник. – 2019. – № 9. – С. 61–64. – ISSN 2618-818X

13. Халитова, С.А. К вопросу о понятии группы и коллектива в социальной психологии // Ученые записки. Электронный научный журнал Курского государственного университета. 2022. № 4 (64). С. 262-268.

14. Шамардина, М.В., Доровских, О.А., Кожевникова, А.А. Психологический портрет созависимого подростка [Текст] / М.В. Шамардина, О.А. Доровских, А.А. Кожевникова // Педагогика и психология образования. – 2020. – №1. – с.198-207.

Каримова В. М.

ОСНОВНЫЕ КАТЕГОРИИ СОЦИАЛЬНОЙ ПСИХОЛОГИИ: СОЦИАЛЬНЫЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ

Аннотация

Статья посвящена сущности социальных представлений, которые являются одной из основных категорий социальной психологии, в ней обозначены суть понятия и особенности социальных представлений. Коротко излагается разработанная самим автором концепция социальных представлений о семье, послужившая методологической основой во многих исследованиях, проведенных в Узбекистане.

Ключевые слова: представление**,** социальные представления; методология исследования, функции социальных представлений, стадии проявления, свойства.

Annotation

The article is devoted to the essence of social representations, which are one of the main categories of social psychology. It outlines the essence of the concept and features of social representations. The concept of social representations of the family, developed by the author himself, is briefly described, which served as the methodological basis for many studies conducted in Uzbekistan.

Keywords: representation, social representations; research methodology, functions of social representations, stages of manifestation, properties.

В последние годы в Узбекистане развивается социальная психология, и количество конкретных исследований растет с каждым годом. Это, конечно, естественно, потому что по мере развития социальных отношений в обществе, актуальными становятся улучшение и совершенствование межличностных, групповых и межгрупповых отношений, возрастет потребность в их координации. Ибо в любом обществе нет такой проблемы, которая не являлась

бы актуальной для социальной психологии. Такого рода потребности в свою очередь, требует совершенствования методологии исследования для разработки практических рекомендаций, для улучшения человеческих взаимоотношений.

Мы считаем, что обоснованная и четкая методология начинается с определения социально-психологических категорий, знания их сути. Поэтому мы решили помочь молодым исследователям разъяснить суть и применение основных социально-психологических категорий социальной психологии для обоснования методологических основ конкретных эмпирических исследований, каким является феномен социальных представлений. Как отмечали ученые и мыслители своего времени, такие как Э. Дюркгейм и И. Кант, познание социального мира начинается с простого воображения. Нам кажется, что ум и умозрение, и их развитие черпают силы из простых человеческих фантазий и представлений. Если простые, обыденные представления о предметах и событиях ориентируют человека во многих окружающих событиях и вещах, то социальные представления связывают человека как личность в окружающим социальным мире, ориентирует ее в системе социальных взаимоотношений.

В наших конкретных исследованиях, проведенных еще в 80-х и 90-х годах прошлого века мы их организовали на основе концепции социальных представлений как методологическую основу для изучения различных сторон социальной жизни, в том числе семейных взаимоотношений. Мы доказали, что именно социальные представления имеют особую сущность и значение, основываясь на теорию социальных представлений, разработанной на Западе, точнее во Франции. Согласно подходу, основанному Э. Дюркгеймом, затем предстателями концепции социальных представлений, особенности социальной среды, формирующиеся в сознании каждого человека , а также определенные образы, события, ситуации, взаимоотношения между людьми отражаются в социальных представлениях, таким образом связывая индивида с обществом, служа для координации системы взаимодействия и межличностного общения, что является важным процессом, обеспечивающим проявление социальной активности личности.

В свое время один из основателей концепции социальных представлений французский социолог и психолог Серж Московичи, дал следящее определение данному феномену: «Социальные представления не являются механическими объектами, описываемыми бихевиористами, и не создают противоречия между внешней и внутренней средой-... это есть продукт и процесс переосмысления активно объективного бытия социально-психологическим способом" (Московиси С, 1979, 34/).

Жорж Жодель, еще один блестящий представитель французских специалистов, определяет социальные представления следующим образом: «Как бы ни было просто или сложно содержание социальных представлений, они всегда определялись как «способ восприятия и выражения специфическим образом повседневного образа жизни человека, как определенная форма социального познания, осуществления деятельности индивидов и групп в

различных социальных ситуациях, которые имеют личностный смысл значение, через них человек выражает свою позицию и отношение к событиям, объектам и посланиям социального мира /Jodelet J., 1984, 360/.

В рамках собственного исследования мы также изучили социальные представлений и образы о семье как научную категорию, которая могла бы служить методологической основой конкретного исследования в области семейных отношений. При этом мы дали следующее определение данному понятию: ***социальные представления являются средством или механизмом социального познания и представляют собой психологический механизм-мостик, связывающий субъективную реальность с объективностью.*** Для разъяснения сути и функциональной особенности данного феномена мы выделили несколько важных свойств социальных представлений.

Во-первых, социальные представления являются продуктом активного социального познания и служат регулированию межличностных и межгрупповых отношений в социальном мире, в том числе в семье;

во-вторых, социальные представления обеспечивает сознательное отношение к социальным объектам, которые важны для индивида как личности;

в-третьих, социальные представления является средством анализа и синтеза социального бытия, человеческих отношений, корректирующим механизмом в различных сложных и конфликтных ситуациях;

В-четвертых, социальные представления обеспечивает интернализацию, принятию различных социальных норм, поведенческих форм, ценностей, том числе национальных ценностей, принятых в обществе и в семье;

Наконец, социальные представления являются основой социального опыта индивида, т.е. без него у индивида не формируется социальное поведение, социальные навыки, социальные установки.

В зависимости от возраста, пола, социального статуса, многообразия личностных ролей, социального опыта индивида социальные представления имеют разные уровни проявления и формирования.

Низкий-первоначальный уровень формирования социальных представлений – это простейшие фантазии, возникающие обычно в детстве в системе взаимоотношений «родитель-ребенок», «ребенок-ребенок», лежат в основе формирования простейших норм поведения как внутри семейных отношений, так и в социуме, которое окружает ребенка. Как правило, эти социальные образы являются часто размытыми, неупорядоченными, бессистемными, разрозненными, поэтому они иногда легко теряеюся, видоизменяются.

Средняя степень формированности социальных представлений включает в себя более и менее истинные представления о социальных объектах и человеческих взаимоотношениях, но в эту систему не входят те события, которые важны для индивида и приобретают личностный смысл, ориентируют его в системе ценностных отношений.

На наш взгляд, высокий уровень сформированности представлений начинается в подростковом возрасте, в котором формируется система знаний обо всем, а также начинают формироваться четкие представления о системообразующих и жизненно важных объектах, об их ценностях. В этой системе наиболее важными элементами для индивидуума являются духовные, моральные, нравственные ценности, а другие представления личности гармонизируются и стабилизируются вокруг этих важных элементов. Связывая субъективную реальность с объективностью они приобретают социальный характер в плане формирования социального опыта личности. В этом смысле семейные социальные представления (ССП) являются высокосформированными социальными представлениями.

Следует отметить, что методологической основой наших первоначальных исследований и научных исследований, посвященных изучению различных сторон семейных взаимоотношений, проводимых в сотрудничестве с молодыми исследователями последние годы являются именно концепция социальных представлений и субъективных образов о семье и семейных ценностях.

Исходя из особенностей социальных представлений, мы обращаем внимание на то, как они измеряются. На наш взгляд, функцию их психологической меры может играть уровень информированности обладателя представлений об объекте воображения, характер его оценок по отношению к этому объекту, а также его социальные навыки, которые непосредственно проявляются в поведении. Такая трехмерная модель, на наш взгляд, согласуется с динамической структурой социальных представлений (см. таблица 1).

Таблица – 1

Социальные представления и их психологическая характеристика

Критерии	**Функции**	**Психологические аспекты**	**Следствия представлений**
Уровень информаций	Знания, комментарии, понимание	Количественный аспект: Совокупность знаний о социальном объекте	Совокупность знаний: информативность, уровень знаний, совокупность понятий, идеи и уровень интеллекта
Характер оценок	Упорядочание, дифференциация, описание, усвоение	Качественный аспект - формирование позитивного или негативного отно-шения к объету, имеющему	Формирование системы субъектив-ных образов путем обобщения и интериоризации.

		личностный смысл.	
Социальная установка	Упорядочение поведенческих социальных навыков; принятие социальных норм, поддерживаемых обществом (или непринятие таковых)	Состояние готовности к совершению позитивного или негативного поведения (когнитивный, аффективный и конативные аспекты социального поведения).	Вербальные или пове-денческие реакции (осознанные или неосознаваемые); социальные навыки и социальный опыт

Таким образом, как видим из таблицы 1, когда мы говорим об уровне знания в системе социальных представлений, мы имеем в виду сумму знаний об объекте социального представления. Например, чтобы измерить социальные представления о семье, мы можем измерить объем информации, относящейся к различным аспектам семьи и семейных взаимоотношений, насколько члены семьи осведомлены о нормах поведения во внутрисемейных отношениях, насколько они готовы к выполнению семейных ролей, обязанностей и т.д.. При этом мы считаем, что определенный уровень наличия подобных знаний является условием для формирования правильной стратегии в жизни не только внутри семьи, но и в обществе в целом. Основной задачей информации в системе социальных представлений является познание, объяснение, которое складывается из суммы знаний о взаимоотношениях в обществе, в том числе в семье. Так как конкретные знания, идеи, мысли и понятия о различных сторонах социальной жизни являются социально-психологическим результатом уровня информированности в содержании социальных представлений.

Характер оценок в системе социальных представлений относится к качественной стороне СП, человек, обладающий системой данных, имеет возможность выделить из данных те, которые приобрели для него личностный смысл и значение, произвести их субъективную оценку. Например, для того, чтобы у человека были содержательные представления о системе семейных взаимоотношений, об ее ценностях, гендерных ролях и об их распределении, межличностных отношениях между детьми и взрослыми взаимоотношения между братьями и сестрами- сиблинге, то эти дифференцированные оценки и составляют содержание опыта каждой личности.

Следовательно, социальные представления играют роль посредника между когнитивными содержимыми в сознании индивида и его поведением. И их изменение зависит в первую очередь от влияния внешних факторов, и в процессе этого изменения можно выделить несколько стадий.

Этап I. Восприятие потока информации и отделение от него наиболее важных для индивида, когниций, имеющих личностный смысл.

Этап II. Сравнение извлеченных данных со старыми и выделение среди них взаимосвязанных и отличающихся друг от друга информацию.

Этап III. Дифференциация и классификация новой информации в когнитивной системе. В каждой отдельной строке выделяется наиболее значимая, содержательная «суть – смысл» и противопоставляется ей неактуальная информация.

Фаза IV. Формирование «ядра» идей и закрепление его в поведенческих формах, прежде всего в социальных установках.

Таким образом, в период формирования социальных представлений, человек воспринимает, имитирует, сравнивает неизвестную информацию с имеющимися в своем опыте и добавляет их к социальному и эмоциональному интеллекту, обобщая и, субъективно, осознавая их специфичность, уникальность и необратимость.

Обобщая все вышеуказанные положения можно подчеркивать роль социальных представлений как методологической основы, и как исследовательского инструмента для любого социально-психологического исследования. Для получение пилотажных результатах и собственно социально-психологических данных имеет большое практическое значение разработка социально-психологических опросников самими исследователями. Для того чтобы представления субъекта о социальном объекте превратились в систему оценок, каждый исследователь может сконструировать анкеты, основанные на серьезном подходе, в которых вопросы могут быть определены и путем оценки индивидуальной системы социальных представлений через варианты ответов. Мы считаем, что такой подход является научным предисловием к любому социально-психологическому исследованию.

Использованная литература

1. Каримова В.М. Социальная психология. Учебник для студентов вузов.- 2012 – 172 с.

2. Каримова В.М. Социальные представления о семье у молодежи.- Докторская диссертация - Ташкент, 1994.- 291 с.

3. JODELESN D. Representetion sociale: phenomenes, concept et theorei // Moscovici S. (ed) psychologie social. -.,1984.-412c.

4. MOSCOVICI S. Sur les representations jociles, -p.1979

Кашапов М. М.

ТВОРЧЕСКИЙ ВКЛАД В.В. НОВИКОВА В СОВРЕМЕННУЮ КОНФЛИКТОЛОГИЮ

Исследование выполнено за счет гранта Российского научного фонда (проект № 24-28-00518), https://rscf.ru/project/24-28-00518/

Аннотация. Новизной теоретического понимания творческого вклада В.В. Новикова в современную конфликтологию является выделение в его трудах предпосылок конструктивной конфликтной компетентности. Благодаря его работам представляется возможным вычленение ресурсных основ конструктивной конфликтной компетентности. Современная реализация таких идей способствует дифференциации специальной проблемной области исследования ресурсности творческого мышления как интеллектуальной способности субъекта использовать любое противоречие как побуждение действовать в конструктивном ключе.

Ключевые слова: конфликт, творчество, социальная психология, конфликтология, субъект.

Annotation. The novelty of the theoretical understanding of V.V. Novikov's creative contribution to modern conflictology is the identification of the prerequisites for constructive conflict competence in his works. Thanks to his works, it is possible to identify the resource bases of constructive conflict competence. The modern implementation of such ideas contributes to the differentiation of a special problem area of studying the resource content of creative thinking as the intellectual ability of the subject to use any contradiction as an incentive to act in a constructive way.

Key words: conflict, creativity, social psychology, conflictology, subject.

Виктору Васильевичу Новикову - доктору психологических наук, профессору, основателю Международной Академии Психологических Наук 18 мая исполнилось бы 90 лет. Известный в нашей стране и за рубежом специалист в области социальной психологии, организационной психологии и психологии коллектива, он внес своими исследованиями крупный вклад в психологическую науку и практику, активно участвуя в разработке научных проблем социальной психологии, в т.ч. и конфликтологии, которая, по мнению Н.В. Гришиной, является особой междисциплинарной областью, объединяющей теоретические, методологические и методические подходы к описанию, изучению и развитию практики работы с конфликтными явлениями разного рода, возникающими в различных областях человеческого взаимодействия [Гришина, 2015, с. 34]..

Представляется нецелесообразным говорить, писать, а тем более оценивать личностные и профессиональные качества Виктора Васильевича. Это в полной мере удел потомков – исследователей его научного творчества, ибо большое видится на расстоянии. Поэтому лично для меня представляет большой интерес рассмотрение творческого вклада Виктора Васильевича в современную

конфликтологию через призму его богатой на яркие, созидательные события биографии. Он любил говорить в своих пленарных докладах и во время дружеского общения о своей фамилии, которая могла возникнуть от профессионального названия «новик» или «новиков». В древнерусском языке «новик» означает «новобранец» или «молодой воин». Следовательно, как сказано в книге всех книг, - «всё промыслительно»: Виктор Васильевич действительно был и новобранцем, и надёжным воином, много сделавшим для становления молодой науки - социальной психологии в советском и постсоветском обществе. В.В. Козловым, В.А. Мазиловым, Н.П. Фетискиным и А.А. Костригиным собрана информация, характеризующая яркие вехи в библиографии В.В. Новикова [Козлов, Мазилов, Фетискин, Костригин, 2016]. Представленные в этой работе сведения способствуют становлению идентичности как интегрального, эмоционально переживаемого отождествления с устойчивыми констелляциями человеческого опыта, которые осознаются и интерпретируются как «свои» и выступают в качестве своеобразного регулятора поведения и деятельности человека [Козлов, 2007].

Виктор Васильевич начал свою научную и педагогическую деятельность еще в 60-е годы. В 1967 в Ярославском государственном педагогическом институте им. К.Д. Ушинского он защитил ученую степень кандидата педагогических наук (по психологии). В 1980 защитил ученую степень доктор психологических наук по специальности 19.00.05 в Институте психологии АН СССР [Новиков, 1980]. В 1996 году защитил ученую степень доктора философии международного бизнеса и коммерции, г. Сан-Франциско, США, а в 1999 году доктора экономических наук по специальности ВМАК России и Международного межакадемического Союза при ЮНЕСКО, г. Москва.

Виктор Васильевич – личность, бесспорно, незаурядная: видный ученый и организатор науки. Им созданы уникальные образовательные и научные школы. Под его руководством организованы и до сих пор успешно работают Международная Академия Психологических Наук, Высшая школа практической психологии и менеджмента, два докторских диссертационных Совета, недавно еще единственная в стране кафедра социальной и политической психологии, аспирантура и докторантура по социальной психологии. Он – Действительный и Почетный член многих российских и международных академий, университетов, ассоциаций и обществ, член редколлегий нескольких научных журналов и других изданий. Им написаны и отредактированы сотни книг. Профессор В.В. Новиков был экспертом, рецензентом и оппонентом докторских и кандидатских диссертаций. Владея восьмью иностранными языками, он был участником многих международных конференций и конгрессов, проведенных в десятках стран. Он охотно рассказывал о своих встречах с ведущими зарубежными учеными-психологами. Например, в исследованиях С. Московичи было показано, что влияние меньшинства наиболее заметно, если оно категорично и настойчиво заявит о принятом решении. Меньшинство создает конфликт для того, чтобы убедить большинство принять свою позицию [Московичи, 1994].

Виктор Васильевич - Заслуженный деятель науки РФ. За выдающиеся заслуги в теории и практике психологической науки награжден медалями СССР и России, а также орденом «Знак почета», орденом «Звезда Вернадского первой степени за заслуги в науке» I степени Международного Межакадемического Союза при ЮНЕСКО, орденом «За заслуги перед отечеством» 2 степени, Почетным Знаком Губернатора Ярославской области «За заслуги в образовании. Высшая Школа»

Виктор Васильевич – один из основателей и первый декан третьего в стране факультета психологии, первой отраслевой психологической службы, автор социально-психологического проектирования, психологического управления и концепции самостоятельной социальной психологии производственного коллектива, изобретатель «социального паспорта» и «социально-психологического портрета» коллектива, родоначальник «проектов социального управления трудовым коллективом» и множества других направлений и конкретных методов психологии.

Виктор Васильевич - автор более 900 научных работ, в том числе 40 монографий. Среди них: «Психологическое управление» (1994); «Социальная психология предпринимательства» (1995) «Психологическое управление в кризисном обществе» (1999); «Социальная психология: феномен и наука» (2003). В 2002-2005 годах изданы избранные произведения профессора Новикова В.В. в 11 томах «Социальная психология и экономика».

Труды В.В. Новикова получили широкое признание как в России, так и во многих странах «дальнего» (Австралия, Англия, Бельгия, Болгария, Германия, Голландия, Канада, США, Польша, Румынии, Франция, Япония и др.) и "ближнего" зарубежья (Украина, Беларусь, Литва, Латвия, Грузия, Армения, Казахстан, Эстония, Узбекистан, Таджикистан). Его произведения изданы на 43 языках мира.

Виктор Васильевич проявил себя умелым организатором науки, руководителем ряда перспективных направлений исследований. Под его руководством подготовлено и защищено 85 кандидатских и более 10 докторских диссертаций. Он явился учредителем и главным редактором журнала «ЧЕЛОВЕЧЕСКИЙ ФАКТОР», состоящего из специализированных серий «Проблемы психологии и эргономики», «Социальный психолог», «Общество и власть», руководителем исследовательского проекта по кризисологии, номинированный на Государственную Премию РФ (2002 г.) и др.

Виктор Васильевич сыграл в судьбе многих психологов очень важную роль. Об этом не однократно писали, пишут и будут писать разные поколения психологов. След в душе каждого Виктор Васильевич умеет оставить красивый и достойный подражания. Он обладал удивительной способностью каждой минутой своего открытого и теплого общения вызывать в душе собеседника волнующий и воодушевляющий резонанс, выраженный в многочисленных публикациях его учеников и последователей [Башкин, Бахвалова, 2024; Белкова, Грицай, Карпов, Башкин, Дубиненкова, Живаев, Кашапов, Клюева, Козлов,

Маркова, Ободкова, Пошехонова, Румянцева, Смирнов, Субботина, Филиппова, 2016; Бугайчук, Юферова, 2017; Володина, Дудичева, Кашапов, 2025; Кашапов, 2016; Кашапов, Башкин, 2017; Кашапов, Желткевич, 2018; Кашапов, Филатова, Кашапов, 2018; Кашапов, Лукина, Махновец, 2023; Кашапов, Боярова, 2024; Кашапов, Филатова, 2024; Кашапов, Тольчинская, 2025; Козлов, Трифонова, Панкратова, 2022; Козлов, 2023, 2024; Мазилов, 2010; Нижегородцева, Прудникова, 2022; Нижегородцева, 2022; Политова, Кашапов, 2024; Савельев, Кашапов, 2024; Серафимович, 2017; Серафимович, Вторушина, 2024; Филатова, Кашапов, 2015; Филатова, 2018; Юферова, 2020; Юферова, Дидус, 2023].

Любимая тема его разговоров – его учителя, коллеги, ученики и круг их научных интересов и поисков. Он готов был часами говорить о Е.В. Шороховой, А.В. Брушлинском, Б.Г. Ананьеве, Е.С. Кузьмине, К.К. Платонове, Б.Ф. Ломове, Ю.М. Забродине, К.А. Абульхановой-Славской и многих, многих других психологах, ставших для него близкими и дорогими. Поражает четкость и доброжелательность его характеристик, умение выделить главное, сущностное в каждой личности, о которой заходила речь. Он умел в контексте живого общения в каждом человеке разглядеть «изюминку» и создавать адекватные условия, которые становились средствами реализации творческого потенциала.

Желание помогать людям, умение проникнуться их заботами и мыслями – характерная черта Виктора Васильевича. Он создал социально-психологическую службу в Ярославском отделе ЦНОТНефтехимпрома и сумел построить такую организационную систему, которая успешно работала даже после его ухода на другую работу. Он органично сочетал теорию с практикой, ибо, с одной стороны, был глубоко эрудированным ученым, а, с другой, - досконально знающим специфику социальной сферы промышленного производства. Он тепло дружил с руководителями крупнейших предприятий Ярославской области. Его широкие контакты с руководством различных образовательных, силовых, здравоохранительных и других ведомств способствовали сбору разнообразных сведений о причинах усложнения межличностных отношений и глубокой разработке положений социальной психологии конфликта, что приближало теорию к практике.

Он уделял особое внимание живому общению, в контексте которого обсуждались сложнейшие вопросы социальной психологии, в том числе на стыке социальной психологии и конфликтологии. Его широкая и глубокая научная эрудированность в сочетании с живым ярким языком в ненавязчивой форме расширяли представления молодых психологов о динамике развития социальной психологии, которая в существенной мере образует теоретическую и методологическую основу психологии конфликта. Теоретическими основаниями для понимания конфликта служат принципы, факторы, условия, закономерности его функционирования, а методологическую обеспеченность проникновения в содержание конфликта составляют социально-психологические методы и методики исследования конфликта.

Научная смелость Виктора Васильевича проявилась в создании кафедры социальной и политической психологии. В чём заключалась научная смелость? На мой взгляд, в этой ситуации создания кафедры выразилась его прозорливость в понимании средств профилактики дисфункциональных конфликтов, ибо умение договариваться, «на корню гасить» деструктивные тенденции в различных социальных системах. Своевременная трансформация ингибиторных противоречий в позитивные содержит творческий потенциал. В этом заключается конструктивность ведения переговоров, благодаря которым происходит профилактика социальных деструкций. Вследствие таких фасилитационных процессов снижается вероятность возникновения открытых социальных катаклизмов и вооруженных столкновений.

Виктор Васильевич внес большой творческий вклад в семантическое единство социальной и политической психологии. В чем состоит его заслуга?

Во-первых, выявлено единство этих наук, которое выражается во взаимопроникновении основных идей: личность, группа (в т.ч. малая группа) социализация, социально-психологическое развитие личности, общение, межличностные отношения, конфликтное поведение, социальная ситуация. Системообразующим фактором служит конфликтология как наука о конфликтном взаимодействии различных социальных субъектов и объектов и их причинах, способах их противоборства, путях разрешения социальных конфликтов, способах и мерах предупреждения конфликтного противостояния. Объектом науки о конфликтах выступает конфликт в целом, предметом – общие закономерности возникновения, развития и разрешения конфликтов, а также основные принципы, способы и приемы деятельности по отношению к управлению конфликтом. Основной задачей политической психологии является изучение закономерностей политического поведения и сознания. Предметом изучения политической психологии являются психологические компоненты политического поведения человека, касающееся проблем как внешней политики (война, терроризм, политические решения, этнические конфликты, восприятие партнёров переговоров), так и внутренней (политическое участие, дискриминация меньшинств, формирование политических ориентаций), исследование которых позволяет применить психологическое знание к объяснению политики. Методы, которые используются в политической психологии, ориентированы по преимуществу на анализ индивидуального поведения (контент-анализ, интервью, фокус-группы, тесты, экспертные оценки).

Во-вторых, взаимообогащение: идея, разработанная в русле одной науки, агрегируется (обогащается посредством её углубления), трансформируясь в другой науке. При этом происходит кристаллизация базовых категорий и понятий. Например, понятие «конфликт» по-разному формулируется и исследуется в этих науках. Социальная психология конфликта — это специальная отрасль социальной психологии, которая изучает взаимодействие между людьми, характеризующееся возникновением и столкновением

противоречий в их отношениях. Политическая психология рассматривает конфликт как одну из наиболее распространенных форм политического взаимодействия, связанного с проблемами достижения власти, ее перераспределения, с изменением политического статуса в обществе. Политика конфликтна по своей сути, так как в одном из своих важнейших проявлений она выступает как деятельность по мирному или насильственному разрешению конфликтов с помощью государственной власти. Конфликт с политико-психологической точки зрения является процессом резкого обострения противоречий обеих или более сторон-участников в решении проблем, имеющих политическую значимость. Само по себе наличие противоречий не обязательно ведет к конфликту. Если стороны осознали, что их интересы и цели несовместимы, а также имеют установки на конфликтные способы разрешения противоречий, начинается мобилизация сил в направлении активизации переговорных процессов.

В-третьих, конструкт «конфликт» своеобразно концептуализируется и операционализируется в данных научных дисциплинах.

Анализ соотношения подходов к пониманию конфликта создает благоприятные условия для многомерности осмысления (нахождения новых смыслов) семантического содержания конфликта. Между социальной и политической психологиями существует информационная мембрана, сущность функционирования которой заключается в селективности. Избирательность обусловлена следующими критериями: целесообразность, проблемноориентированность, реализуемость, тип социальной активности, направленность и качественное своеобразие. Встречное информационное движение характеризуется синергетическими (взаимоусиливающими) тенденциями.

Компонентами готовности к конструктивному взаимодействию являются следующие.

• Ценностно-мотивационный (личностный) включает мотивацию, личностные свойства, профессиональное сознание и обусловлен направленностью личности (гуманистической – мотивы общения; «самоактуализирующей» – мотивы самореализации и достижений; профессиональной – потребность в деловом общении с другими людьми). Критерием сформированности такого компонента является аффективно-волевой, а показателем - основанная на опыте взаимодействий с людьми доминирующая стратегия психической защиты в общении.

• Содержательный (интерсоциально-ориентированный), проявляющийся в сложившихся представлениях о человеке, сущности, характере, структуре конструктивного взаимодействия в поликультурной среде. Важной составляющей комплекса таких знаний являются сведения о социально-психологических условиях «протекания» процесса диалога личностей, культур, этносов, разных мировоззрений; владение средствами организации

«полифонического» процесса. Критерий когнитивный, показатель сформированности знания и коммуникативные и организаторские способности.

• Деятельностный (инструментальный) компонент исследуемой готовности представлен умениями строить, организовывать, поддерживать и развивать конструктивное общение и совместную деятельность с коллегами и руководством. Проявление такого компонента проходит в деятельности по организации совместной деятельности других людей. Критерием становится поведение профессионала. Показателем являются соответствующие организационно-коммуникативные умения. Таким образом, все четыре источника имеют различную субъективную значимость, однако ведущая роль в любом случае принадлежит жизненному опыту.

Особенностью современной действительности является то, что приоритетным является личностно ориентированный подход во всех сферах человеческой жизни и деятельности, что, несомненно, хорошо. Вместе с тем каждый способный мыслить индивид теперь чётко осознаёт, что он личность, и как личность обладает своими собственными, отличными от других, нравственно-ценностными установками, взглядами, интересами, потребностями, и т.д. Многообразие такие установок, взглядов, интересов неизбежно порождает возникновение противоречий, которые при достижении определённого уровня напряжённости переходят в конфликт.

Именно социальная психология как наука, изучающая личность, её характеристики, типы, особенности, поведение, мышление, мотивацию, основанная на гуманистическом подходе к человеку, должна заниматься исследованиями, теоретической и практической работой с конфликтами людей, поиском методов, средств формирования и развития конфликтологической компетентности, а также творческого мышления как её неотъемлемого компонента. Конфликтологическая компетентность способность действующего лица в реальном конфликте осуществлять деятельность, направленную на минимизацию деструктивных форм конфликта и перевода социально негативных конфликтов в социально-позитивное русло. Она представляет собой уровень развития осведомленности о диапазоне возможных стратегий конфликтующих сторон и умение оказать содействие в реализации конструктивного взаимодействия в конкретной конфликтной ситуации [Прошанов, 2005. с. 18].

Человек, обладающий развитой конфликтологической компетентность, имеющий высокий уровень творческого мышления, очевидно является более конкурентноспособным во всех сферах жизни и деятельности. В связи с этим роль научных социально-психологических исследований [Клейберг, Козлов, 2024; Козлов, 2004; Новиков, 1993; 2005; Новиков, Козлов, Мануйлов, 2009] в этой малоизученной области бесспорно важна и такие исследования являются более чем актуальными.

Самый распространенный и популярный случай, требующий вмешательства психолога в жизнедеятельность конкретного трудового

коллектива, — это какой-либо внутренний конфликт, внешне выраженный в срыве выполнения производственного задания, повышением текучести кадров или ростом числа нарушений трудовой дисциплины [Новиков, 2003, с. 284]. Виктор Васильевич отмечает при этом, что применение теста или опросника, как правило, сводится к тому, что ситуация проясняется, рекомендации по её разрешению выдаются, а проблема остается.

В процессе длительной практической работы на предприятиях нефтеперерабатывающей и нефтехимической промышленности Виктор Васильевич пришел к твердому убеждению о необходимости комплексного междисциплинарного подхода к исследованию общественной психологии производственных коллективов. В этой связи буквально в каждом трудовом коллективе до сих пор применяются методы, социологического и социально-психологического исследования, которые позволяют получить наиболее полную и адекватную характеристику состояния общественной психологии конкретной группы. Речь идёт о социальном паспорте и социально-психологическом портрете коллектива, которые автор использовал постоянно, начиная с 1970 года. Буквально в сотнях производственных коллективов они зарекомендовали себя надежными инструментами получения достоверной, многоаспектной и действенной информации. Причем собственно диагностическую функцию эти два метода выполняют наиболее полно только в совокупности, а наилучшие результаты дают при условии проведения панельных и лонгитюдных исследований [Новиков 2003, с. 284 - 285].

Разработанный социально-психологический портрет содержит количественные и качественные характеристики наиболее значимых в жизни людей потребностей, интересов, установок, ценностных ориентаций и отношений, их преобладающего настроения и удовлетворенности различными параметрами в сферах производств, быта и взаимоотношений [Новиков, Забродин, 1992]. Виктор Васильевич подчеркивает, что какую бы точную и репрезентативную информацию ни давали социальный паспорт и социально-психологический портрет коллектива, ничто не заменяет нам личного знания особенностей конкретного коллектива, получаемого методом так называемого включенного наблюдения [Новиков, 2003, с. 289]. Особенно успешно данным методом пользовались те социальные психологи, работающие на промышленном предприятии, которые имели рабочие или инженерные специальности [Новиков, 2003, с. 290]. Проблематика конфликтов, по мнению Виктора Васильевича, подвергается в психологии детальному и скрупулезному изучению, порождая тем самым разнообразные теоретические подходы и практические схемы разрешения конфликтных ситуаций [Новиков, 2003, 2005].

Важной предпосылкой принятия и реализации личностью эффективного решения в ситуации конфликта служит высокая степень ее внутренней гетерогенности, сложности, как бы соединения в ней противоречивых начал и качеств, то есть всего того, что образует предпосылку для разнообразия, лабильности и дифференцированности ее поведенческого репертуара. Высокая

вариативность поведения обеспечивает возможность гибких перестроек стратегий действия личности в условиях конфликтного взаимодействия, что способствует нахождению оптимального варианта поведения в ситуации конфликта [Кашапов, 2012, 2013; 2015; 2016; 2024; 2025]. В связи с этим становится необычайно востребованным исследование как общих и типичных особенностей конфликтной компетентности профессионала (структура, уровни, механизмы, закономерности, функции и т. п.), так и специфических проявлений этого процесса (стадии, периоды, фазы, этапы), соответствующих профилю решаемой конфликтной ситуации.

Однако недостаточно исследований, посвященных воспитанию творчески мыслящего, готового к открытию и принятию нового знания профессионала, нередко действующего в условиях конфликтной ситуации. Следует подчеркнуть, что в решении проблемы актуализации и реализации конфликтной компетентности преобладают эмпирические исследования, исходящие из тренингового подхода, предоставляющие информацию о неэффективных условиях функционирования творческого профессионального мышления и путях их исправлений. Аналитическая установка таких исследований не позволяет учесть реальные условия актуализации творческого потенциала в профессиональной деятельности, снижает их научную и практическую ценность, способствует дальнейшему накоплению разрозненных и необобщенных данных. Поэтому представляется перспективным обучение способам творческого разрешения конфликтов посредством освоения инновационных образовательных технологий, направленных на формирование способности к анализу своей профессиональной деятельности [Кашапов, Пошехонова, Кашапов, 2022].

В целом, образ Виктора Васильевича устойчиво ассоциируется с понятием «результативист», поскольку он своим поведением и отношением к людям олицетворяет живую модель, образец профессионального поведения: гармоничное сочетание доброты с непримиримой принципиальностью. Синергетический эффект Виктора Васильевича означает не сводимость его личности к отдельным её качествам. Когда человек заботится о славе, то становится тщеславным. А для Виктора Васильевича забота о людях, бескорыстие и честность — это образ его жизни. Он не мог иначе. Его жизнерадостность и оптимизм, умение видеть в людях хорошее и окрылять их являются для меня подлинным воплощением образа Учителя.

Библиографический список

1. Башкин М.В., Бахвалова О.А. Об источниках и формах внутриличностных конфликтов студентов-психологов на этапах обучения в вузе // Вестник Ярославского государственного университета им. П. Г. Демидова. Серия Гуманитарные науки. 2024. Т. 18. №1 (67). - С. 156-162.

2. Белкова Е.А., Грицай А.О., Карпов А.В., Башкин М.В., Дубиненкова Е.Н., Живаев Н.Г., Кашапов М.М., Клюева Н.В., Козлов В.В., Маркова Е.В., Ободкова

Е.А., Пошехонова Ю.В., Румянцева Т.В., Смирнов А.А., Субботина Л.Ю., Филиппова Ю.В. Технологии управления развитием персонала. Учебник / Москва, 2016.

3. Бугайчук Т. В., Юферова М. А. Развитие конфликтологической компетентности преподавателя вуза // Ярославский педагогический вестник. 2017. № 2. С. 114-117.

4. Володина А.С., Дудичева Е.А., Кашапов М.М. Феномен псевдоакме в контексте межличностных отношений // Человеческий фактор: Социальный психолог. 2025. № 1 (53). С. 55-65.

5. Гришина Н.В. Психология конфликта, 3-е изд. – СПб.: Питер, 2015. 576 с.

6. Кашапов А.С. Акмеологические основы управления конфликтом: учебно-методическое пособие. Яросл. гос. ун-т им. П. Г. Демидова. Ярославль: ЯрГУ, 2016. 83 с.

7. Кашапов М.М. Специфика метакогнитивного подхода к пониманию конфликтной компетентности. В книге: Метакогнитивные основы конфликтной компетентности. Панов В.И., Кашапов М.М., Чумаков М.В., Коршунов Н.И., Яльцева Н.В., Смирнов А.А., Пошехонова Ю.В., Томчук С.А., Филатова Ю.С., Серафимович И.В., Башкин М.В., Селезнева М.В., Кашапов А.С., Постнова А.А., Бузмакова А.В., Воскресенский А.М. Ярославский государственный университет им. П.Г. Демидова. Ярославль, 2012. С. 13-104.

8. Кашапов М.М. Учёт в медиации специфики типов реагирования на конфликт // Вестник Санкт-Петербургского университета. Серия 16. Психология. Педагогика. 2012. № 3. С. 31-41.

9. Кашапов М.М. Конструктивная конфликтность как копинг-ресурс личности. В сборнике: Психология стресса и совладающего поведения. Материалы III Международной научно-практической конференции: в 2 томах. 2013. С. 247.

10. Кашапов М.М. Событийность мышления преподавателя как средство профессионализации и социализации студентов. В сборнике: Современные тенденции развития психологии труда и организационной психологии. Ответственные редакторы: Л.Г. Дикая, А.Л. Журавлев, А.Н. Занковский. Москва, 2015. С. 186-195.

11. Кашапов М.М. Психология конфликта. Учебник и практикум / Сер. 58 Бакалавр. Академический курс. (2-е изд., испр. и доп) Москва, 2016.

12. Кашапов М.М. Протестный потенциал как средство реализации ментальных ресурсов продуктивной конфликтности личности/ В сборнике: Ментальные ресурсы личности: теоретические и прикладные исследования. материалы третьего международного симпозиума. Ответственные редакторы: М. А. Холодная, Г. В. Ожиганова., 2016. С. 226-232.

13. Кашапов М.М., Башкин М.В. Психология конфликтной компетентности. Учебное пособие / Сер. 63 Бакалавр. Академический курс. Модуль. (2-е изд., испр. и доп) Москва, 2017.

14. Кашапов М.М., Филатова Ю.С., Кашапов А.С. Событийно-когнитивные компоненты профессионализации субъекта. Ярославль, 2018.

15. Кашапов М.М., Желткевич О.В. Коммуникативная компетентность фармацевтических специалистов // Известия Иркутского государственного университета. Серия: Психология. 2018. Т. 23. С. 50-58.

16. Кашапов М.М., Пошехонова Ю.В., Кашапов А.С. Инновационные образовательные технологии. Москва, 2022.

17. Кашапов М.М., Лукина А.С., Махновец С.Н. Структурно-уровневая организация конфликтной компетентности в профессиональной деятельности руководителя // Вестник Санкт-Петербургского университета. Психология. 2023. Т. 13. № 2. С. 261-278.

18. Кашапов М.М., Филатова Ю.С. Психология конфликта: учебник и практикум / Сер. 76 Высшее образование. (3-е изд., пер. и доп.) Москва, 2024.

19. Кашапов М.М., Боярова Е.С. Творческое мышление как креативный компонент конфликтной компетентности педагога в условиях межэтнических конфликтов // Известия Иркутского государственного университета. Серия Психология. 2024. Т. 50. С. 3–20. https://doi.org/10.26516/2304-1226.2024.50.3

20. Кашапов М.М. Ресурсные предикторы автокреационных процессов конфликтной компетентности. В сборнике: Психология личности: методология, теория, практика (Методология, теория и история психологии). Сборник статей. Москва, 2024. С. 834-839.

21. Кашапов М.М. О соотношении межличностного взаимодействия и профессионализации мышления субъекта // Методология современной психологии. 2024. № 21. С. 114-130.

22. Кашапов М.М. Конфликтологические основания ресурсности творческого мышления // Методология современной психологии. 2025. № 25. С. 120-147.

23. Кашапов М.М., Тольчинская А.В. Соотношение конфликтной и конфликтологической компетентностей // Методология современной психологии. 2025. № 25. С. 147-163.

24. Клейберг Ю.А., Козлов В.В. Коммуникативное поведение личности. Учебно-практическое пособие / Москва, 2024.

25. Козлов, В. В. Психология буддизма : монография / В. В. Козлов ; Владимир Козлов. – Москва : Ин-т консультирования и системных решений, 2011. – 187 с. – ISBN 978-5-91160-039-6.

26. Козлов, В. В. Основы психологии духовности: высшие состояния пробуждения / В. В. Козлов. – Москва : МАПН, 2018. – 328 с.

27. Козлов В.В., Мазилов В.А., Фетискин Н.П., Костригин А.А. Новиков Виктор Васильевич: данные библиографии #1// История российской психологии в лицах: Дайджест. 2016, № 5. С. 104-121.

28. Козлов, В. В. Психология любви / В. В. Козлов. – Москва : Б. и., 2016. – 179 с.

29. Козлов В.В. Современная личность: самоактуализация и самореализация. Москва, 2023.
30. Козлов, В. В. Психология кризиса / В. В. Козлов. – Издание 2-е, дополненное. – Москва : ООО "Международная академия психологических наук", 2024. – 1040 с. – ISBN 978-5-605-14405-2.
31. Мазилов В.А. Исследование социальных миров и коммуникативная методология // Социальный мир человека: материалы 3 Всерос. науч.-практ. конф. «Человек и мир: социальные миры изменяющейся России», 24–25 июня 2010 г. Вып. 3. Ч. 1 / Под ред. Н.И. Леонова. Ижевск: ERGO, 2010. С. 26–29.
32. Московичи С. Общество и теория в социальной психологии // Современная зарубежная социальная психология. М.: Изд-во МГУ, 1994.
33. Нижегородцева Н.В. Формирование конфликтной компетентности педагогов в профессиональном и профессионально-педагогическом образовании. В сборнике: Инновации в профессиональном и профессионально-педагогическом образовании. Материалы 27-й Международной научно-практической конференции. Екатеринбург, 2022. С. 89-92.
34. Нижегородцева Н.В., Прудникова А.В. Теоретическая модель психологической структуры конфликтной компетентности // Ярославский педагогический вестник. 2022. № 5 (128). С. 152-160.
35. Новиков В.В. Социально-психологические проблемы управления производственным коллективом : На материале отраслевой психологической службы Миннефтехимпрома СССР : диссертация ... доктора психологических наук : 19.00.05. Москва, 1980. 321 с.
36. Новиков В.В., Забродин Ю.М. Психологическое управление. Изд. 3-е. М. 1992.
37. Новиков В. В. Социальная психология сегодня: отвечать действиями // Психологический журнал, 1993. № 4. С. 16-23.
38. Новиков В. В. Социальная психология: феномен и наука. М.: Изд-во Института Психотерапии, 2003. 344 с.
39. Новиков В.В. Социальная психология и экономика. Избранные произведения в 11 томах. Т. 11. Ярославль: МАПН, ЯрГУ, 2005.382 с.
40. Новиков В.В., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. Психологическое управление в кризисных социальных сообществах. М.: ГАЛА-Издательство, 2009. 436 с.
41. Политова Д.Э., Кашапов М.М. Взаимосвязь ресурсного мышления и конфликтной компетентности курсантов и студентов // Вестник Военной академии войск национальной гвардии. 2024. № 4 (29). С. 132–140. URL: https://vestnik-spvi.ru/2024/12/013.pdf.
42. Прошанов С.Л. Краткий словарь-справочник по конфликтологии. М.: АПК и ППРО, 2005.
43. Савельев В.В., Кашапов М.М. Взаимосвязь ресурсности профессионального мышления, конфликтной компетентности и

психологического возраста у педагогов // Человеческий фактор: Социальный психолог. 2024. № 4 (52). С. 42-55.

44. Серафимович И.В. Метакогнитивность надситуативного мышления и стратегии поведения в конфликтных и стрессовых ситуациях // Вестник КГУ. Серия Педагогика. Психология. Социокинетика. 2017. № 2. С. 75-81.

45. Серафимович И.В., Вторушина А.В. Взаимодействие педагога с семьей: воспитательный потенциал конфликтной компетенции педагога. В сборнике: Современные тенденции развития социальной активности младших школьников: История методология, теория. сборник научных материалов всероссийской научно-практической конференции. Ярославль, 2024. С. 234-243.

46. Филатова Ю.С., Кашапов М.М. Проявление конфликтной компетентности врачей в зависимости от стажа и квалификационной категории. В сборнике: От истоков к современности. 130 лет организации психологического общества при Московском университете: сборник материалов юбилейной конференции в 5 томах. Ответственный редактор: Богоявленская Д.Б., 2015. С. 387-390.

47. Филатова Ю.С. Взаимосвязь стажа врача с коммуникативной и конфликтной компетентностью. В сборнике: Социальный мир человека. Материалы VII Международной научно-практической конференции "Человек и мир: миросозидание, конфликт и медиация". Сер. "Язык социального" Под редакцией Н.И. Леонова. 2018. С. 232-235.

48. Юферова М. А. Конфликтологическая компетентность педагога как условие конструктивного разрешения школьных конфликтов // Дополнительное профессиональное образование: традиции и инновации: сборник статей двенадцатой национальной научно-практической конференции, Ярославль, 04 марта 2020 года. Ярославль: РИО ЯГПУ, 2020. С. 129-135.

49. Юферова М.А., Дидус Л.С. Развитие конфликтологической культуры педагогов дошкольного образования. В сборнике: Вопросы теории и методики профессионального образования. Материалы научно-практической конференции. Ярославль, 2023. С. 55-62.

Корнеенков С.С.

ТЕОРИИ ЦИКЛОВ, ЭВОЛЮЦИЯ И ИНВОЛЮЦИЯ, МИРЫ ВСЕЛЕННОЙ И ДУША

Аннотация: Цель статьи: представить йогический взгляд на строение и уровни Вселенной, на единство Вселенной и души человека. История циклов

связана с раскрытием божества в душе и жизни человечества. Солнечная система, как и душа, проходит четыре цикла эволюции и инволюции множество раз. Восхождение осуществляется в порядке обратном нисхождению и представляет новый виток эволюции.

Ключевые слова: циклы, эволюция, инволюция, Вселенная, душа, Абсолют, Пракрити, фазы сотворения мира.

Abstract: The purpose of the article is to present a yogic view of the structure and levels of the universe, on the unity of the Universe and the human soul. The history of cycles is connected with the revelation of the deity in the soul and life of mankind. The solar system, like the soul, goes through four cycles of evolution and involution many times. The ascent is carried out in the reverse order of descent and represents a new round of evolution.

Keywords: cycles, evolution, involution, Universe, soul, Absolute, Prakriti, phases of creation.

В священных ведических писаниях уделяется глубокое внимание космологическому направлению йоги, космическим циклам, где предметом изучения является природа макрокосма – Вселенной и микрокосма – человеческого тела. «История циклов человека – это продвижение к раскрытию божества в душе и жизни человечества. Каждое возвышенное событие и стадии его есть божественное проявление» [Ауробиндо, 2008, с. 371].

В классической и современной космологии представлены обоснованные концепции Вселенной [Лебедев, 2022]. В современном представлении Вселенная включает в себя тысячи галактик, в каждой из которых – миллиарды звёзд, подобных Солнцу. Вселенная «является в высшей степени гармоничной, упорядоченной и самоорганизованной системой, где у каждого объекта, независимо от его размера и других свойств, имеется своё естественное место» [Лебедев, 2022, с. 50].

Из астрономии известно, что луны вращаются вокруг собственной оси и вокруг своих планет, которые вращаются вокруг собственной оси и все вместе они обращаются вокруг Солнца. Вокруг чего вращается Солнце? У физиков на этот счет свои ответы: солнечная система вращается вокруг центра Галактики (или центра Млечного пути) и делает один оборот за 250 миллионов лет. Галактики также имеют свой центр вращения.

Йога имеет своё обоснованное знание и говорит о том, что Солнце, планеты, спутники обращаются вокруг Великого центра с периодом 24000 земных лет. В йоге этот центр называется Вишнунабхи, центр созидательной энергии Брахмы [Юктешвара Гири, 2005, с. 19]. О положении Солнца относительно Великого центра судят по местонахождению точки осеннего равноденствия. Эта точка перемещается вдоль эклиптики по зодиакальному кругу и, когда она находится максимально близко к Великому центру (трон Брахмы), то человечество достигает наивысшего духовного развития, ему доступна даже тайна Духа. Через 12000 лет (нисходящая дуга, инволюция) солнце перемещается в самую

удаленную точку от центра Брахмы – силы магнетизма Вселенной. В это время дхарма (основа, долг, высший закон мироздания и нравственности), духовность и интеллект человека приходят в упадок настолько, что он не способен воспринимать то, что лежит за пределами грубой материи. При движении Солнца от этой точки к центру (восходящая дуга, эволюция) интеллект и духовность совершенствуются и достигают максимального развития через 12000 следующих лет. Таким образом, солнце делает полный оборот вокруг центра за 24000 лет. «Этот период подразделяется на восходящую и нисходящую дугу (обе по 12000 лет), каждая из которых разделена на четыре эпохи: кали-югу, двапара-югу, трета-югу и сатья-югу [Йогананда, 2013, с. 809]. За каждые 12000 лет солнце проходит четыре основных этапа (эпохи) образуя одну дайва-югу. Две дайва-юги составляют один полный цикл (24000 лет).

Шри Йогананда показывает четыре цикла эволюции и инволюции, которые Солнечная система проходила множество раз. Восхождение осуществляется в порядке обратном нисхождению, но это не повторение пройденного пути, а новый виток эволюции [Йогананда, 2013, с. 491]. Во время эволюции, направленной вверх, инертные минералы приоткрывают свою грубую оболочку, проявляется энергия жизни, возникают растения, затем мир животных. С проявлением оболочки интеллекта появляется человек – разумное существо. Для тех, кто готов к дальнейшему развитию, проявляется оболочка блаженства, и человека от Бога отделяет только тонкий покров индивидуальности [Йогананда, 2013, с. 111]. Шри Йогананда говорит: «Хотим мы или нет, мы должны вернуться к нашему началу, которое называется Богом, или Абсолютом. Мы все произошли от Бога, и все должны идти к Богу, каким бы именем этого Бога не называли ... От кого вся эта Вселенная произошла, в ком все рожденное живет, к тому все и вернется». В философии монизма это звучит кратко: человек по своей сущности Бог и становится Им опять.

После нисхождения (инволюция), заканчивающегося эпохой кали-юги, начинается восходящая дуга периода кали-юги (материалистический век; железный) и продолжается 1200 лет. В этот период Солнце достигает на своей орбите самой удаленной точки от Великого центра. Человеческий интеллект находится на начальной ступени развития и направлен на грубую материю, он не способен воспринимать что-либо за пределами внешнего мира. В 499 году новой эры истекло время восхождения кали-юги [Юктешвара Гири, 2005, с. 28]. Человеческий интеллект начинает постепенно развиваться. Вплоть до 1599 года н.э. интеллект был настолько слаб, что не воспринимал электричества, то есть тонких элементов творения. Этот период характеризуется огромным беспокойством (невежеством) во всех областях жизни человечества. В последнее (завершающее) столетие кали-юги человечество стало замечать существование тонких материй, или пяти проявлений электричества, усилились миролюбивые тенденции.

Пять видов электричества можно понять, если исследовать особенности нервной системы, имеющей электрическую природу (осязание, зрение, слух,

обоняние и вкус). Каждый вид чувствительности нервов имеет уникальную функцию. В настоящее время лишь исключительные личности могут улавливать то, что недоступно обычным людям и находится за пределами восприятия пяти чувств. Эти способности называют разными словами: экстрасенсорные, парапсихические, оккультные, магические и т.д.

В 1600 году Уильям Гилбер открыл магнитные силы и обнаружил присутствие электричества во всех материальных субстанциях. В 1899 году завершился переходный период (длился 200 лет) кали-юги и начался период двапара-юги (эра электрической энергии; бронзовый век) с периодом 2400 лет. Он принесет людям полное понимание электричества и всех его проявлений. Дхарма находится на второй стадии (ступени) развития. Дхармы – это некий путь жизни, индивидуальный для каждого человека, идя по которому, человек в максимальной степени избегает страданий. Человеческий интеллект становится способен к постижению тонкой материи или электричества, что является основой внешнего мира [Юктешвара Гири, 2005, с. 34].

Следующий период продолжается 3600 лет – трета-юга (ментальный век; серебряный). Дхарма переходит на третью ступень развития, человеческий интеллект становится способным на восприятие Божественного влияния (магнетизма) – источника всех электрических явлений. Следующий период – сатья-юга (духовный век; золотой), продолжается 4800 лет. Дхарма достигает апогея, и человеческий интеллект может воспринимать все, даже Бога (Дух), пребывающего за пределами видимого мира. Между всеми периодами (эпохами) есть переходные периоды разной продолжительности. Человек обладает вечной интуитивной верой в существование Высшей Сущности, но может понять Бога только тогда, когда станет святым.

Каждой из юг присущи качества трех остальных, но есть и свои особенности. В кали-юге интеллект и способности направлены на грубую материю, человек подчиняется своим инстинктам. В двапара-юге идет познание электрической и атомной энергий. В трета-юге человек овладевает энергиями, позволяющими довести чувства до уровня телепатии, ясновидения и яснослышания. В сатья-юге человек постигает изначальное сознание Бога, из которого был образован мир. Совершенные люди могут сознательно общаться с Богом, в совершенстве владеть божественными способностями. Эти способности (сиддхи) заключаются в следующем: делать свое тело или любой объект сколь угодно малым, большим, лёгким, тяжелым, контролировать все, что угодно, исполнять все желания волевым усилием и многое другое [Йогананда, 2013, с. 810].

В эзотерическом смысле космические циклы представляют разные фазы сотворения мира. Циклы эволюции-инволюции никогда не имели начала, и никогда не будут иметь конца. Эти циклы вечны. Творение – упорядоченное развертывание во времени атрибутов Пракрити. «Время и пространство не имеют границ, они бесконечны и являются формой проявления сознания, которое обуславливает определенный порядок, последовательность событий,

вещей и явлений... С точки зрения сознания, наше прошлое, настоящее и будущее есть единое целое, содержащее все три времени сразу... Время можно представить как вечно существующее настоящее. Пространство, как и время, являются субъективной и неделимой протяженностью» [Рамамурти, 2003, с. 418].

В Бхагавадгите читаем: «В конце цикла все существа возвращаются в непроявленное состояние Моей Космической Природы (Пракрити). В начале следующего цикла Я вновь возрождаю их. Воссоздавая Пракрити, Мою собственную эманацию, Я вновь порождаю это множество существ, подчиненных ограничениям законов Природы» [Йогананда, 2013, с. 827]. Бог и Пракрити, подобно двум сторонам одной монеты, неразрывно связаны, хотя и отличны друг от друга.

Уничтожение – это свертывание всего в исходную Пракрити. На санскрите термин «Пракрити» означает – «та, что была сотворена первой». Пракрити – материальная природа, лежащая в основе проявленного мира, состоящего из трех гун и воспринимаемого нами через органы чувств. «Процесс эволюции-инволюции имеет множество форм – от индивидуальной до космической. Эволюция Пракрити заканчивается инволюцией, а последняя заканчивается эволюцией» [Рамамурти, 2003, с. 443].

«Пракрити является фундаментальной причиной материальной Вселенной. Пракрити – вечный источник неистощимой энергии. Материя и энергия Вселенной проходят через постоянные изменения, которые сопровождаются чередованием причины и следствия» [Рамамурти, 2003, с. 30]. Вселенная, галактики, солнечная система, косная материя и космический разум, неодушевленные предметы, живые существа приходят и уходят, ад и небеса появляются и исчезают. За всеми этими изменениями стоит неизменная первичная реальность – Пракрити – беспричинная причина. «В Сознании Брахмана скрытая Мулапракрити – несотворенная, непроявленная Природа, содержащая в себе семя всего мира» [Йогананда, 2013, с. 432]. По воле Бога неподвижная Мулапракрити дифференцируется, приходит в движение и проявляется в виде всевозможных сил и энергий, являя все многообразие мира. В процессе эволюции и инволюции происходит превращение материи в энергию (и наоборот), что порождает перемены в группировке, сочетании и расположении элементов.

Приведем несколько аргументов, объясняющих существование Пракрити, исходя из учения санкхья-йоги (Санкхья – древняя философская школа Индии) [Рамамурти, 2003, с. 31-33]:

- все объекты и предметы во Вселенной, от атома до планет и солнц, имеют ограниченные размеры. То, что ограничено, должно зависеть от того, что ограничивает, должна существовать независимая причина;

- все объекты и субъекты во Вселенной обладают общими характеристиками (силы: протонная, электронная, нейтронная), значит, есть общая сила, причина;

- все следствия в этом мире имеют свою причину, первопричина – Пракрити;

- Пракрити бесконечна, независима, вездесуща, всемогуща. Эта фундаментальная сила есть всегда. Она необусловленная первопричина эмпирической Вселенной. Это вечная, недифференцированная причинная, недифференцированное единство, Матрица Вселенной. Причина должна обладать такой же реальностью, как и следствие;

- Пракрити не воспринимается обычными чувствами, так как не является частью эмпирического мира. Она не воспринимается по причине своей тонкости и трансцендентности.

Весь цикл (нисхождение и восхождение) проходит душа каждого человека. Когда человек достигает нирваны (освобождение от круга рождений), он выходит из этих циклов. «Души, не достигшие освобождения, живут на протяжении нескончаемых эпох; всё сущее во время растворения проявленных миров тайно или в свернутом состоянии пребывает в Брахмане, рождаясь вновь с началом нового цикла. Пралайя – конец мирового цикла – представляет собой временную дезинтеграцию, как вселенской формы существования, так и всех эволюционирующих в ней индивидуальных форм. Но это лишь краткая пауза, период тишины, за которым следует взрыв нового творения» [Ауробиндо, Т.12, 2008, с. 28]. Существует вечный цикл чередующихся периодов проявления и не проявления Вселенной, который зовется соответственно день и ночь творца Брахмы. «С наступлением Дня из непроявленности рождаются все проявления, с наступлением Ночи все исчезает или растворяется в ней» [Ауробиндо, 2008, Т.11, с. 297]. Души, достигшие освобождения, освободились от циклов космического проявления и не проявления. «Душа, воплощающаяся в той или иной форме в природе, столь же вечна, как и сама природа» [Рамамурти, 2003, с. 32].

Подобным бессмертием во времени и его циклах обладают все воплощенные души. Спасение души неразрывно связано с совершенством души, с её развитием, с божественным трудом, божественной любовью, духовным опытом. Мудрецы достигли этого совершенства, стали едины с Всевышним и могут жить в его вечности, не рождаясь в период сотворения мира и не переживая мук вселенского распада.

Возвращение к Богу – есть ли это высшее состояние или нет? Йога однозначно утверждает: да, это высшее состояние. Настоящее же состояние человека несовершенно. Все религии считают так. «Как бы низко ни спустился человек, в конце концов, он должен повернуть опять вверх и идти к первоначальному источнику, который есть Бог. Вначале человек идет от Бога, в средине становится человеком и в конце идет назад к Богу. Это метод объяснения в дуалистической форме. В монистической форме вы говорите, что человек по своей сущности Бог и становится Им опять» (Свами Вивекананда).

«Вселенная – это рассеянное в бесконечном пространстве и времени божественное Множество; ... это все силы, обитающие в космосе, добрые и

злонамеренные, благоприятные или враждебные, светлые или темные» [Рамамурти, 2003, с. 419]. В описании Вселенной, начиная от вечной Сущности, различают семь миров (сфер, лок): сатья, тапо, джняна, махар, свар, бхувар, бху [Юктешвара Гири, 2005, с. 55-58]. Главная из них – сатьялока, сфера Бога. Никакие термины не способны описать ее, поэтому она называется невыразимой. Вторая сфера – таполока, сфера Святого Духа, неизменная, нерушимая, недостижимая даже для сыновей Бога. Третья сфера – джняналока, сфера отражения Духа, сфера сынов Бога, царство духовного Света (Пуруша). В ней зарождается идея отдельного существования «я» и лежит она за пределами творения. Эти три сферы охватывают духовную Вселенную, мир небытия. Махарлока – сфера атома, начало творения майи, в которой отражается Дух. Это промежуточная сфера, связывающая духовный мир с материальным миром. Следующие три мира относятся к материальной Вселенной. Вокруг атома находится сварлока – сфера магнитного поля и электрических сил. Здесь нет никакого творения и называется она великим вакуумом. Шестой мир – бхуварлока, сфера электричества, в ней также отсутствует грубая материя. Проявляется лишь тонкая материя, это вакуум. Седьмая, низшая сфера – бхулока, область грубых материальных форм, видимых и воспринимаемых всеми.

Когда человек начинает возвращаться к Вечному Отцу, удаляться от материального мира (бхулока), входит в мир бхуварлока он становится дважды рожденным. Когда он переходит в мир сварлоки, то становится почти совершенным и способен к постижению третьей части творения. С достижением махарлоки – великого мира – человек становится неподвластен миру майи, неведение полностью прекращается, сердце становится абсолютно чистым, свободным от всех внешних идей. Человек обретает способность познать истинную Сущность, Духовный Свет. Вслед за этим он входит в джняналоку, таполоку, сатьялоку, где достигает конечного освобождения [Юктешвара Гири, 2005, с. 125].

Стоит отметить, что истинными родителями всех существ во Вселенной являются Бог (Отец, Брахма) и космическая Природа (Мать). Шри Йогананда пишет: «Господь является не Личностью с органами чувств, а самим Сознанием. Поэтому ему ведомы мысли и чувства всех существ… Пребывая во всех людях, он работает их руками, ходит их ногами, смотрит и слушает их глазами и ушами, ест их ртами и во всех лицах видит Себя» [Йогананда, 2013, с. 962].

В мире материи предками человека считаются Адам и Ева. Столетиями люди осуждали Адама и Еву за то, что они совершили первородный грех. Но не случись этого события, нам никогда бы не довелось узнать разницу между добром и злом, этих двух возможностей. До так называемого падения эти две возможности не существовали. «Зло» не существовало. Все и всё пребывали в состоянии постоянного совершенства, это был рай, но его нельзя было осознать, испытать, не зная ничего другого.

Йогананда Парамаханса следующим образом описывает процесс становления человека, нисхождения души в материю. «Первым проявлением Духа является Космическое Сознание. Космическое Сознание исходит от Бога в виде разумной созидательной Космической Энергии – Космического Света. …В человеке вездесущая Космическая Энергия присутствует в виде микроскопического солнца духовного ока. …В духовном оке микроскопически присутствуют все разумные силы вездесущей Космической Энергии. …Все души рождены Космическим Сознанием. Процесс отделения души от Космического Сознания принимается как Космический Свет несколько меньшей интенсивности. …Затем душа перестает осознавать себя Духом, облаченным в Космический Свет. Она превращается в индивидуальное сознание, или духовное Эго, – каузальное существо с чистым сознанием, помещенным в астральное тело» [Йогананда, 2013, с. 494]. Душа через особые каналы спускается в каузальный план и отождествляется с ним, оттуда переходит в астральные каналы сознания (отождествляется с ними), возникает эго (малое эго). Вместе с эго проявляется интеллект. Его функциями являются мышление и способность отличать истинное от ложного. Интеллект дает начало низшему уму (манасу). Ум представляет координирующий инструмент, это ориентированный вовне посредник между миром объектов и интеллектом, связанным с эго-сознанием. «Человеческое сознание основывается на деятельности ума. Когда душа в процессе нисхождения подчиняется уму, на нее со всех сторон налагаются ограничения обычного человеческого сознания» [Йогананда, 2013, с. 495]. Космическая энергия при участии ума проявляется в человеке как энергия жизни. При вхождении сознания души в физическое тело ум является посредником. Энергия жизни и ум в теле человека тесно связаны и не могут существовать друг без друга. «Астральная способность восприятия и знания основывается не на обычных органах чувств, а на шестом чувстве – интуиции» [Йогананда, 2013, с. 496]. Из интуитивного астрального состояния (астральное эго) душа нисходит в энергетические сенсорные состояния разного рода, которые проявляются как астральные способности, потом устремляется в грубые физические проявления чувств и отождествляется с ними. Когда сдвоенный поток сознания (ум и разум) и энергия жизни заполняет нервную систему и пять органов восприятия (зрение, слух, осязание, ощущение вкуса и запаха), появляется специализация пяти чувств. Таким образом, человек обладает полным потенциалом Божественности.

Когда чувства благовоспитанны, послушны интеллекту и мудрости души, они представляют «царские» средства восприятия Вселенной, созданной Богом. Но если духовная медитация забыта, то из-за постоянного отождествления с материальными объектами и желаниями, чувства становятся ленивыми и теряют уважение к духовному учению. Вследствие чего человеческое сознание, опустившееся на план материальных привязанностей, теряет память о своем единстве с Духом. «Покинув Космическое Сознание и войдя в тело, душа обрекает себя на бесконечные рождения в материальном мире и живет, позабыв

о йоге – единении чувств с энергией жизни, энергии жизни – с умом, ума – с Космической энергией, а Космической Энергии с Космическим Сознанием» [Йогананда, 2013, с. 497].

Библиографический список

1. Козлов, В. В. Психология буддизма : монография / В. В. Козлов ; Владимир Козлов. – Москва : Ин-т консультирования и системных решений, 2011. – 187 с. – ISBN 978-5-91160-039-6.

2. Козлов, В. В. Измененные состояния сознания: системный анализ : Монография / В. В. Козлов, Ю. А. Бубеев. – Москва : РПФ Титул, 2005. – 396 с. – EDN BCWVHI.

3. Козлов, В. В. Основы психологии духовности: высшие состояния пробуждения / В. В. Козлов. – Москва : МАПН, 2018. – 328 с. – EDN YVTSBF.

4. Козлов, В. В. Психология кризиса / В. В. Козлов. – Издание 2-е, дополненное. – Москва : ООО "Международная академия психологических наук", 2024. – 1040 с. – ISBN 978-5-605-14405-2.

5. Йогананда Парамаханса. Бхагавадгита: Беседы Бога с Арджуной. Царственная Наука Богопознания. Новый перевод и комментарии. М.: София, 2013. 1232 с.

6. Лебедев С.А. Основные концепции Вселенной и их философские основания / Вестник Московского государственного областного университета. Серия: Философские науки 2022 / № 2. – С. 49-60.

7. Мишра Рамамурти (Шри Брахмананда Сарасвати). Психология йоги: учебник. С точным переводом и разъяснением «Йога-сутр» Патанджали для всестороннего использования в современных психологических дисциплинах. М.: София, 2003. 480 с.

8. Шри Ауробиндо. Собрание сочинений. Т.1. Биография. Глоссарий. СПб.: Адити, 1998. 571 с.

9. Шри Ауробиндо. Собрание сочинений. Т.11. Эссе о Гите - I. СПб.: Адити, 2008. 400 с.

10. Шри Ауробиндо. Собрание сочинений. Т.12. Эссе о Гите - II. СПб.: Адити, 2008. 320 с.

11. Шри Юктешвара Гири. Святая наука. М.: Сфера, 2005. 208 с.

Кулиев Р.В., Костригин А.А.

ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ЛИЧНОСТИ И ПСИХИЧЕСКОГО РАССТРОЙСТВА ГЛАВНОГО ГЕРОЯ СЕРИАЛА «МИСТЕР РОБОТ» (2015-2019)

Аннотация. В статье обсуждается вопрос психологического анализа художественных произведений, в частности фильмов и сериалов. Обосновывается, что их рассмотрение, с одной стороны, позволяет выявлять психологические характеристики творчества, самого произведения и его героев, а с другой – применять кинематограф в психологическом образовании и практике. Проводится экзистенциально-психологический анализ личности главного героя сериала «Мистер Робот» (С. Эсмейл, 2015) Эллиота Алдерсона, страдающего диссоциативным расстройством идентичности. В качестве подхода используется Dasein-анализа Л. Бинсвангера, а также выделенные им категории нарушения экзистенции человека. На примере сюжета, сцен и переживаний главного героя сериала демонстрируются нарушения его бытия, а также определяются психологические характеристики возникновения и функционирования диссоциативного расстройства персонажа.
Ключевые слова: психология кино, сериал, «Мистер Робот», экзистенциальная психология, экзистенция, диссоциативное расстройство идентичности.

Abstract. The article discusses the issue of psychological analysis of works of art, in particular films and TV series. It is substantiated that their consideration, on the one hand, allows us to identify the psychological characteristics of creativity, the work itself and its characters, and on the other hand, to use cinematography in psychological education and practice. An existential-psychological analysis of the personality of the main character of the series “Mr. Robot” (S. Esmail, 2015) Elliot Alderson, who suffers from dissociative identity disorder, is carried out. The Dasein-analysis of L. Binswanger is used as an approach, as well as the categories of human existence disorders identified by him. Using the example of the plot, scenes and experiences of the main character of the series, violations of his being are demonstrated, and psychological characteristics of the emergence and functioning of the character's dissociative disorder are determined.
Keywords: psychology of cinema, series, Mr. Robot, existential psychology, existence, dissociative identity disorder.

Современная психология представляет собой динамично развивающуюся науку, анализирующую все более широкий спектр явлений, в том числе на пересечении других научных дисциплин, что позволяет создавать междисциплинарные и интегративные подходы [Журавлев, 2007; Козлов, 2017; Мазилов, 2013]. Психологические знания и методы активно применяются в области искусства, в частности кинематографа. Формируется самостоятельное направление исследований – *психологический анализ художественных произведений*, в рамках которого не только развивается понимание фильмов и сериалов, но и модифицируются психологические подходы, методы и технологии с учетом специфики искусства. Кроме того, художественные произведения используются в психологической практике в рамках

фильмотерапии: просмотр и осмысление таких произведений могут вызывать у зрителя рефлексию, способствуя осознанию собственных переживаний.

Психологи анализируют фильмы и сериалы для того, чтобы понять идею режиссера, поступки героев, мотивы и переживания персонажей, более подробно раскрыть смысл произведения, а также использовать эти материалы в психологическом образовании и практике [Вербицкая, Францева, 2016; Гатиятов, 2017; Дядык, Конфедерат, 2019; Костригин, 2019; Кубрак, Латынов, 2019; Орестова, Ткаченко, 2018; Парамонова, 2017; Собкин, Маркина, 2007; Соловьева, 2017; Стоюхина, Малыйкина, 2020; Яновский, 2010; Falsafi et al., 2011; Tan, 2018].

Одним из режиссеров, чье творчество тесно связано с психологическими темами, является Сэм Эсмейл (р. 1977). В своих работах он затрагивает вопросы сознания, восприятия реальности, идентичности и человеческих страхов, что делает его произведения актуальными для психологического анализа. С. Эсмейл использует сложные психологические конструкции, глубокую проработку персонажей, что способствует передаче психических состояний героев.

Одним из произведений С. Эсмейла, в которых ярко демонстрируются личностные характеристики героев и используются психологические приемы, является сериал «Мистер Робот» (Mr. Robot, 2015-2019). Проект получил высокую оценку со стороны критиков[2] и зрителей[3] благодаря сложному сюжету, а также детальному и правдоподобному изображению психического состояния главного героя и его внутренней борьбы. В научной литературе проводилось несколько исследований, посвященных анализу психологических особенностей данного сериала, личностных и патопсихологических характеристик его персонажей [Fernández-Santiago, 2021; Jagodzinski, 2016; Leal et al., 2021; Mangangue, 2022; Mr. Robot and Philosophy…, 2017; Pisters, 2021; Travers, 2022], однако конкретные психологические и психотерапевтические подходы к его рассмотрению не применялись. В данной статье ставится *цель* экзистенциально-психологического анализа личности главного героя сериала Эллиота Алдерсона.

Методология и материалы исследования

В центре сюжета сериала – жизнь Эллиота Алдерсона, страдающего диссоциативным расстройством идентичности[4], вследствие которого он испытывает нарушения в переживании целостности себя и реальности окружающего мира. Он не всегда осознает, кто в данный момент контролирует его сознание, – он сам или его альтер-эго, что приводит его к экзистенциальному

[2] 80 баллов из 100 (на основе 66 рецензий кинокритиков) на ресурсе Metacritic, что является достаточно высокой оценкой. Подробнее см.: https://www.metacritic.com/tv/mr-robot/

[3] 8,5 балла из 10 (на основе 439 тыс. оценок пользователей) на ресурсе IMDb, сериал входит в список 250 лучших на данном сервисе, занимая 201 место. Подробнее см: https://www.imdb.com/title/tt4158110/

[4] См. подробнее: A Psychiatrist Analyzes Mr. Robot's Elliot Alderson. 2015. URL: https://www.vulture.com/2015/08/mr-robot-elliot-alderson-psych-evaluation.html; Mr. Robot' Creator Says His Own Anxiety And Hacking Helped Inspire The Show. 2019. URL: https://www.npr.org/transcripts/774691659

кризису и внутриличностному конфликту. Размытость границ между личностями делает его реальность нестабильной, искажая воспоминания и восприятие времени. Некоторые поступки оказываются вне его контроля, что приводит к постоянной борьбе с самим собой. Он пытается осмыслить свое существование и найти опору в мире, который воспринимается им как враждебный и опасный.

По нашему мнению, кинодемонстрация диссоциативного расстройства личности, а также его влияние на жизнь главного героя представляет собой особый материал для его анализа с помощью *экзистенциальной психологии и психиатрии.* Так как данное заболевание возникает вследствие психотравмирующих событий в жизни человека, его можно признать связанным с более глубокими *нарушениями его экзистенции*.

Экзистенциальный подход в психологии и психиатрии развивал психиатр Л. Бинсвангер: в работе «Введение в Schizophrenie» он определил психическое заболевание как феномен, связанный с человеческим бытием и смыслом жизни, и придерживался мнения, что психические заболевания являются нарушением способа бытия человека в мире, что выражается в изменении его взаимодействия с окружающим миром и трудностях во взаимоотношениях с людьми (Бинсвангер, 1999). Ученый считал (с опорой на М. Хайдеггера), что психические нарушения клинического характера возникают как ответ на деформирование онтологической структуры бытия человека. Он предложил *четыре категории экзистенциального объяснения* психических и личностных нарушений (на примере шизофрении): нарушение согласованности естественного опыта; расщепление согласованности опыта на альтернативы («или-или»); прикрытие невыносимой для Dasein стороны альтернативы; истирание существования (Бинсвангер, 1999, с. 219, 221, 224). По нашему мнению, эти категории экзистенциального анализа можно применять не только в терапии, но и при *анализе художественных произведений*. Данный подход нами был апробирован в прошлой статье на примере персонажа фильма К. Нолана «Помни» (2000) [Костригин, Кулиев, 2024].

В настоящем исследовании будет проведен экзистенциально-психологический анализ жизни и диссоциативного расстройства идентичности главного героя сериала «Мистер Робот» Эллиота Алдерсона. *Методом* исследования является когнитивный киноведческий, нарративный и содержательный анализ фильмов [Кожокару, 2021]. В качестве парадигмы такого изучения использовалась экзистенциальная психология, в частности Dasein-анализ Л. Бинсвангера, который реализуется через определение в жизни человека онтологической структуры нарушения экзистенции. В следующем разделе будут описаны ключевые сюжетные события, которые, на наш взгляд, наиболее ярко иллюстрируют экзистенциальные аспекты психического заболевания героя и возможности экзистенциального анализа фильма.

Результаты исследования

Первая категория (*нарушение согласованности естественного опыта*) в экзистенциальной феноменологии Л. Бинсвангера относится к целостному восприятию человеком себя и окружающей реальности. Эллиот в сериале «Мистер Робот» демонстрирует серьезное нарушение согласованности естественного опыта, что становится основой его экзистенциального кризиса и причиной последующего диссоциативного расстройства идентичности, а также деперсонализации и тревоги.

Ключевым травматическим событием, повлиявшим на это нарушение, являются его взаимоотношения с отцом, а также его последующая смерть, оставившая значимый след в личности главного героя. В детстве Эллиот подвергался как физическому, так и сексуализированному насилию со стороны отца, что привело к формированию страха взаимодействия с другими и утрате доверия к миру. Это проявляется в его социофобном поведении, сопровождающимся хроническим стрессом и эмоциональными переживаниями, которые он стремится подавить через аддиктивное поведение, в частности злоупотребление наркотиками. Главный герой не способен встроить травматический опыт в свою экзистенциальную структуру, что ведет к дальнейшему распаду личности и усилению защитных механизмов, таких как диссоциация и создание альтер-эго в виде своего отца.

Расщепление согласованности опыта на альтернативы у Эллиота – это не просто защитный механизм, а проявление внутриличностного экзистенциального конфликта, связанного с неспособностью интегрировать травматический опыт и сформировать целостную идентичность. В основе этого процесса лежит непосредственно заболевание главного героя (диссоциативное расстройство идентичности), в рамках которого он создает альтер-эго – «Мистера Робота», воплощающего образ идеализированного отца.

Отец оказывал значительное влияние на формирование личности Эллиота. Он пробуждал в сыне интерес к технологиям и цифровому миру, что в дальнейшем определило его профессиональный путь. Компьютеры с ранних лет превратились для Эллиота в нечто большее, чем просто хобби, они стали его «убежищем», пространством, где он чувствует безопасность и контроль и, что самое главное, может отдалиться от социума, который полон несправедливости и боли. Однако этот же человек, сыгравший ключевую роль в его становлении, оказывается источником сильной психотравмы. Неспособность осознать и интегрировать травматический опыт приводит к расщеплению психики. Созданная личность Мистера Робота обладает качествами, которых ему самому не хватает: решительностью, харизмой, способностью брать на себя ответственность. Однако этот механизм не создает внутренней гармонии, между двумя внутренними личностями возникает конфликт, временами приводящий к полной дереализации. Впоследствии он теряет контроль над собственной идентичностью и постоянно конфликтует со своим альтер-эго, все глубже погружаясь в экзистенциальный кризис.

Кроме того, Мистер Робот становится для Эллиота способом снять с себя ответственность за собственные поступки. Радикальные действия (создание «fsociety» и последующие акты кибертерроризма), которые влекут за собой экономические потери и гражданские беспорядки, совершаются как бы не им, а его второй личностью, что создает иллюзию непричастности. Это не только усиливает внутренний разлад, но еще больше стирает границы между реальным и сконструированным «Я».

Расщепление также выполняет функцию защиты, позволяя вытеснить травматический опыт, однако в бессознательном он продолжает определять поведение Эллиота. Страх близости и выстраивания доверительных отношений, стремление к тотальному контролю – все это попытки компенсировать внутреннюю запутанность, однако, чем сильнее он пытается удержать контроль, тем глубже погружается в экзистенциальное отчаяние.

Этот процесс находит отражение и в его взаимодействиях с окружающими. Яркий пример – его взаимоотношения с сестрой Дарлин, которая является одной из немногих действительно близких ему людей. В одном из эпизодов Эллиот не узнает ее, что демонстрирует высокую степень его диссоциации. Кроме того, связь с сестрой напоминает ему о прошлом, воспоминания о котором он стремится вытеснить, так как их осознание разрушило бы его иллюзии. Пытаясь спастись от травмы расщепления, Эллиот, сам того не понимая, «приносит в жертву» целостность собственного «Я».

Категория прикрытия невыносимой для Dasein стороны альтернативы проявляется в нескольких особенностях переживаний и поведения Эллиота. Одним из наиболее ярких примеров является его отношение к фигуре отца. Бессознательно он не может принять факт сексуализированного и физического насилия со стороны родителя, так как это разрушает представление о нем как о заботливой и любящей фигуре, которую он так сильно хочет видеть. Чтобы сохранить внутреннюю целостность, его психика вытесняет это знание, забывая моменты насилия и заменяя их на альтернативную версию, в которой отец становится защитником и наставником.

Следующий уровень прикрытия связан с неспособностью осознать и принять смерть отца. Осознание его утраты означало бы для Эллиота потерю последней опоры в жизни и крушению идентичности, которая во многом строилась вокруг этого человека. Бессознательное прикрытие здесь выражается в сохранении иллюзии его присутствия, в создании Мистера Робота, с которым он может взаимодействовать, однако этот процесс является не просто защитным механизмом, а частью экзистенциальной рефлексии, которая демонстрируется на протяжении всего сериала. Общаясь с Мистером Роботом, Эллиот, на самом деле, взаимодействует с психотравмой, он рефлексирует свое прошлое, постепенно приближаясь к осознанию его реальных взаимоотношений с отцом. В течение всего сериала он продвигается к формированию такого представления и понимания, но окончательное примирение с этой частью себя становится возможным только в финале.

Другим важным проявлением прикрытия экзистенции является употребление наркотиков. Они помогают Эллиоту избегать осознания альтернативы, связанной с его социальной нереализованностью. Его социофобия, отчужденность, тревога и неспособность выстраивать доверительные отношения, приводят к постоянному ощущению одиночества. Однако признание этого факта означало бы необходимость изменений, а это тяжелый и пугающий процесс. Наркотики становятся способом избежать этого: они не только приглушают тревогу и суицидальные мысли, но и позволяют временно разрушить барьер между ним и окружающим миром. Находясь в состоянии наркотической эйфории, он чувствует себя более свободным, так как он получает возможность избегать реальности и своего истинного «Я».

Еще одно проявление прикрытия невыносимой для Dasein стороны альтернативы – создание «fsociety». На самом деле, Эллиот борется не с несправедливой социальной системой, а с образом отца, который проецируется на вымышленное сообщество. Капитализм и социальное неравенство становятся внешними символами той несправедливости, которую он испытал в детстве. Борьба с «Evil Corp» – это сопротивление отцу, которого он одновременно ненавидит и пытается удержать рядом, прощая и закрывая глаза на все то, что для него является болезненным. Согласно Dasein-анализу, альтернативой могло стать признание своей боли и обиды, однако это оказывается слишком тяжелым, поэтому Эллиот выбирает путь замещения внутренних противоречий, перенося их на внешние объекты; в тот момент, когда он осознает эту связь, он начинает переосмыслять свои действия и менять свое отношение к происходящему. Это переживание выполняет психотерапевтическую функцию, трансформируя отношение Эллиота к травматическому опыту.

Категория истирания существования наиболее ярко проявляется в нарушении идентичности и целостности личности Эллиота. Диссоциативное расстройство идентичности и внутренняя борьба с его альтер-эго приводят к изменению восприятия себя. Он теряет ощущение непрерывности личностного опыта, что выражается в искаженном восприятии времени, постоянной деперсонализации и неспособности связать собственную жизнь в единое целое.

Развитие сюжета демонстрирует постоянное чередование доминирующих ролей: в течение одних событий субъектность принадлежит самому Эллиоту, а в других – его второй личности, Мистеру Роботу. Данный конфликт порождает не только фрагментацию памяти, но и фундаментальную утрату контроля над собственной реальностью, что в результате не позволяет воспринимать происходящее в целостной перспективе, а границы между внутренним и внешним миром становятся все более размытыми.

Заключение

Проведенный экзистенциально-психологический анализ личности главного героя сериала «Мистер Робот» выявил особенности художественного изображения диссоциативного расстройства идентичности человека, а также

показал возможности применения экзистенциальной модели нарушения бытия человека для изучения героев художественных произведений. Создатели сериалы использовали традиционные представления о возникновении и течение этого расстройства (появление в детстве, влияние психотравмирующего события, расщепление личности, утрата чувства реальности и др.).

При этом были обнаружены специальные проявления данного нарушения в межличностных и социальных отношениях персонажа: с одной стороны, Эллиот демонстрировал социофобические реакции, с другой – направленность на создание политически активного сообщества. Возможно, это был художественный прием, однако эти психологические и поведенческие характеристики главного героя были жизненно связаны с другими проявлениями диссоциативного расстройства идентичности.

Литература

1. Бинсвангер Л. Введение в Schizophrenie // Л. Бинсвангер. Бытие-в-мире: Избранные статьи: С критическим введением в экзистенциальный психоанализ Людвига Бинсвангера. М.: КСП+; СПб.: Ювента, 1999. С. 217-229.

2. Вербицкая Г.Я., Францева М.В. Экзистенциальная трилогия кинорежиссера Павла Лунгина (на основе анализа фильмов «Остров», «Царь», «Дирижер») // Научная дискуссия: вопросы филологии, искусствоведения и культурологии. 2016. № 2(41). С. 78-93.

3. Гатиятов Р.Ф. Психологический портрет героев с психическими расстройствами на примере фильмов Ксавье Долана // Психология и педагогика в системе современного образования: сборник материалов II Международной научно-практической конференции, Новосибирск, 23–30 ноября 2017 года. Новосибирск: ООО «Центр развития научного сотрудничества», 2017. С. 40-43.

4. Дядык Н.Г., Конфедерат О.В. Концептуальный фильм как форма философствования (экзистенциальная проблематика фильмов В. Вендерса) // Социум и власть. 2019. № 3 (77). С. 95-106.

5. Журавлев А.Л. Особенности междисциплинарных исследований в современной психологии // Теория и методология психологии: Постнеклассическая перспектива. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2007. С. 15-32.

6. Кожокару Т.И. К вопросу о методологии анализа фильма // Артикульт. 2021. № 4 (44). С. 118-148.

7. Козлов В.В. Интегративная парадигма психологии: десять лет спустя // Человеческий фактор: Социальный психолог. 2017. № 2 (34). С. 57-65.

8. Костригин А.А. Психика, сознание и личность в «Черном зеркале» // Цифровой ученый: лаборатория философа. 2019. Т. 2. № 1. С. 39-45.

9. Костригин А.А., Кулиев Р.В. Экзистенциально-психологический анализ личности и расстройства памяти главного героя фильма Кристофера Нолана «Помни» (2000) // Человеческий фактор: Социальный психолог. 2024. № 3(51). С. 308-315.

10. Кубрак Т.А., Латынов В.В. Психология кинодискурса: факторы выбора, восприятие, воздействие. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2019.

11. Мазилов В.А. Разработка теории комплексных и междисциплинарных исследований в психологии // Ярославский педагогический вестник. 2013. № 4. С. 201-211.

12. Орестова В.Р., Ткаченко Д.П. Кинопредпочтения и представления о супергероях как отражение потребностей современного молодого человека в условиях транзитивности // Психологические исследования. 2018. Т. 11. № 61. С. 11.

13. Парамонова Ю.А. Специфика подросткового этапа на примере психологического анализа фильма «Хористы» // Наука через призму времени. 2017. № 5. С. 132-135.

14. Собкин В.С., Маркина О.С. «Я» в пространстве киноперсонажей фильма «Чучело»: особенности мотивационной атрибуции // Вестник практической психологии образования. 2007. Т. 4. № 3. С. 49-58.

15. Соловьева М. Кинематографическая саморефлексия персонажа (на примерах фильмов режиссера И. Бергмана) // Театр. Живопись. Кино. Музыка. 2017. № 4. С. 183-194.

16. Стоюхина Н.Ю., Малыйкина П.С. Использование историко-художественных фильмов как метод преподавания истории психологии в вузе // Человеческий фактор: Социальный психолог. 2020. № 2. С. 303-320.

17. Яновский М.И. Проблема изучения кинематографа в психологии // Психологический журнал. 2010. Т. 31. № 5. С. 79-88.

18. Falsafi P., Khorashad S.K., Khorashad L.K. Psychological analysis of Alfred Hitchcock’s movies // Procedia-social and behavioral sciences. 2011. Vol. 30. P. 2520-2524.

19. Fernández-Santiago M. Vulnerable: Intersecting Disability and Precarity in the Fourth Industrial Revolution. The Case of Sam Esmail’s Mr. Robot (2015-2019) // Discourse, dialogue and characterisation in TV series. Granada, 2021. P. 23-38.

20. Jagodzinski J. Mr. Robot: Schizophrenia, Paranoia and Corporate Greed // Medien Pädagogik. 2016. Vol. 26. P. 61-77.

21. Leal J., Vernallis C., Piters P. The Dopamine Circuits of Wanting, Liking, Habit and Goals: An Interview about Mr. Robot with Neuroscientist Talia Lerner // Cybermedia: Explorations in Science, Sound, and Vision. New York: Bloomsbury, 2021. P. 419-429.

22. Mangangue J. The Schizophrenia Mental Disorder Analysis of The Main Character Elliot Alderson In Mr. Robot Movie and Its Implication On Psycholinguistics Study // Jurnal Pendidikan dan Konseling. 2022. Vol. 4. № 6. P. 5050-5059.

23. Mr. Robot and Philosophy: Beyond Good and Evil Corp. Chicago: Open Court, 2017.

24. Pisters P. Where is my Mind? Mr. Robot and the Digital Neuropolis // Cybermedia: Explorations in Science, Sound, and Vision. New York: Bloomsbury, 2021. P. 401-417.

25. Tan E.S. A psychology of the film // Palgrave communications. 2018. Vol. 4. № 1. URL: https://www.nature.com/articles/s41599-018-0111-y

26. Travers S. Sceptical Scriptotherapy: Brit Marling and Zal Batmanglij's The OA and Sam Esmai's Mr Robot // Trauma in American Popular Culture and Cult Texts, 1980-2020. Cham: Springer, 2022. P. 131-164.

Мирошниченко М.В.

РЕГУЛЯЦИЯ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ЧЕЛОВЕКА С ПОМОЩЬЮ ЭСТЕТИЗАЦИИ ЖИЗНЕННОЙ СРЕДЫ

Аннотация. Статья посвящена исследованию влияния эстетизации жизненной среды на психоэмоциональное состояние человека. В работе представлен комплексный анализ взаимосвязи между организацией пространства и психологическим благополучием личности в условиях современной урбанизированной среды. Особое внимание уделяется изучению механизмов воздействия различных эстетических элементов на эмоциональное состояние человека с учетом индивидуально-психологических особенностей и профессиональной специфики. В исследовании приняли участие 30 человек в возрасте от 25 до 45 лет различных профессиональных сфер. Методология исследования включала парадигмальный анализ, коучинговые сессии по методу АСО, интегративные психотехнологии В.В. Козлова и метод создания "Позитивной среды". В течение шести месяцев проводился мониторинг изменений психоэмоционального состояния участников после трансформации их жизненного пространства. Результаты исследования демонстрируют значительное влияние эстетизации среды на психологическое состояние участников: у 85% респондентов отмечено снижение уровня стресса и тревожности, улучшение качества сна и повышение работоспособности. Выявлена прямая связь между степенью осознанности в организации пространства и уровнем психологического благополучия. Полученные данные подтверждают эффективность комплексного подхода к организации жизненного пространства как метода психологической саморегуляции. Практическая значимость исследования заключается в разработке методических рекомендаций по эстетизации жизненной среды с учетом индивидуальных особенностей и профессиональной специфики человека.

Ключевые слова: психоэмоциональное состояние, эстетизация среды, психологическая регуляция, жизненное пространство, терапевтический дизайн.

Abstract. The article is devoted to the study of the influence of aestheticization of the living environment on the psycho-emotional state of a person. The work presents a comprehensive analysis of the relationship between the organization of space and the

psychological well-being of an individual in a modern urbanized environment. Particular attention is paid to the study of the mechanisms of influence of various aesthetic elements on the emotional state of a person, taking into account individual psychological characteristics and professional specifics. The study involved 30 people aged 25 to 45 years in various professional fields. The research methodology included paradigm analysis, coaching sessions using the ASO method, integrative psychotechnologies of V.V. Kozlov and the method of creating a "Positive Environment". For six months, monitoring of changes in the psycho-emotional state of the participants after the transformation of their living space was carried out. The results of the study demonstrate a significant impact of the aestheticization of the environment on the psychological state of the participants: 85% of respondents noted a decrease in stress and anxiety, improved sleep quality and increased performance. A direct link was found between the degree of awareness in the organization of space and the level of psychological well-being. The data obtained confirm the effectiveness of an integrated approach to the organization of living space as a method of psychological self-regulation. The practical significance of the study lies in the development of methodological recommendations for the aestheticization of the living environment, taking into account the individual characteristics and professional specifics of a person.

Key words: psycho-emotional state, aestheticization of the environment, psychological regulation, living space, therapeutic design.

Введение. В современном мире, где урбанизация достигла беспрецедентных масштабов, человек проводит до 90% своего времени в искусственно созданной среде. Это обстоятельство выдвигает на первый план вопрос о том, как организованное пространство влияет на психологическое благополучие и эмоциональное состояние людей. Эстетизация жизненной среды становится не просто элементом декора, а мощным инструментом психологической регуляции [1].

Исследования в области экологической психологии убедительно демонстрируют, что существует глубокая взаимосвязь между человеком и окружающей средой. Этот двусторонний процесс характеризуется тем, что люди не только формируют пространство вокруг себя, но и сами подвергаются его значительному влиянию [2]. Грамотно организованная среда способна стать катализатором позитивных изменений в психоэмоциональном состоянии человека.

Особую актуальность приобретает концепция терапевтического дизайна, где эстетические решения направлены на достижение конкретных психологических эффектов. Например, правильно подобранные цветовые схемы, освещение, текстуры и природные элементы могут способствовать снижению уровня стресса, повышению работоспособности и ускорению процессов восстановления [3]. При этом важно отметить, что эстетизация среды должна учитывать не только функциональные, но и психологические потребности пользователей пространства.

Современный подход к организации жизненной среды предполагает интеграцию знаний из различных областей: психологии, дизайна, эргономики и нейронаук. Такой междисциплинарный подход позволяет создавать пространства, которые не только визуально привлекательны, но и способствуют поддержанию психологического комфорта и эмоционального баланса их обитателей.

Эффективная регуляция психоэмоционального состояния через эстетизацию среды требует учета индивидуальных особенностей и потребностей людей. Это особенно важно при проектировании рабочих пространств, медицинских учреждений и жилых помещений, где человек проводит значительную часть своего времени. В результате правильно организованная среда становится не просто фоном для жизнедеятельности, а активным инструментом поддержания психологического здоровья и благополучия.

Актуальность исследования регуляции психоэмоционального состояния посредством эстетизации жизненной среды обусловлена рядом существенных факторов современной реальности. В условиях интенсивной урбанизации и технологической трансформации общества наблюдается значительное увеличение психологической нагрузки на человека. Современный темп жизни, особенно в крупных городах, сопровождается ростом стрессовых факторов, что приводит к повышению уровня тревожности, эмоционального выгорания и других негативных психологических состояний. В этом контексте особую значимость приобретает поиск эффективных методов профилактики и коррекции неблагоприятных психоэмоциональных состояний.

Научные исследования последних лет убедительно демонстрируют существенное влияние эстетических характеристик окружающей среды на психологическое благополучие человека. Установлено, что грамотно организованное пространство способно выступать в качестве естественного регулятора эмоционального состояния, снижать уровень стресса и способствовать восстановлению психологического равновесия. Особую актуальность данная проблематика приобретает в контексте трансформации рабочих процессов, связанных с распространением удаленной работы и появлением гибридных форм занятости. Пандемия COVID-19 ускорила эти процессы, сделав вопрос организации комфортного рабочего пространства, способствующего поддержанию продуктивности и психологического комфорта, особенно значимым.

Цель исследования является изучение влияния эстетизации жизненной среды на регуляцию психоэмоционального состояния человека в современных условиях.

На основе содержания статьи можно сформулировать следующие задачи:

- Изучить теоретические подходы к взаимосвязи эстетизации жизненной среды и психоэмоционального состояния человека в современной научной литературе;

- Проанализировать развитие научных представлений о влиянии эстетических характеристик пространства на психологическое благополучие человека в контексте различных исследовательских парадигм;
- Провести эмпирическое исследование влияния эстетизации жизненной среды на психоэмоциональное состояние человека с использованием комплекса методов (парадигмальный анализ, коучинговые сессии, интегративные психотехнологии и метод создания "Позитивной среды").

Объект исследования: психоэмоциональное состояние человека как комплексный феномен, включающий эмоциональные реакции, когнитивные процессы и поведенческие паттерны, определяющие общий нервно-психический тонус и психологическое благополучие личности.

Предмет исследования: процесс регуляции психоэмоционального состояния посредством эстетизации жизненной среды, включающий целенаправленную организацию пространства через использование различных средств дизайна (цветовых решений, освещения, пространственной композиции, природных элементов и материалов) и их влияние на эмоциональное восприятие и психологический комфорт человека.

Обзор литературы. В современных научных исследованиях все больше внимания уделяется значимости эмоциональных переживаний как ключевого фактора психического здоровья и субъективного благополучия человека. Интенсивное развитие междисциплинарных исследований в области эмоций за последние двадцать лет существенно расширило понимание их природы и механизмов функционирования.

Современная наука рассматривает эмоции как комплексные реакции на различные стимулы окружающей среды, которые характеризуются направленностью, дифференцированностью и относительной кратковременностью. Эмоциональные реакции включают в себя субъективные переживания, физиологические изменения, поведенческие тенденции и их внешние проявления, что непосредственно связано с оценкой человеком происходящих событий [4].

Несмотря на то, что эмоции играют важную адаптивную роль в эволюционном развитии человека, они не всегда способствуют эффективному функционированию в современных условиях. Это обуславливает необходимость их регуляции для поддержания психологического благополучия и достижения желаемых целей. В этом контексте эстетизация жизненной среды выступает как один из эффективных инструментов регуляции психоэмоционального состояния человека, позволяющий создавать условия для более гармоничного взаимодействия с окружающим пространством.

Эстетизация жизненной среды представляет собой комплексный процесс организации окружающего пространства, направленный на создание

гармоничной, визуально привлекательной и психологически комфортной обстановки, способствующей оптимальному психоэмоциональному состоянию человека [5].

В основе данного понятия лежит глубокое понимание взаимосвязи между физическими характеристиками пространства и психологическим состоянием человека. Эстетизация объединяет в себе как функциональные аспекты организации среды, обеспечивающие удобство и эффективность её использования, так и художественно-эстетические элементы, создающие визуальную привлекательность пространства.

Особое значение в процессе эстетизации имеет учет культурного контекста и природных факторов, что позволяет создавать среду, резонирующую с глубинными потребностями человека в гармонии и красоте. При этом научный подход к эстетизации основывается на понимании как универсальных закономерностей восприятия, так и индивидуальных особенностей различных групп людей.

Современное понимание эстетизации жизненной среды предполагает целостный подход к организации пространства, где каждый элемент - от архитектурных решений до мельчайших деталей интерьера - работает на создание единой гармоничной среды. Такая среда не только отвечает эстетическим запросам, но и активно способствует поддержанию психологического комфорта и эмоционального благополучия человека, создавая условия для его полноценного функционирования и развития [6].

В контексте регуляции психоэмоционального состояния человека особый интерес представляют исследования, посвященные влиянию естественной среды на уровень стресса. Многочисленные научные работы демонстрируют, что взаимодействие с природной средой оказывает положительное воздействие на физиологические показатели организма, включая нормализацию артериального давления, частоты сердечных сокращений и уровня кортизола [7].

Значительный вклад в понимание механизмов влияния окружающей среды на психологическое состояние человека внесла психоэволюционная теория Ульриха. Согласно данной концепции, реакция человека на естественную среду имеет глубокие эволюционные корни и часто происходит на бессознательном уровне [8]. Даже кратковременный контакт с природными элементами может способствовать быстрому снижению уровня стресса. Особое внимание в теории уделяется роли цветовых решений в формировании психологического комфорта. Например, результаты исследования, представленные в журнале "Colour Research and Application", демонстрируют, что воздействие синего цвета способствует снижению уровня гормона стресса - кортизола, что приводит к общему снижению психологического напряжения [9].

Исследования Д.Э. Берлина, начатые в 1960-х годах, впервые научно обосновали взаимосвязь между эстетическим восприятием и психологическими реакциями человека.

Ключевым положением теории Берлина является эволюционный подход к эстетическому восприятию, согласно которому эстетическая деятельность выполняет важную адаптивную функцию в жизни человека. Особое внимание уделяется способности определенных элементов окружающей среды влиять на уровень психологического возбуждения индивида, создавая различные эмоциональные состояния и стимулируя исследовательское поведение [10].

Берлин выделил два основных типа исследовательского поведения: отвлекающее, направленное на повышение уровня возбуждения, и специфическое, целью которого является снижение уровня активации. Эта концепция особенно важна для понимания механизмов влияния эстетической среды на психоэмоциональное состояние человека.

Дальнейшее развитие исследований в области эстетики окружающей среды привело к формированию более комплексного подхода, учитывающего реальные физические условия и их влияние на человека. Особую значимость приобрели эволюционистские теории, предполагающие наличие врожденных стандартов красоты, которые имеют адаптивное значение.

Согласно этим теориям, люди естественным образом предпочитают определенные характеристики окружающей среды, которые исторически способствовали выживанию вида. Это понимание имеет важное практическое значение для создания эстетически привлекательных и психологически комфортных пространств, способствующих регуляции психоэмоционального состояния человека.

Современный подход к эстетизации жизненной среды требует более комплексного рассмотрения, выходящего за рамки чисто эволюционной перспективы. При организации пространства необходимо учитывать не только природные, но и культурные, социальные и индивидуально-психологические факторы, влияющие на восприятие среды и эмоциональное состояние человека.

Восприятие эстетических элементов среды во многом определяется культурным контекстом и индивидуальным опытом человека. Например, символическое значение цветов может существенно различаться в разных культурах: если в западной традиции белый цвет ассоциируется с чистотой и новым началом, то в некоторых восточных культурах он является символом траура [11].

Индивидуально-психологические особенности также играют значительную роль в восприятии пространства. Люди с различными типами темперамента, личностными характеристиками и прошлым опытом могут по-разному реагировать на одни и те же эстетические решения. Например, интроверты часто предпочитают более спокойные, приглушенные цветовые схемы и уединенные пространства, в то время как экстраверты лучше себя чувствуют в ярко оформленных, открытых помещениях [12].

Социальные факторы, такие как профессиональная деятельность, образ жизни и социальный статус, также влияют на восприятие эстетической среды. Рабочее пространство творческого специалиста может требовать иных

эстетических решений, чем офис финансового аналитика. При этом важно учитывать и функциональное назначение помещения: пространство для отдыха должно создаваться по иным принципам, чем зона для активной работы.

Проведенный теоретический анализ методов регуляции психоэмоционального состояния через эстетизацию жизненной среды показывает необходимость комплексного подхода к исследованию данной проблематики. Учитывая многогранность влияния эстетической среды на психологическое состояние человека и значимость индивидуальных особенностей восприятия пространства, было принято решение использовать совокупность методов, позволяющих всесторонне изучить данный феномен.

Материалы и методы. В рамках настоящего исследования были выбраны методы, сочетающие как индивидуальный подход к работе с психоэмоциональным состоянием человека, так и возможность практической трансформации жизненной среды. Особое внимание уделялось интегративным техникам, позволяющим установить связь между внутренним состоянием человека и его внешним окружением.

Для проведения исследования были определены следующие методы: парадигмальный анализ как базовый метод исследования, коучинговые сессии по методу АСО для работы с ограничивающими убеждениями, интегративные психотехнологии В.В. Козлова, включая технику направленной визуализации и "Древо жизни", а также метод создания "Позитивной среды". Данный комплекс методов позволяет не только исследовать теоретические аспекты проблемы, но и предложить практические решения для эффективной регуляции психоэмоционального состояния через эстетизацию жизненной среды.

Материалы и методы исследования основываются на комплексном подходе к изучению влияния эстетизации жизненной среды на психоэмоциональное состояние человека. В качестве базового метода использовался парадигмальный анализ, позволивший рассмотреть взаимосвязь между организацией жизненного пространства и психологическим состоянием человека через призму различных научных парадигм. Данный метод помог структурировать теоретические подходы к эстетизации среды и выявить ключевые факторы влияния на психологическое состояние человека.

В рамках исследования были проведены коучинговые сессии по методу АСО (Анализ Системных Ограничений) с целью выявления и трансформации ограничивающих убеждений, связанных с организацией жизненного пространства. Исследование охватило 15 индивидуальных сессий с участниками различных профессиональных групп, что обеспечило сбор разностороннего материала о влиянии личностных установок на восприятие и организацию пространства.

Существенную роль в исследовании сыграли интегративные психотехнологии В.В. Козлова, в частности, техника направленной визуализации и методика "Древо жизни". Данные инструменты позволили исследовать субъективное восприятие пространства, его символическое

значение для участников и определить соответствие жизненной среды их психоэмоциональным потребностям.

Практическая часть исследования включала реализацию метода создания "Позитивной среды" через эксперименты по трансформации жизненного пространства участников. Работа охватывала анализ и корректировку визуальных элементов среды, интеграцию звуковых и ароматических компонентов, а также внедрение персонализированных эстетических элементов с последующим мониторингом изменений психоэмоционального состояния участников.

В исследовании приняли участие 30 человек в возрасте от 25 до 45 лет, представляющих различные профессиональные сферы. Продолжительность исследования составила 6 месяцев, что позволило отследить динамику изменений как в организации пространства, так и в психоэмоциональном состоянии участников.

Эффективность применяемых методов оценивалась посредством психологического тестирования участников до и после трансформации их жизненной среды, ведения дневников самонаблюдения, фото- и видеофиксации изменений в организации пространства, а также регулярных интервью с участниками исследования. Собранные материалы были подвергнуты качественному и количественному анализу для выявления закономерностей влияния эстетизации жизненной среды на психоэмоциональное состояние участников исследования.

Результаты исследования. Результаты исследования демонстрируют значительное влияние эстетизации жизненной среды на психоэмоциональное состояние участников. В ходе применения парадигмального анализа было выявлено, что восприятие и организация пространства тесно связаны с личностными особенностями и профессиональной деятельностью человека. Представители творческих профессий проявили более высокую чувствительность к эстетическим изменениям среды, в то время как офисные работники отметили важность функциональности и упорядоченности пространства.

Коучинговые сессии по методу АСО позволили выявить ряд устойчивых ограничивающих убеждений, связанных с организацией жизненного пространства. Наиболее распространенными оказались убеждения о невозможности создания комфортной среды в существующих условиях и сомнения в собственных способностях к организации пространства. После проработки этих убеждений участники продемонстрировали повышенную готовность к изменениям и более творческий подход к организации своего окружения.

Применение интегративных психотехнологий В.В. Козлова показало высокую эффективность в осознании связи между внутренним состоянием и внешним пространством. Техника направленной визуализации помогла участникам более четко сформулировать свои потребности в организации среды,

а методика "Древо жизни" способствовала выявлению глубинных аспектов взаимодействия с пространством.

Реализация метода создания "Позитивной среды" привела к значительным изменениям в психоэмоциональном состоянии участников. У 85% респондентов наблюдалось снижение уровня стресса и тревожности после внедрения осознанных изменений в их жизненное пространство. Особенно эффективным оказалось сочетание визуальных, аудиальных и ароматических элементов, создающих целостную гармоничную атмосферу.

Долгосрочное наблюдение за участниками исследования в течение шести месяцев показало устойчивость достигнутых результатов. Большинство участников не только сохранили внесенные изменения в организацию пространства, но и продолжили самостоятельно развивать навыки создания гармоничной среды. Отмечено улучшение качества сна, повышение работоспособности и общего уровня удовлетворенности жизнью.

Качественный анализ собранных данных выявил прямую связь между степенью осознанности в организации пространства и уровнем психологического благополучия. Участники, проявившие наибольшую вовлеченность в процесс трансформации среды, продемонстрировали более выраженные позитивные изменения в эмоциональном состоянии и поведенческих паттернах.

Количественные показатели исследования подтвердили статистическую значимость влияния эстетизации жизненной среды на психоэмоциональное состояние. Особенно заметные улучшения наблюдались в сферах эмоциональной регуляции, концентрации внимания и способности к релаксации. Полученные результаты свидетельствуют об эффективности комплексного подхода к организации жизненного пространства как метода психологической саморегуляции.

Заключение. Эстетизация жизненной среды представляет собой эффективный инструмент регуляции психоэмоционального состояния человека, что подтверждается как теоретическими исследованиями, так и практическими результатами. Комплексный подход к организации пространства, учитывающий индивидуально-психологические особенности, культурный контекст и функциональное назначение помещений, позволяет создавать среду, способствующую психологическому благополучию и эмоциональной стабильности.

Исследование показало, что эффективность воздействия эстетизированной среды на психоэмоциональное состояние человека обусловлена глубинными механизмами восприятия, имеющими эволюционную природу, и усиливается при учете индивидуальных особенностей личности. Важным открытием стало понимание того, что осознанное участие человека в процессе организации своего жизненного пространства значительно усиливает терапевтический эффект среды.

Полученные результаты свидетельствуют о необходимости интеграции знаний из различных областей - психологии, дизайна, эргономики и нейронаук - для создания оптимальной жизненной среды. Такой междисциплинарный подход позволяет не только улучшать текущее эмоциональное состояние человека, но и формировать устойчивые механизмы психологической саморегуляции через взаимодействие с правильно организованным пространством.

Данное исследование открывает новые перспективы для практического применения принципов эстетизации среды в различных сферах жизни - от организации рабочих пространств до создания терапевтических сред в медицинских учреждениях, что имеет особую актуальность в условиях современного урбанизированного общества.

Литература

1. Киктева, А. А. Взаимосвязь архитектурного пространства и эмоционального состояния человека / А. А. Киктева // Инновационная наука. – 2022. – № 5-1. – С. 186-188.
2. Морозова, С. В. Экологическое поведение как проблема исследования в отечественной и зарубежной психологии / С. В. Морозова, В. В. Козлов // Психология. Психофизиология. – 2020. – № 1. – С. 14-22.
3. Личутина, С. А. Цветотерапия - доступный метод борьбы со стрессом / С. А. Личутина, О. А. Голубина, О. Н. Агеева, Е. В. Юшманова // StudNet. – 2022. – № 6. – С. 1-8.
4. Vitale, V. The role of nature in emotion regulation processes: An evidence-based rapid review / V. Vitale, M. Bonaiuto // Journal of Environmental Psychology. – 2024. – Vol. 96. – P. 102325.
5. Pizzolante, M. Aesthetic experiences and their transformative power: a systematic review / M. Pizzolante, M. Pelowski, T. R. Demmer [et al.] // Frontiers in Psychology. – 2024. – Vol. 15. – P. 1-15.
6. Маюнова, О. И. Дизайн как современный социокультурный способ эстетизации среды и личности / О. И. Маюнова // Вестник ТГПУ. – 2000. – № 3(19). – С. 66-69.
7. Menatti, L. Landscape and Health: Connecting Psychology, Aesthetics, and Philosophy through the Concept of Affordance / L. Menatti, A. Casado da Rocha // Frontiers in Psychology. – 2016. – Vol. 7. – P. 571.
8. Ulrich, R. S. Aesthetic and affective response to natural environment / R. S. Ulrich // Human Behaviour and the Natural Environment. – New York: Plenum, 1983. – P. 85-125.
9. Mekschrat, I. IL-6 after wake-up in human males: Exposure to red versus blue light and the interplay with cortisol / I. Mekschrat, B. Schmalbach, N. Rohleder, K. Petrowski // Brain, Behavior, & Immunity - Health. – 2024. – Vol. 40. – P. 100607.

10. Berlyne, D. E. Aesthetics and Psychobiology / D. E. Berlyne. – New York: Appleton-Century, 1971. – 336 p.
11. Айтмагамбетова, М. Б. Культурно-национальные особенности концептуализации цвета / М. Б. Айтмагамбетова // СибСкрипт. – 2015. – № 4-4(64). – С. 150-153.
12. Фильштинская, Е. Г. Взаимосвязь темперамента с психологическим восприятием времени / Е. Г. Фильштинская, Т. И. Латыпов // Инновации в науке. – 2016. – № 7(56). – С. 139-143.

Морозов А.В.

К ПРОБЛЕМЕ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ ЛИЧНОСТИ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ

Аннотация: в статье рассматривается одна из ключевых проблем социальной психологии – социально-психологическая адаптация личности. Ключевым фактором успешной адаптации является умение человека изменять свою жизнь в соответствии с новыми условиями, сохраняя, при этом, свою индивидуальность и идентичность. Подчёркивается мысль о том, что социально-психологическая адаптация объединяет процедурный аспект, основанный на взаимосвязи индивида и общества, и итоговый аспект, выраженный через успешную адаптацию личности.

Ключевые слова: социально-психологическая адаптация, личность, подростки, социальная среда, индивид, идентичность, социальное взаимодействие, индивидуальные потребности.

Abstract: The article discusses one of the key problems of social psychology – the socio-psychological adaptation of personality. A key factor in successful adaptation is a person's ability to change their life in accordance with new conditions, while maintaining their individuality and identity. The idea is emphasized that socio-psychological adaptation combines a procedural aspect based on the relationship between an individual and society, and a final aspect expressed through successful personality adaptation.

Keywords: socio-psychological adaptation, personality, adolescents, social environment, individual, identity, social interaction, individual needs.

Введение

Современное общество развивается с необычайно высокой скоростью, затрагивая, при этом, все, без исключения, аспекты жизни человека. Изменения в социальной структуре и ускорение жизненного ритма, часто не поддающееся прогнозам, стали повседневной реальностью, выдвигая перед людьми всё более высокие требования к развитию их способности к адаптации.

Современному человеку необходимо научиться адаптироваться к переменам в социальном и естественном окружении, уметь обрабатывать огромные объёмы информации, обусловленные цифровой трансформацией, происходящей во всём мире, преодолевать сложные жизненные ситуации и справляться с эмоциональным стрессом, сохраняя, при этом, свою индивидуальность.

В этом контексте исследование социально-психологической адаптации личности становится одной из ключевых и актуальных задач современной психологической науки. Особенно актуальным является вопрос адаптации подростков, что выдвигает перед современной наукой и практикой новые вызовы и задачи [Боязитова, 2021].

Цель

Состоит в рассмотрении проблемы социально-психологической адаптации личности в подростковом возрасте.

Исследовательские задачи

1. Проанализировать основные подходы к понятию «адаптация человека к социальной среде»;
2. Рассмотреть основные виды адаптации;
3. Обозначить основные параметры, оказывающие влияние на успешную адаптацию личности подростка.

Методология и методы исследования

Методологической основой проведённого теоретического исследования являются работы отечественных исследователей, учёных-практиков по обозначенной выше проблеме. Основным методом исследования является анализ психологической литературы и Интернет-источников.

Результаты и их обсуждение

Адаптация человека к социальной среде – это процесс изменения и приспособления индивида к условиям и требованиям социальной среды, в которой он находится. Она является ключевым фактором в жизни каждого человека, влияющим на его успешность и благополучие в обществе [Большой психологический словарь, 2009].

Процесс адаптации начинается с момента рождения и продолжается на протяжении всей жизни человека [Козлов и др., Морозов, 2000]. Он включает в себя несколько этапов, которые зависят от возраста и социального статуса человека. Наиболее ярко выраженный этап адаптации – это переход от одного социального окружения к другому, например, переезд в новый город, начало работы или поступление в учебное заведение [Кон, 2023].

Существует несколько подходов к адаптации человека к социальной среде. Один из них описывает процесс адаптации как усвоение новых требований, в которых основной акцент делается на объективные факторы, влияющие на человека. Другой подход подчёркивает роль субъективных факторов – образа мышления, личностных качеств и мотивационной сферы в адаптационном процессе.

Анализируя определения, представленные ниже в таблице № 1, можно сделать вывод о том, что основное сходство состоит в следующем: адаптация человека в социальной среде включает в себя процесс приобретения социальных навыков, умений и знаний, которые необходимы для эффективного взаимодействия с окружающими людьми.

Таблица № 1.

Подходы к определению понятия «адаптация человека в социальной среде»

Автор	Сущностное понимание
Т.Д. Боязитова	«Адаптация человека в социальной среде – это процесс приспособления индивида к окружающей общественной среде, ее нормам, ценностям и традициям» [Боязитова, 2021, с. 14].
М.М. Кашапов	«Адаптация социальная – это способность человека функционировать в различных социальных средах и эффективно взаимодействовать с другими людьми, используя социально принятые способы поведения, коммуникации и взаимодействия» [Кашапов, 2023, с. 22].
А.В. Микляева	«Адаптация человека в социальной среде – это процесс изменения личности, поведения, привычек и восприятий, направленный на успешное уживание в социуме и совместную жизнь с другими людьми» [Микляева, 2018, с. 37].
Р.С. Немов	«Адаптация человека в социальной среде является процессом взаимодействия человека с окружающей средой и его изменениями, реакцией на различные внешние воздействия и стремлением к достижению гармонии в социальных отношениях» [Немов, 2023, с. 315].

Ключевым фактором успешной адаптации является умение человека изменять свою жизнь в соответствии с новыми условиями, сохраняя, при этом, свою индивидуальность и личность. Человек должен быть гибким и открытым, чтобы принимать новые идеи и решения, а также быть готовым к преодолению трудностей и испытаний [Кашапов, 2023].

Вместе с тем, необходимо отметить, что адаптация далеко не всегда проходит успешно. Нередко человек может испытывать трудности в приспособлении к новым условиям, особенно, если он оказался в непривычной для себя и/или неблагоприятной социальной среде. Среди наиболее распространённых проблем, которые возникают в процессе адаптации, можно назвать эмоциональный стресс [Khayrutdinov, et al., 2020], культурный шок, отсутствие социальной поддержки и слабые навыки коммуникации.

Испытания, вызываемые процессом адаптации, могут повлечь за собой отрицательные последствия для здоровья, отношений и успешности человека, в целом. Именно поэтому важно готовить людей к процессу адаптации и обеспечивать им достаточную поддержку и помощь. Например, социальные программы и организации могут предоставлять ментальное здравоохранение, поддержку семьи и друзей, обучение культурным нормам и языку страны, задействование в деятельности социальных групп [Диева, 2023].

В целом, успешная адаптация человека к социальной среде является ключом к его благополучию и успешной жизни в обществе.

Среди видов адаптации человека в социальной среде можно выделить следующие:

1. *Физическая адаптация* (процесс изменения физиологических и биологических функций организма под влиянием внешних условий, например, кожа человека адаптируется к солнечным лучам, увеличивая количество пигмента, так называемого «загара»; органы чувств (зрение, слух, обоняние) также адаптируются к окружающей среде и т.д.);

2. *Социальная адаптация* (процесс приспособления человека к социальному окружению, культурному контексту и социокультурным условиям; данный вид адаптации включает в себя умение взаимодействовать с другими людьми, соблюдение социальных норм и правил поведения, а также адаптацию к изменяющимся требованиям социальной среды);

3. *Психологическая адаптация* (процесс приспособления человека к социальной среде, который основывается на изменении личности и её психологических особенностей; может включать в себя изменение убеждений, ценностей, установок, конструктов, мотивов, поведения и эмоций, например, при переезде в новую страну человек может изменить свои убеждения, ценности и поведение, чтобы адаптироваться к культуре новой страны);

4. *Профессиональная адаптация* (процесс адаптации человека к новой работе, включая знакомство с новым коллективом, правилами и условиями работы; этот процесс может быть трудным, особенно, если новая работа включает в себя обучение новым знаниям и навыкам, которыми человек не владеет).

Адаптация человека в социальной среде – важный процесс, происходящий в жизни каждого человека. Целью адаптации является создание равновесия между индивидуальными потребностями человека и нормами, требованиями, предъявляемыми социальным окружением [Маклаков, 2021].

Современные подростки сталкиваются с беспрецедентными социальными вызовами, существенно влияющими на процесс их адаптации. Стремительная технологическая трансформация образовательной среды создаёт необходимость постоянной адаптации к новым цифровым инструментам и платформам обучения. При этом, возникает феномен «цифрового неравенства», усиливающий социальную дифференциацию среди учащихся.

Информационная перегрузка и интенсивное медиапотребление приводят к формированию специфического типа мышления у современных старшеклассников, что отражается на их способности к концентрации внимания и критическому анализу информации [Морозов, 2025]. Преобладание онлайн-коммуникации над живым общением трансформирует характер межличностных отношений и механизмы формирования социальных связей.

Особую значимость приобретает проблема формирования персональной идентичности в условиях множественных социальных контекстов. Современные старшеклассники вынуждены осваивать навыки управления различными социальными ролями как в реальном, так и в виртуальном пространстве.

Социально-экономическая нестабильность и неопределённость будущего создают дополнительную психологическую нагрузку на старшеклассников, влияя на их профессиональное самоопределение и выбор жизненного пути. Трансформация традиционных форм социального взаимодействия приводит к изменению механизмов социальной поддержки и переосмыслению ценностных ориентиров.

В этих условиях особую актуальность приобретают вопросы психологической безопасности старшеклассников и студентов в цифровой среде, что требует разработки новых подходов к социально-психологической адаптации учащихся [Микляева и др., 2022; Юрин, 2020].

Под социально-психологической адаптацией понимается процесс взаимодействия индивида с окружающей средой, целью которого является достижение гармонии между личностными потребностями, стремлениями к самореализации и требованиями социума через балансировку собственных действий и общественных ожиданий.

Социально-психологическая адаптация объединяет процедурный аспект, основанный на взаимосвязи индивида и общества, и итоговый аспект, выраженный через успешную адаптацию личности.

Интеграция и взаимозависимость адаптивных процессов способствуют развитию уникальных черт и качеств индивида [Знаков, 2012]. В рамках социальной и психологической адаптации индивид действует как динамичный агент, способный на подстройку и модификацию социокультурного окружения. Эффективность этого процесса зависит от комплекса личностных особенностей и их взаимоотношений, составляющих адаптивные возможности личности.

Ключевую роль в анализе успеха адаптации личности, как сложного интегративного процесса, играют психологические параметры, в числе которых выделяют:

- важность самопринятия и восприятия окружающих;
- достижение эмоциональной стабильности через интеграцию в разнообразные социальные группы;
- умение регулировать и адаптировать своё поведение в соответствии с культурно-социальными ожиданиями и нормами групп, к которым индивид принадлежит;
- наличие автономии и способности к самостоятельному решению проблем, возникающих при необходимости соответствия социокультурным стандартам [Фельдштейн, 2005].

Следует подчеркнуть, что мера адаптации, в основном и, в целом, определяется не столько объективными условиями, сколько субъективным восприятием этих условий адаптирующимся индивидом и степенью его удовлетворённости ими.

Детерминированное представление механизма адаптации индивида к социально-психологическим условиям объединяет как элементы внешнего

воздействия окружающей среды, так и внутренние мотивационные и психологические основания. В число элементов внешнего воздействия входит принадлежность к обширным социальным формированиям, активное участие в образовательных или профессиональных совокупностях, семейные узы и прочее.

Процесс социально-психологической адаптации личности внутренне определяется через действие ряда личностных конструкций, включая такие важные аспекты, как самопринятие и самовосприятие, уникальность индивида, самовыражение, когнитивные способности, система личностных ценностей и устремлений, а также особенности темперамента, характера и других составляющих структуры личности [Морозов, 2003].

Тем не менее, эффективность адаптации в социально-психологическом контексте не определяется изолированными показателями психологических свойств индивида, а зависит, скорее, от того, как эти свойства взаимодействуют между собой на конкретном этапе адаптации.

Проблемы социально-психологической адаптации в период старшего подросткового возраста и ранней юности тесно связаны с характерными психологическими чертами, присущими этим стадиям возрастного развития. Вызовы адаптации, с которыми сталкивается личность в этом возрасте, могут быть категоризированы в несколько основных групп:

1) проблемы, связанные с главной сферой деятельности: отсутствие подготовки к выбору профессии и самоопределению [Морозов, 2023], нечёткость целей; недостаточное развитие мотивации к обучению и профессиональному росту, ухудшение успеваемости;

2) проблемы в сфере межличностных связей: несформированность социальных взаимодействий с равными по возрасту; продолжительность эмоционального подчинения родителям; столкновение с чувством изоляции;

3) проблемы в эмоциональном взрослении: уменьшенное жизненное настроение, склонность к пессимизму, высокий уровень эмоционального стресса, сильное проявление аффекта;

4) препятствия на пути к личностному росту включают размытое понимание собственной идентичности и колеблющееся представление о себе, что часто выражается в склонности к необоснованным самооценкам и их зависимости от мнений окружающих; также к ним относится недостаточное осознание себя из-за ограниченности в развитии способности к самоанализу и самонаблюдению; ориентация, преимущественно сосредоточенная на текущем моменте без долгосрочного планирования; слабо выраженные жизненные приоритеты и цели; отсутствие чувства социальной ответственности и следования моральным принципам; и тенденция к принятию решений, сопряжённых с высоким уровнем риска [Ильин, Зинченко, 2014].

Выводы

Резюмируя вышеизложенное, считаем необходимым подчеркнуть, что проблема социально-психологической адаптации личности, в любом возрастном периоде, а, особенно, в подростковом возрасте, является одной из основных

проблем социальной психологии. Адаптивность и отсутствие шероховатостей, трудностей в, так называемом, «трудном возрасте» фиксирует адаптивный характер и, впоследствии, приводит к тому, что человек испытывает в жизни много трудностей. И, напротив, внешне бурные проявления «трудного возраста» помогают человеку сформировать вполне определённые элементы самостоятельности, самоопределения, которые помогают ему в будущем нормально жить, адекватно взаимодействуя с социальным окружением, активно воздействовать на окружающую действительность, а не только приспосабливаться к ней и её проявлениям.

Библиографический список

1. Божович, Л. И. Проблемы формирования личности: избранные психологические труды / Л. И. Божович / Под ред. Д. И. Фельдштейна. – М.; Воронеж: Институт практической психологии, 1995. – 129 с.

2. Большой психологический словарь / под ред. Б. Г. Мещерякова, В. П. Зинченко. – СПб.: Прайм-Еврознак, 2009. – 811 с.

3. Боязитова, И. В. Взаимосвязь самооценки и адаптации личности / И. В. Боязитова // Вестник Пятигорского государственного лингвистического университета. – 2021. – № 2. – С. 12-15.

4. Диева, Е. В. Факторы, влияющие на формирование самооценки у подростков / Е. В. Диева // Психология и педагогика в современном обществе: Материалы XXXIII Всероссийской научно-практической конференции. – Ставрополь: Ставропольское издательство «Параграф», 2023. – С. 163-165.

5. Знаков, В. В. Понимание в познании и общении / В. В. Знаков. – М.: Книга по Требованию, 2012. – 188 с.

6. Ильин, Е. П. Психология индивидуальных различий / Е. П. Ильин, В. П. Зинченко. – СПб.: Питер, 2014. – 710 с.

7. Кашапов, М. М. Психология творческого процесса в конфликте / М. М. Кашапов. – Ярославль: ЯрГУ, 2023. – 296 с.

8. Козлов, В. В. Социальная психология / В. В. Козлов, С. А. Трифонова, Т. М. Панкратова, Л. А. Николаева. – М.: Гардарики, 2021. – 501 с.

9. Кон, И. С. Психология юношеского возраста / И. С. Кон. – М.: Юрайт, 2023. – 352 с.

10. Маклаков, А. Г. Общая психология / А. Г. Маклаков. – СПб.: Питер, 2021. – 592 с.

11. Микляева, А. В. Личностный инфантилизм в постиндустриальном обществе. Социально-психологический подход к проблеме инфантилизации личности в условиях современной социальной действительности / А. В. Микляева. – Дюссельдорф: LAMBERT Academic Publishing, 2018. – 224 с.

12. Микляева, А. В. Социально-психологическая адаптация студентов – представителей коренных малочисленных народов Севера, Сибири и Дальнего Востока к колледжу в новой социокультурной среде: теоретическая модель / А.

В. Микляева, Ю. С. Пежемская, В. В. Хороших, И. А. Баева // Science for Education Today. – 2022. – Т. 12. – № 6. – С. 80-110.

13. Морозов, А. В. Основы психологии / А. В. Морозов. – М.: Академический Проект, 2003. – 352 с.

14. Морозов, А. В. Психологические аспекты социальной адаптации ребёнка в детском оздоровительном лагере / А. В. Морозов // В сборнике: Социальные инициативы и детское движение // Материалы Международной научно-практической конференции. – Ижевск: УдГУ, 2000. – С. 146-150.

15. Морозов, А. В. Психологический портрет поколений «Z» и «А», обусловивший проблему снижения мотивации к учебной деятельности / А. В. Морозов // Человеческий фактор: Социальный психолог. – 2025. – № 1 (53). – С. 161-170.

16. Морозов, А. В. Психолого-педагогическое сопровождение обретения профессиональной идентичности в процессе профессионального самоопределения старших подростков / А. В. Морозов // В сборнике: Эффективные практики профориентационной работы в образовательных организациях // Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции. – Киров: МЦИТО, 2023. – С. 154-157.

17. Немов, Р. С. Психология / Р. С. Немов. – М.: Юрайт, 2023. – 639 с.

18. Фельдштейн, Д. И. Психология развития человека как личности / Избранные труды: В 2 т. – М.: МПСИ, 2005. – 254 с.

19. Юрин, Д. В. Взаимосвязь самооценки и уровня адаптации студентов высшего учебного заведения / Д. В. Юрин // Молодёжь и системная модернизация страны: Сборник научных статей 5-й Международной научной конференции студентов и молодых учёных. В 6-ти томах / Отв. редактор А.А. Горохов. Том 2. – Курск: Юго-Западный государственный университет, 2020. – С. 415-418.

20. Khayrutdinov, R. R. Stress Resistance of Personality in the Conditions of Development of Professional Activity / R. R. Khayrutdinov, F. G. Mukhametzyanova, T. V. Bashkireva, A. V. Bashkireva, A. V. Morozov // International Journal of Higher Education. – 2020. – Vol. 9. – No. 8. – Pp. 100-104.

Насирова Н.

МОТИВАЦИЯ, ДОПОЛНЕННАЯ РЕАЛЬНОСТЬ И АКАДЕМИЧЕСКАЯ УСПЕВАЕМОСТЬ В СТУДЕНЧЕСКИХ ГРУППАХ

Аннотация: Одной из наиболее распространенных проблем, с которыми мы сталкиваемся в образовании и обучении, является отсутствие мотивации. Отсутствие мотивации является важной проблемой, которая снижает график

успеваемости студентов. Эта негативная картина, которая часто наблюдается в начальном, среднем и университетском образовании, несомненно, не вызвана одной причиной. Множество био-психосоциальных причин могут разрушить или ослабить мотивацию. Автор искал основные факторы, которые разрушают или ослабляют уровень мотивации студентов.

Ученым-преподавателям действительно необходимо более подробно изучить факторы, которые вызывают слабость мотивации у студентов. Этот важный вопрос должен решаться не только учеными, но и семьей и социальной средой в разное время и в разных местах. В противном случае, если это пессимистическое чувство у многих студентов, у которых нарушена мотивация, не лечить, оно может превратиться из индивидуальной депрессии в коллективный и социальный невроз. Поэтому все сотрудники, связанные с образованием и обучением, будь то учителя или преподаватели университета, должны иметь хороший уровень знаний педагогического образования. Потому что недостаточно просто предоставить информацию студентам. В то же время необходимо иметь психосоциальное и интеллектуальное оборудование, которое может направлять их духовно и нравственно.

Ключевые слова: личность студентов; мотивация; успеваемость, дополненная реальность

Abstract: One of the most common problems we encounter in education and training is lack of motivation. Lack of motivation is an important problem that reduces the success graph of students. This negative picture, which is frequently seen in primary, secondary and university education, is undoubtedly not due to a single cause. Many bio-psycho-social reasons can destroy or weaken motivation. The author searched the main factors that destroy or weaken student's motivation level.

There is a real need for academicians to examine in more detail the factors that cause motivational weakness in university students. This important issue should be addressed not only by scientists but also by the family and social environment at various times and places. Otherwise, if this pessimistic feeling in many students whose motivation is impaired is not treated, it can turn from individual depression into collective and social neurosis. Therefore, all employees related to education and training, whether they are teachers or university academicians, should have a good level of pedagogical formation knowledge. Because it is not enough to just present information to students. At the same time, it is necessary to have a psychosocial and intellectual equipment that can guide them spiritually and morally.

Keywords: Students' personality; motivation; academic achievement, augmented reality

Обзор литературы: Академическая мотивация определяется как стремление человека достичь успеха в сфере образования (Usher, 2012). Современный подход к изучению академической мотивации также связан с использованием теории самодетерминации Э. Деси и Р. Райана. Сторонники этой теории выделяют три типа мотивации: внутреннюю (связанную с собственным

желанием), внешнюю мотивацию (связанную с желанием других) и амотивацию (отсутствие желания) (Deci et.al.,2000). Ранее исследователи изучали взаимосвязь академической мотивации и успешности в процессе обучения в вузе (Erten 2014), возможность прогнозирования среднего балла в процессе обучения с помощью академической мотивации (Chetin 2015), рассматривали проблемы взаимосвязи внешней и внутренней мотивации (Ayub, 2010), а также преобладания внешней мотивации над внутренней (обусловленной политическими, экономическими, социальными условиями) у студентов (Triyanto, 2019). Достаточно часто исследовались гендерные особенности академической мотивации (Sivirkaya. 2019). Кроме того, в последнее время исследователи изучают взаимосвязь использования современных технологий и академической мотивации (Li et al., 2017). Теория базовых психологических потребностей возникла в рамках теории самодетерминации Э. Деси и Р. Райана. Согласно этой теории, у каждого человека есть три основные потребности: автономия, компетентность и связанность (Deci et.al., 2001). Удовлетворение базовых психологических потребностей также имеет большое значение в процессе обучения в университете. Так, студенты, у которых были удовлетворены базовые психологические потребности, с большей вероятностью хотели участвовать в различных проектах во время учебы, и демонстрировали интерес к изучению более сложных и продвинутых курсов (Trenshaw, 2016). В то же время неудовлетворенные базовые психологические потребности связаны с тем, что студенты чаще испытывают стресс (например, во время экзаменов), а также беспокойство во время обучения в старшей школе (Corderio, 2016).

Связь между базовыми психологическими потребностями, академической мотивацией и отчуждением от обучения - Предыдущие исследования установили связь между отчуждением и академической мотивацией в процессе обучения в школе (Harsher, 2018). Исследователи также обнаружили значительный отрицательный эффект при отсутствии удовлетворения базовых психологических потребностей и отчуждения от обучения (Mahmaoudi, 2015).

Таким образом, было продемонстрировано, что базовые психологические потребности являются предикторами по отношению к академической мотивации (Harsher, 2018).

Некоторые моменты, которые не следует упускать из виду при анализе мотивации, следующие. Успех в любой работе — это достижение желаемого. Счастье же — это любовь к достигнутому. Поэтому идеальный подход к мотивации должен заключаться не только в успехе.

Также крайне важно, чтобы достигнутые вещи нравились соответствующим людям. Хотя это наблюдается в каждой сфере жизни, иногда совершенно противоположное поведение наблюдается, в частности, у студентов университетов. Например, человек, который заканчивает бакалавриат, который ему не нравится, не может быть продуктивным в этой области. Однако, если ему это нравится, он будет более динамичным. И чтобы быть и успешным, и счастливым, необходимо очень хорошо определить динамику мотивации.

Стремление к идеальной работе, профессии или школе, постановка отдаленных и близких целей путем консультаций, начало работы, не оставление места для скуки, умение сказать «да» тому, что вы хотите, и «нет» тому, чего вы не хотите, являются основными динамиками для способности мотивации.

Когда общая оценка проводится с психоаналитической точки зрения, обычно существуют две причины отсутствия мотивации у студентов. Подготовительные и стимулирующие причины. В то время как возраст, пол, генетические факторы и структура семьи играют важную роль в предрасполагающих факторах, негативные аспекты, связанные с образом жизни человека, экономическими показателями и привычками питания, более выражены в стимулирующих факторах. Если человек живет в умеренной семейной среде и не имеет никаких патологических проблем, ожидается, что его мотивационная способность нормальна. Однако биопсихосоциальные различия в жизни влияют на мотивационную способность положительно или отрицательно. Иерархическое определение Маслоу побуждений и мотивов, как правило, пропорционально потребностям (Maslow, 2001). Эти потребности могут быть как физиологического, так и психологического происхождения и могут быть связаны с эмоциями и страстями. Однако, хотя мотивы связаны со всеми потребностями людей и почти одинаковы у каждого человека, негативные элементы, вызывающие мотивационную слабость, могут различаться от человека к человеку. Например, хотя экономическая несостоятельность и бедность влияют на некоторых студентов очень негативно, на других они вообще не влияют, но семейные конфликты влияют на многих студентов очень сильно. Сегодня, с изменением и развитием технологий, в литературе начали появляться различные концепции. Одной из самых популярных из этих концепций является концепция «дополненной реальности». Дополненная реальность теперь встречается практически в каждой области, и одна из областей, где она используется, — это образование. С широким распространением мобильных устройств приложения, используемые в сфере образования, обновляются и показывают быстрый рост. С использованием приложений дополненной реальности в образовании полезный контент становится забавным и интересным и представляется учащимся (Ersoy 2016).

Согласно Азуме (1997), дополненная реальность — это тип виртуальной среды или более интенсивно используемая форма виртуальной реальности. Согласно Озарслану (2011), это среда, в которой реальный мир и виртуальный мир объединяются в реальном времени и достигают пользователя в одной и той же сенсорной области. Другими словами, дополненная реальность — это среда, состоящая из совокупности реальных и виртуальных объектов, созданная с помощью виртуальных объектов, размещенных в среде реального мира с целью улучшения опыта (Erbaş & Demirer, 2014). Благодаря дополненной реальности можно создать богатую виртуальную среду, объединив такие данные, как медиа и информацию о местоположении GPS, полученные из реальности и

информационных инструментов (Zachary, Ryder, Hicinbotham, & Bracken, 1997). Эту технологию также можно использовать на разных платформах, таких как настольные и портативные компьютеры, портативные устройства и смартфоны (Kirner, Reis, & Kirner, 2012). Таким образом, пользователи могут общаться с объектами, используя различные технологические устройства. Основываясь на этих определениях в литературе, можно кратко определить дополненную реальность как интерактивные среды, которые возникают путем добавления функциональности виртуального мира к реальному миру.

Дополненная реальность — это альтернативная компьютерная образовательная/учебная деятельность. Хотя компьютерная образовательная и учебная деятельность используется уже относительно давно, дополненная реальность обещает больше возможностей с аналогичной технологией. С другой стороны, при изучении литературы нет исследований, сравнивающих приложения дополненной реальности, которые предлагают альтернативные возможности с традиционными приложениями компьютерного образования.

Результаты показывают, что учебная деятельность, осуществляемая с помощью дополненной реальности, оказывает довольно положительное влияние на студентов по сравнению с другими компьютерными учебными приложениями. Существуют очевидные различия в успеваемости студентов и определенных типах мотивации. Это создает впечатление, что интеграция занятий дополненной реальности в учебные приложения даст положительные результаты. Тот факт, что результаты не показывают существенных различий с точки зрения классов, а также мальчиков и девочек, дает уверенность с точки зрения адаптации к среде класса.

Уровень внешней мотивации у студентов бакалавриата выше, чем у студентов магистратуры. Часто поступление в университет становится обязательным для молодых людей. Они не могут понять, чем именно хотят заниматься, часто ошибаются в выборе специальности, но все равно продолжают обучение. Это связано, в том числе, со сложностями перевода внутри одного вуза, в другой вуз и т. д. Этот результат подтверждает ранее полученные выводы, в которых также отмечался высокий уровень внешней мотивации студентов бакалавриата.

У студентов магистратуры более низкие показатели саморазвития и самооценки. Такой результат может быть связан с тем, что они оценивают курсы и собственные достижения на них иначе, чем студенты бакалавриата. Для них важнее не оценки и знания, а опыт и компетенции, которые они могут развить в ходе обучения. Предыдущие исследования показывают, что студенты во время обучения в магистратуре начинают оценивать предметы в соответствии с тем, насколько знания и навыки соответствуют их опыту работы. Также студенты магистратуры чувствуют себя более способными влиять на свою учебу и имеют твердые убеждения об ее необходимости. Усилия, предпринимаемые в ходе обучения в магистратуре, носят целенаправленный характер: студенты сами могут выбирать курсы, связанные со своими профессиональными интересами. В

отличие от них студенты бакалавриата не всегда знают свою профессиональную специализацию. В целом полученные результаты подтвердились в других исследованиях, которые продемонстрировали, что студенты магистратуры проявляют большую заинтересованность и понимание необходимости и цели своей учебы.

Авторы обнаружили, что студенты, которые чувствуют высокий уровень удовлетворенности базовых потребностей, высокий уровень академической мотивации и низкий уровень отчуждения от обучения, чаще всего являются студентами первого курса очной формы обучения. Такие результаты могут быть связаны с процессом поступления в вуз и процессом адаптации к новым образовательным условиям. То есть такие студенты более мотивированы на учебу и ожидают поддержки и понимания от преподавателей. Это связано с их ожиданиями от образовательного процесса как интересного, легкого и связанного с будущей профессией, которая им нравится. Результаты, полученные авторами, согласуются с результатами более раннего исследования, которое выявило, что у студентов первого курса высокий уровень мотивации. Однако в цитируемых исследованиях также было обнаружено, что, как правило, высокий уровень мотивации связан с непрерывным обучением «колледж-вуз» и уверенностью в себе у студентов. То есть студенты, обучавшиеся после колледжа, имели более высокие баллы успеваемости по дисциплинам, чем те студенты, которые поступили после школы.

Заключение: На основании обзора литературы выделены три группы студентов, обучающихся в вузе, различающиеся по изучаемым психологическим характеристикам. Первая группа характеризуется высоким уровнем потребности в удовлетворении базовых потребностей, «позитивно направленными» учебными мотивами (познавательными, достижений, саморазвития) и т. д., низким уровнем отчуждения от обучения.

Для второй группы базовые потребности выражены в меньшей степени, учебные мотивы связаны с внешними факторами, уровень отчуждения также увеличивается. Третья группа характеризуется минимальным уровнем выраженности базовых потребностей, учебные мотивы также находятся на низких значениях, а амотивация наиболее выражена, но, в отличие от предыдущих групп, студенты этой группы демонстрируют самые высокие значения отчуждения от обучения.

Исследование, результаты которого представлены в статье, носит «поперечный» характер. В дальнейшем, помимо увеличения числа субъектов, участвующих в опросе, рекомендуется использовать и другие методы психологической диагностики: полуструктурированные интервью, фокус-группы и т. д. Кроме того, целесообразно провести аналогичное исследование в других вузах (в разных городах) и сравнить полученные результаты между собой.

References:

1. Arvanitis, T. N., Petrou, A., Knight, J. F., Savas, S., Sotiriou, S., Gargalakos, M., & Gialouri, E. (2007). Human factors and qualitative pedagogical evaluation of a mobile augmented reality system for science education used by learners with physical disabilities. *Personal and Ubiquitous Computing, 13*(3), 243-250.

2. Azuma, R. T. (1997). A Survey of Augmented Reality. *Presence*, 355-385.

3. Ayub N. Effect of Intrinsic and Extrinsic Motivation on Academic Performance. Pakistan Business Review, 2010. Vol. 12, pp. 363—372

4. Bacca , J., Baldris, S., Fabregat, R., Graf, S., & Kinshuk. (2014). Augmented Reality Trends in Educaiton:A Systematic Review of Research and Applications. *Educational Technology & Society*, 133-149.

5. Cetin B. Academic Motivation And Approaches To Learning In Predicting College Students Academic Achievement: Findings From Turkish And US. Samples. Journal of College Teaching & Learning (TLC), 2015. Vol. 12 (2), pp. 141—150. DOI: 10.19030/tlc.v12i2.9200

6. Cordeiro P., Paixão P., Lens W., Lacante M., Sheldon K. Factor structure and dimensionality of the balanced measure of psychological needs among Portuguese high school students. Relations to well-being and ill-being. Learning and Individual Differences, 2016. Vol. 47, pp. 51—60. DOI: 10.1016/j.lindif.2015.12.010

7. Deci E.L., Ryan R.M. The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. Psychological Inquiry, 2000. Vol. 11, pp. 227—268.

8. Deci E.L., Ryan R.M., Gagne M., Leone D.R., Usunov J., Kornazheva B.P. Need satisfaction, motivation, and well-being in the work organizations of a former eastern bloc country. Personality and Social Psychology Bulletin, 2001. Vol. 27, pp. 930—942. DOI: 10.1177/0146167201278002

9. Erten I.H. Interaction between Academic Motivation and Student Teachers’ Academic Achievement. Procedia — Social and Behavioral Sciences, 2014. Vol. 152, pp. 173— 178. DOI: 10.1016/j.sbspro.2014.09.176

10. Ersoy, H., Duman, E., & Öncü, S. (2016). Artırılmış gerçeklik ile motivasyon ve başarı: deneysel bir çalışma. *Journal of Instructional Technologies and Teacher Education*, *5*(1), 39-44.

11. Erbaş, Ç. & Demirer, V. (2014). Eğitimde Artırılmış Gerçeklik Uygulamaları: Google Glass Örneği1. s. 8-16.

12. Ibáñez, M. B., Di Serio, Á., Villarána, D., & Kloosa, . C. (February 2014). Experimenting with electromagnetism using augmented reality: Impact on flow student experience and educational effectiveness. *Computers & Education*, s. Volume 71, Pages 1–13.

13. İbili, E. & Şahin, S. (2013). Artırılmış Gerçeklik ile İnteraktif 3D Geometri Kitabı Yazılımın Tasarımı. *Afyon Kocatepe Üniversitesi Fen ve Mühendislik Bilimleri Dergisi*, 1-8.

14. Kirner, T. G., Reis, F. M. V., & Kirner, C. (2012, June). Development of an interactive book with Augmented Reality for teaching and learning geometric shapes.

In *Information Systems and Technologies (CISTI), 2012 7th Iberian Conference on* (pp. 1-6). IEEE.

15. Kerawalla, L., Luckin, R., Seljeflot, S., & Woolard, A. (2006). Making it real: Exploring the potential of augmented reality for teaching primary school science. *Virtual Reality, 10* (3-4), 163-174.

16. Hascher T., Hadjar A. School alienation — Theoretical approaches and educational research. Educational Research, 2018. Vol. 60 (2), pp. 171—188. DOI: 10.1080/00131881.2018.1443021

17. Li S., Zheng J. The effect of academic motivation on students' English learning achievement in the eSchoolbag-based learning environment. Smart Learning Environments, 2017. Vol. 4 (1). DOI: 10.1186/ s40561-017-0042-x

18. Mahmoudi H., Brown M., Amani J., Dadashzadeh S. The Role of School Culture and Basic Psychological Needs on Iranian Adolescents' Academic Alienation A Multi-Level Examination. Youth & Society, 2015. Vol. 50. DOI: 10.1177/0044118X15593668.

19. Muır-Herzıg, R. G. (2004). Technology and Its Impact int the Classroom. *Computers&Education*(42), 111-131.

20. Sivrikaya A.H. The Relationship between Academic Motivation and Academic Achievement of the Students. Asian Journal of Education and Training, 2019. Vol. 5 (2), pp. 309—315. DOI: 10.20448/ journal.522.2019.52.309.315

21. Trenshaw K., Alonso R., Earl K., Herman G. Using Self Determination Theory principles to promote engineering students' intrinsic motivation to learn. International Journal of Engineering Education, 2016. Vol. 32, pp. 1194—1207

22. Triyanto. The Academic Motivation of Papuan Students in Sebelas Maret University, Indonesia. SAGE Open, 2019. Vol. 9 (1), a. 215824401882344. DOI: 10.1177/2158244018823449

23. Özarslan, Y. Öğrenme ve Öğretmenin Genişletilmiş Gerçeklik ile Zenginleştirilmesi: OptikAR Uygulaması.

24. Poyraz, M. Y. (2014, Haziran). Mobil Cihazların (Tablet Pc) Eğitim/Öğretime Etkisinin Belirlenmesi.

25. Usher E.L., Morris D.B. Academic Motivation. In: Seel N.M. (eds) Encyclopedia of the Sciences of Learning. 2012, Springer, Boston, MA

26. Wu, H.K., Lee, S. W. Y., Chang, H. Y., & Liang, J. C. (2013). Current status, opportunities and challenges of augmented reality in education, *Computers and Education, 62*, 41-49.

27. Wang, X., Kim, M. J., Love, P. E. D., & Kang, S. C. (2013). Augmented reality in built environment: Classification and implications for future research. *Automation in Construction, 32*, 1-13.

Руд Г.М.

ВЕРА КАК КОГНИТИВНАЯ УСТАНОВКА В ПРИНЯТИИ РЕШЕНИЙ: ОНТОГЕНЕТИЧЕСКИЙ ПОДХОД

Аннотация: В статье рассматривается феномен веры как когнитивной установки, сопровождающей процесс принятия решений. Вера анализируется как дорациональная форма ориентации на будущее, встроенная в процесс выбора и неразрывно связанная с эмоциональными состояниями, убеждениями и культурными представлениями. На основе онтогенетического подхода раскрывается возрастная динамика веры, демонстрирующая её эволюцию от детской наивности через подростковый максимализм и взрослый прагматизм к зрелой мудрости. В рамках данного подхода предложена авторская концепция «контейнера веры» — внутренней когнитивно-эмоциональной структуры, обеспечивающей устойчивость субъекта в условиях неопределенности. Обозначен потенциал концепции для прикладного использования в психологических практиках и коучинге.

Ключевые слова: вера, когнитивная установка, принятие решений, онтогенез, психологический возраст, контейнер веры

Annotation: The article examines belief as a cognitive attitude integral to the decision-making process. Belief is analyzed as a pre-rational orientation towards the future, embedded within choice and closely associated with emotional states, personal convictions, and cultural representations. Using an ontogenetic approach, the age-related dynamics of belief are explored, highlighting its evolution from childhood naïveté through adolescent maximalism and adult pragmatism toward mature wisdom. Within this framework, the author introduces the concept of the "belief container"—an internal cognitive-emotional structure that provides subjective stability in conditions of uncertainty. The article emphasizes the practical potential of this concept for psychological interventions and coaching practices.

Keywords: belief, cognitive attitude, decision-making, ontogenesis, psychological age, belief container

Современная психология все чаще обращается к изучению внутренних когнитивных и эмоциональных процессов, которые обеспечивают устойчивость человека в условиях неопределенности. Одной из таких внутренних опор, на наш взгляд, является вера, понимаемая не в религиозном или метафизическом, а в экзистенциально-психологическом смысле — как форма внутренней ориентации, поддерживающая способность к выбору и действию в сложных или нестабильных ситуациях. Цель статьи — проанализировать феномен веры как когнитивную установку, то есть как форму внутреннего познания, основанную на интерпретации опыта и смысловой ориентации в будущем, сопровождающую процесс принятия решений. В статье также представлен онтогенетический подход к формированию этой установки, а также авторская концепция

«контейнера веры» как внутренней структуры, поддерживающей субъективную устойчивость в момент выбора. Также кратко рассматривается эволюция понимания веры в философии и науке, что позволяет раскрыть ее многослойную природу и обозначить потенциал для дальнейшего психологического анализа.

Понимание веры как особого состояния сознания имеет глубокие корни в истории философии. В античности вера противопоставлялась знанию: у Платона и Аристотеля она рассматривалась как промежуточная форма между мнением (*докса*) и подлинным знанием (*эпистеме*), не обладающая достаточными основаниями. Ее связывали с областью чувственного, вероятного, индивидуального [Волкова, 2020, с. 56–59].

Как подчеркивал Фома Аквинский, *истинное пророчество* — знание, превосходящее человеческий разум, возможно только через откровение и связано с *неподвижной истиной* (immobilem veritatem), в то время как естественное предвидение ограничено опытом и может быть ложным. Таким образом, вера в его концепции не только дополняет разум, но и выходит за его пределы [Фома Аквинский, 2007].

В эпоху Нового времени — от Декарта до Канта — философия сосредотачивается на рациональном и эмпирическом познании. Вера при этом утрачивает статус универсального источника истины и все чаще воспринимается как субъективная убежденность. Однако у Канта, завершающего философию Нового времени, вера вновь приобретает значимость — не как форма знания, а как необходимый постулат практического разума, позволяющий человеку сохранять нравственную ориентированность, когда знание молчит [Кант, 2012].

Виктор Франкл рассматривал веру как внутреннее движение к «сверхсмыслу» — глубоко персонализированную духовную установку, связанную с его способностью к свободе, ответственности и поиску смысла как основным признакам духовной зрелости [Франкл, 1990]. В этом контексте вера становится неотъемлемым компонентом личностного развития и ориентации в жизненных обстоятельствах.

Уильям Джеймс в классической работе «Многообразие религиозного опыта» заложил основы психологического изучения веры как личностного, трансформирующего переживания. Следуя за Ф. Майерсом, он ввел понятие «сублиминального сознания» — глубинного слоя психики, выходящего за пределы рационального «Я», и связывал с ним способность к религиозному и преобразующему опыту [Джеймс, 1993, с. 185].

В гуманистической психологии А. Маслоу вера и религиозность соотносятся с так называемыми «пиковыми переживаниями» — состояниями экстатического единства, целостности и смысла, которые могут возникать как у религиозных, так и у нерелигиозных людей. Эти переживания связаны с иррациональными уровнями психики и могут выступать факторами личностного роста [Маслоу, 1997, Часть III, гл. 6].

Современная наука возвращается к теме веры, рассматривая ее с новых теоретических и эмпирических позиций. В когнитивной психологии вера трактуется как устойчивое убеждение, которое организует восприятие и поведение в условиях неопределенности [Rokeach, 1968; Бек, 2005]. В нейронауке вера интерпретируется как результат предсказательной обработки — мозг поддерживает модели мира до их опровержения [Friston, 2010; Damasio, 1994]. А в эволюционной психологии вера рассматривается как механизм адаптации, обеспечивающий когнитивную устойчивость [Barrett, 2004; Boyer, 2001].

Согласно К.Г. Юнгу, вера выступает универсальным проявлением души, позволяющим интегрировать сознательное и бессознательное [Юнг, 1998а]. В религиозном переживании Юнг видел условие целостности личности и основу движения к трансцендентному опыту [Юнг, 2001]. Это перекликается с интегративной концепцией В.В. Козлова, подчеркивающей необходимость целостного объединения телесного, эмоционального, рационального и духовного в системе "Человек" [Козлов, 2023].

Современная психология всё чаще рассматривает веру не как архаичный пережиток, а как значимый элемент когнитивной системы, поддерживающий поведение в условиях неопределённости. Она служит внутренним ориентиром человека, особенно в ситуациях, требующих выбора. Именно в процессе принятия решений — одной из форм выражения субъектной позиции — вера проявляется как внутренняя установка, обеспечивающая опору и направление. Такая позиция включает не только осознанность и волевое участие, но и наличие внутренней ориентации на будущее. Подобный подход восходит к философским представлениям о свободе и выборе как признаках субъектности — в частности, у Ж.-П. Сартра, определявшего человека как проект, открытый будущему [Сартр, 2000], у П. Рикера, считавшего, что именно через действия человек создает и осмысляет свою личную историю [Рикер, 2010], и у В. Франкла, связывавшего выбор с духовной ответственностью [Франкл, 1990]. В культурологической традиции эту линию продолжает Ю.М. Лотман, в работах которого внутренний выбор выступает механизмом смыслообразования и личностного самоопределения [Лотман, 2000].

Если рассматривать выбор как субъективное обращение к будущему, становится очевидным, что человек действует не только на основании имеющихся данных, но и на основе внутренней уверенности в возможности реализации задуманного. Эта уверенность не всегда рациональна, но выполняет важную психологическую функцию: она позволяет удерживать в сознании желаемое направление и переходить от анализа к действию в условиях неопределённости. Таким образом, вера выступает не как антипод разума, а как необходимый компонент внутренней структуры, формирующей мотивацию, целеполагание и волевое усилие [Узнадзе, 2007; Bandura, 1997; Бек, 2005]. Мы предлагаем рассматривать эту внутреннюю уверенность как особую форму веры

— дорациональную установку, соединяющую когнитивные, эмоциональные и смысловые компоненты субъективного опыта. В этом контексте вера становится не просто убеждением, а устойчивой формой ориентировки в будущем. Как подчёркивают Б.С. Братусь и Н.В. Инина, вера — это способ удержания возможного будущего в поле сознания, своего рода «мост через бездну» между настоящим и горизонтом смыслов. Жизненные проекты, такие как построить дом, вырастить детей, получить образование, требуют не только логики и воли, но и эмоциональной связи с образом будущего, который воспринимается как достижимый, несмотря на сомнения и препятствия [Братусь, Инина, 2011, с. 26]

В предлагаемой концепции вера трактуется как внутренняя установка, принимающая на себя неопределенность и риски выбора. Именно в таком ключе мы вводим понятие «контейнера веры» — когнитивно-эмоциональной структуры, в которой аккумулируется совокупность личных убеждений, установок, эмоциональных состояний и символических представлений. Эти элементы формируют внутреннюю ориентированность субъекта в отношении будущего, степени риска и возможности выбора. Содержательно контейнер наполняется жизненным опытом человека, включая как травматические, так и успешные события, а также культурными и социальными нарративами, такими как вера в справедливость, предназначение или успех. Значимую роль играют устойчивые эмоциональные паттерны, связанные с доверием, надеждой или тревогой, а также когнитивные схемы, формирующие представления о предсказуемости мира и собственной агентности — то есть способности субъекта воспринимать себя как источник выбора, влияния и действия. При сниженной агентности, когда человек ощущает, что от него ничего не зависит и все уже предрешено, внутренняя мотивация к действию ослабевает, а вера в возможность будущего теряет устойчивость.

Контейнер веры выполняет поддерживающую функцию, формируя внутреннюю опору в ситуации выбора; защитную — помогая снижать уровень неопределенности и экзистенциальной тревоги; мотивационную — активируя движение к цели; и интерпретативную — влияя на то, как человек воспринимает и оценивает происходящее. Его структура может быть гибкой и открытой к обновлению или, напротив, жесткой и инертной, препятствующей изменениям. Трансформация контейнера становится возможной благодаря процессам осознания, рефлексии и целенаправленной психологической работе, что делает его значимой точкой приложения в практике коучинга и интегративных психотехнологий (см. рис. 1).



Рис. 1 Структурная модель «контейнера веры».

Вера как внутренняя установка формируется не только на индивидуальном уровне, но и в контексте историко-культурных влияний, определяющих преобладающий стиль мышления и отношение к будущему. Для более широкого понимания этого процесса мы опираемся на парадигмальную модель П.М. Пискарева, выделяющую четыре последовательные стадии — премодерн, модерн, постмодерн и метамодерн. Каждая из них соответствует определенной культурной логике и типу субъективной ориентации: от мифологического и сакрального взгляда к рациональному, затем к фрагментарному и, наконец, к целостному и метапозиционному. Эта модель отражает не только смену культурных парадигм, но и трансформацию субъективного отношения к будущему: от сакрального доверия — через рациональный расчет и ироничный релятивизм — к синтетическому, духовно-интегративному взгляду метамодерна (см. рис. 2).



Рис. 2 Модель четырех квадрантов П.М. Пискарева: четыре историко-культурные эпохи как формы субъективной ориентации

Такая рамка позволяет рассматривать веру не как статичное убеждение, а как культурно обусловленную форму отношения к неопределенности и выбору. Ее содержание и форма зависят от контекста эпохи, в которой живет человек. Культурные парадигмы влияют на способы мышления, интерпретации и готовности к выбору [Пискарев, 2019, с. 59].

В этом контексте принятие решений можно рассматривать как субъективный акт обращения в будущее. Каждый выбор, совершаемый человеком, предполагает не только анализ текущих обстоятельств, но и проекцию возможных последствий. То есть, решение всегда связано с определенной формой внутренней уверенности или ожидания, что определенный сценарий будущего реализуем. Это и есть феномен веры, встроенный в когнитивную структуру выбора.

Развитие веры не ограничивается разовыми актами убеждения. Оно следует за онтогенетической логикой формирования субъектности. В этом контексте можно различить четыре формы, соответствующие этапам психологического взросления: ребенок, подросток, взрослый, и мудрец.

Ребенок — полная вера в желаемое. Будущее воспринимается как открытое, мир — как поддерживающий. На этом этапе вера носит характер абсолютной наивности: ребенок искренне убежден в том, что желаемое должно быть осуществимо по одному лишь факту его желания. Познавательные фильтры еще не сформированы, а потому субъекту не знакомы ограничения, связанные с доступностью ресурсов, причинно-следственными связями или социальной обусловленностью.

Подросток — вера становится более рефлексивной, но сохраняет максимализм и ощущение всемогущества. Здесь вера приобретает оттенок максимализма: она уже не столь наивна, как в детстве, но сохраняет уверенность в возможности трансформации мира усилием воли. Появляется ощущение собственного могущества, вера в собственные способности, при этом критическое мышление еще не полностью стабилизировано, что делает решения порой резкими, эмоционально окрашенными, но при этом внутренне искренними.

Взрослый — вера сменяется скепсисом и прагматизмом. Принятие решений опирается на расчет и контроль. Взрослый человек склонен к рационализации процесса принятия решений. Вера уступает место расчету, планированию, анализу рисков. Скептицизм и прагматичность становятся основными фильтрами восприятия будущего. Вера, как самостоятельный акт, часто воспринимается как нечто иррациональное или даже недопустимое в процессе выбора, что, тем не менее, не устраняет ее полностью — она просто принимает иные, завуалированные формы, например, в виде доверия к

статистике, прошлому опыту или авторитетным источникам — то есть здесь участвует познание.

Мудрец (старик) — возвращение к вере, но уже зрелой: принятие неопределенности, доверие к миру и процессу. На зрелой стадии, которую можно условно обозначить как стадия мудреца, вера возвращается в трансформированном виде. Она не является ни наивной, ни безосновательной, но покоится на глубоком принятии неопределенности. Мудрец не стремится полностью контролировать будущее, он способен действовать, не обладая полной информацией, потому что допускает возможность доверия к процессу, к миру, к себе. Это уже не вера вопреки, а вера как форма внутренней устойчивости в потоке изменений.

Отсюда мы можем полагать, что вера оказывается не только индивидуальным, но и структурным элементом развития мышления. Она меняется, но не исчезает, превращаясь в разную форму поддержки выбора на разных этапах жизненного пути.

Таким образом, вера, понимаемая как когнитивная установка, представляет собой неотъемлемый элемент структуры принятия решений, обеспечивая внутреннюю ориентацию субъекта в условиях неопределенности. Онтогенетический подход позволяет увидеть веру как динамическую структуру, развивающуюся от детской наивности через подростковый максимализм и взрослый рационализм к зрелой форме мудрости, характеризующейся принятием неопределенности и доверием к процессу жизни. Концепция «контейнера веры» раскрывает механизм, посредством которого индивидуальные убеждения, эмоциональные состояния и культурные установки интегрируются в единую когнитивно-эмоциональную систему, влияющую на устойчивость и мотивацию человека при принятии решений. Изучение веры как когнитивной установки открывает перспективы для дальнейших исследований и практического применения в области психологии принятия решений и коучинга. Разработка методов работы с контейнером веры является значимой и актуальной задачей для современной прикладной психологии, позволяя эффективно поддерживать людей в условиях личностного и профессионального выбора, повышая их адаптационные возможности и психологическую устойчивость.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Арендт Х. Vita activa, или О деятельной жизни / пер. с нем. А. Филиппова. — СПб.: Изд-во Ивана Лимбаха, 2000. — 416 с.

2. Бек А.Т. Когнитивная терапия и эмоциональные расстройства. — СПб.: Питер, 2005. — 320 с.

3. Братусь Б.С., Инина Н. В. Вера как общепсихологический феномен сознания человека // Вестник Московского университета. Сер. 14. Психология. — 2011. — № 1. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/vera-kak-

obschepsihologicheskiy-fenomen-soznaniya-cheloveka (дата обращения: 28.03.2025).

4. Волкова Н.П. Аристотелевская интерпретация тезиса Протагора и "Теэтет" Платона / Н. П. Волкова // Платоновские исследования. – 2020. – Т. 13, № 2. – С. 56-68.

5. Джеймс У. Многообразие религиозного опыта. — М.: Наука, 1993. — 432 с.

6. Инина Н.В. Опыт классификации форм веры // Вопросы психологии. — 2010. — № 2. — С. 120–128.

7. Зиммель Г. Философия денег / пер. с нем. А. Г. Рябова. — М.: Наука, 1998.— 573 с.

8. Кант И. Критика практического разума / пер. с нем. Н. М. Соколова; вступ. ст. К. Форлендера. — М.: ЛИБРОКОМ, 2012. — (Из наследия мировой философской мысли: теория познания).

9. Козлов, В. В. Интегративная психология / В. В. Козлов. — Москва : Общество с ограниченной ответственностью "Международная Академия психологических наук", 2023. — 748 с.

10. Козлов, В. В. Основы психологии духовности: высшие состояния пробуждения / В. В. Козлов. – Москва : МАПН, 2018. – 328 с.

11. Козлов, В. В. Психология кризиса / В. В. Козлов. – Издание 2-е, дополненное. – Москва : ООО "Международная академия психологических наук", 2024. – 1040 с. – ISBN 978-5-605-14405-2.

12. Лотман Ю.М. Семиосфера. — СПб.: Искусство —СПБ, 2000. — 704 с.

13. Маркузе Г. Одномерный человек: Исследование идеологии развитого индустриального общества / пер. с англ. А. Ф. Филиппова. — М.: Республика, 1994. — 352 с.

14. Маслоу А. Психология бытия / пер. с англ. — М.: Рефл-бук; Киев: Ваклер, 1997. — 304 с. Электронная версия: psylib.org.ua, Часть III, гл. 6.

15. Пискарев П.М. К методологии исследования метамодерна: метод квадрантов, холизм, интегративность, системный подход, принцип системности, общая теория систем / П. М. Пискарев // История, политология, социология, философия: теоретические и практические аспекты : Сборник статей по материалам XXI-XXII международной научно-практической конференции, Новосибирск, 01 июля 2019 года. Том 6-7 (15). — Новосибирск: Ассоциация научных сотрудников "Сибирская академическая книга", 2019. — С. 51-73.

16. Рикер П. Сам как другой / пер. с фр. Т. Бородай. — М.: Культурная революция, 2010. — 448 с.

17. Сартр Ж.-П. Бытие и ничто: Опыт феноменологической онтологии / пер. с фр. А.Н. Грязнова. — М.: Республика, 2000. — 576 с.

18. Узнадзе Д. Н. Психология установки. — М.: РГБ, 2007. — 320 с.

19. Фома Аквинский. Сумма теологии / пер. С. И. Еремеева, А. А. Юдина. — Киев: Ника-Центр, 2007. — Ч. 1, в. 21. — С. 142.

20. Франкл В. Человек в поисках смысла. — М.: Прогресс, 1990. — 191 с.
21. Юнг К.Г. Бог и бессознательное. — М.: Рефл-бук, 1998а. — 368 с.
22. Юнг К.Г. Психология и религия. — Киев: Пульсары, 2001. — 288 с.
23. Bandura A. Self-Efficacy: The Exercise of Control. — New York: Freeman, 1997. — 604 p.
24. Barrett J. L. Why Would Anyone Believe in God? — Walnut Creek: AltaMira Press, 2004. — 152 p.
25. Boyer P. Religion Explained: The Evolutionary Origins of Religious Thought. — New York: Basic Books, 2001. — 384 p.
26. Damasio A. Descartes ’Error: Emotion, Reason, and the Human Brain. — New York: G. P. Putnam’s Sons, 1994. — 336 p.
27. Friston K. The free-energy principle: A unified brain theory? // Nature Reviews Neuroscience. — 2010. — Vol. 11, No. 2. — P. 127–138.
28. Rokeach M. Beliefs, Attitudes, and Values: A Theory of Organization and Change. — San Francisco: Jossey-Bass, 1968. — 214 p.

Сергеев А.А.

ВОСПРИЯТИЕ СМЕРТИ В ФИЛОСОФИИ ЖАН-ПОЛЯ САРТРА

Итоги исследования_демонстрируют, что восприятие смерти в философии Сартра занимает центральное место в экзистенциалистской парадигме, выступая как фактическая данность, имманентно присущая человеческому бытию. Смерть интерпретируется не как ограничивающий фактор свободы, но как экзистенциальный предел, который трансформирует восприятие индивидом собственного бытия. Осознание смертности, будучи неотъемлемым элементом экзистенции, играет ключевую роль в формировании субъективного опыта, определяя границы и возможности человеческого существования.

Практическая значимость исследования заключается в возможности применения его результатов в области экзистенциальной психологии и психологического консультирования, особенно в работе с индивидами, переживающими кризисные состояния. Понимание взаимосвязи между смертью и бытием способствует разработке более эффективных методов психологической поддержки, направленных на преодоление экзистенциальных тревог и кризисов.

Ключевые слова: смерть, бытие, Сартр, тревога, экзистенциальная психология, философия, конечность.

The results of the study demonstrate that the perception of death in Sartre's philosophy occupies a central place in the existentialist paradigm, acting as a factual given inherently inherent to human existence. Death is interpreted not as a limiting factor of freedom but as an existential limit that transforms an individual's perception of their own being. The awareness of mortality, being an integral element of existence, plays a key role in shaping subjective experience, defining the boundaries and possibilities of human existence. The practical significance of the study lies in the

potential application of its findings in the field of existential psychology and psychological counseling, particularly in working with individuals experiencing crisis states. Understanding the relationship between death and being contributes to the development of more effective methods of psychological support aimed at overcoming existential anxieties and crises.

Keywords: death, being, Sartre, anxiety, existential psychology, philosophy, finitude

В философии Сартра человек, существуя в мире, оказывается в положении абсолютной ответственности. Он заброшен в мир «человеческая реальность может выбрать себя, но она не может даже отказаться от того, чтобы быть» [Сартр Ж.-П. Бытие и ничто: Опыт феноменологической онтологии. М.: Республика, 2002. , с. 1161] и вынужден сам определять свою сущность через свободу выбора. Его существование, то есть экзистенция, не предопределено заранее и не имеет предметного выражения; оно возможно лишь как результат его собственных усилий быть. Сартр подчёркивает, что человек не может избежать этой ответственности, она является неотъемлемой частью его существования. Человек всегда находится в ситуации выбора, который определяет его будущее.

Экзистенция — специфическое бытие человека, при котором он выходит за пределы собственной индивидуальности и осмысливает бытие вовне себя. [Thomas R.F. Existentialism: A Very Short Introduction (Oxford University Press), 2006. с. 32]. В контексте экзистенциальной психологии человек рассматривается как существо, способное к рефлексии и самоопределению, не являясь пассивным объектом, человек представлен как проект самого себя. Его бытие не ограничивается текущим моментом, оно простирается из прошлого в будущее, не находя настоящего. Окружающие человека предметы существуют исключительно в силу того, что есть человек, который наделяет их бытийственным смыслом. Подобное осмысление человеческой экзистенции трансформирует его отношение к смерти и конечности, которая в свою очередь обретает черты уникальности, анонимности и невозможности быть переданной другому.[Feinberg J.S. and Feinberg P.D. Ethics for a brave new world. Illinois, 1993. , с. 33]

Человеческое существование можно одновременно рассматривать как бытие «в себе» и бытие «для себя». Первое — это просто факт существования вещи, а бытие «для себя» не обладает бытийной сущность, оно не вещь, а скорее «ничто», но оно есть условие для первого, - это бытие — сознание. Ничто возникает только в сознании, но сознание также включает в себя осознание себя, «сознание есть полагающее сознание мира» [Сартр Ж.-П. Бытие и ничто: Опыт феноменологической онтологии. М.: Республика, 2002., с. 26].

Концепция смерти у Сартра претерпела изменения под воздействием войны, что привело к новым рассмотрениям и углублению ее смысла. Философ пересматривает идеи ограниченности бытия в условиях неопределенности,

нарушения обычного порядка жизни и высокой смертности, когда существование становится неустойчивым.

Конечность не является врожденным атрибутом бытия, но скорее представляет собой неотъемлемый аспект человеческого присутствия в мире, который проявляется в постоянном «усилии», т. е. переосмыслении отношений и выборов. Уникальность человека кроется в самом осознании существования — человек есть «проект, который переживается субъективно» [Сартр Ж.-П. Экзистенциализм – это гуманизм / Пер. с фр. М. Грецкого. М.: Изд-во иностр. лит., 1953., с. 10], он определяет свою «самость», возлагая на себе ответственность за каждый выбор, «человек осужден быть свободным» [Сартр Ж.-П. Экзистенциализм – это гуманизм / Пер. с фр. М. Грецкого. М.: Изд-во иностр. лит., 1953., с. 17].

В экзистенциальной парадигме человек предстаёт перед лицом онтологической свободы, которая является его фундаментальным атрибутом. Однако многие индивиды уклоняются от этой свободы, избегая тем самым ответственности за свои решения. Ответственность, в свою очередь, неразрывно связана со страданием, которое проявляется даже в условиях абсолютной свободы выбора, где отсутствуют какие-либо детерминанты.

Страдание в контексте абсолютной свободы приобретает особую форму, связанную с осознанием конечности бытия и неизбежностью смерти - «смерть другого неумолимо конституирует меня как объект, точно так же как и моя собственная смерть» [Сартр Ж.-П. Бытие и ничто: Опыт феноменологической онтологии. М.: Республика, 2002., с. 425]. Это страдание становится выражением глубинной сущности человеческого существования, в котором свобода и ответственность выступают как две стороны одной медали.

В философской концепции Сартра, где мир представлен как абсурдное пространство бытия, смерть приобретает характер экзистенциального предела. Она становится тем острым осознанием конечности существования, которое пробуждает в индивиде абсолютно личное восприятие жизни. Невозможность передать ответственность за свою смерть другому человеку, её неизбежная личностная природа позволяет каждому из нас ощутить всю полноту своего бытия. Смерть, не поддающаяся человеческому контролю, будь то самоопределение или божественное предписание, не просто завершает жизнь, но и разрушает её фундаментальные основы, лишая смысла все установленные гарантии и устои.

В философии Сартра смерть рассматривается не как нечто, существующее параллельно жизни, а как часть человеческого существования. Это граница, которая отделяет бытие от небытия и определяет ценность жизни. По словам Сартра, заключительный аккорд мелодии жизни завершается безмолвием, в котором тишина играет роль завершающего жизнь звука. Эта граница является неотъемлемой частью бытия, без которой мелодия не была бы полной. Хотя смерть претендует на ограничение свободы человека, на самом деле она не может её ограничить.

В контексте идеалистического и гуманистического подходов, которые являются фундаментальными для философской системы Сартра, он осуществляет радикальную критику некоторых «реалистических» теорий. Эти теории предполагают, что в момент смерти человек сталкивается с неким нечеловеческим началом, которое затем формирует его сущность из этого нечеловеческого источника. Сартр утверждает, что смерть является частью человеческой природы и важным аспектом человеческого существования. «не существует больше другой стороны жизни, а смерть является человеческим феноменом» [Сартр Ж.-П. Бытие и ничто: Опыт феноменологической онтологии. М.: Республика, 2002., с. 1280].

Речь идёт не только о том, что смерть находится в контексте родовой принадлежности к человеческому опыту; напротив, она, интериоризируясь в сознании индивида, обретает глубинную индивидуальность. В этом процессе смерть становится неотъемлемой частью личной экзистенции, трансформируясь в собственную реальность, что подчеркивает уникальный и субъективный характер человеческого бытия - «она больше не является великим, непознаваемым, ограничивающим человеческое, а есть феномен моей личной жизни, де лающей из этой жизни уникальную жизнь» [Сартр Ж.-П. Бытие и ничто: Опыт феноменологической онтологии. М.: Республика, 2002., с. 1280]. Вследствие того, что феномен смерти обретает статус глубоко личного переживания, присущего каждому индивиду, последний оказывается в равной мере ответственным не только за своё бытие, но и за свою неизбежную конечность.

В философии Хайдеггера подчёркивается необходимость утвердить гуманистическое толкование смерти, где онтологическая структура существования (Dasein) не поддаётся непосредственному опыту. Эта структура, обусловленная экзистенциально, схожа с понятием «проекта» у Сартра. Последний, предвидя свою фатальную судьбу, тем самым формирует своё бытие как целостное событие. Следовательно, сама смерть, будучи неизбежным аспектом бытия, предоставляет необходимую рамку для анализа целостности присутствия этого экзистенциального проекта. [Франкл В. Человек в поисках смысла: сб. М.: Прогресс, 1990., с. 246]. Dasein — это бытие-здесь, присутствие. Оно представляет собой особое сущее, которое отличается от других сущих как наличности (неприсутствие размерных сущих). Но это вечное и неизменное бытие (про) являет себя в преходящих формах «здесь-бытие» («Dasein»). И именно смерть позволяет нам различать между преходящим «здесь-бытие» (Dasein) и непреходящим «бытие» (Sein). [Буллер А. Тема смерти в философии, истории и литературе / А. Буллер. – СПб.: Алетейя, 2019. – с 127]. Важной частью анализа смерти, проведённого Хайдеггером, является то, что он рассматривает смерть не как единичное или окончательное событие в жизни человека. Для него смерть — это состояние, которое сопровождает человека на протяжении всей его жизни. В философии Хайдеггера смерть является неотъемлемой частью «здесь-бытия». «Поскольку dasein выносит решение о своем проекте к смерти, оно

реализует свободу – чтобы-умереть» [Сартр Ж.-П. Бытие и ничто: Опыт феноменологической онтологии. М.: Республика, 2002., с. 1281]. Смерть в таком случае конституируется как свободный выбор конечности [Heidegger M. «Letter on Humanism», in Basic Writings: Nine Key Essays, plus the Introduction to Being and Time , trans. David Farrell Krell (London, Routledge; 1978), p. 194]. Сартр особо отмечает личностный характер смерти: «очевидно, что никто не может умереть за меня» [Сартр Ж.-П. Бытие и ничто: Опыт феноменологической онтологии. М.: Республика, 2002, с. 1283].

В свете экзистенциальной философии Сартра, человеческое существование предстаёт как парадоксальное переплетение субъективного и объективного, конечного и бесконечного. Осознание собственной смертности, инкорпорированное в бытие индивида, становится центральным аспектом его экзистенции. Смерть, будучи глубоко личным событием, одновременно выступает как нечто объективное, универсальное для всего человечества.

Смерть приобретает смысл исключительно в контексте субъективного опыта, неразрывно связанного с дорефлексивным Cogito. Это событие становится значимым только тогда, когда оно адресовано конкретному существу. «Моя» смерть воспринимается как предстоящее и неизбежное событие. Таким образом, ожидание смерти невозможно, если она не подчинена принципу персональной определённости и не обозначена как судьбоносная для «меня».В философском труде «Бытие и ничто» Сартр подчёркивает разницу в значениях глагола «ждать»: «готовиться (s’attendre) к смерти не то же самое, что ждать (attendre) смерть» [Сартр Ж.-П. Бытие и ничто: Опыт феноменологической онтологии. М.: Республика, 2002, с. 1286]. Глагол s’attendre можно понимать как надежду или подготовку к событию. А глагол attendre означает просто «ждать». Например, человек ждёт автобус. С другой стороны, глагол s’attendre используется, когда автобус задерживается, и человек уже настроил себя на это ожидание. Смерть можно воспринимать только как ожидание в смысле s’attendre, потому что у неё нет точного времени наступления, и она всегда неожиданна.

В экзистенциальной философии смерть предстаёт как феномен, который не наделяет жизнь сущностным значением извне. Напротив, смысл жизни формируется на основе индивидуального восприятия этой утраты. Смерть, не являясь порождением свободы, ведёт к отрицанию всякого значения, присущего жизни. Сартр подчёркивает, что смерть становится препятствием для всех стремлений и возможностей действовать и созидать. «Немедленно теряет всякую значимость ожидание того, кем мог бы стать этот ушедший юноша, и его устремление стать великим человеком», — пишет философ [Сартр Ж.-П. Бытие и ничто: Опыт феноменологической онтологии. М.: Республика, 2002,, с. 1295].

Таким образом, в философской доктрине Сартра смерть не является источником смысла жизни, а, напротив, служит антагонистом, лишающим жизнь всякой ценности. Возможности осуществления намерений индивида поглощаются непроницаемой бездной неопределённости и незавершённости,

скрывающейся за горизонтом бытия. Смерть не рассматривается как исключительно индивидуальная возможность или проект, который уничтожает все другие замыслы, скорее, она представляет собой «победу перспективы другого над моей собственной» [Сартр Ж.-П. Бытие и ничто: Опыт феноменологической онтологии. М.: Республика, 2002, с. 1298]. Таким образом, смерть превращает жизнь в нечто предопределённое, превращая активное существование индивида в судьбу.

Существование после смерти рассматривается не как иллюзорное продолжение жизни в сознании других, а как подлинное бытие, подтверждение которому могут дать различные объекты, оставшиеся после кончины индивида и служащие напоминанием о нём для его близких. Жизнь после смерти отождествляется с памятью родных и друзей. Ведь смерть, лишая возможности реализации планов и целей индивида, осуществления выбора, который определяет свободу, тем самым опустошает ожидания его собственного проекта.[Сартр Ж.-П. Бытие и ничто: Опыт феноменологической онтологии. М.: Республика, 2002, с. 1310]. Смерть, которая раскрывается субъекту в течение жизни, не способна стать причиной прекращения его субьективности. Смерть – особая структурная единица экзистенциальной структуры бытия, «она не может ни открыться нам, ни особенно конституироваться в качестве преобразования нашего бытия в судьбу; она является в действительности одновременным исчезновением для себя и мира» [Сартр Ж.-П. Бытие и ничто: Опыт феноменологической онтологии. М.: Республика, 2002, с. 1308].

Смерть предстает как случайное онтическое событие, при этом субъект оказывается в плену своей невозможности осознать или выбрать свою отношение к этой экзистенциальной реальности. Как и акт рождения, смерть является «чистым» фактом, не подверженным субъективной интерпретации. Сартр, идентифицируя смерть с рождением, увязывает её с концепцией «фактичности», разработанной Хайдеггером, тем самым подчеркивая неотъемлемую связь этих двух крайностей человеческого бытия [Бохенский Ю. Современная европейская философия. Научный мир, 2000., с. 115].

В философии Сартра бытие-для-себя не предполагает наличия места для смерти, она становится актуальной лишь в контексте ухода другого. Смерть и конечность представляют собой различимые явления, поскольку даже в гипотетическом бессмертии человек сохраняет ограничения своего существования. Свобода, по мнению Сартра, включает в себя концепцию конечности, так как процесс создания и проекции неизбежно осознаёт свою конечность. Это осознание придаёт уникальность каждой жизни. С этой точки зрения, и рождение, и смерть кажутся абсурдными, постоянно порождая отчуждение возможности бытия для самого себя, в то время как для других, чья природа конечна, такая возможность не вызывает сомнений. Для бытия-для-себя смерть остаётся недостижимым и неосязаемым феноменом, поэтому её нельзя рассматривать как ограничение в осуществлении проекта «для себя». Таким

образом, смерть приобретает статус внешнего по отношению к субъективному опыту индивида.

Таким образом, принцип бытия-для-себя в философии Сартра предстаёт как основание для концептуализации свободы. Человек, обладая способностью к выборам, не является жертвой своего прошлого, а скорее интерактивно его переосмысляет, что подразумевает расщепление между опытом и идентичностью. Свобода, таким образом, становится эквивалентной сущему-для-себя, формируя базу для самосознания.

Далее следует отметить, что данный аспект сущного-для-себя у Сартра находит отклик в экзистенциальной системе Хайдеггера, где также акцентируется внимание на временном характере бытия. В этом контексте, акцент на проекты и стремление к будущему служат основополагающими компонентами человеческого существования, подчеркивая динамичность и открытость экзистенции. Человек по Сартру не имеет человеческой природы и сущности, существование предшествует сущности и более того, сущность сущего-для-себя и есть существование [Бохенский Ю. Современная европейская философия. Научный мир, 2000., с. 171].

В контексте онтологического дискурса, где экзистенция рассматривается как перманентное состояние бытия, смерть предстаёт не как ограничение свободы, но как фактическая данность, аналогичная рождению. Свобода в интерпретации Сартра представляет собой абсолютную и неустранимую сущность, которая является идеалом бытия в структуре человеческой экзистенции.«Существование всегда ограничено только существованием» [Сартр Ж.-П. Тошнота. Избр. Произв. М.: Политиздат, 1992. С., с. 135].

Список литературы

1. Бохенский Ю. Современная европейская философия. Научный мир, 2000. 254 с.

2. Буллер А. Тема смерти в философии, истории и литературе / А. Буллер. – СПб.: Алетейя, 2019. 190 с.

3. Гайденко П. П. Прорыв к трансцендентному. Новая онтология XX века. М.: Республика, 1997.

4. Декарт Р. Рассуждение о методе // Сочинения в 2 томах. М., 1989-1994. Т.1. 650 с.

5. Долгов К. М. От Киркегора до Камю: Философия. Эстетика. Культура. М.: Искусство, 1990.

6. Коссак Е. Экзистенциализм в философии и литературе. М.: Политиздат, 1980.

7. Кузнецов В. Н. Жан-Поль Сартр и экзистенциализм. М.: Издательство Московского университета, 1969.

8. Сартр Ж.-П. Бытие и ничто: Опыт феноменологической онтологии / Пер. с фр., предисл., примеч. В. И. Колядко. М.: Республика, 2004.

9. Сартр Ж.-П. Тошнота. Избр. Произв. М.: Политиздат, 1992. С. 15–176.

10. Сартр Ж.-П. Экзистенциализм — это гуманизм // Сумерки богов. М.: Политиздат, 1989. С. 319–345.
11. Соловьёв Э. Ю. Прошлое толкует нас. Очерки по истории философии и культуры. М.: Политиздат, 1991.
12. Стрельцова Г. Я. Критика экзистенциальной концепции диалектики (анализ философских взглядов Ж.-П. Сартра). М.: Высшая школа, 1974.
13. Филиппов Л. И. Философская антропология Жан-Поля Сартра. М.: Наука, 1977.
14. Франкл В. Человек в поисках смысла: сб. М.: Прогресс, 1990. 368 с.
15. Хайдеггер М. Бытие и время. М.: Ad Margenim, 1997.
16. Feinberg J.S. and Feinberg P.D. Ethics for a brave new world. Illinois, 1993. 479 p.
17. Thomas R.F. Existentialism: A Very Short Introduction (Oxford University Press), 2006. c. 848

Синякина Е.Г.

ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ КРЕСТЬЯНСТВА НАЧАЛО XX ВЕКА КАК КОЛЛЕКТИВНОГО ТВОРЦА ОТЕЧЕСТВЕННОЙ КУЛЬТУРЫ И СУБЪЕКТА ИСТОРИЧЕСКОГО ПРОЦЕССА

Аннотация: в статье анализируется интеллектуальные характеристики крестьянства как народообразующей социальной группы российского общества конца XIX – начала XX века, как коллективного творца отечественной культуры и субъекта исторического процесса.

Ключевые слова: интеллектуальные характеристики, русское крестьянство, отечественная культура, российское общество, исторический процесс, коллективный творец и субъект, народообразующая общественная группа, конец XIX – начало XX столетия

Целью данного исследования выступило изучение, научно-теоретический анализ и психолого-историческая реконструкция интеллектуальных характеристик крестьянства конца XIX – начала XX века как коллективного творца отечественной культуры и субъекта исторического процесса.

Особенности мышления русских крестьян

Большой интерес для нашего исследования представляют оценки сообразительности, сметливости, познавательных (когнитивных) способностей, данные **отечественному дореволюционному крестьянству современниками,** не принадлежавшими к этому классу. В 1834 г. А.С. Пушкин утверждал: «О его [русского крестьянина – Е.С.] смелости и смышлёности и говорить нечего. Предприимчивость его известна. Проворство и ловкость удивительны. Путешественник ездит из края в край по России, не зная ни одного слова по-

русски, и везде его понимают, исполняют его требования, заключают с ним условия…» (курсив наш – Е.С.) (Пушкин, 1978, с. 200).

С оценкой великого поэта перекликается характеристика крестьян Пошехонского уезда, представленная в 1849 г. уроженцем этих мест, священником Александром Архангельским в Этнографическом описании народа Пошехонии: «Здешние крестьяне не так образованы, как в других уездах: Ярославском, Углицком, Романовском, Борисоглебском и Рыбинском, потому что они по большей части проживают дома и ездят в Пошехонь, Мологу и Рыбинск только по своим надобностям. Впрочем, несмотря на необразованность, они одарены хорошими умственными способностями. Что они понятливы и имеют хорошую память, видно из того, что весьма хорошо понимают сказанные поучения и долго их помнят, какого бы они рода ни были – догматические или практические. Вообще, должно заметить, что здешний народ внимателен ко всему; каждый предмет, особенно новый, занимает его, и потому он обращает на него свое внимание. … Память, внимание и понятливость здешнего народа доказываются ещё и тем, что молодые люди очень скоро перенимают незнакомые им песни и старые очень хорошо помнят те, которые часто пелись во время их молодости. Сметливость здешних жителей видна из того, что они мастера считать и считают быстро, даже без счётов. Они смышлёны: почти все здешние крестьяне сделают всё, что не увидят, не хуже мастера. В этом отношении женщины не уступают мужчинам» (Архангельский, 1854, с. 46-47). «Почти все крестьяне здешнего округа умеют во всё вникать и скоро понимать то, чему учатся или что хотят узнать; они также очень трудолюбивы и проворны: всякое дело, всякая работа, домашняя и полевая, идёт у них в своё время, по порядку, одна за другою, хотя большая часть крестьян, кроме своих дел, отправляют и господские работы по три дня в неделю. Здесь все довольны своим состоянием, живут спокойно и весело, и никто не жалуется на бедность» (курсив мой – Е.С.) (там же, с. 2).

Эта оценка подтверждается словами другого корреспондента Российского Географического общества, священника И. Троицкого, составившего в это же время описание сельских жителей Каширского уезда: «Действительно, здешним жителям нельзя не отдать в некоторых отношениях преимущества. Так, здешний житель готов вступить в разговор с кем угодно и, если нужно, рассуждать о всяком предмете, не превышающем круга его познаний. В нём есть и сметливость, потому что он вовремя умеет молчать и вовремя высказать, что нужно: есть и рассудительность: отец или мать, желая пристроить сына к какой-нибудь должности или ремеслу, заблаговременно стараются обучить его грамоте и избирают для него такое место, где бы со временем круг его деятельности мог сделаться обширнее. Эта рассудительность приносит свои плоды» (курсив мой – Е.С.) (Троицкий, 1854, с. 95).

По словам корреспондента из Ярославской губернии: «Рассудительность здешних жителей видна в их хозяйственных распоряжениях, в сношениях с соседями и в наказании детей за шалости» (Архангельский, 1854, с. 47).

Аналогичный отзыв о жителях сельца Васильевского Нижегородской губернии Нижегородского уезда даётся помещиком В. Бабарыкиным: «Превосходство умственных способностей достаточно обнаруживается в искательности [любознательности – Е.С.], необыкновенном соображении и сметливости в торговых оборотах, расчётливости и бережливости в домашнем быту» (Бабарыкин, 1853, с. 21).

Вышеприведённые характеристики крестьян встречаются не только в ответах, поступавших на запросы Русского Географического общества, специально занимавшегося изучением русского народа, но и в отчётах государственных учреждений. Так, Вятская губернская палата государственных имуществ (Материалы по географии и статистике России, 1860) отмечала прилежание и «переимчивость» вятских крестьян, интерес ко всему новому, полезному в хозяйстве.

О сметливости крестьян писали и в официальном обзоре Рязанской губернии: «Сметливость и удаль – это врождённые качества великорусского крестьянина» (Материалы по географии и статистики России, 1860, с. 384).

В записях иностранных путешественников также имеются свидетельства об интеллектуальных характеристиках русских людей: «У них нет недостатка в хороших головах для учения. Между ними встречаются люди весьма талантливые, одарённые хорошим разумом и памятью» (Россия – это сама жизнь, 2004, с. 257).

Крестьянскую сметливость и практический интеллект достаточно хорошо иллюстрируют следующие примеры. «Во время возки хлеба в скирды у многих хозяев заведено с каждого привезённого воза откладывать по одному снопу так, чтобы от скирда составилась копна или полкопны. Эти полуко́пны ставятся в риге с заметкой, от какого они скирда. По ним делается проба – сколько из известного скирда можно ожидать зерна. Например, если пробная копна дала умолоту 9 мер и 3 четвёртки, то из скирда в 31 копну следует ожидать умолоту 37 четвертей, 6 мер и 1 четвёртку. По окончании молотьбы пробных копен выход метят на бирки, находящиеся в скирдах» (Селиванов, 1987, с. 67). Также поступают и со льном. Прежде чем разделить лён на части, сначала делают пробу – сколько из фунта самого хорошего льна выйдет тонких талек и сколько изо льна низшего сорта выйдет талек толстой пряжи для холстов. На два аршина холста полагается одна талька (там же, с. 113).

Князь В.Ф. Одоевский, человек энциклопедической европейской образованности, **отмечал «чу́дную понятливость** русского народа» (Одоевский, 1975, с. 212).

Природным умом русский крестьянин обладал с детства. Рано сталкиваясь с тяготами «натуральной» жизни, её обязанностями и хлопотами, крестьянские дети быстро взрослели, приобретая способность мыслить по-взрослому.

Писатель-народник Н.Н. Златовратский в документальных очерках «Деревенские будни» от 1878–1879 гг. описывает свой первый опыт общения с крестьянскими мальчишками: «Ребята на моих глазах возились, щипались,

боролись. Одни поощряли борцов, другие – смотрели равнодушно и больше вслушивались в наш разговор с Васей. А мы вели с ним солидную и степенную беседу, к которой скоро пристало большинство детей от 10 до 13 лет. Я беседовал с ними с большим удовольствием. Сколько было в их разговорах простоты и естественности, что как-то само собой приходило в голову сравнение с детьми нашей интеллигенции не в пользу последних. Прежде всего, бросается в глаза та разница, что с нашими детьми приходится говорить непременно “по-детски”, подделываясь под склад их понятий и развития, что нелегко, конечно; если же ребёнок говорит с вами тоном выше своего разумения, вы видите, что он обезъянничает, ломается или рисуется. Совсем другое дело здесь.

Вы можете говорить с крестьянским мальчиком, как с мужиком, обо всём, не выходя, конечно, из круга деревни. И на всё получите простые, естественные ответы почти настолько же дельные, как и ответы их отцов. Одинаково толково или бестолково, как и его отец, расскажет он вам про общественные дела деревни, про жизнь той или другой семьи; метким прозвищем охарактеризует проходящего мимо мужика и ещё посмеётся над ним; свободно, как взрослый, третирует он волостного писаря, старшину. И всё это без наивничанья, без ломанья, без рисовки. Очевидно, это – результаты воспитания самой жизнью, а не школой; общиной, а не казённым педагогом» (курсив мой – Е.С.). (Златовратский, 1987, с. 273).

Практический ум и сметливость русского народа нашли яркое отражение в **созданных его коллективным творчеством пословицах и поговорках, ёмко и точно** отражающих сущность различных явлений, событий и характеристик человека и общества:

- «Добра мать для своих детей, а земля – до всех людей!»,
- «Мать-Сыра-Земля всех кормит, всех поит, всех одевает, всех своим теплом пригревает»,
- «Поклонись матушке-землице, наградит тебя сторицей!»,
- «Всякому человеку – и доброму, и худому – земля даст приют»,
- «Нужна рыбе вода, птице – вольная ширь поднебесная, а человеку нет ничего нужнее, как Мать-Сыра-Земля»,
- «Корми – как земля кормит, учи – как земля учит, люби – как земля любит» (цит. по: Коринфский, 1994, с. 7–8),
- «Не всё коту - Масленица», «Скука – унынию внука, а лени – дочь. Чтобы прогнать её прочь, в деле потрудись и в молитве не ленись. Тогда и скука пройдёт, и усердие придёт. А если ещё терпения и смирения прибавишь, то от многих зол себя избавишь»,
- «С умным разговориться, что мёду напиться»,
- «Летний день год кормит»,

- «Век живи – век учись», «Ученье – свет, а неученье – тьма», «Дело мастера боится», «Конец – делу венец», «Делу - время, потехе – час»,
- «От слёз да плача бежит удача, а кто и в горе смеётся, тому всё удаётся»,
- «Дальше солнца не сошлют, хуже человека не сделают»,
- «Подумаешь – горе, а раздумаешь – Божья воля», «Знай себя, будет с тебя»,
- «Смиренье – девушки ожерелье», «Посмотрит – рублём одарит»,
- «Утро вечера мудренее» (там же),
- «Бережёного Бог бережёт»,
- «Без помощи Богородицы ни одно дело не делается, ни одно горе не горюется», -- говорят в русской деревне и др.

Кроме того, русский крестьянин обладал **высоким уровнем развития творческого, образного мышления,** которое достаточно полно отразилось в создании **загадок.** Репчатый лук представал в воображении русского человека в виде «деда многим платьем одетого; и кто его раздевает, тот слёзы проливает». «Дуга, которая летом на лугу, а зимой на крюку» – это крестьянская помощница на июльских покосах – коса. Кочергу сравнивали с кривой собакой, которая в печку глядит. Ухват – это «бычок рогат, в руках зажат, еду хватает, а сам голодает». Трубу на крыше представляли гномом: «На крыше нашей гном сидит, и небо каждый день коптит». Стол на четырёх ножках со столешницей: «Четыре братца под одной крышей живут, одним поясом подпоясаны». Самовар сравнивали с паровозом: «Он пыхтит, как паровоз, важно кверху держит нос. Пошумит, остепенится – пригласит чайку напиться» (Алеексеев, 2017, с. 5-12). Образное мышление выражалось и в колыбельных песнях: «Расти, расти, деточка, зелёная веточка, весенняя почечка: сынок или дочечка, расти, расти, зёрнышко…» (Коннова, 1990, Эл. рес).

Таким образом, приведённые свидетельства актуального уровня развития крестьянского мышления позволяют нам сделать вывод о:

- природном уме русского человека,
- его высоко развитом образном и практическом мышлении,
- широком круге познаний,
- любознательности и внимательности,
- способности легко воспринимать и усваивать новые знания,
- хорошей памяти, сметливости и рассудительности.

Тяга к чтению, читательские интересы крестьян.

О значительном интеллектуальном потенциале русского крестьянства свидетельствует присущая ему тяга к знаниям и широта познавательных интересов. Представления о неграмотности крестьян, об их оторванности от книжной культуры нельзя считать справедливыми и обоснованными.

Собираясь вместе, крестьяне любили делиться государственными новостями, слушать вернувшихся с солдатской службы, с отхожих промыслов односельчан, а также прохожих и проезжих странников. Особенно им нравились рассказы, в которых описывались события сельской жизни, – писали из Новгородской губернии (Громыко, 1991, с. 183, 272). Иногда устные рассказы на таких встречах заменяло чтение вслух.

Жители самых разных частей России единодушно отмечали интерес крестьян к чтению, авторитет печатного и письменного слова в их среде. Чтение крестьянства в 80 – 90-х гг. XIX в. было явлением достаточно массовым. При большом количестве неграмотных на сходке широко практиковалось чтение вслух, что позволяло приобщить неграмотных слушателей в книжной культуре. «Чтением книг интересуются, как грамотные, так и неграмотные», – писали в Тенишевское бюро из Тотемского уезда Вологодской губернии. Читали книги, согласно этому сообщению, в одиночку и «кучами». В Болховском уезде Орловской губернии в зимнее время собиралось много народа в овчинных (помещениях для выделки овчин) послушать чтение односельчан. Самые большие сборища бывали на Святках. Часто читали «до других петухов». На такие посиделки собирались крестьяне разных возрастов, сообщали из Белозерского уезда (Громыко, 1991, с. 184, 296).

После коллективного слушания нередко возникало обсуждение прочитанного; крестьяне воспринимали ситуацию, обрисованную в художественном произведении, как реальную, жизненную; давали ей свои оценки. Как отмечал В.П. Вахтеров (1896), «при хорошем чтеце талантливая, интересная и доступная пониманию народа книга оставляла неизгладимый след в душе простолюдина, входила в его мировоззрение, становилась заметным фактором в его духовной жизни, и, возбуждая и направляя его мысль, в то же время сильно действовала и на его чувства**» (**Вахтеров, 1896, с. 5). Согласно его сведениям, послушать чтеца в деревнях Дорогобужского уезда собиралось часто более 30 человек**.** Иногда крестьяне здесь нанимали особую «читальню».

Ученик младшего класса одной из сельских смоленских школ на вопрос, прочитал ли он кому-либо взятую в библиотеке книгу «Бог правду видит», отвечал, что сначала он прочёл её один, потом – вслух всей своей семье, затем – семье своего дяди, вслед за этим – своей крёстной матери, наконец – каким-то знакомым (там же, с. 18-19). Из 34-х случаев только в 4-х читали в одиночку, в остальных 30-ти – в семье, иногда в присутствии посторонних слушателей, сопровождавших услышанное своими комментариями» (там же, с. 19).

Некоторые крестьяне зрелого возраста были настоящими организаторами чтения в своей деревне. Один активный читатель, как правило, приобщал к чтению многих. Крестьянин деревни Коробово Тверской губернии начал ходить в избу, где играли в карты, и читать там вслух. По прошествии некоторого времени «картам **мужики предпочли чтение книг»** (Рубакин, 1891).

Книги для коллективного чтения брали из частных крестьянских библиотек, а также из библиотек при школах, волостных правлениях, церквях и больницах, у учителей и священников. Из Орловского уезда сообщали о приобщении крестьян к чтению через народные библиотеки, открывавшиеся на средства губернских земских управ. По отчёту библиотеки в Богдановской волости за 1896 – 1897 учебный год, она насчитывала 2864 постоянных посетителя; в отдельные дни количество их доходило до 50. Основную массу читателей составляли подростки и молодёжь. Книги на дом в течение года брали 183 человека, из них 169 – крестьяне (Громыко, 1991, с. 185).

«Произведения лучших наших авторов понимаются и находят прекрасный приём в деревне», – писал Н.А. Рубакин (Рубакин, 1895, с. 142). Книга часто передавалась из рук в руки. «Хорошую книжку всегда до тех пор не отдают обратно, пока она не перебывает в руках у всех грамотных и мало-мальски читающих крестьян», – писала учительница из Саратовской губернии Журавлёва, отмечая всеобщий характер чтения. Другая сельская учительница из Воронежской губернии отмечала **активное и заинтересованное отношение крестьян** к прочитанному (Рубакин, 1895, с. 114–115, 122).

Круг чтения крестьянства составляли: беллетристика, религиозно-нравственные, исторические, медицинские и сельскохозяйственные книги. По данным сельской библиотеки Новгородской губернии Белозёрского уезда, крестьяне больше всего брали «рассказы бытового содержания и сказки». Духовная литература являлась любимым чтением огромного большинства крестьян. Наш народ ценил юмор в литературе.

Всеобщий интерес вызывали, по мнению наблюдателя, книги по отечественной истории. Также охотно читались книги о путешествиях. «Грамотные крестьяне часть свободного времени любят уделять чтению интересной и полезной книги. Больше всего читаются книги духовно-нравственного содержания, исторические, книги по прикладным знаниям и бытового содержания. Евангелие было в каждом доме «и не одному экземпляру». Молодёжь предпочитала сказки, песенники, рассказы из отечественной и всеобщей истории, сельскохозяйственные статьи, газеты, журналы (Громыко, 1991, с. 184, 307).

Таким образом, когнитивную сферу российского крестьянства наиболее полно и ярко характеризуют такие качества, как: широта ума, изобретательность, смекалка, сообразительность, высокий уровень развития читательских интересов, прекрасно развитые образное и творческое мышление и другие интеллектуальные качества личности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Алексеев Д.А. Загадки для детей. М.: АСТ, 2017. 25 С.
2. Архангельский А. Село Давшино, Ярославской губернии Пошехонского
3. уезда // Этнографический сборник. Вып. II «Собрание местных
4. этнографических описаний России». СПб, 1854. С. 1–81.

5. Бабарыкин В. О жителях сельца Васильевского Нижегородской
6. губернии Нижегородского уезда // Этнографический сборник.
7. СПб., 1853. Вып. I. С. 1–25.
8. Вахтеров В.П. Внешкольное образование народа. (Сельские библиотеки.
9. Книжные склады. Воскресные школы и повторительные классы). М., 1896.
10. Громыко М.М. Мир русской деревни. М., 1991.
11. Златовратский Н.Н. Деревенские будни (Очерки крестьянской общины) //
12. Письма из деревни. Очерки о крестьянстве в России второй половины XIX века. М., 1987. С. 236–381.
13. Коннова Л.А. Колыбельная. 1990. URL: https:// http://www.subscribe.ru/archive/home.child.mamochkabiz/ (дата обращения: 18.03.2025).
14. Коринфский А.А. Народная Русь. М., 1994.
15. Материалы для географии и статистики России, собранные офицерами Генерального штаба. Рязанская губерния. СПб., 1860.
16. Одоевский В.Ф. Русские ночи. Л., 1975.
17. Пушкин А.С. Путешествие из Москвы в Петербург // А.С. Пушкин. Полн. собр. соч.: В 10-ти т. Т. 7. Л., 1978. С. 184–210.
18. Рубакин Н.А. К характеристике читателя и писателя из народа //
19. Северный вестник. СПб.,1891. № 4. С.113–116.
20. Россия – это сама жизнь. Заметки иностранцев о России с XIV по XX век. М., 2004.
21. Рубакин Н.А. Этюды о русской читающей публике. СПб., 1895.
22. Троицкий П. Село Липицы и его окрестности, Тульской губернии Каширского уезда // Этнографический сборник. Вып. II. СПб., 1854. С. 81–98.
23. Селиванов В.В. Год русского земледельца (Зарайский уезд, Рязанской губернии)
24. //Письма из деревни. Очерки о крестьянстве в России второй половины XIX века. М., 1987. С. 24–146.

Ярославцева Н.И., Козлов В.В.

ТРАНСФОРМАЦИЯ СОЦИАЛЬНОГО КРУГА ОТЦА: АДАПТАЦИЯ, ОГРАНИЧЕНИЯ, НОВЫЕ ПЕРСПЕКТИВЫ

Аннотация

В статье рассматриваются особенности трансформации социального окружения мужчин в процессе адаптации к отцовству. На основе эмпирического исследования выявлены ключевые тенденции изменения круга общения отцов, а

также эмоциональные и поведенческие реакции, сопровождающие данный процесс. В качестве наиболее показательного примера анализируются ответы респондентов на вопрос тестового блока «Я, отцовство и мое чувство отцовства», отражающий восприятие ими изменений в социальной сфере после рождения ребенка. Результаты исследования демонстрируют существование различных стратегий адаптации: от социальной изоляции и ухода в индивидуальные формы досуга до активного вовлечения семьи в новый формат взаимодействия с окружением. Выявленные ограничения и потенциальные перспективы расширения социального круга отцов позволяют глубже понять влияние отцовства на личностную зрелость мужчины и его интеграцию в семейную и общественную среду.

Annotation

The article deals with the peculiarities of transformation of men's social environment in the process of adaptation to fatherhood. On the basis of empirical research the key tendencies of changing the circle of fathers' communication, as well as emotional and behavioural reactions accompanying this process are revealed. As the most illustrative example, the respondents' answers to the test block question “Me, fatherhood and my sense of fatherhood” reflecting their perception of changes in the social sphere after the birth of a child are analysed. The research results demonstrate the existence of different adaptation strategies: from social isolation and withdrawal into individual forms of leisure to active involvement of the family in a new format of interaction with the environment. The identified limitations and potential prospects for expanding the social circle of fathers allow for a deeper understanding of the impact of fatherhood on a man's personal maturity and his integration into the family and social environment.

Ключевые слова: изменение социального окружения, интеграция в семью, расширение социального круга отца, отцовство, зрелость личности мужчины, стратегия поведения, адаптация к отцовству

Keywords: change of social environment, integration into the family, expansion of the father's social circle, fatherhood, maturity of male personality, behavioural strategy, adaptation to fatherhood

Современные социокультурные изменения, трансформация института семьи и переосмысление гендерных ролей оказывают значительное влияние на социальную идентичность мужчин, становящихся отцами. Одним из важных, но недостаточно изученных аспектов этого процесса является изменение социального круга отца, который претерпевает качественные и количественные преобразования под влиянием новых родительских обязанностей, ценностных ориентаций и моделей поведения.

Становление мужчины в роли отца нередко сопровождается адаптацией к новым условиям социальной жизни, изменением приоритетов и реорганизацией социальных связей. Обозначенный процесс может подразумевать как расширение круга общения за счет включения в новые родительские и семейные

сообщества, так и ограничение взаимодействий с прежними социальными группами, особенно если они оказываются несовместимыми с новой системой ценностей и обязанностей.

Актуальность исследования обусловлена необходимостью изучения того, как мужчины адаптируются к данным изменениям, какие барьеры они встречают в процессе социальной трансформации и какие психологические механизмы помогают или, напротив, затрудняют этот процесс. Кроме того, важно рассмотреть, какие новые перспективы открываются для мужчин в контексте расширения родительской вовлеченности, формирования поддерживающих сообществ и переосмысления значимости социальных связей.

Анализ данной проблематики имеет не только теоретическое, но и практическое значение, поскольку может способствовать развитию программ психологического сопровождения отцов, адаптационных стратегий и социальной политики, направленной на поддержку осознанного отцовства.

Целью исследования является выявление особенности трансформации социального круга отца в процессе принятия и осмысления своей родительской роли, а также определение ключевых психологических и социокультурных факторов, влияющих на данный процесс.

Задачами исследования считаем

1. проанализировать ответы респондентов на один из вопросов блока теста «Я, отцовство и мое чувство отцовства», выявляя основные тенденции изменения социальных связей отцов;
2. установить ключевые факторы, способствующие расширению или, напротив, сужению круга общения мужчины в период его становления в родительской роли;
3. изучить влияние внутренних психологических установок, уровня осознания отцовской идентичности и социальных стереотипов на характер изменений в социальных связях;
4. выявить адаптационные стратегии, используемые мужчинами для сохранения социального баланса, а также возможные эмоциональные и личностные барьеры, мешающие им поддерживать или устанавливать новые значимые контакты;
5. оценить перспективы и ресурсы, которые открываются для мужчин в процессе трансформации социального круга, включая вовлечение в новые сообщества, участие в родительских инициативах и развитие качественно нового уровня межличностных взаимодействий;
6. разработать рекомендации по психологической и социальной поддержке отцов, направленные на укрепление их социальной вовлеченности и формирование устойчивых связей в новом жизненном контексте.

Настоящее исследование позволит глубже понять влияние отцовства на социальную динамику мужчины, а также предложить научно обоснованные меры для гармонизации данного процесса в интересах как самих отцов, так и их семейного окружения.

На текущем этапе исследования проанализированы ответы 105 мужчин. Несмотря на необходимость расширения выборки для формирования более обобщенных выводов, уже на данном этапе исследования выявлен ряд значимых тенденций, требующих углубленного научного осмысления и детального изучения в дальнейшем анализе.

В рамках проведенного исследования, направленного на изучение изменения социальных связей отцов в процессе взаимосвязи между мужской идентичностью и переживанием отцовства, использовались методы описательной статистики, позволяющие систематизировать, интерпретировать и представить собранные эмпирические данные. Методологическая стратегия исследования включала следующие ключевые этапы:

1. **Анкетирование и психодиагностическое тестирование.** Основу эмпирической части исследования составил специально разработанный диагностический комплекс «Я, отцовство и мое чувство отцовства». Тест был структурирован таким образом, чтобы выявить особенности восприятия участниками своей отцовской роли, их эмоциональное отношение к отцовству, а также влияние данного опыта на процессы самоидентификации.

2. **Частотный анализ данных.** Для выявления закономерностей в восприятии респондентами их отцовской роли был проведен анализ частотного распределения ответов по каждой категории диагностического блока «Я, отцовство и мое чувство отцовства», что позволило определить преобладающие и редкие варианты ответов, отражающие ключевые тенденции в отношении мужчин к своему отцовству, их эмоциональную вовлеченность и осознание значимости родительской функции.

3. **Графическая интерпретация результатов.** Для повышения наглядности представленных данных использовались методы визуализации, в том числе построение гистограмм, что способствовало лучшему восприятию структурных особенностей распределения ответов. Визуальное представление данных обеспечивало более глубокий анализ тенденций, связанных с адаптацией мужчин к роли отца, их удовлетворенностью и степенью включенности в процесс воспитания ребенка.

Данные этапы анализа позволили выявить динамику восприятия отцовской роли мужчинами, их способы адаптации, а также потенциальные ограничения и перспективы дальнейшего личностного развития в рамках семейной системы.

Предварительный этап анализа данных, проведенный с применением многофакторных статистических методов [2, 3, 5, 7, 8, 9, 13], позволил выявить особенности гендерных стереотипов, а также существующие предубеждения и предрассудки, влияющие на восприятие отцовской роли респондентами [Козлов, 4].

В настоящем исследовании особое внимание уделяется концепции, предложенной И. С. Коном, согласно которой «для современных мужчин эмоционально-психологические аспекты отцовства значительно важнее, чем это было в прошлом» [Кон, 6]. Исходя из этого подхода, для детального анализа был

выбран один из шести тематических разделов анкеты-опросника — «Я, отцовство и мое чувство отцовства».

Особый научный интерес вызвали результаты распределения ответов респондентов по 13-му вопросу данного блока, поскольку они демонстрируют ключевые тенденции восприятия мужчинами своей отцовской роли. Полученные данные требуют углубленного обсуждения в контексте трансформации социального окружения мужчин в период их адаптации к отцовству, выявления возможных ограничений и рассмотрения новых перспектив, связанных с эволюцией мужской идентичности в современной семье.

Вопрос «13. «Для меня было открытием, что с появлением детей мой круг общения изменился. С грустью понимаю, что с некоторыми друзьями мы уже не встречаемся много лет, а ведь когда-то так весело отдыхали.»

А) «Я стал замкнутым, ни с кем не хочется говорить. Самая большая радость -выпить свои 100-200 грамм вечером и посмотреть сериал.» – 1 балл

Б) «Зато мы теперь путешествуем и гуляем большой семьей, общения выше крыши. А если и встречаемся с друзьями, то это уже общесемейная компания.» - 3 балла

В) «Теперь у нас все расписано. Когда мы в гости идем, когда к нам. Спокойные, надежные люди, в основном, родственники жены. Зато без эксцессов.» - 2 балла»

Табл.1. Вопрос 13 из блока IV «Я, отцовство и мое чувство отцовства»

	Вариант А	Вариант Б	Вариант В
в количественном соотношении (человек)	4	63	38
в % от общего числа респондентов	3,2%	60,3%	36,5%

Вариант А) в вопросе 13 из тестового блока «Я, отцовство и мое чувство отцовства» представляет собой значимый индикатор изменений, которые происходят в социальной жизни и психоэмоциональном состоянии индивида в связи с родительскими обязанностями. Выбор варианта ответа А) важно рассматривать как показатель адаптации личности к новой роли отца, что может повлиять на социальные связи, привычки и внутреннюю рефлексию.

Текст ответа в варианте А): «Я стал замкнутым, ни с кем не хочется говорить. Самая большая радость — выпить свои 100-200 грамм вечером и посмотреть сериал.» - акцентирует внимание на следующих ключевых пунктах.

1. Речь идет о значительных изменениях в социальной активности индивида: очевидное сокращение контактов с друзьями и уменьшение интереса

к социальной жизни. Данный факт может быть интерпретирован как симптом эмоционального и социального истощения, которое нередко сопровождает адаптацию к новой роли отца, особенно в случае, если этот процесс сопровождается стрессом или ощущением потери личного пространства и времени для себя.

2. В ответе выражается чрезмерное увлечение изоляцией, что может свидетельствовать о возможных признаках депрессивных состояний или чувства неудовлетворенности собственной жизнью, вызванного новым жизненным этапом. Ожидания отцовства могут не совпасть с реальностью, что порождает разочарование и может привести к избеганию общения и изоляции.

3. Доминирование рутины, выраженное в утешении алкоголем и пассивном времяпрепровождении, также может указывать на механизмы психологической защиты, при которых человек пытается справиться с нагрузками и переживаниями через отказ от активности и интроспекцию. Этот механизм может быть временным, однако длительное использование подобных стратегий может привести к ухудшению психоэмоционального состояния и усугублению социальной изоляции.

Вариант А) в психологическом исследовании является важным индикатором того, как изменения в социальной и эмоциональной сфере, связанные с отцовством, могут оказывать влияние на личность. Важно учитывать, что такие изменения требуют внимательного психологического подхода, направленного на помощь в адаптации к новым ролям, восстановлению баланса между личной и социальной жизнью, а также повышению качества взаимодействия с окружающими.

Вариант Б) представляет собой положительный индикатор изменений в социальной жизни и межличностных отношениях после появления детей. Ответ Б) выражается демонстрирует успешную адаптацию индивида к новым условиям жизни, где семья становится центральной единицей социальной и эмоциональной сферы. Выбор данного ответа отражает несколько аспектов, имеющих значительное значение для психоэмоционального состояния и социальной адаптации.

1. Вариант Б) свидетельствует о перераспределении социальных ролей и предпочтений. Вместо прежних дружеских встреч, которые теперь становятся реже, мужчина-отец акцентирует внимание на усилении семейных связей и совместном проведении времени с близкими, что может указывать на позитивный процесс переформатирования социальной сети, где семья занимает центральное место. Такая тенденция может свидетельствовать о формировании новых, более значимых для индивида социальных связей, которые дают ему ощущение удовлетворенности и принадлежности.

2. Упоминание о путешествиях и прогулках в кругу семьи указывает на высокий уровень вовлеченности в семейную жизнь, что может быть связано с ростом эмоциональной близости и поддержкой внутри семьи, что, в свою очередь, способствует улучшению психоэмоционального состояния.

Психологически данный тип активности часто ассоциируется с положительным восприятием жизни и общим чувством удовлетворенности.

3. Кроме того, ответ подчеркивает адаптацию индивида к новым условиям, в которых социальное общение больше не сводится к общению с друзьями, но расширяется за счет включения в него всей семьи. Это может свидетельствовать о развитии новых механизмов социальной идентичности, в которых роль родителя становится более приоритетной и значимой. Перемещение центра тяжести на семейные связи также может быть связано с психологической перестройкой, в ходе которой ценности и приоритеты меняются в соответствии с требованиями новой роли отца.

Выбор в тестировании данного ответа может свидетельствовать о том, что мужчина научился успешно балансировать между ролями отца и социальной личности, создавая для себя новые формы общения, которые соответствуют изменившейся социальной ситуации.

Вариант В) в вопросе 13 представляет собой интересный индикатор изменений в социальной жизни, обусловленных появлением детей, с фокусом на стабильность, предсказуемость и структуру межличностных отношений. Этот вариант важен, поскольку он демонстрирует трансформацию социальной сети человека в сторону меньшего, но более стабильного и безопасного круга общения. Ниже приведены несколько значимых факторов, которые уместно исследовать в контексте психоэмоциональной адаптации к родительской роли и социальной динамики.

1. Акцент на «расписанности» и «спокойных, надежных людях» указывает на стремление к стабильности и предсказуемости в социальной жизни, что часто становится важным для людей, переживающих изменения в своей жизни, такие как появление детей. Новая семейная роль требует адаптации к новым реалиям, что может привести к необходимости более четкого планирования и организации времени. В таком контексте перераспределение социальных контактов в пользу более стабильных, близких и предсказуемых связей, например, с родственниками, может быть стратегией создания безопасной и устойчивой социальной среды, в которой уменьшается стресс и беспокойство.

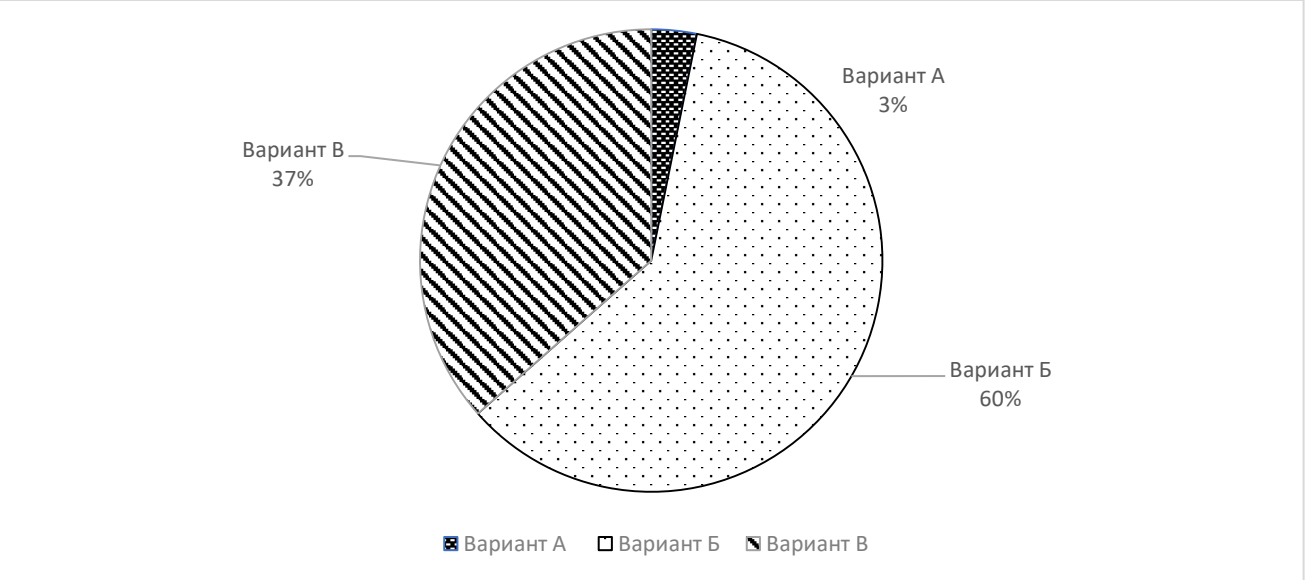
2. Упоминание о том, что эти связи преимущественно ограничиваются «родственниками жены», может свидетельствовать о социальной динамике, характерной для традиционных семейных структур, где родственные отношения жены становятся доминирующими, а личные контакты с друзьями, возможно, отходят на второй план. Осуществленный выбор ответа также может указывать на переход к более "консервативному" или более спокойному типу социальной жизни, где семейные и родственники становятся основным источником поддержки и взаимодействия.

3. Фраза «без эксцессов» может отражать желание избежать конфликтов, напряженных ситуаций или социальной нестабильности, что особенно актуально в контексте адаптации к родительской роли. С появлением детей усиливается потребность в гармонии и спокойствии в окружении, поскольку родительство

само по себе требует значительных эмоциональных и физических ресурсов. Стремление к «без эксцессов» может быть также связано с желанием создать для детей устойчивую и гармоничную семейную атмосферу.

Для психолога вариант В) важен, потому что он показывает механизм адаптации мужчины-отца к изменениям в социальной жизни через поиск стабильности и предсказуемости в межличностных отношениях, стремление минимизировать стресс и неопределенность, а также на ценность надежных, поддерживающих связей в период интенсивных изменений, связанных с родительством. Важно понимать, что такая адаптация может быть как положительным, так и ограничивающим фактором, поскольку она может привести к социальной изоляции от более широкого круга общения, что стоит учитывать в психологической практике при исследовании межличностных изменений.

Рис.1. Вопрос 13 из блока IV «Я, отцовство и мое чувство отцовства»



Выводы по цели и задачам исследования

Анализ распределения ответов мужчин-отцов на вопрос, связанный с изменением круга общения после появления детей, позволил выделить три основные группы респондентов, отражающие различные стратегии адаптации к новым семейным реалиям.

1. Преобладающая группа: позитивная социальная адаптация - 60,3%. Большинство мужчин отметили, что изменение круга общения с появлением детей было воспринято позитивно. Респонденты из этой группы акцентируют внимание на расширении семейного взаимодействия, вовлечённости в совместные путешествия и прогулки, а также на укреплении отношений с друзьями через общие семейные мероприятия. Такая позиция отражает зрелое восприятие отцовства, характеризующееся интеграцией новых семейных обязанностей в структуру социальной активности. Данный результат также

подтверждает гипотезу о том, что вовлеченность в родительство способствует социальной адаптации, а не изоляции.

2. Умеренная группа: структурированный подход - 36,5%. Значительная часть респондентов предпочитает более организованный и предсказуемый стиль взаимодействия. Они отмечают, что их круг общения сузился до близких и надежных людей, преимущественно родственников. Данная тенденция указывает на стремление к стабильности и избеганию конфликтов, что может свидетельствовать как о прагматичности, так и о стремлении минимизировать социальные риски в новой семейной ситуации.

1. Незначительная группа: социальная изоляция - 3,2%. Меньшинство участников исследования сообщают о том, что с появлением детей их общение с друзьями сократилось до минимума, сопровождаясь снижением мотивации к социальным контактам. Мужчины-отцы чаще акцентируют внимание на одиночестве и рутинных способах снятия напряжения, таких как употребление алкоголя и просмотр сериалов. Данная группа может нуждаться в разработке превентивных мер психологической поддержки, так как такая форма социальной изоляции может быть связана с эмоциональным выгоранием или трудностями в адаптации к отцовству. Для психолога выявленный феномен может служить объектом дальнейшего наблюдения и изучения.

Результаты исследования подчеркивают, что изменения в круге общения являются естественным следствием перехода к новой семейной роли и зависят от уровня зрелости личности, сформированных ценностей и стратегий адаптации мужчины к отцовству.

Анализ ответов респондентов на вопрос тестового блока «Я, отцовство и мое чувство отцовства» позволил выявить ключевые закономерности трансформации социального круга мужчин в процессе освоения отцовской роли. Полученные данные свидетельствуют о том, что большинство респондентов адаптируются к изменениям в социальных связях, находя новые форматы взаимодействия и осваивая новые модели общения.

Факторами успешной социальной адаптации становятся активное включение семьи в сферу социального взаимодействия, гибкость в перестроении межличностных контактов и способность интегрировать новые ролевые ожидания в свой личностный и социальный образ. Исследование показывает, что изменения в круге общения мужчин-отцов являются естественным следствием принятия новой семейной роли и зависят от уровня зрелости личности, сформированных ценностных ориентаций и стратегий адаптации, что отражает «готовность к совместному решению семейных вопросов, способность к эмпатии и ответственности, а также осознание своей роли в супружеских и родительских отношениях» [Ярославцева, 10, с.607]. Как показал анализ результатов выбора респондентами вариантов ответов в тестовом блоке «Я, отцовство и супружество», исследованный чуть ранее, «особую значимость имеют вопросы, затрагивающие эмоциональную включённость и осознанное восприятие отцовства» [Ярославцева, 10, с.607].

Результаты проводимого научного исследования подтверждают, что мужская идентичность и чувство отцовства являются неотъемлемыми компонентами личностной зрелости мужчины, а их выраженность напрямую коррелирует с уровнем ответственности, эмпатии и эмоциональной регуляции [Ярославцева, 11], что особенно характерно для категории «ответственных отцов», активно вовлеченных в семейную и родительскую деятельность, «осведомленных о ключевых аспектах воспитания и развития ребенка, готовых на регулярной основе брать ответственность за удовлетворение как базовых физиологических, так и психологических потребностей ребенка, а также обладающими компетенцией в юридических, медицинских, педагогических и социальных вопросах» [Ермолова, 1, с.24].

Исследование выявило, что трансформация роли мужчины в семье и принятие активной родительской позиции способствуют формированию новых социальных и гендерных моделей, а также положительно влияют на культурные ценности, связанные с семейными отношениями. [Ярославцева, 12]

Выводы исследования подчеркивают значимость эмоциональной вовлеченности, способности к диалогу и готовности разделять ответственность в процессе построения гармоничных семейных отношений. Практическая значимость исследования заключается в возможности формирования рекомендаций по поддержке отцов в процессе социальной адаптации. В частности, выявленные закономерности подчеркивают важность популяризации семейных форм досуга, создания сообществ отцов, а также разработки программ психологического сопровождения, направленных на снижение риска социальной изоляции.

Таким образом, трансформация социального круга отца представляет собой закономерный процесс адаптации, при котором отцовская роль становится новым интегрирующим фактором в межличностных связях. Для большинства мужчин данный переход носит конструктивный характер, однако существует потребность в дальнейшем изучении факторов, способствующих успешной адаптации, и разработке стратегий интегративной психологической поддержки тех, кто сталкивается с трудностями в этом процессе.

Библиографический список

1. Ермолова Е.В. Влияние гегемонной маскулинности на формирование ответственного отцовства / Е.В. Ермолова // Вестник психологии и педагогики АлтГУ. — 2022. — № 3. — С. 14–27.

2. Диагностика выявления проблем в детско-родительских отношениях: методическое пособие [Электронный ресурс] / сост. Е.С. Арбатская, Н.Ю. Дичина - Ангарск- Иркутск : ОГБУДПО «Учебно-методический центр развития социального обслуживания», 2017. - 104 с.

3. Кадневский, В. Роль Дж. Кеттела в становлении и развитии научного метода тестов [Электронный ресурс] / В. Кадневский, О. Могиль, Т. Ширшова // Пед. измерения. — 2013. — № 4. — С. 46–52.

4. Козлов, В. В. Гендерная психология: история и теория / В. В. Козлов. — Москва : Изд-во ИП Петросян, 2024. — 610 с.

5. Козлов, В. В. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп [Электронный ресурс] / В. В. Козлов, Г. М. Мануйлов, Н. П. Фетискин. — Москва : Изд-во Института психотерапии, 2002.

6. Козлов, В. В. Основы психологии духовности: высшие состояния пробуждения / В. В. Козлов. – Москва : МАПН, 2018. – 328 с.

7. Кон И.С. Отцовство как компонент мужской идентичности. Материал к размышлению. [Электронный ресурс] / И.С. Кон // Демоскоп. Электронная версия бюллетеня Население и общество. – 2006. - №237-238

8. Леонтьев, Д. А. Тест смысложизненных ориентаций / Д. А. Леонтьев. — Москва : Смысл, 1992. — 12 с.

9. Одегов, Ю. Г. Организационное поведение в структурно - логических схемах : учебное пособие / Ю. Г. Одегов, В. В. Козлов, В. Н. Сидорова ; Ю. Г. Одегов, В. В. Козлов, В. Н. Сидорова. – Москва : Альфа-Пресс, 2007. – ISBN 978-5-94280-285-1. – EDN QOHBGZ.

10. Психологические тесты: т. 2 / ред. А. А. Карелин. — Москва : Владос, 2007. — 248 с.

11. Сборник диагностических материалов по изучению особенностей семейных и детско-родительских отношений: методическое пособие. / сост. К.Г. Лобынцева, Н.И. Скляренко, О.Ю. Черторицкая – Белгород : Белгородский региональный центр психолого-медико-социального сопровождения, 2021. – 204 с. -

12. Ярославцева, Н. И. Отцовство и зрелость личности: ключевые аспекты супружества и родительства в современной семье / Н. И. Ярославцева // Человеческий фактор: Социальный психолог. — 2025. — № 1 (53). — С. 594–608 – ISSN 1812-1985.

13. Ярославцева, Н. И. Психологический анализ взаимодействия мужской идентичности и чувства отцовства. / Н. И. Ярославцева // Вестник Университета Российского инновационного образования. — 2024. — № 4. — С. 15–26 – ISSN 3034-3445.

14. Ярославцева, Н.И. Роль отцовства в психосоциальной эволюции мужской личности в контексте современной семьи. / Н.И. Ярославцева. // Актуальные проблемы психологического знания. - 2025. — № 1 (70). — С. 299–323

15. Braun, V. Thematic Analysis: A Practical Guide / V. Braun, V. Clarke. — New York: SAGE, 2021. — 376 p.

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ОБЩЕСТВЕННОГО РАЗВИТИЯ

Волченкова А. А., Загумённая А. М.

ТОЛЕРАНТНОСТЬ ЦИФРОВЫХ ПОДРОСТКОВ

Аннотация: В статье рассматриваются особенности развития толерантности подростков в контексте современных вызовов, включая цифровизацию. Обсуждается важность формирования толерантности как основы для успешной социализации молодого поколения, а также роль образовательных учреждений в создании среды, способствующей воспитанию психологической устойчивости и уважения к различиям. Приведены результаты эмпирического исследования толерантности цифровых подростков в контексте прохождения психолого-педагогической программы, способствующей развитию их социальности.

Ключевые слова: подросток, толерантность, цифровизация, психолого-педагогическая программа.

Abstract: The article examines the specifics of developing adolescent tolerance in the context of modern challenges, including digitalization. The importance of developing tolerance as a basis for successful socialization of the younger generation is discussed, as well as the role of educational institutions in creating an environment that promotes psychological stability and respect for differences. The article presents the results of an empirical study of digital adolescent tolerance in the context of undergoing a psychological and pedagogical program that promotes the development of their sociality.

Key words: teenager, tolerance, digitalization, psychological and pedagogical program.

Введение. Современная цивилизация подошла к той черте, когда дальнейшее развитие отношений между людьми по деструктивным сценариям может привести к фатальному исходу. Сущность толерантности состоит в сохранении, развитии и отстаивании культурного, политического, социального, языкового, этнического многообразия [6]. В связи с этим требуется разработка

действенных инструментов, направленных на сопровождение социализации современных подростков и развитие толерантности.

Особенности толерантности в подростковой среде привлекает внимание многих ученых: В. В. Бойко, Е. Г. Виноградову, А. А. Волченкову, Н. В. Зыкову, Н. Б. Дрожжину, М. М. Кашапова, Д. А. Леонтьева, С. В. Русакову, Г. У. Солдатову, Е. С. Толмачеву, Л. А. Шайгерову, А. М. Юдину и других [2, 5, 6]. Теоретический анализ данного личностного феномена мы строим вслед за А. Г. Асмоловым [1].

Толерантность (от лат. tolerantia – «терпение, терпеливость, способность переносить») – социологический термин, обозначающий терпимость к иному мировоззрению, образу жизни, поведению и обычаям [1]. Толерантность не равносильна безразличию. Она не означает также принятия иного мировоззрения или образа жизни, она заключается в предоставлении другим права жить в соответствии с собственным мировоззрением.

Проявлять толерантность – это значит признавать то, что люди различаются по внешнему виду, положению, интересам, поведению и ценностям и обладают правом жить в мире, сохраняя при этом свою индивидуальность.

Основная задача в развитии толерантных отношений заключается в повышении коммуникативной компетентности подростков, готовности к открытому диалогу, а также в формировании оптимальных условий для самовыражения, развития культуры достоинства и терпимости по отношению к окружающим. Воспитание в духе толерантности способствует формированию у подростков навыков независимого мышления, критического осмысления и выработки суждений, основанных на моральных ценностях. Исходя из этого, одной из главных психолого-педагогических задач образовательных учреждений должно быть создание благоприятных условий для развития личности подростка.

При этом основными положениями педагогики толерантности должны быть следующие [6]:

1. Формирование толерантного пространства, характеризующегося единством всех субъектов образовательного процесса и форм организации их отношений, которые, с одной стороны, являются основным компонентом педагогической этики, а с другой – основой, образцом нравственного воспитания учащихся;

2. Культура общения как постижение другого в диалоге, взаимопонимание, взаимоуважение, соучастие и сопереживание, чувство партнерства;

3. Синергетическое мышление, позволяющее принимать широкий спектр личностных качеств, индивидуальных и этнических проявлений человека;

4. Личностно ориентированный подход в образовательном процессе, основой которого являются субъект-субъектные отношения в системе «педагог – учащийся».

Цель исследования – изучить психологические особенности толерантности подростков в контексте цифровизации, а также разработать и апробировать психолого-педагогическую программу для подростков.

Методы исследования и характеристики испытуемых

Использовался комплекс научно-обоснованных методов, надежных и валидных методик, сгруппированных следующим образом: теоретические, общепсихологические, диагностические и математико-статистические методы. В данной работе представлены результаты, полученные в ходе применения Экспресс-опросника «Индекс толерантности» (Г. У. Солдатова, О. А. Кравцова, О. Е. Хухлаев, Л. А. Шайгерова)

Эмпирической базой исследования выступила образовательная организация – СОШ №24 им. Бориса Рукавицына г. Рыбинска.

Выборка участников исследования. В исследовании приняли участие 93 школьника – учащиеся 7-9 классов в возрасте от 13 до 16 лет (56 девочек и 37 мальчиков).

В основе представляемой программы лежит анализ социально-психологических, развивающих и психофасилитационных проблем. Разработка программы основывалась на анализе научной литературы и программ по исследуемой проблеме, изучении нормативно-правовых документов. Главной целью программы явилось развитие социальности в реальной жизни у современных подростков.

Результаты исследования и их интерпретация

Все испытуемые в соответствии с дальнейшими задачами все были разделены на две группы. В экспериментальную группу (ЭГ) вошли испытуемые, которые посещали занятия по программе, в контрольную группу (КГ) – испытуемые, которые не посещали занятия по программе.

Далее, в ходе статистического анализа результатов был осуществлен корреляционный анализ и процедура выявления различий между исследуемыми группами подростков, путем применения дисперсионного анализа.

Так, на рисунке 1 представлены результаты однофакторного дисперсионного анализа – изучались различия между группами (контрольной и экспериментальной) после прохождения занятий по программе. Полученные данные позволяют определить, что исследуемые особенности толерантности подростков имеют статистически значимые различия в исследуемых группах.

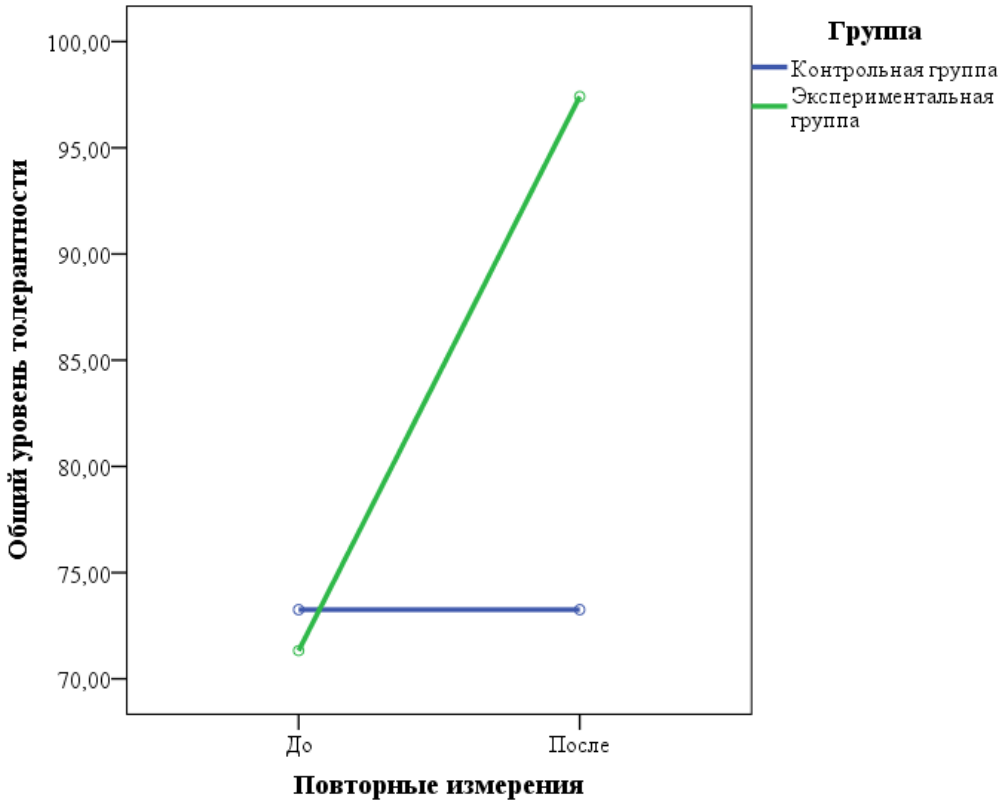


Рисунок 1. Средние значения параметра толерантности в исследуемых группах подростков – контрольной и экспериментальной, до и после окончания занятий по программе.

В результате дисперсионного анализа обнаружены статистически значимые различия по параметру «общий уровень толерантности» (F=85,227, p <0,01). У подростков, прошедших программу, общий уровень толерантности выше, чем у подростков, не проходивших программу. Данные указывают на то, что блок в психолого-педагогической программе, направленный на развитие толерантности, позволил закрепить в сознании школьников их право жить в согласии с собственным мировоззрением и уважать и принимать это право в других людях. В эмоциональной сфере подростков, прошедших программу, сформировался характер нравственных переживаний, связанных с нормами или отклонениями от норм и идеалов: сопереживание, сочувствие, благодарность, отзывчивость, эмпатия. В мотивационной сфере было сформирована устойчивая мотивация терпимого отношения к людям. В волевой сфере – нравственно-волевые устремления в реализации толерантного поведения: смелость, мужество, принципиальность в отстаивании нравственных идеалов.

Толерантность – именно то понятие (а не любовь, симпатия, ненависть и др.), которое наиболее корректно отражает позитивный и созидающий смысл взаимоотношений между народами, группами, людьми. От степени расхождения между культурными, социальными, этническими ценностями (от «культурной дистанции» между группами) зависит степень доверия и толерантности.

Операционализируя понятие толерантности в контексте проведения эмпирических исследований и разработки практических психологических технологий, Г.У. Солдатова выделяет четыре основных ракурса его исследования в контексте психологии личности: как психологической устойчивости, как системы позитивных установок, как совокупности индивидуальных качеств, как системы личностных и групповых ценностей. Толерантность как интегральная характеристика личности включает все эти компоненты, и на их исследование, развитие и формирование должны быть направлены существующие и разрабатываемые эмпирические методы и психологические технологии [6].

При работе с детьми и подростками одна из важнейших задач – это формирование толерантности как психологической устойчивости к различным воздействиям. Психологическая устойчивость во все времена была одной из важнейших характеристик, обеспечивающих равновесие между, с одной стороны, выживанием и адаптацией человека, с другой, утверждением его индивидуальности. Весь жизненный путь человека можно представить как бесконечную череду попыток установления такого равновесия, как постоянное стремление к стабильности под влиянием различных жизненных коллизий и трудностей. Рост в нашей жизни числа фрустрирующих и стрессогенных факторов делает проблему психологической устойчивости все более важной. Попытки ее решения – это поиски выходов личности из проблемных, кризисных и экстремальных ситуаций [6].

Проблема толерантности касается и внедрения цифровых технологий в сферу удовлетворения особых потребностей и специфических нужд обучающихся с особенностями развития, что в настоящее время является одним из центральных вопросов современного социально-гуманитарного и педагогического знания. Под цифровой толерантностью информационной среды следует понимать процесс обеспечения доступности содержания и формы предоставления ресурсов и информации, расположенных в цифровой, в т.ч. интернет-среде, с учётом индивидуальных особенностей, ограничений и состояния здоровья разных групп пользователей.

Несмотря на то, что цифровая доступность и digital-культура являются одними из значимых компонентов государственной политики [4], а термин «цифровая толерантность» звучит как синоним доступности цифровых информационных модулей, программных продуктов и интернет-ресурсов, вопрос о сущности цифровой толерантности и инструментах её обеспечения для лиц с инвалидностью и с ограниченными возможностями здоровья не получили достаточного научного осмысления и осознанного практическими запросами методического решения.

В современных отечественных и зарубежных исследованиях могут быть выделены несколько ключевых направлений, опирающихся на различные подходы к решению проблематики.

Вслед за сторонниками средового подхода, исходя из принципа социальной обусловленности, мы видим источники воспитания толерантности подростков в социальных и культурных условиях жизни. Средовые факторы, на наш взгляд, способствуют становлению толерантной личности школьников [7].

Изучая идеи советского психолога Л. С. Выготского о влиянии среды на процесс воспитания, можно сделать вывод о том, что несоответствие взрослой среды ребенку и чрезвычайная сложность и пестрота её влияний заставляют отказаться от стихийного начала в воспитательном процессе и противопоставить ему разумное сопротивление и управление этим процессом, достигаемое через рациональную организацию среды [3].

Идея автора важна для нас, поскольку свидетельствует о необходимости создания педагогических условий, так как грамотно организованная среда общеобразовательной организации является механизмом воспитания толерантности подростков.

Создание глобального позитивного сценария развития человечества, главные действующие лица которого – толерантные личности, требует широкой подготовки и тех, кто будет его разрабатывать, и тех, кто будет его осуществлять. В качестве важного элемента такой подготовки мы рассматриваем гуманитарные психологические технологии, которые на протяжении нескольких лет разрабатываются научно-практическим центром «Гратис» и кафедрой психологии личности факультета психологии МГУ им. М. В. Ломоносова. Среди них центральное место занимают групповые психологические программы, создаваемые с целью формирования и развития у детей позитивного и конструктивного отношения к окружающему миру, к другим и к себе самому. Среди этих программ – тренинги, направленные на снижение агрессивности, обучение навыкам разрешения конфликтов, развитие межкультурной компетентности, профилактику ксенофобии и мигрантофобии.

Выводы. Таким образом, при работе с детьми и подростками одна из важнейших задач – формирование толерантности как психологической устойчивости к различным воздействиям. Психологическая устойчивость – характеристика, обеспечивающая равновесие между выживанием и адаптацией человека, утверждением его индивидуальности.

Отметим, что в условиях принципиально нового культурного пространства IT-технологий актуализируется вопрос цифровой толерантности, что требует создания доступной и инклюзивной образовательной среды для подростков.

Современное общество требует от молодых людей не только способность к самостоятельному мышлению и развитию, но и готовность к открытому и конструктивному взаимодействию с окружающими, что является основой для гармоничной жизни в многообразном и быстро меняющемся мире.

Библиографический список

1. Асмолов А.Г., Семенов А.Л., Уваров А.Ю. Российская школа и новые информационные технологии: взгляд в будущее десятилетие. - Москва: НексПринт, 2010. – 95 с.

2. Волченкова А. А. Социально-психологические особенности подростков в контексте инклюзивного образования: дис.канд.псих.наук: 19.00.07. – Яр .гос. университет, Ярославль, 2022 – 337 с.

3. Выготский, Л. С. Развитие личности и мировоззрение ребенка: хрестоматия / Л. С. Выготский // Психология личности. Том 2. – Самара: «БАХРАХ-М», 2001. – 544 с.

4. Государственная программа «Доступная среда» на 2011–2025 годы: Постановлением Правительства от 1 декабря 2015 года №1297. URL: http://gov.garant.ru/document?id=71165834&byPara=1&sub=13 (дата обращения: 24.05.2020).

5. Леонтьев Д. А. Тест смысложизненных ориентаций (СЖО). 2-е изд. — М.: Смысл, 2006. — 18 с.

6. Солдатова, Г. У. Разные, но равные: большие психол. игры: руководство / Г. У. Солдатова и др. / под ред. Г. У. Солдатовой. – М., 2004. – 333 с.

7. Тункина К. А. Воспитание толерантности подростков в поликультурной среде общеобразовательной организации: дис.канд.пед.наук: 13.00.01. — Вятский государственный гуманитарный университет, Киров, 2015 — 229 с.

Китаева М.П.

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ОТЧУЖДЕНИЕ ПРИ РАЗВОДЕ И РАССТАВАНИИ

Аннотация:

В статье рассматриваются аспекты феномена отчуждения, проявляемого в ситуации разрыва отношений – разводе или расставании, - как для того человека, который инициировал разрыв, так и для того, кто на эту инициацию разрыва ответил. Разбираются процессы идентификации и отчуждения при сепарации от другого. Описываются психологические защиты. Разбираются виды отчуждения, способные проявиться в процессе горевания в этой ситуации.

Ключевые слова:

разрыв, расставание, развод, отчуждение, одиночество, травма, кризис личности.

Abstract:

The article examines aspects of the phenomenon of alienation, manifested in a situation of relationship breakdown – divorce or separation - both for the person who initiated the breakup, and for the one who responded to this initiation of the breakup. The processes of identification and alienation during separation from another are analyzed. Psychological defenses are described. The types of alienation that can manifest themselves in the process of grieving in this situation are analyzed.

Keywords:

breakup, separation, divorce, estrangement, loneliness, trauma, personality crisis.

По данным Росстата в России в 2022 году заключено 1 053 756 браков, что составляет 7,2 на 1000 человек населения, в 2023 году – 945 995 браков, что составляет 6,5 на 1000 человек населения (на 10% меньше, чем в предыдущем году) [Росстат. Демография. Браки, 2025]. Распределение браков по возрастам жениха и невесты в 2022 и 2023 году представлены в таблице 1 [Росстат. Демография. Браки по возрастам жениха и невесты, 2025].

Таблица 1. Распределение браков по возрастам жениха и невесты

Возраст, лет	Жених		Невеста	
	2022 год	2023 год	2022 год	2023 год
До 18	524	497	4 059	3 598
18-24	187 507	180 902	305 038	287 686
25-34	463 322	393 834	389 597	327 112
35 и более	402 403	370 762	355 062	327 599

Мы видим, что женщины чаще вступают в брак в более молодом возрасте, чем мужчины. Если посмотреть только браки, совершаемые в возрасте до 18 лет, то можно увидеть, что женщины в этом возрасте вступают в брак почти в 8 раз чаще, чем мужчины, в 2022 году, и в 7 раз чаще, чем мужчины, в 2023 году. Мужчины чаще всего вступают в брак в возрасте 25-34 года и в 2022, и в 2023 году, женщины – в 25-34 лет в 2022 году и в 35 и более лет в 2023 году.

Теперь посмотрим показатели разводов в России. По данным Росстат в 2022 году 682 850 разводов, в 2023 году 683 796 разводов [Росстат. Демография. Разводы, 2025]. Мы видим, что, в отличие от браков, количество которых понижается с 2022 по 2023 год на 10 %, количество разводов с 2022 по 2023 год выросло на 0,1 %. И если сравнить данные по бракам и разводам, мы можем предположить, что из заключенных браков 65-72 % завершаются разводами. Это очень большая цифра, которую мы не можем не учитывать в психологической работе с клиентами.

Остановимся ненадолго на причинах развода. Это могут быть материальные проблемы, супружеская неверность, коммуникативная некомпетентность, зависимое поведение одного из супругов, отсутствие детей в браке, различия в мировоззренческих позициях, разочарование,

несовместимость (психологическая, сексуальная), ревность, зависть [Минайчева, 2015].

По данным Н.В. Минайчевой женщины чаще всего являются инициаторами развода. Причем они же более эмоционально переживают развод, больше опасаются неопределенности новой жизни, чаще принимают антидепрессанты, чаще остаются одинокими. При этом 30 % мужчин, изначально менее эмоционально воспринимая ситуацию развода, обращаются через полгода к психотерапевтам, не умея своими силами справиться с одиночеством, перееданием, пьянством, потерей интереса к работе, жизни, снижением сексуальной активности. Более 50 % мужчин сожалеют об уходе из семьи и хотели бы вернуться. 25 % разведенных мужчин повторно вступает в брак со своей женой. 65 % мужчин вступают в брак через 3-5 лет после развода. 50 % из них считают, что прошлая жена была лучше. 20 % мужчин избегают брака в течение 10 и более лет. 67,6 % разведенных мужчин и 43,6 % разведенных женщин считают, что можно было избежать развода [Минайчева, 2015].

Развод – это всегда психологическая травма для обоих супругов. Расставание обычно сопровождают следующие переживания: 1) ощущение нереальности происходящего; 2) злость и ярость; 3) ощущение вины, собственной ненужности, никчемности, что приводит к апатии и депрессии; 4) потребность вернуть старые отношения и действия для реализации этой потребности; 5) горевание (развод психологически ощущается как смерть, хотя физически никто не умер); 6) поиск новых отношения для того, чтобы забыться в них; 7) ощущение пустоты [Минайчева, 2015].

Остановимся подробнее на горевании, потому что с ним связаны многие другие перечисленные переживания при разводе и расставании.

Горевание – это ощущение потери или утраты. Оно всегда субъективно. И его интенсивность не зависит от того, насколько эта субъективность человека соответствует объективности происходящего. Человек горюет настолько сильно, насколько глубоко он переживает это субъективное горе.

Горевание вызвает потребность у человека защититься от этого тяжелого состояния. Для защиты могут быть использованы различные механизмы психологической защиты, такие как отрицание (пункт 1 в переживаниях, ощущение нереальности происходящего) и вытеснение (исключение из сознание неблагоприятных чувств, мыслей, желаний), которые приводят к отчуждению от мира, дереализации. Может использоваться рационализация (искусственный подбор причин, почему вы остаетесь хорошим в этой ситуации, и вам хорошо в этой ситуации) или интеллектуализация (попытка абстрагироваться от своих чувств, эмоций, переживаний), которые приводят к отчуждению от себя, своих собственных потребностей, желаний, мыслей, чувств, что может надолго затянуть прохождение стадий горевания и превратить процесс горевания из нормального, при котором человеком проходятся все стадии переживания горя,

в патологическое, при котором происходит застревание на отдельных стадиях переживания горя.

Другой способ защиты – развитие психосоматических заболеваний, позволяющих преобразовать свою психологическую боль в телесную. Здесь тоже механизм защиты связан с отчуждением от самого себя.

И еще один способ защиты – уход в зависимое поведение (от алкоголя, наркотиков, еды, работы, секса, отношений и т.п.). И это поведение проявляется в форме отчуждения от себя.

В.Б. Пархомович рассматривает широкий спектр защит личности в форме когнитивных искажений. С его точки зрения, когнитивные искажения позволяют избежать дополнительной боли, осмыслить происходящее настолько, насколько это возможно сейчас, а также сформировать более менее адекватные модели совладания с текущей ситуацией. Эти когнитивные искажения проявляются в систематических шаблонных ошибках анализа ситуации потери, которые позволяют снизить чувство тревоги, в ошибочной атрибуции определенных качеств другим людям, основанной на субъективном сходстве этих людей с другими людьми из опыта взаимоотношения человека, в ошибках восприятия мира, когда одна информация замечается и утрируется, а другая - игнорируется.

И еще одна сторона когнитивных искажений, которую стоит отметить особо, - через текущее состояние кризиса человек начинает негативно оценивать не только свое настоящее, но и прошлое, и будущее, приписывая этим временным промежуткам такую же негативность, как и негативность воспринимаего настоящего.

Посредством этого когнитивного искажения человек забывает о том, что при общении с человеком, которого он потерял, были не только отрицательные, эмоционально неприятные моменты, но и положительные, приносящие радость и счастье. А для того, чтобы отпустить ситуацию, человек должен прочувствовать всю ее настоящую реальность, чтобы принять ее и жить дальше.

И, рассматривая будущее, в состоянии апатии и депрессии, а также чувства собственной неполноценности или вины, он может не верить в то, что ситуация может измениться в лучшую для него сторону. Здесь для человека важно не застревать на собственных представлениях о будущем и начать двигаться вперед, не смотря на них, найти мотивацию для движения вперед.

С одной стороны, когнитивные искажения могут позволить человеку сохранить стабильность существующей Я-концепции, и это может быть положительным моментом. А с другой стороны, они способны затормозить выход человека из травматичной ситуации, так как он не сможет адекватно оценить собственную роль в этой ситуации и сделать для себя соответствующие выводы о повышении собственной благополучности за счет изменения мешающих ему личностных особенностей. И это уже отрицательный момент [Пархомович, 2018].

Только полноценное прохождение всех стадий гореваний от шока и оцепенения, через этап страдания к стадии реорганизации и завершения,

посредством осознавания и проживания чувств в настоящем моменте, позволяет выйти из отчужденного состояния и вернуть самому себе целостность [Ковалевская, 2020].

Остановимся подробнее на стадиях горевания, которые проходит человек при разводе и расставании.

Перва стадия – шок или оцепенение. Человек считает, что у него ничего не произошло в жизни, он отрицает факт потери другого человека (супруга или партнера). Здесь нет выраженных страданий, эмоций. Человек ведет себя так же, как обычно. Это только поверхностное положение дел. Внутри человека происходят очень интенсивные переживания, настолько интенсивные, что ему сложно их выпустить наружу на уровень осознания, на уровень поведенческих проявлений. Ему настолько больно, что пока не может принять эту боль как свою, он не видит, не ощущает ее. Здесь можно говорить об отчуждении от самого себя, когда человек еще не готов принять себя настоящего горюющего, а только способен принимать себя прежнего, до ситуации развода, расставания.

Далее идет вторая статия, стадия острого горя или страдания. Обычно она длится 1-2 месяца. Здесь уже проявляется наружу весь спектр боли, который на прошлой стадии был запрятан глубоко внутри человека: чувство вины, злость, гнев, тревожность, беспокойство, ощущение брошенности, ненужности, одиночества. На этой стадии очень важно прожить все свои эмоции, чтобы не застрять на них и не перевести горевание из нормального в патологическое. Здесь важно не застрять в позиции «жертвы», которая может быть выгодна по каким-либо причинам горюющему человеку. На этой стадии меняется отношение к социальному окружению. Зачастую может происходить отчуждение от других или социальное отчуждение, при котором у человека формируется четкое ощущение, что он один на один со своим горем и ему никто не хочет и не может помочь в его нестерпимых страданиях. Могут испортиться отношения с друзьями, коллегами, семьей. Здесь может быть важной поддержка семьи, близких, принятие от других людей, которое горюющий человек мог бы испытывать. Поддерка и принятие близких могут помочь человеку выйти из этого состояния страданий, отчужденного состояния, и перейти к следующей стадии горевания. При отсутствии близких людей человек тоже может преодолеть эту стадию, но в этом случае у него должна быть выраженная внутренняя сила, готовность к самоподдержке, самосостраданию и самопринятию, чтобы почувствовать значимость и ценность самого себя и своих собственных переживания, а также сформировать представления о том, что это состояние страдания не навсегда, что возможен выход из него. Здесь состояние внутренней целостности или неотчужденности от себя может помочь выйти из общего состояния отчуждения социального, от других людей, и вернуть себе целостность и на этом уровне, уровне социального отчуждения.

Третья стадия горевания связана с реорганизацией поведения горюющего человека, позволяющей ему вернуться к реальной, обычной жизни. У человека открываются внутренние ресурсы, появляется энергия, силы для активной жизни

среди людей. При успешном прохождении этой стадии, человек освобождается от отчужденного состояния и возвращается к самому себе, другим людям и миру. Этим будет ознаменована четвертая стадия – завершение, - при которой человек полностью выходит из позиции горюющего.

После завершения горевания возможна дополнительная стадия – рецидив. Она может проявиться в том случае, если человек попадет в субъективно сходную ситуацию или что-то иное напомнит ему о его потери. В это случае он опять может на какое-то время впасть в состояние отчуждения от себя, других людей и мира.

Стоит рассмотреть процесс развода или расставания еще с одной точки зрения – как процесс выбора одного из возможных вариантов [Полушина, 2024]. В этом процессе, взвешивая все достоинства и недостатки каждой альтернативы человек выбирает нечто одно, при этом теряя все остальные. И здесь эта потеря переживается так же, как мы описали раньше. Человек, постепенно погружаясь в новую жизнь без другого человека, осознает, что он потерял при его уходе. И при этом, в позитивном развитии событий, он может начать осознавать и то, что он приобрел.

Отдельно отметим, что же человек теряет при разводе или расставании. Он может потерять не только человека как такового, но также и саму концепцию отношений с ним и некоторые аспекты собственной идентичности [Гросицкая, 2016]. То есть он может потерять самого себя.

М.К. Гросицкая, основываяь на концепции «предмета» и «адресата» Ф.Е. Василюка, в этой ситуации кризиса отношения, кризиса личности различает внутри переживающей личности две установки: «Я-переживающее» (или «Я-герой») и «Я-рассказчик». «Я-рассказчик» может сопереживать «Я-переживающему» или может от него отстраняться, может принимать или отвергать его, истолковывает происходящее, ставит новые вопросы, которые требуют ответов. Таким же образом человек и в человеке, которого он потеря при разрыве отношений, различает «рассказчика» и «переживающего». Она отмечает, что потеря другого человека при расставании является для человека экзистенциальной катастрофой, которая сопровождается потерей субъектности, потерей авторской позиции в жизни. И по мере прохождения, переживания этой экзистенциальной катастрофы, человек становится способным вступать в новые отношения. Здесь важно, чтобы человек принимал самого себя, не отстраняясь от себя, не самоуничижаясь и не взращивая внутренние конфликты. Важно, чтобы человек к самому себе проявлял эмпатию. Чтобы он взял авторство за свою жизнь в свои собственные руки. Развод или расставание – это всегда разрыв некоторого единства. Важно, чтобы человек после этого отделения сумел найти самого себя [Гросицкая, 2016].

Чтобы найти самого себя, нужно пройти сепарацию от другого, от своего прошлого партнера. Сепарация – это трудный процесс преодоления ощущения единства, который при благоприятном исходе приводит к независимости, самоуправлению, саморегуляции, развитию и проявлению автономиии,

самоутверждению. То есть человек приобретает финансовую, эмоциональную, ценностную и функциональную независимость от другого человека [Китаева, 2024b].

Сепарация в процессе переживания горя происходит через два состояния – идентификацию и отчуждение [Китаева, 2023a]. Причем идентификацию здесь можно рассмотреть в трех аспектах, продолжая идеи М.К. Гросицкой: с другим человеком; с положением себя в концепции отношений с другим человеком; с отдельными личностными Я, составляющими предмет собственной идентичности.

В соответствии со сказанным ранее, следует также обозначить, что в ситуации развода или расставания человек оказывается в маргинальной позиции – между тем, каким он был ранее, и к каким социальным группам он себя приялял, и тем, каким он является сейчас, и к каким группам он себя сейчас причисляет. Это очень неприятное, тяжелое состояние, приводящее к кризису идентичности [Китаева, 2023b; Китаева, 2024a]. Человеку приходится заново простраивать ценности, нормы, правила жизни.

Отдельного внимания при рассмотрении развода и расставания требует тема одиночества. Чувство одиночества является одним из наиболее болезненных переживаний при изменениях, происходящих с личностью в этом процессе. Оно связано и непосредственно с чувством потери значимого человека, и с чувством, что другие люди, не связанные напрямую с ним и супругом, супругой, не способны понять его ситуацию. Здесь следует отметить, что может быть два исхода одиночества, необходимо возникающего при разрыве: либо человек застревает на своем чувстве одиночества и отчуждается не только от партнера, но и от других людей, испытывая социальное отчуждение в полной мере; либо человек, находясь в одиночестве, использует его ресурсы для осмысления своей жизни, себя, своих особенностей (преимуществ и недостатков), начинает заниматься саморазвитием, самоактуализацией, проявляя творчество при работе с самим собой и со своей собственной жизнью. Второй исход очень благоприятен для человека. Он позволяет через прохождения личностного кризиса стать лучшим вариантом себя для самого себя [Китаева, 2024c]. Первый исход, наряду с формированием психологических проблем в межличностных отношениях и отношениях с самим собой, может привести еще и к психосоматическим заболеваниям (сердечно-сосудистым, цереброваскулярным, ревматическим, аллергическим, умственной отсталости и т.д.) [Китаева, Лахтеева, 2024].

И под конец нашего размышления о роли отчуждения в ситуации разрыва между людьми при разводе и расставании мы опишем эту ситуацию через концепцию отчуждения, разработанную нами в интегративном подходе [Китаева, 2025].

Создатель интегративной психологии В.В. Козлов выделяет три уровня психической реальности: персону, интерперсону и трансперсону. Каждый уровень психической реальности имеет три класса компонентов: материальные,

социальные и духовные. Соответственно, выделяются девять подуровней реальности. Каждый из девяти подуровней подразделяется на три типа его реализации: демонстративное, реальное и потенциальное То есть всего 27 элементов психической реальности [Козлов, 2023].

На наш взгляд этим трем уровням психической реальности соответствуют три уровня отчуждения: 1) отчуждение от самого себя или самоотчуждение соответствует уровню персоны; 2) отчуждение от других людей, от социальных групп соответствует уровню интерперсоны; 3) отчуждение от мира в целом соответствует уровню трансперсоны. Внутри системы уровней отчуждения можно выделить девять подуровней, каждый из которых включает три типа его реализации. То есть всего 27 вариантов отчуждения [Китаева, 2025]. Рассмотрим их подробнее применительно к теме развода и расставания.

Отчуждение от демонстративного Эго материального. Неприятие варианта телесного образа себя, предьявляемого человеком окружающим людям, связанного с изменением своего отношения к самому себе при разрыве.

Отчуждение от реального Эго материального. Неприятие своего тела, отторжение своей телесности. Оно возможно, в силу ощущения собственной никчемности и ненужности, отверженности как сексуального объекта.

Отчуждение от потенциального Эго материального. Ожидание, что будущая телесность человека будет неудовлетворительной для него. Отказ от видения в будущем лучших вариантов своей телесности, которые могли бы быть удовлетворительными для человека. Здесь налицо неверие в то, что для человека возможен выход из текущения негативной ситуации переживания собственной ничтожности.

Отчуждение от демонстративного Эго социального. Неприятие того статуса и тех социальных ролей, которые человек показывает другим людям. Здесь важна потеря статуса жены или мужа и необходимость принять себя в новых статусах.

Отчуждение от реального Эго социального. Неприятие социальных ролей, которые человек играет в своей жизни, социального статуса, который ему присущ в разных социальных группах. Нет удовлетворения от достигнутого социального уровня. Здесь важно понять, какие социальные роли человек играл при жизни с другим человеком и понять, что из этого для него важно, а что можно оставить в прошлом.

Отчуждение от потенциального Эго социального. Ожидание, что человек не сможет никогда получить удовлетворяющие его социальные роли, достичь удовлетворяющий его социальный статус. Отказ от видения в будущем лучших вариантов своей социальности, которые могли бы быть удовлетворительными для человека. Здесь мы видим пессимистичный взгляд в свое будущее и пессимистичное видение тех социальных ролей, которые его могут ожидать в новых возможных отношениях.

Отчуждение от демонстративного Эго духовного. Здесь речь идет о трудностях в решении Пяти Великих Проблем Бытия (В.В. Козлов): страдании,

одиночества, никчемности, абсурда и смерти [Козлов, 2021]. На уровне демонстративного Эго духовного речь идет о потери смысла любых религиозных, духовных действий, процедур, ритуалов, которые человек реализует для других людей, не для себя. Здесь может быть потеря некоторых важных ритуалов, которые человек совершал для партнера и для других людей, связанных с их семьей.

Отчуждение от социального Эго духовного. На уровне реального Эго духовного речь идет о потери смысла любых религиозных, духовных действий, процедур, ритуалов, которые человек ранее реализовывал для себя, а теперь делает это автоматически, не видя в этом для себя смысла. Здесь речь идет о потере ритуалов, которые были важны в отношениях с партнером для самого человека.

Отчуждение от потенциального Эго духовного. Человек не видит для себя варианта духовной реализации в будущем, считает, что это невозможно. Он полагает, что с потерей этих отношений, он потерял смысл своей жизни.

Отчуждение от демонстративной Интерперсоны материальной. Неприятие тех материальных, телесных социальных взаимодействий, которые человек демонстрирует для других. Здесь человек не готов показывать другим положительное отношение к ним, так как у него нет ресурсов на это. Он переживает серьезный личностный кризис.

Отчуждение от реальной Интерперсоны материальной. Неприятие своих реальных материальных, телесных социальных взаимодействий с другими людьми. Здесь человек отчуждается от других при переживания разрыва отношений, не будучи готовым вступить в телесные взаимодействия с ними.

Отчуждение от потенциальной Интерперсоны материальной. Ожидание, что удовлетворительные материальные, телесные взаимодействия с другими людьми никогда не будут достигнуты. Здесь человек не верит в возможность удовлетворительных сексуальных отношений для себя в будущем.

Отчуждение от демонстративной Интерперсоны социальной. Неприятие своей роли в социальных взаимодействиях, которую человек играет специально для других. Здесь человек не готов играть социальные роли, показывать эффективность этих прошлых ролей, которые были до разрыва.

Отчуждение от реальной Интерперсоны социальной. Неприятие той своей роли, которую человек выполняет в своей реальной жизни, которую чувствует отражением самого себя. Здесь речь идет о потери социальных ролей мужа, жены и отсутствие понимания, как быть в новых условиях.

Отчуждение от потенциальной Интерперсоны социальной. Ожидание, что человеком никогда не будет достигнуты удовлетворительные социальные статусы и социальные роли в будущем. Здесь человек не способен представить, что он в будущем может вступить в хорошие, удовлетворяющие его отношения, создать новое партнерство.

Отчуждение от демонстративной Интерперсоны духовной. Неприятие взаимодействий с другими людьми, выполняемых с различной материальной

атрибутикой духовной, религиозной жизни, которые человек выполняет для других людей. Здесь может идти речь о потере традиций, которые были сформированы в их семье, связанных с какими-то ритуалами, определяющими их взаимодействие с другими семьями, другими людьми.

Отчуждение от реальной Интерперсоны духовной. Неприятие взаимодействий с другими людьми, выполняемых с различной материальной атрибутикой духовной, религиозной жизни, которые человек считает своими, присущими именно ему и свойственными ему. Здесь может идти речь о потере традиций, которые были сформированы в их семье, связанных с какими-то ритуалами, определяющими их взаимодействие между собой, а также осуществляемых для себя.

Отчуждение от потенциальной Интерперсоны духовной. Ожидание, что никогда не будет достигнуто удовлетворительное взаимодействие с другими людьми на духовном уровне. Здесь может идти речь о потере традиций, которые были сформированы в их семье, связанных с какими-то ритуалами, очень тяжело переживаемой человеком, ожидающим, что ничего подобного в его жизни больше уже не сложится.

Отчуждение от демонстративной Трансперсоны материальной. Формальное, неосмысленное использование духовной, религиозной атрибутики, предназначенное для создания определенного образа для других людей. Здесь речь идет о потере того образа, который семья сформировала для других через материальное взаимодействие.

Отчуждение от реальной Трансперсоны материальной. Формальное, неосмысленное использование духовной, религиозной атрибутики, ранее значимой для человека и теперь потерявшей для него всякий смысл. Здесь речь идет о потере того образа, который семья сформировала при материальном взаимодействии с другими людьми.

Отчуждение от потенциальной Трансперсоны материальной. Ожидание, что никогда не будет достигнуто удовлетворительного духовного состояния от использования материальных духовных атрибутов. Здесь появлятеся ощущение, что у человека больше никогда не будет семьи в ее материальном, телесном проявлении.

Отчуждение от демонстративной Трансперсоны социальной. Формальное, неосмысленное выполнение духовных, религиозных действий с другими людьми, предназначенное для создания определенного образа для других людей. Здесь человек может продолжать выполнять те же социальные ритуалы, которые были приняты ранее в его разрушенной семье. И он это делает, прежде всего, для других людей, чтобы показать, доказать им что-то.

Отчуждение от реальной Трансперсоны социальной. Формальное, неосмысленное выполнение духовных, религиозных действий с другими людьми, ранее значимых для человека и теперь потерявших для него всякий смысл. Здесь человек может продолжать выполнять те же социальные ритуалы,

которые были приняты ранее в его разрушенной семье. И это он делает, прежде всего, для самого себя, чтобы показать, доказать себе что-то.

Отчуждение от потенциальной Трансперсоны социальной. Ожидание, что никогда не будет достигнуто удовлетворительного духовного состояния от выполнение духовных, религиозных действий с другими людьми. Здесь речь идет о потере близости с другим человеком, которая может преодолеть чувство социального одиночества.

Отчуждение от демонстративной Трансперсоны духовной. Формальное, неосмысленное выполнение каких-то духовных, религиозных практик, предназначенное для создания определенного образа для других людей. Здесь человек может сформировать о себе новом, появившемся после разрыва отношений, нормативно-ценностное представление, и демонстрировать этот образ в мир.

Отчуждение от реальной Трансперсоны духовной. Формальное, неосмысленное выполнение духовных, религиозных практик, ранее значимых для человека и теперь потерявших для него всякий смысл. Здесь человек может сформировать о себе новом, появившемся после разрыва отношения, нормативно-ценностное представление, и реализовывать этот образ во взаимодействии с миром.

Отчуждение от потенциальной Трансперсоны духовной. Ожидание, что никогда не будет достигнуто удовлетворительного духовного состояния от выполнения духовных, религиозных практик, что состояния единения с миром, значимые трансперсональные переживания недостижимы. Здесь человек не верит, что тот ценностно-нормативный образ, который был им создан, будет когда-либо благоприятным для него, удовлетворяющем его самого.

Завершая наши рассуждения о роли отчуждения при разрыве отношений, будь то развод или расставание, мы отметим что разрыв – это всегда горевание, которое проходит определенные стадии, совмещающие в себе процессы идентификации и отчуждения в едином процессе сепарации от партнера. При этом человек оказывается в маргинальном положении, испытывая личностный кризис, потеряв ценностно-нормативную опору для продолжения жизни. Обычно речь идет об одиночестве, которое может быть преодолено посредством способности увидеть положительные стороны и продолжить реализовывать себя в мир творчески. Процесс выхода из горевания затрудняют психологические защиты и когнитивные искажения, важные для поддержания саморегуляции на начальной стадии горевания, но мещающие при последующих стадиях трансформации в себя нового. И весь этот процесс отчуждения при горевании, связанном с разрывом отношений, можно разложить на 27 вариантов отчуждения в концепции отчуждения в интегративной психологии.

Литература:

1. Гросицкая М.К. Переживание разрыва в отношениях: феноменология критической ситуации и средства психологической помощи / М.К. Гросицкая //

Консультативная психология и психотерапия. – 2016. - Том 24. - № 5 (94). – С. 240-265.

2. Китаева М.П. Идентификация и отчуждение при переживании горя / М.П Китаева // Актуальные проблемы педагогики и психологии. – 2023a. - Т. 4. - № 12. - С. 70-78.

3. Китаева М.П. Концепция психологического отчуждения в интегративной психологии / М.П. Китаева // Методология современной психологии. - 2025. - № 1 (25). - С. 163-178.

4. Китаева М.П. Маргинальность как причина психологического отчуждения в цифровом обществе / М.П. Китаева // Актуальные проблемы педагогики и психологии. – 2023b. - Т. 4. - № 12. - С. 79-86.

5. Китаева М.П. Психологическое отчуждение личности как кризис идентичности / М.П. Китаева // Вызовы современного мира в рамках социально-гуманитарного знания. В поисках альтернативы : материалы II Всероссийской научнопрактической конференции, Ижевск, 28–29 февраля 2024 г. – Ижевск : Изд-во УИР ИжГТУ имени М. Т. Калашникова, 2024a. - С. 57-63.

6. Китаева М.П., Лахтеева С.В. Особенности психосоматических проявлений при одиночестве / М.П. Китаева, С.В. Лахтеева // International Journal of Medicine and Psychology. – 2024. - Том 7. - № 2. - С. 262 – 271.

7. Китаева М.П. Сепарация и отчуждение человека в современном мире / М.П. Китаева // Мир культуры: искусство, наука, образование : сборник научных статей. Вып. 13. Челябинск: ГБОУ ВО «ЮУрГИИ им. П.И. Чайковского», 2024b. - С. 350-352.

8. Китаева М.П. Феномены отчуждения и одиночества в социуме / М.П. Китаева // Человеческий фактор: Социальный психолог. – 2024c. - № 1 (49). - С. 26-33.

9. Ковалевская А.А. Психологические особенности переживания горя и утраты / А.А Ковалевская // Гуманитарные науки (г. Ялта). – 2020. - № 1 (49). – С. 130-136.

10. Козлов В.В. Вечная психология / В.В. Козлов. - М.: МАПН, 2021. - 349 с.

11. Козлов В.В. Интегративная психология / В.В. Козлов. – М., МАПН, 2023. – 748 с.

12. Козлов, В. В. Основы психологии духовности: высшие состояния пробуждения / В. В. Козлов. – Москва : МАПН, 2018. – 328 с.

13. Козлов, В. В. Психология кризиса / В. В. Козлов. – Издание 2-е, дополненное. – Москва : ООО "Международная академия психологических наук", 2024. – 1040 с. – ISBN 978-5-605-14405-2.

14. Минайчева Н.В. Экология развода Обобщение опыта психологического консультирования / Н.В. Минайчева // Психологические проблемы современной семьи. Сборник тезисов VI-ой Международной научной конференции. Том Часть 2. Под ред. Карабановой О.А., Захаровой Е.И., Чурбановой С.М., Васягина Н.Н. - 2015. – С. 543-562.

15. Пархомович В.Б. Когнитивные искажения в оценке трудных жизненных ситуаций прошлого при переживании психологического кризиса / В.Б. Пархомович // Право. Экономика. Психология. – 2018. – № 3 (11). – С. 80-90.

16. Полушина О.Б. Работа психолога с клиентом в острой фазе горевания / О.Б. Полушина // Личность в экстремальных условиях и кризисных ситуациях жизнедеятельности. – 2024. - № 14. - С. 204-211.

17. Росстат. Демография. Браки [Электронный ресурс]. URL: https://rosstat.gov.ru/storage/mediabank/demo31_2023.xlsx (дата обращения: 05.04.2025).

18. Росстат. Демография. Браки по возрастам жениха и невесты [Электронный ресурс]. URL: https://rosstat.gov.ru/storage/mediabank/demo33_2023.xlsx (дата обращения: 05.04.2025).

19. Росстат. Демография. Разводы [Электронный ресурс]. URL: https://rosstat.gov.ru/storage/mediabank/demo32_2023.xlsx (дата обращения: 05.04.2025).

Козлов В.В., Абдулаева А.В.

ИНТЕГРАТИВНЫЙ ПОДХОД К ИЗУЧЕНИЮ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ДЕТЕРМИНАНТ АДАПТАЦИИ СТУДЕНТОВ БАКАЛАВРИАТА К ИЗМЕНЯЮЩИМСЯ УСЛОВИЯМ ОБУЧЕНИЯ

Аннотация. В статье рассматривается проблема выявления социально-психологических детерминант адаптации студентов к изменяющимся условиям высшего образования и значимости коммуникативной компетентности студентов для успешной интеграции в образовательную среду. Обращается внимание на необходимость разработки новой концепции адаптации студентов к условиям обучения в вузе посредством модели интегративной психологии.

Ключевые слова: студенты, социально-психологическая адаптация, коммуникативная компетентность, интегративный подход.

Abstract. This article examines the problem of identifying socio-psychological determinants of student adaptation to the changing conditions of higher education and the importance of students' communicative competence for successful integration into the educational environment. It highlights the need to develop a new concept of student adaptation to university learning conditions through the model of integrative psychology.

Keywords: students, socio-psychological adaptation, communicative competence, integrative approach.

Актуальность изучения адаптивных способностей студентов обусловлена возрастающими требованиями со стороны общества к личности специалиста-выпускника вуза, его роли в организации и управлении предприятиями. Именно на выпускников вузов, ложится большая ответственность за развитие экономики, образования, науки страны. Это связано не только с профессиональными, но и личностными качествами людей, создающих, эксплуатирующих, обслуживающих, управляющих производственными процессами и коллективами. Действие многочисленных социальных, психологических факторов вызывает ряд трудностей, что сказывается на активности и эффективности деятельности студентов. Результатом этих процессов является снижение социально-психологической адаптации студентов. От того, насколько изучен мир ценностей, коммуникативной компетентности современной молодежи, ее установок и жизненных планов, во многом зависит эффективность разрабатываемых мероприятий в области образования, в сфере труда и занятости. В том числе по вопросам адаптации студентов к обучению.

Студенческий период является сенситивным периодом для развития основных социогенных потенций человека (Б.Г. Ананьев). Исключительное значение для выявления причин, приводящих к снижению психологической адаптации, имеет изучение личностных особенностей студентов и их проявление в условиях обучения в вузе. Их объективизация приобретает особую актуальность, так как грамотная диагностика, коррекция и профилактика развития социально-психологической дезадаптации может помочь в становлении личности специалиста, сохранив студента, как здоровую личность и эффективного профессионала.

Оценка динамики и состояния психологической адаптации студента имеет большое значение для анализа процесса профессионального становления личности будущего специалиста, для планирования его профессиональной карьеры. Исследование социально-психологической адаптации способствует более углубленному пониманию возрастной динамики и уточнению критериев, свидетельствующих о наступлении возрастных, личностных или профессиональных кризисов.

Анализ научной литературы позволил выявить обширный круг работ, посвященных изучению социально-психологической адаптации и одновременно неразработанность данной проблемы. Недостаточно полно изучены социально-психологические аспекты формирования личности специалистов в условиях вуза, обучающихся по различным новым технологиям. Не проводилось сравнения степени адаптации у студентов естественно-научного и гуманитарного циклов. Также не рассматривался вопрос: различаются ли адаптационные способности у студентов, окончивших средние общеобразовательные и профильные школы. При изучении данных вопросов преимущественно используются вербальные методы психодиагностики,

которые не защищены от осознаваемых и неосознаваемых искажений в сторону социальной желательности.

Не смотря на теоретическую и практическую значимость проблемы социально-психологической адаптации студентов в вузе, до сих пор не существует единой точки зрения в понимании этого явления. Мало исследованными остаются причины и механизмы возникновения социально-психологической адаптации и дезадаптации на 1, 2, 3, 4 курсах обучения.

Таким образом, исследование социально-психологической адаптации студентов в вузе является малоизученным как с теоретической, так и с практической точки зрения и требует дальнейшего исследования.

Мы предлагаем интегративную модель рассмотрения проблемы адаптации студента в условиях вуза, и различных объективных и субъективных факторов, влияющих на этот процесс.

В современных условиях обучения студентов в вузе организационные особенности обучения такие, как учебный план, период включения в производственные отношения, технология обучения оказывают влияние на адаптационные свойства личности - коммуникативные особенности, степень сопротивляемости стрессу, психические состояния, адаптационные способности, эмоциональное отношение к учебе, ценностные ориентации.

Знание основных детерминант, влияющих на процесс адаптации студентов к обучению в вузе, дает возможность прогнозировать адаптивные возможности личности, что немаловажно для успешного обучения будущих специалистов грамотного психологического сопровождения студентов на 1, 2, 3, 4 курсах

В настоящее время, в качестве основы для новых подходов можно выделить следующие тенденции: первая касается категории "взаимодействие", которая прочно утвердилась в качестве центральной категории теории адаптации; вторая связана с повышением интереса исследователей к динамической, процессуальной стороне явления адаптации. Выделенные тенденции, хотя и не противоречат друг другу, но определяют весьма различные линии исследования и подходы к решению таких традиционных вопросов, как определение уровня адаптированности конкретной личности и выявление качеств личности, которые можно трактовать как адаптивные. Утверждение категории "взаимодействие" в качестве центральной в теории адаптации придаёт вес системному подходу к исследованию явления. В данном контексте сущность процесса социально-психологической адаптации целесообразно рассматривать как особого типа взаимодействие равноценных субъектов. При этом оптимальным результатом такого процесса является не взаимное приспособление индивида и среды, а объединение их в новой системе более высокого уровня организации. При оптимальном построении системы взаимодействия человек реализуется в продуктивной деятельности, которая, одновременно, приветствуется со стороны социальной среды. Такой подход согласуется с представлением о социально-психологической адаптации личности, как о сложном, комплексном явлении, предполагающем системное

согласование двух критериев: внешнего, отражающего соответствие социальным требованиям и внутреннего, связанного с общим психическим благополучием. Для измерения уровня адаптированности конкретной личности информацию, соответствующую внутреннему критерию, получают от самого индивида, информацию, соответствующую внешнему - со стороны среды. Понимание оптимального результата адаптации как объединения индивида и среды в новой системе взаимодействия с необходимостью предполагает введение третьего критерия - системного. Системный критерий должен отражать именно характер и результат взаимодействия индивида и среды, и может диагностироваться посредством анализа целостной системы индивид - среда с точки зрения её организованности и продуктивности.

Рассматривая процесс адаптации как взаимодействие, мы приходим и к вполне определённому пониманию свойства адаптивности: адаптивность, как способность к построению продуктивных систем взаимодействия. Такая способность может проявляться в стратегиях поведения, которые использует человек в процессе адаптации. Здесь акцент смещается с индивидуальных характеристик личности на поведенческий компонент. Теоретическая классификация стратегий адаптивного поведения, построенная на основаниях, существенных для организации взаимодействия личности и социальной среды, позволяет частично разрешить проблему чрезвычайного многообразия и мозаичности личностных характеристик, трактуемых разными исследователями как адаптивные. Выявление относительной эффективности различных стратегий для адаптации даёт возможность выйти на измерение адаптивного потенциала конкретной личности, который будет определяться возможностью использовать наиболее продуктивные стратегии поведения. Рассмотрение проблемы социально-психологической адаптации сквозь призму развёртывания самого процесса адаптации и детальное описание этого процесса представляет собой ещё один подход, открывающий новые перспективы изучения социально-психологической адаптации. Об успешной адаптации можно судить не только по приспособлению личности к конкретным условиям, но и по вовлеченности ее в широкий спектр общественных отношений.

Сформированность определенной социальной позиции является интегральным критерием эффекта адаптации молодого специалиста. А продуктивность деятельности, стиль деятельности, психологическое состояние личности, профессиональный самоанализ и другие критерии эффективности адаптации являются по существу ведущими интегративными характеристиками социально-профессиональной позиции.

Социально-психологическая диагностика предполагает создание эталона, в котором достаточно полно отражаются социально и профессионально значимые характеристики личности. Б.Г. Ананьев указал на парадоксальность сложившейся в психологии ситуации, при которой «в центре психологического познания развития человека оказался ранний и поздний онтогенез, а на периферии - те фазы, когда человек живет наиболее продуктивной творческой и

социально-активной жизнью». Он выдвинул тезис, согласно которому «единая научная теория индивидуально-психического развития не может быть построена без социальной разработки ее фундаментального отдела - возрастной психологии зрелости или взрослости» [Ананьев, 1980]. При этом следует отметить, что при столь значительном внимании к интересующему нас периоду со стороны исследователей, вопрос профессионального становления будущих профессионалов технического и гуманитарного направлений в условиях вуза и зависимость успешности подготовки от социально-психологических факторов остался недостаточно освещен.

Мы особо отмечаем, что в дополнение к традиционным, наиболее значимыми показателями, оказывающими воздействие на протяжении всего обучения в вузе, являются курс, на котором обучается студент, профиль школы, которую он окончил, личностные качества студента, его эмоциональное отношение к обучению в вузе и уровень коммуникативной компетентности.

Непосредственно коммуникативная компетентность представляет собой интегральное, относительно стабильное, целостное психологическое образование, проявляемое в индивидуально-психологических, личностных особенностях в поведении и общении конкретного индивида. Не смотря на различие в понимании составляющих коммуникативной компетентности, все авторы сходятся во мнении, что, по существу, коммуникативная компетентность представляет собой способность устанавливать и поддерживать необходимые контакты с другими людьми.

В периоды интенсивного изменения экономической и политической жизни общества всегда обостряется интерес к проблеме главных движущих сил человеческой жизни, возможностям приспособления личности к окружающей ее социальной среде. В том числе можно сказать и об изменениях в образовательной структуре. В связи с этим, вопросы становления, развития и функционирования коммуникативной сферы человека напрямую связаны с проблемами общения, межличностного взаимодействия и профессиональных отношений.

В настоящее время многие исследователи (В.П.Конецкая, В.И.Кабрин, М.С.Яницкий, М.А.Джерелиевская и др.) подчеркивают важность изучения личностных коммуникативных характеристик, определяющих организацию межличностного пространства человека и его адаптацию в социальной среде. Значительной трудностью в решении этой задачи является сложность построения универсальных объяснительных и коррекционных моделей, направленных на развитие коммуникативных особенностей личности [Конецкая, 304].

Совокупность профессионально важных качеств и личностных особенностей, как интегративных характеристик, отражает уровень профессиональной подготовленности и зрелости студента, и является критерием успешности в деятельности. Не менее важным компонентом социально-психологической адаптации является эмоционально-волевая активность

студента, в которой выражается способность к саморегуляции, сознательному мобилизующему усилию и управлению своим поведением, а также опыт, знания, навыки, индивидуальные особенности, мотивы и мировоззрение [Кабрин, 1992].

В современной психологии достаточно широко представлены разнообразные личностные концепции и теории (структурные, функциональные, диспозициональные, социальные и др.), с успехом отражающие множественность определений данной психологической структуры. С целью прогноза поведения человека в широком диапазоне ситуаций исследователи стремятся очертить круг наиболее универсальных черт личности и создать на этой основе наилучшую модель с точки зрения компактности и воспроизводимости в отдельных ситуациях. В связи с чем, мы обращаем внимание на необходимость интегративной модели адаптации студентов к условиям обучения в вузе.

Адаптивная личность ассоциируется с чисто внешним принятием жизненных обстоятельств. Между тем постоянно изменяющиеся условия жизни требуют не столько приспособления к ним, сколько развития личности, обогащения творческой индивидуальности в соответствии с тенденциями общества. Поэтому, говоря об адаптации, следует подчеркнуть активным процесс включения индивида в новую среду, освоение им для себя новых видов деятельности, соответствующих норм, ценностей, требований [Яницкий, 1999]. Этой позиции придерживаются многие авторы, изучающие данную проблему.

Таким образом, мы отмечаем, что перечисленные в данной статье факторы, оказывают влияние на адаптационные свойства личности - коммуникативные особенности, степень сопротивляемости стрессу, ценностные ориентации, психические состояния и адаптационные способности. Основатель интегративной психологии В.В. Козлов подчеркивает: «В интегративной модели мы понимаем личность и группы как сложные, открытые, многокомпонентные системы, способные поддерживать гомеостазис, целесообразное взаимодействие со средой, способные к адаптации, саморазвитию и генерированию новых структур и подсистем в соответствии со сложившейся ситуацией и новыми условиями существования».

Библиографический список

1. Ананьев Б.Г. Избранные психологические труды: В 2 т. / Под ред. А.А. Бодалева и др. М., 1980.

2. Джерелиевская М.А. Установки коммуникативного поведения: диагностика и прогноз в конкретных ситуациях. М.: Смысл, 2000. - 191с.

3. Кабрин В.И. Транскоммуникация и личностное развитие: психология коммуникативного развития человека как личности. Томск, Изд-во Томск, ун-та, 1992. -257с.

4. Козлов, В. В. Психология сознания: интегративный подход / В. В. Козлов. – Москва : Общество с ограниченной ответственностью "Психотерапия", 2022. – 274 с. – ISBN 978-5-6044075-6-1.

5. Козлов, В. В. Современная личность: самоактуализация и самореализация / В. В. Козлов. – Ярославль : демидо, 2023. – 336 с. – ISBN 978-5-7312-0411-8.

6. Козлов, В. В. Интегративная психология / В. В. Козлов. – Москва : Общество с ограниченной ответственностью "Международная Академия психологических наук", 2023. – 748 с. – ISBN 978-5-88230-640-2.

7. Козлов, В. В. Методология психологии сегодня / В. В. Козлов, В. А. Мазилов, В. Ф. Петренко // Методология современной психологии. – 2017. – № 7. – С. 3-6.

8. Козлов, В. В. Основы психологии духовности: высшие состояния пробуждения / В. В. Козлов. – Москва : МАПН, 2018. – 328 с. – EDN YVTSBF.

9.Конецкая В.П. Социология коммуникации. Учебник. М.: Межд. Университет бизнеса и управления, 1997. - 304с.

10. Яницкий М.С. Адаптационный процесс: психологические механизмы и закономерности динамики. / Учебное пособие. Кемерово: Кем-ГУ, 1999. - 84с.

Корнева С.В., Лазукова Э., Кириллова А., Слотина Т.В.

К ВОПРОСУ О ФОРМИРОВАНИИ СТУДЕНЧЕСКИХ КОМАНД ПОСРЕДСТВОМ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ТРЕНИНГА

Аннотация. Обсуждается тема формирования студенческих команд с целью более эффективного обучения и индивидуально-личностного развития посредством социально-психологических тренингов. Проведен социально-психологический опрос 84 студентов. 58,3% обучающихся ранее участвовали в тренингах, 87% предполагают использование тренингов в своей профессиональной работе. 90% проголосовали за увеличение количества учебных часов на тренинги. Тренинги вызывают интерес, увлечение у обучающихся.

Ключевые слова: социально-психологический тренинг, команда, студенты, забота.

Abstract. The topic of forming student teams with the aim of more effective learning and individual and personal development through socio-psychological trainings is discussed. A socio-psychological survey of 84 students was conducted. 58.3% of students had previously participated in trainings, 87% plan to use trainings in their professional activities. 90% voted for an increase in the number of study hours. The trainings arouse the interest and passion of the students.

Keywords: socio-psychological training, team, students, care.

Введение. Чем больше накапливается неразрешенных проблем, тем больше требуется панацея, которая безболезненно, без напряжения могла их

разрешить и обеспечить крутое ускорение развития человека, организации, общества. Одной из таких панацей для организаций любого уровня представляется создание команды, пишет В.Л. Ситников [Ситников В. Л., 2017].

Современный рынок труда требует формирования готовых команд профессионалов, способных легко влиться в производственные процессы работодателя сразу после выхода на работу. Как следствие, появился не только новый запрос на создание методологии качественного и грамотного процесса формирования команды, но и потребность в специалистах, готовых его успешно осуществить, а также вовлеченных в эту деятельность со студенческой жизни, профессионалов.

Социально-психологический тренинг, как метод обучения, позволяет не только моделировать, но и ускорять естественные процессы социализации [Чанько А. Д., 2004]. Сегодня, понимание социально-психологического тренинга становится значительно шире, чем просто разновидность обучающего процесса, метода развития способностей к обучению. Социально-психологический тренинг сегодня – это эффективная форма создания студенческой команды в процессе обучения в вузе, способствующая развитию духовно-нравственных ценностей современной молодежи. На основании стратегии национальной безопасности Российской Федерации от 02.07.2021 №400 к традиционным российским духовно-нравственным ценностям относятся: «жизнь, достоинство, права и свобода человека, высокие нравственные идеалы, созидательный труд, гуманизм, милосердие, коллективизм, взаимопомощь и взаимоуважение» [Указ президента Российской Федерации от 02.07.2021 №400]. Именно эти ценности могут успешно формироваться в процессе социально – психологических тренингов активной молодежи нашей страны.

Показателями эффективной студенческой команды являются: мотивация к достижению общей цели; удовлетворенность от совместного времяпровождения участников команды; близкие жизненные и нравственные ориентиры, в русле традиционных духовных ценностей; сотрудничество членов команды; взаимная ответственность, уважение и взаимоподдержка. Таким образом, ненавязчиво, постепенно и весьма успешно происходит не только формирование студенческой команды и развитие ценностно-смысловой сферы каждого участника, но и профессиональный рост специалиста в сфере формирования команды, а также ценный опыт работы в ней.

Учитывая это, большинство вузов СПб активно внедряет в свой образовательный процесс тренинговую работу. Так, А. В. Логинова, представитель политехнического университета Петра Великого пишет, что очень важно дополнять индивидуальную образовательную деятельность студентов работой в междисциплинарных командах на регулярной основе [Логинова А. В., 2021].

Основываясь на положениях концепции И.П. Иванова, преподаватели кафедры «Прикладная психология» ПГУПС имени Императора Александра I совместно со студентами старших курсов регулярно осуществляют подобную работу. На первых этапах обучения тренинг имеет главную функцию катализатора динамики студенческой группы. Ребята знакомятся, развивают свои психологические качества, получают первичные умения и навыки будущей профессиональной деятельности. Вся работа направлена на сплочение группы в команду, а также на развитие таких духовно-нравственных ценностей, как взаимоответственность, взаимозабота, уважение прав и свободы каждого. Далее происходит более глубокая и детальная работа над личностными качествами, самоотношением и т.д. Один из тренинговых дней обязательно посвящен теме профессий. Это является важным звеном постепенного вхождения обучающимися в профессиональную деятельность. Упражнения направлены на осознание своих профессиональных предпочтений, ознакомление со спецификой будущей профессиональной деятельности, ее предвосхищением, а также с формированием духовно-нравственных ценностей российского общества. На старших курсах обучающиеся в рамках практики и как волонтеры сами проводят тренинги для студентов своего факультета и других подразделений вуза.

Таким образом, включение студентов в тренингую деятельность носит огромную образовательную ценность.

Ключевой идеей проведения наших тренингов является принцип А.С. Макаренко - И.П. Иванова: «как можно больше уважения к каждому и как можно больше требовательности к нему» [Цит. по: Комарова А. В., 2014]. Студентам старших курсов, получив знания, навыки и умения в области таких дисциплин как: «Социально-психологический тренинг», «Психологический тренинг», «Психология лидерства и командообразования», необходимо осознать насколько групповая психологическая работа им близка и доступна. В этом помогает разобраться устная и письменная рефлексия.

Цель исследования: проанализировать результаты социально-психологического опроса, направленного на изучение эффективности социально-психологических тренингов в формировании команды будущих профессионалов.

Задачи. Во-первых, степень распространенности психологической тренинговой работы среди заинтересованной в психологии молодежи; во-вторых, выявить осознание полезности тренингов, в-третьих, оценить степень удовлетворенности от участия в тренинге, в-четвертых, изучить желание студентов самим проводить тренинги.

Методологической основой исследования стала методология и методика социально-психологического тренинга (Л.А. Петровская, Е.В. Сидоренко, М. Форверг, Н.Ю. Хрящева и др.), а также теоретические модели

и принципы анализа эффектов и эффективности тренинга в организациях (Р. Соломон, М.В. Кларин, С.И. Макшанов и др.).

Методы. Для решения поставленных задач в работе были использованы теоретические, эмпирические методы, а также методы количественной обработки данных: теоретические методы (анализ, синтез, обобщение); эмпирические методы (анкетирование); методы количественной обработки данных (количественно качественные методы обработки данных, интерпретационные методы, статистический анализ полученных данных). С целью выявления эффективности воздействия тренинга на процесс обучения и развития личности студентов нами была разработана анкета. Анкета включает в себя 5 открытых вопросов, 5 закрытых вопросов, где необходимо было выбрать балл от 1 до 10 или ответить «да», «нет». В исследовании приняло участия 84 студента ПГУПС разных курсов психологического направления.

Результаты. Первый вопрос анкеты был посвящен знакомству ребят с тренингами до того, как они начали обучение в нашем вузе. Большая часть студентов (58,3%), поступая в университет на специальность «Психология», были участниками различных тренингов. 41,7% человек узнали о тренингах только в ходе обучения. Данный вопрос позволил нам выявить степень распространенности психологической тренинговой работы среди заинтересованной в психологии молодежи нашей страны, поскольку обучающимися нашей кафедры являются девушки и юноши из разных регионов нашей страны, а также из ближайшего зарубежья.

Три вопроса были направленны на реальную практическую психологическую деятельность, связанную с тренингами. Мы выявили, что для студентов-психологов тренинговые занятия несут двойную пользу. Поскольку помимо опыта личного прохождения, они приобретают профессиональные знания относительно методики проведения тренингов. 87% опрошенных студентов предполагают использование тренингов в своей профессиональной работе, а во время учебной и производственной практики - 75% человек.

Два вопроса нашей анкеты позволили оценить степень удовлетворенности участия в тренингах и настроение в процессе их прохождения. По 10-бальной шкале 82,14% студентов оценили удовлетворенность от 8 до 10 баллов. Исходя из этого, можно сделать вывод о том, что тренинги оставляют у большей части респондентов положительное впечатление. Лишь 15% студентов оценили свое участие от 1 до 3 баллов. Вероятно, данный показатель может быть связан с недостаточным количеством тренинговых часов, определенных в программе обучения. Данная гипотеза находит свое подтверждение в следующих выявленных результатах.

Далее был задан вопрос о том, удовлетворяет ли студентов объем часов тренингов. Почти все опрошенные студенты (90%) выразили желание

увеличить количество учебных часов отводимое на тренинги. Результат может обуславливаться желанием студентов в интерактивной форме обучаться знаниям, умениям и навыкам. Так же, вероятно студенты проголосовали за увеличение тренинговых часов в виду того, что благодаря этим занятиям происходит глубинное познание себя, развитие навыка рефлексии и высокая вероятность личностного роста.

Вопрос: «Что было для вас особенно полезным?», позволил выявить наиболее важные моменты, которые происходят в процессе прохождения тренингов. Знакомство с группой отметили 82,14% человек, приобретение знаний в области психологии 72,62% опрошенных. Тренинги разных типов имеют большую эффективность, поскольку участие предполагает активное взаимодействие участников, в ходе которого доступно сближение внутри группы и приобретение полезных профессиональных навыков. Это также отметили студенты, прошедшие исследование.

В рамках опроса ставился вопрос о том, какие эмоции вызывают тренинги. Интерес отметили 86,9% респондентов, увлечение - 78,57% студентов. Небольшое количество студентов отметили скуку (15,48%) и разочарование (13,10%).

Дискуссия. Исходя из результатов анкеты, можно предположить, что знание о существовании тренингов, как практической деятельности психологов известно, не всем девушкам и юношам, даже интересующимся психологией. Очевидно, что количество человек, опрошенное нами, и однородность выборки не представляет возможностей для закономерных выводов, однако определенная тенденция есть. Предположим, что популяризация консультирования, диагностики, терапии в нашей стране отводит на второй план тренинговую работу.

Студенты, опрошенные нами, планируют связать свою профессиональную деятельность с тренингами и их элементами. Считаем, что активное включение социально-психологических тренингов, тренингов личностного роста и командообразования позволяет не только достигнуть узких учебно-педагогических задач, но и, уже при получении высшего образования, овладеть умениями и навыками практической деятельности психолога. Это является особенно ценным, учитывая то, что в целом, высшее образование менее ориентировано на практическую подготовку, чем сузы. Помимо опыта личного прохождения, обучающиеся приобретают профессиональные знания относительно методики проведения тренингов.

Положительный эмоциональный фон тренингов, который отмечают большинство участников, создает атмосферу безопасности, доверия и является хорошим фундаментом для дальнейшей эффективной учебы в вузе и проникновения в тайны практической деятельности психолога – тренера.

Косвенным подтверждением вышесказанного является то, что почти все респонденты выразили желание увеличить количество учебных часов на тренинги.

Выводы. Таким образом, социально-психологические тренинги, включенные в образовательный процесс вуза, имеют огромное значение с точки зрения эффективности дальнейшего обучения и воспитания будущих специалистов, развития личности студентов, а также в рамках профессионального самосовершенствования. В дальнейшем, мы планируем создать программу социально-психологического тренинга, направленного на работу со студентами 4-5 курсов разных специальностей с целью оптимизации их работы над совместным дипломным проектом.

Библиографический список

1. Указ президента Российской Федерации от 02.07.2021 №400 (http://www.kremlin.ru/acts/bank/47046/page/4)

2. Комарова, А. В. Современный взгляд на идеи А. С. Макаренко и И. П. Иванова о взаимосвязи личности и коллектива / А. В. Комарова, Т. В. Слотина // Российский гуманитарный журнал. – 2014. – Т. 3, № 2. – С. 122-130. – EDN SCOVUT.

3. Логинова, А. В. Студенческая командная работа как составляющая учебного процесса в высшей школе / А. В. Логинова // Системный анализ в проектировании и управлении : Сборник научных трудов XXV Международной научной и учебно-практической конференции. В 3-х частях, Санкт-Петербург, 13–14 октября 2021 года. Том Часть 1. – Санкт-Петербург: Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого", 2021. – С. 512-519. – DOI 10.18720/SPBPU/2/id21-100. – EDN JUUUBQ

4. Ситников, В. Л. Педагогика общей заботы - источник психологии командообразования / В. Л. Ситников // Социальная педагогика. – 2017. – № 1-2. – С. 137-145. – EDN ZIDYGD.

5. Чанько, А. Д. Социально-психологический тренинг как метод воздействия на группу в организации : специальность 19.00.05 "Социальная психология" : диссертация на соискание ученой степени кандидата психологических наук / Чанько Анастасия Дмитриевна. – Санкт-Петербург, 2004. – 267 с. – EDN NNAIEL

Лазарянц О.В., Тымонюк А.А.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ КОРРЕКЦИИ АДДИКТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ

Аннотация

В статье обсуждаются используемые психологические методы и стратегии в плане решения проблем профилактики злоупотребления наркотиков и алкоголизма.

Ключевые слова

Наркомания, алкоголизм, аддикция, метод, коррекция, личность, поведение, работа

Annotation

The article discusses the psychological methods and strategies used in solving the problems of drug abuse and alcoholism prevention.

Keywords

Drug addiction, alcoholism, addiction, method, correction, personality, behavior, work

Проблемы, связанные с наркоманией, алкоголизмом и поведением риска ВИЧ-инфицирования людей на рубеже веков привлекают пристальное внимание общества, ученых и практиков во всем мире. Современная цивилизация вошла в третье тысячелетие своего развития в условиях глобальной социальной эпидемии зависимости от ПАВ. Основной причиной этого масштабного «социального психопатологического процесса» является такое деструктивное поведение людей, где «универсальным способом» псевдорешения всех нерешенных человеческих проблем является возрастающее употребление ПАВ и алкоголизма. Очевидно, что решение всех сложных проблем превентологии требует координации многих специализированных служб и ведомств, а также разработки новых форм и методов предупредительной работы.

По данным исследований последних лет, не все традиционно используемые методы одинаково эффективны в плане решения проблем профилактики злоупотребления ПАВ и. алкоголизма. Например, работа, построенная на негативном информировании, зачастую неэффективна, так как запугивающая информация вызывает усиление действия защитных механизмов (протест, игнорирование, отрицание, вытеснение и др.). Работа только на уровне выработки поведенческих навыков (например, сопротивления манипулированию) также малоэффективна, если личность не видит смысла применять их, так как не мыслит для себя позитивной социальной перспективы.

Кроме того, к сожалению, психологи и психотерапевты, работающие с проблемой аддикций, в основном ставят целью коррекцию аддиктивного поведения, например, отказ от употребления ПАВ. Но проблема как раз состоит в том, что даже избавившись от аддиктивного поведения (например, бросив пить), человек не избавляется от зависимости, если структуры аддиктивной личности остаются без изменения: человек становится так называемым «сухим аддиктом». В данной ситуации очень высока вероятность возобновить в будущем привычный способ аддиктивной реализации или выработать новую зависимость – от другого агента, то есть личность остается несвободной, а следовательно – нездоровой.

Исходя из современного понимания проблемы аддиктивных расстройств, основными стратегиями как профилактической, так и реабилитационной работы с зависимостями являются стратегии, направленные на развитие, «выращивание», укрепление структур здоровой личности. Эти стратегии реализуют позитивный интегративный подход, который в области первичной

профилактики будет выражаться в создании для человека системы благоприятных условий, способствующих максимально возможному развитию здоровой личности – личности, способной управлять собой, объективно оценивать свои действия и поступки, верящей в свои силы и возможности, способной достигать социально значимых результатов, не прибегая к психоактивным веществам.

Современная концепция первичного, раннего предупреждения употребления наркотиков и психоактивных веществ среди населения основана на том, что в центр ее ставится личность аддикта и три основные сферы, в которых реализуется его жизнедеятельность – семья, образовательное учреждение и досуг, включая связанное с ними ближайшее микросоциальное окружение, где личностно важный аспект в функционировании выполняют неформальные референтные группы.

Стратегия первичной профилактики предусматривает активность профилактических мероприятий, направленных на: формирование личностных ресурсов, обеспечивающих развитие социально-нормативного жизненного стиля с доминированием ценностей здорового образа жизни, действенной установки на отказ от приема психоактивных веществ; формирование ресурсов семьи, помогающих успешного и ответственного поведения, а также ресурсов семьи, обеспечивающих поддержку личности, начавшему употреблять наркотики, сдерживающих его разрыв с семьей и помогающих ему на стадии социально-медицинской реабилитации при прекращении приема наркотиков; внедрение в образовательной среде инновационных педагогических и психологических технологий, обеспечивающих развитие ценностей здорового образа жизни и мотивов отказа от "пробы" и приема наркотиков, а также технологий раннего обнаружения случаев употребления наркотиков; развитие социально-поддерживающей инфраструктуры, включающей семью в микросоциальное окружение "группы риска аддиктивного поведения" и наркомана.

Наиболее адекватной на данный момент, с учетом всех факторов, является стратегия сдерживания. Ставить сегодня вопрос о полном предупреждении употребления наркотиков, психоактивных веществ, алкоголизма и избавлении общества от наркомании в современных условиях абсолютно нереально.

На современном этапе следует ограничить привычные формы негативно-ориентированной профилактики употребления ПАВ. Под этим мы понимаем традиционный проблемно-ориентированный подход, где в традиционной лекционно-просветительской работе осуществляется акцентирование на отрицательных последствиях приема ПАВ, что часто не обеспечивает достижение поставленных целей. Специфические приемы негативно ориентированного воздействия особенно часто используются в лекционно-просветительской работе медицинских работников, что, безусловно, необходимо, но этого недостаточно. Проблема предупреждения зависимости от ПАВ только на основе вышеперечисленных методов принципиально не может

быть решена, это наше мнение, так как не устраняются причины, порождающие личностную дезадаптацию и побуждающие людей обращаться к психически активным веществам.

Именно поэтому современным стратегическим приоритетом первичной профилактики следует рассматривать создание системы позитивной личностно-ориентированной профилактики, которая ориентируется не на патологию, не на проблему и ее последствия, а на защищающий от возникновения проблем потенциал психического здоровья – освоение и раскрытие ресурсов психики и личности, поддержку человека и помощь ему в самореализации собственного жизненного предназначения. Очевидная цель позитивно направленной личностно-ориентированной первичной профилактики состоит в формировании психически здорового, личностно развитого человека, способного самостоятельно справляться с собственными психологическими затруднениями или жизненными проблемами, не нуждающегося при этом в приеме ПАВ.

Таким образом, наша работа актуальна. Цель исследования: разработать интегративный подход в профилактики и коррекции употребления психоактивных веществ. Нами была выдвинута следующая гипотеза: психокоррекционная работа по укреплению маркеров антинаркотического поведения у личности является надёжным средством профилактики употребления ПАВ. А также были решены следующие задачи:

1. Проведен анализ литературных источников и выявлены критерии риска в личностно-мотивационной структуре личности, способствующей формирования зависимости от ПАВ:

- Эмоциональная сфера – уровень тревожности, невротизации
- Мотивационная сфера – спектр мотивов расширен
- Детско-родительские отношения – гармония (доверие) – дисгармония (негатив);

2. Разработаны теоретические, организационно-технологические и содержательные основы программы проведения тренингов, активизирующих процесс формирования, антинаркотической мотивации и личностной зрелости в первичной профилактике употребления ПАВ.
3. Изучена возможность коррекции личностно – мотивационной структуры как способа профилактики употребления ПАВ
4. Даны рекомендации для психологов для организации проведения программы профилактики употребления ПАВ.

В работе использовались следующие методы исследования: экспериментальный, групповой методы личностно-ориентированной профилактики зависимости от ПАВ, социологический (анкетирование, опроса, фокус-группового интервью), тестовые методы психологического исследования оценки уровня тревожности, методика изучения невротизации Л.А. Вассермана, метод экспертных оценок, метод включенного наблюдения, метод беседы с обсуждением ценностей внутреннего мира и психоэмоционального состояния,

особенностей поведения его в группе, высказываемого мнения и оценочных суждений, убеждений и доминирующих мировоззренческих взглядов; метод системного анализа, методики: расчета средних и относительных величин, оценки репрезентативности и статистической достоверности изучаемых признаков.

Надежность и достоверность результатов исследования обеспечена его теоретико-методологическим обоснованием, выбором методик исследования, адекватных природе изучаемого явления и задачам исследования, взаимодополняемостью процедур и приемов исследования, практической апробацией полученных данных и анализа результатов исследования.

Литература

1. Бубеев, Ю. А. Наркотические аддикции: профилактика и коррекция с помощью интегративных психотехнологий / Ю. А. Бубеев, В. В. Козлов, Н. Ф. Круговых ; Ю. А. Бубеев, В. В. Козлов, Н. Ф. Круговых. – Москва : Фирма "Слово", 2009. – 463 с. – ISBN 978-5-900228-81-5. – EDN QLUCYB.
2. Козлов, В. В. Психология игровой зависимости : монография / В. В. Козлов, А. А. Карпов ; Козлов В. В., Карпов А. А.. – Москва : Психотерапия, 2011. – ISBN 978-5-903182-77-0. – EDN QYBFYT.
3. Козлов, В. В. Руководство по спасению наркомана, или краткий курс выживания / В. В. Козлов. – Саратов : Вузовское образование, 2014. – 50 с. – EDN RYSNQB.
4. Козлов, В. В. Психология и феноменология посттравматического стрессового расстройства / В. В. Козлов, Ю. А. Бубеев, Н. А. Власов. – Москва : Институт общегуманитарных исследований, 2022. – 240 с. – ISBN 978-5-88230-417-0. – EDN SKDEHE.
5. Козлов, В. В. Психология кризиса / В. В. Козлов. – Издание 2-е, дополненное. – Москва : ООО "Международная академия психологических наук", 2024. – 1040 с. – ISBN 978-5-605-14405-2.
6. Социальная психология : Учебник / В. В. Козлов, С. А. Трифонова, Т. М. Панкратова, Л. А. Николаева. – Москва : Гардарики, 2021. – 501 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-14090-3.
7. Технологии управления развитием персонала : учебник / Е. А. Белкова, А. О. Грицай, А. В. Карпов [и др.]. – Москва : Общество с ограниченной ответственностью "Проспект", 2016. – 408 с. – ISBN 978-5-392-19555-8.
8. Фейдиман Д., Фрейгер Р. Теория и практика личностно-ориентированной психологии. Методика персонального и социального роста. Том 1,2. – М.: Три Л, 1996. – 420 с.
9. Фетискин, Н. П. Родительско-детская девиантология / Н. П. Фетискин, В. В. Козлов. – Москва : Институт консультирования и системных решений, 2018. – 537 с. – ISBN 978-5-91160-093-8.

Лычагина С.В.

АНАЛИЗ СТРАТЕГИЙ ПОВЕДЕНИЯ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ В КОНФЛИКТНОЙ СИТУАЦИИ

Аннотация: В статье рассматриваются стратегии и сравнительная характеристика преобладающего выбора поведения в конфликте среди военнослужащих различных воинских подразделений, при выполнении служебно-боевых задач.

Ключевые слова: Войска национальной гвардии, конфликт, стратегия поведения в конфликтной ситуации, военнослужащие, коллектив, служебно-боевые задачи.

Annotation: The article discusses strategies and comparative characteristics of the prevailing choice of behavior in conflict among military personnel of various military units when performing service and combat missions.

Keywords: National Guard troops, conflict, strategy of behavior in a conflict situation, military personnel, collective, service and combat tasks.

В современных условиях происходят существенные изменения в оценке процессов группообразования [2;4;5]. Последнее является закономерной реакцией на изменение возможностей управления, прежде всего, в воинских коллективах, в том числе курсантских подразделениях вузов силовых структур [3]

Коллектив воинского подразделения — это социальная форма организации военнослужащих в военном деле. Чем выше уровень его сплоченности и боевой слаженности, благоприятнее нравственный климат, тем шире возможности, которые создает коллектив для успешного выполнения служебно-боевых задач. Эта проблема сегодня особенно актуальна, ведь ежедневно на военную службу по мобилизации и добровольцами в новые коллективы вливаются сотни людей, призванные выполнить свой профессиональный и патриотический долг в зоне проведения специальной военной операции. Практическая значимость проблемы и ее актуальность обусловили выбор темы исследования.

Конфликты, возникающие в воинских коллективах, при межличностном взаимодействии часто приводят к проявлению негативных форм взаимодействия между военнослужащими, (таких как физическая и вербальная агрессия и т. п.), которые в свою очередь отражаются на нервно - психической устойчивости, адекватности реагирования в сложных ситуациях, могут приводить к совершению военнослужащими различных отклонений в поведении, что, вероятнее, негативно отразится на морально-психологической составляющей. Для этого проводится работа по снижению уровня конфликтности внутри воинских коллективов.

В повседневной жизни появление конфликта рассматривается как симптом неблагополучия отношений, и все силы заинтересованных сторон направляются

на быстрейшее его урегулирование. Часто без серьезного предварительного анализа причин возникающих противоречий, временное состояние, сохраняющееся до ближайшего серьезного инцидента. Кроме того, он совершенно неизбежен в той или иной своей форме. Сложнее решать объективные конфликтные ситуации на стадии их возникновения, но и конфликты с субъективными причинами: в группе всегда найдутся люди, для которых почти естественно решать многие противоречия через конфликт. Анализ, проведенный в каждом конкретном случае, позволяет руководителю аккумулировать положительный опыт регулирования конфликта, нарабатывать множество оптимальных решений стандартных и нестандартных конфликтных ситуаций, корректировать алгоритм своей деятельности по их разрешению.

Трудно найти двух людей с абсолютно одинаковыми вкусами, привычками или интересами, поэтому в любых продолжительных отношениях между людьми рано или поздно возникают разногласия, противоречия, конфликтные ситуации.

С одной стороны, такие ситуации могут навредить существующим отношениям, но с другой, именно несовпадение во взглядах и существование нескольких мнений могут быть ресурсом, обогащающим отношения и способствующим укреплению доверия и взаимопонимания.

Чтобы конструктивно преодолевать существующие конфликты, необходимо знать о различных способах поведения в конфликте и уметь выбрать такой способ поведения, который в наибольшей степени соответствует данной ситуации. Как правило, человек в конфликтной ситуации ведет себя единственным, привычным для него способом, и не догадывается о существовании других способов поведения.

В настоящее время преподаватель вуза имеет возможность использовать достаточно проверенный диагностический инструментарий, позволяющий диагностировать различные проявления конфликтности и стратегий совладающего поведения [1;6;7;8].

Психолог К. Томас классифицировал все способы поведения в конфликте по двум критериям: стремление человека отстаивать собственные интересы (напористость) и стремление человека учитывать интересы другого человека (кооперация). На основании этих критериев К. Томас выделил пять основных способов поведения в конфликтной ситуации. Для удобства их можно представить и в виде образов животных:

I - Соревнование (конкуренция) - «акула»;

II - Приспособление (улаживание) - «плюшевый мишка»;

III - Избегание (уклонение) - «черепаха»;

IV - Компромисс - «лиса»;

V- Сотрудничество - «сова».

Каждый из этих способов поведения имеет свои плюсы и минусы, может соответствовать одной жизненной ситуации, но быть абсолютно неподходящим для других.

I Соревнование – вид поведения в конфликте, в котором человек стремится добиться удовлетворения своих интересов в ущерб интересам другого. Человек, который следует этой стратегии, уверен, что выйти победителем из конфликта может только один участник и победа одного участника неизбежно означает поражение второго. Такой человек будет настаивать на своем, во чтобы то ни стало, а позицию другого человека не будет принимать во внимание.

В виде образа соревнование - это конкуренция «акула»; для такой стратегии характерен тип поведения, который образно можно представить поведением акулы в момент нападения. Этот тип поведения жестко ориентирован на победу, не считаясь с собственными затратами, что можно определить выражением «прет напролом». Предпочтение такого поведения в конфликте нередко объясняется подсознательным стремлением оградить себя от боли, вызываемой чувством поражения, т.к. эта стратегия отражает такую форму борьбы за власть, при которой одна сторона выходит несомненным победителем. Эта стратегия оказывается необходимой в том случае, если определенное лицо, обличенное властью, должно навести порядок ради всеобщего благополучия. Она, несомненно, оправдана, если кто-то берет контроль в свои руки, для того чтобы оградить людей от насилия или опрометчивых поступков. Однако стратегия поведения «акулы» редко приносит долгосрочные результаты – проигравшая сторона может не поддержать решение, принятое вопреки ее воле, или даже попытаться саботировать его. Тот, кто проиграл сегодня, может завтра отказаться от сотрудничества.

Тактические действия «Акулы»:

- жестко контролирует действия противника и его источники информации;
- постоянно и преднамеренно давит на противника всеми доступными средствами;
- использует обман, хитрость, пытаясь завладеть положением;
- провоцирует противника на непродуманные шаги и ошибки;
- выражает нежелание вступать в диалог, так как уверен в своей правоте, и эта уверенность переходит в самоуверенность.

При столкновении с таким типом поведения в конфликте нужно помнить, что «акула» боится, когда о ней собирается информация, и старается перекрыть все информационные источники о себе, а также не хочет и боится открытого обсуждения проблемы конфликта, так как она ее не интересует, для нее важна лишь своя позиция. Вступая в конфликтный процесс, она предпочитает, чтобы другие избегали или улаживали конфликты.

«акуле» присуще:

- властность, авторитарность;
- нетерпение к разногласиям и инакомыслию;
- ориентировка на сохранение того, что есть;
- боязнь нововведений, неоднозначных решений;
- боязнь критики своего стиля поведения;
- использование своего положения с цепью достижения власти;

- игнорирование коллективных мнений и оценок в принятии решений в критических ситуациях.

II Приспособление – это такой способ поведения участника конфликта, при котором он готов поступиться своими интересами и уступить другому человеку ради того, чтобы избежать противостояния. Такую позицию могут занимать люди с низкой самооценкой, которые считают, что их цели и интересы не должны приниматься во внимание.

Приспособление в виде образа – улаживание - «плюшевый мишка».

Для наглядности этой стратегии поведения в конфликте дано условное название мягкой игрушки, которая безо всяких усилий с нашей стороны дает нам ощущение тепла и мягкости. Стратегия улаживания в конфликте направлена на максимум во взаимоотношениях и минимум в постижении личных цепей. Основной принцип поведения: «Все, что Вы хотите – только давайте жить дружно». Это установка на доброжелательность за счет собственных потерь, так называемая «игра в прятки», но, конечно, до определенного предела, так как инстинкт самосохранения сильно развит у всех людей. Часто такой стратегии придерживаются альтруисты, иногда внешне, а иногда по убеждению. Здесь важно соотношение сил противников. Если соотношение сил не в его пользу и дальнейшая борьба не имеет смысла, то происходит переориентация на установку, девиз которой: «Сдаюсь на милость победителя». Стратегия улаживания может быть разумным шагом, если конфронтация по поводу незначительных разногласий может вносить чрезмерный стресс во взаимоотношения на данном этапе или в том случае, если другая сторона не готова к диалогу. Бывают и такие случаи, когда нужно сохранить добрые отношения.

Тактические действия «Плюшевого Мишки»:

- согласие с требованиями противника, т.е. делает максимальные уступки;
- демонстрация не притязания на победу или на серьезное сопротивление;
- потакание противнику, лесть.

Качества личности:

- бесхребетность – отсутствие собственного мнения в сложных ситуациях;
- желание всем угодить, никого не обидеть, чтобы не было раздоров и столкновений;
- идет на поводу у лидеров неформальных групп, его поведением часто манипулируют;
- преобладает тенденция отвлекаться при участии в беседе.

III Избегание - часто люди стараются избежать обсуждения конфликтных вопросов и отложить принятие сложного решения «на потом». В этом случае человек не отстаивает собственные интересы, но при этом не учитывает и интересы других.

Плюсы и минусы данной стратегии: такая стратегия может быть полезна, либо, когда предмет конфликта не очень важен, а избегание существующих трудностей приводит только к накоплению неудовлетворенности и напряжения.

В виде образа избегание можно представить как уклонение «черепаха». Эту стратегию поведения можно сравнить с поведением черепахи, которая в момент опасности прячется в свои панцирь. Тактический девиз «Черепахи» – «Оставьте мне немножко и не трогайте меня». Это пассивно-страдательная установка жертвы, втянутой в конфликт обстоятельствами. Позиция жертвы привлекательна в силу определенных компенсационных факторов: жертва получает значительную поддержку со стороны; ей обильно сочувствуют; ей не нужно пытаться самой разрешить проблему. За кажущейся беспомощностью может скрываться ощущение того, что проблема становится более желательной и приятной, чем риск и трудности, связанные с ее разрешением. Если жертве грозят насилие или ощутимые потери, она может оценить риск, связанный с изменением ее ситуации, как неприемлемо высокий.

Неразрешенный конфликт опасен тем, что воздействует на подсознание и проявляется в нарастании сопротивления в самых различных областях, вплоть до заболеваний.

Тактические действия «Черепахи»:

- отказ вступить в диалог с применением тактики демонстративного ухода;
- избегание силовых приемов;
- игнорирование всей информации от противника, недоверие фактам;
- отрицание серьезности и остроты конфликта;
- систематическое промедление в принятии решения, постоянное опаздывание в связи с боязнью сделать ответный ход. Это ситуация упущенных возможностей.

Качества личности:

- застенчивость в общении с людьми;
- нетерпение к критике - принятие ее как атаки на себя лично;
- нерешительность в критических ситуациях, действует по принципу: «Авось обойдется»;
- неумение предотвратить хаос и беспредметность в беседе.

IV Компромисс - это частичное удовлетворение интересов обеих сторон конфликта.

Плюсы и минусы данной стратегии: хотя при компромиссе учитываются интересы всех конфликтующих сторон, и этот исход можно назвать справедливым, необходимо помнить, что в большинстве случаев – компромисс можно рассматривать только как промежуточный этап разрешения конфликта перед поиском такого решения, в котором обе стороны были бы удовлетворены полностью.

В виде образа компромисс - это «лиса».

Для этой стратегии характерен тип поведения лисы, в котором сочетаются осторожность и хитрость. «Лиса» действует по принципу: «Я уступлю немного, если вы тоже готовы уступить». Взвешенность, сбалансированность и осторожность – основная установка этого типа поведения. Для данной стратегии одинаково значимы и личные цепи и взаимоотношения. Стремление в любом

случае идти на нормализацию отношений является слабым местом этой стратегии в конфликте с «Акулой». Стратегия компромисса не предполагает анализа объема информации, «Лиса» терпит обмен мнениями, но чувствует себя неловко, т.к. у нее нет своей позиции, ее поведение зависит от уступок с другой стороны. Компромисс требует определенных навыков в ведении переговоров, чтобы каждый участник чего-то добился. В таких случаях ни одна из сторон не будет придерживаться решения, которое не удовлетворяет их нужд. Если компромисс был достигнут без тщательного анализа других возможных вариантов решения, он может быть не самым оптимальным способом разрешения конфликта.

Тактические действия «Лисы»:

- торговаться, любить людей, которые умеют торговаться;
- использование обмана, лести для подчеркивания не очень выраженных качеств у другого человека;
- ориентирование на равенство в дележе, действия по принципу: «Всем сестрам – по серьгам».

Качества личности:

- предельная осторожность в оценке, критике, обвинениях в сочетании с открытостью. Такие качества являются, несомненно, элементом высокой культуры личности;
- настороженное отношение к критическим оценкам других людей;
- ожидание мягких формулировок, красивых слов;
- желание убедить людей не выражать свои мысли слишком резко и открыто.

V Сотрудничество - при выборе этой стратегии участник стремиться разрешить конфликт таким образом, чтобы в выигрыше оказались все. Он не просто учитывает позицию другого участника, но и стремится добиться, чтобы другая сторона тоже была бы удовлетворена.

Плюсы и минусы данной стратегии: стремление выслушать другого человека, понять его точку зрения, учесть его интересы и найти в спорной ситуации решение, устраивающее все стороны – необходимо в любых долгосрочных отношениях. Такой подход способствует развитию взаимного уважения, понимания, доверия, и, тем самым, делает отношения более прочными и стабильными. Если предмет спора важен для обоих участников, этот способ разрешения конфликта можно воспринимать как наиболее конструктивный. Отметим, что во многих ситуациях найти решение, устраивающее обе стороны, может быть очень трудно, особенно если противоположная сторона не настроена на сотрудничество, и в этом случае процесс разрешения конфликта может быть длительным и тяжелым.

В виде образа сотрудничество - это «сова». Этой стратегии поведения в конфликте можно условно дать название птицы, которой люди издавна приписывали такие качества, как мудрость и здравый смысл. «Сова» открыто признает конфликт, предъявляет свои интересы, выражает свою позицию и

предлагает пути выхода из конфликта. От противника ожидает ответного сотрудничества. Основной принцип данной стратегии: «Давайте оставим взаимные обиды, я предпочитаю... А Вы?».

Тактические действия «Совы»:

- собирает информацию о конфликте, о сути проблемы, о противнике;
- ведет подсчет своих ресурсов и ресурсов противника для выработки альтернативных предложений;
- обсуждает конфликт открыто, не боится разногласий, старается опредметить конфликт;
- если противник предлагает что-то здравое, разумное, то это принимается.

Качества личности:

- в любом конфликте направлен на решение проблемы, а не на обвинение личности;
- положительно относится к новациям, переменам;
- умеет критиковать, не оскорбляя личности, как говорят, «по делу», опираясь на факты;
- использует свои способности для достижения влияния на людей.

В своей работе мы провели сравнительный анализ выбора стратегии поведения курсантов 4 курса факультета военно-политической работы военной ордена Жукова академии войск национальной гвардии и военнослужащих по призыву одной их воинских частей Росгвардии.

Военнослужащие были продиагностированы на выбор стратегии поведения в конфликте с использованием теста К. Томаса. В таблице № 1представлены сравнительные результаты по итогам проведения тестовой методики К. Томаса, что позволило увидеть достоверность полученных данных.

В данной таблице и на гистограмме № 1 представлены средние значения по двум исследуемым группам – группа курсантов и группа солдат, проходящих службу по призыву. Полученные шкальные оценки позволяют определить ту стратегию поведения военнослужащего, которая наиболее близка в той или иной конфликтной ситуации.

Таблица 1. Сравнительный анализ выбора стратегии поведения в конфликтной ситуации курсантов и солдат (курсанты, n =25; солдаты, n =25)

Стратегия поведения	***курсанты***			***солдаты***			***t-Student***
	M	***m***	***S***	**M**	***m***	***S***	
соперничество	**6,1**	0,59	2,98	**6,0**	0,43	2,31	0,19
сотрудничество	**6,9**	0,43	2,18	**5,4**	0,27	1,45	5,58
компромисс	**6,8**	0,41	2,11	**7,6**	0,3	1,62	-2,52
избегание	**5,5**	0,39	1,98	**6,0**	0,3	1,59	-2,45
приспособление	**4,9**	0,47	2,41	**5,3**	0,4	2,15	-1,00
Примечание: M - среднее арифметическое; m - ошибка среднего; S - стандартное отклонение							

Данные таблицы показывают характерные различия результатов проведенной методики в выборе стратегий поведения курсантами и солдатами, наглядного отображены на гистограмме (см. рис.1).

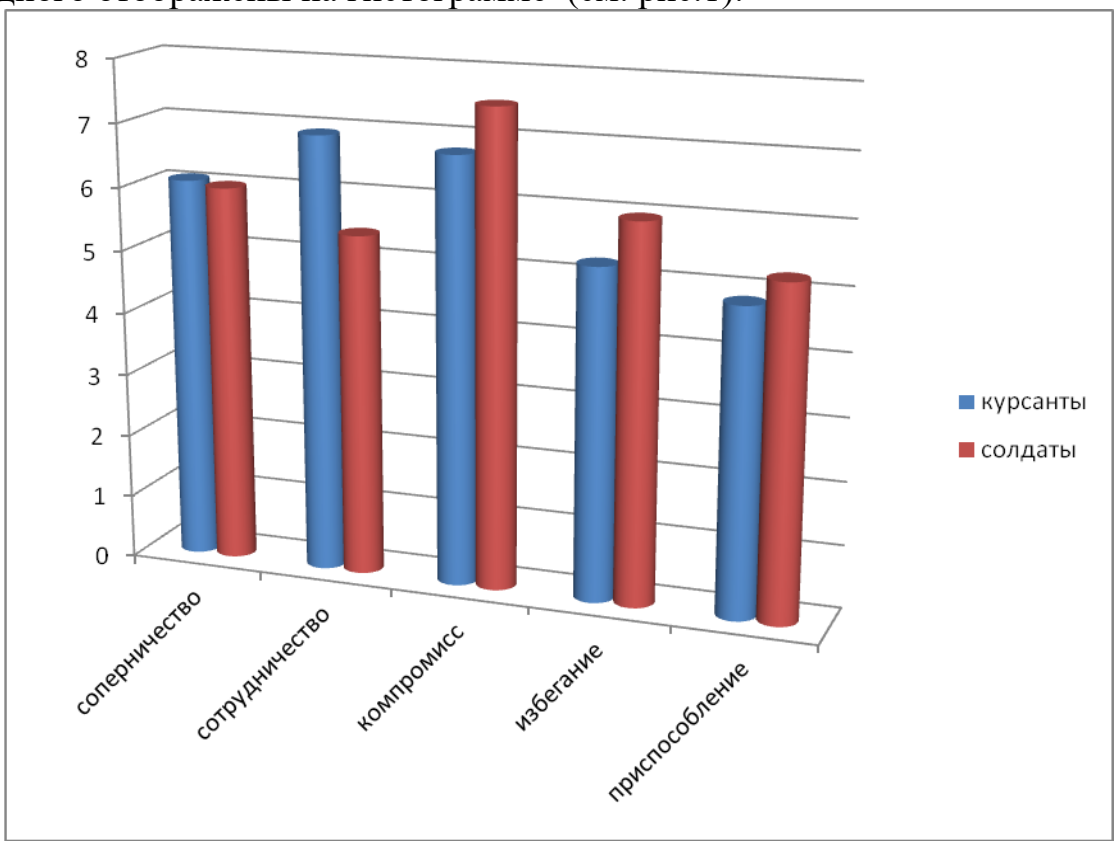


Рисунок 1. Сравнительный анализ выбора стратегий поведения в конфликтной ситуации курсантов и солдат

На основании данных таблицы и гистограммы 1 мы можем увидеть численное значение среднего значения выбора той или иной стратегии поведения группы курсантов и группы солдат.

Отметим, что в курсантском подразделении преобладающими стратегиями поведения являются: сотрудничество и компромисс. Данное явление достаточно вероятно, так как группа испытуемых курсантов является подразделением, которое уже на протяжении четырех лет не меняла своего состава и численности. Эти факты позволяют сделать вывод о сплоченности и присутствии духа коллективизма в данном подразделении.

Наименее используемая стратегия – приспособление. Что также можно объяснить тем, что всех военнослужащих данного подразделения воспитывают с уклоном на дальнейшее прохождение службы на различных командных должностях, что не предполагает под собой применение стратегии приспособления.

В выборке солдат мы видим наиболее выраженную стратегию поведения – сотрудничество. Но необходимо отметить, что сотрудничество у данной группы испытуемых направлено только друг на друга, исключая офицерский состав.

Наименее выбираемая стратегия поведения – приспособление. Это значит, что военнослужащие по призыву крайне редко обратятся за помощью к своим командирам или друзьям. Данный факт можно пояснить их малым сроком службы, который не позволил им еще «притереться» друг к другу и войти в доверие. Поэтому они надеются только на свои силы.

Кроме того, можно предположить, что на данное явление влияют различные факторы социума и окружающей среды, адаптационные механизмы, как например, срок службы, характер проводимых индивидуально-воспитательных работ с военнослужащими, интеллектуальный уровень и другие. Именно поэтому мы видим в обеих группах «акул», «плюшевых мишек», «черепах», а преобладание «сов» и «лис», на наш взгляд, говорит нам о позитивной тенденции в разрешении конфликтных ситуаций.

Список литературы

1.Ермолаев, О.Ю. Математическая статистика для психологов: Учебник. 3-е изд., испр. М.: Московский психолого–социальный институт: Флинта, 2004. 116 с.

2.Метакогнитивные основы конфликтной компетентности / Под науч. Ред. проф. М.М. Кашапова. ЯрГУ. Ярославль, 2012. 428 с.

3.Мигунова Ю.С., Турчин А.С. Стилистические особенности командно-управленческого взаимодействия управления командиров младшего звена учебных подразделений образовательных организаций высшего образования МЧС России // Вестник Санкт-Петербургского военного института войск национальной гвардии. 2024. № 4 (27). С.48-58.

4.Свенцицкий А.Л. Социальная психология: учеб. М.: ТК Велби, Изд-во Проспект, 2009. 336 с.

5.Социальная психология: Учебник / В. В. Козлов, С. А. Трифонова, Т. М. Панкратова, Л. А. Николаева. – Москва: Гардарики, 2021. 501 с.

6.Тест описания поведения К. Томаса (адаптация Н. В. Гришиной) // Психологические тесты / Под ред. А. А. Карелина: В 2 т. М., 2001. Т.2. С.69-77.

7. Kilmann R. H. «Celebrating the Thomas-Kilmann Conflict Mode Instrument (TKI) and Systemwide Conflict Management» Kilmann Diagnostics Website, 2014.

8. Thomas K. W. and Kilmann R. H. The Thomas-Kilmann Conflict Mode Instrument (Mountain View, CA: CPP, Inc., 1974).

Морожанова М.М., Маслякова В.И.

ОСОБЕННОСТИ КОММУНИКАТИВНОЙ ТОЛЕРАНТНОСТИ БЕЛОРУССКИХ И КИТАЙСКИХ СТУДЕНТОВ

Аннотация. Статья посвящена вопросам выявления и анализа особенностей коммуникативной толерантности в ситуациях межкультурного

взаимодействии белорусских и китайских студентов. Выявлены уровни развития толерантности и коммуникативные барьеры, а также их различия и значимые связи. Установлено, что для белорусских студентов более характерны проявления эмоциональных помех в межкультурном общении; для китайцев же наоборот, более свойственно скрывать выражение эмоций, что может затруднять установление близких отношений.

Ключевые слова: толерантность, барьеры общения, межкультурное взаимодействие, белорусские студенты, китайские студенты.

Annotation. The article is devoted to the issues of identifying and analyzing the features of communicative tolerance in situations of intercultural communication between Belarusian and Chinese students. The levels of tolerance development and communication barriers are revealed, as well as their differences and significant connections. It was found that Belarusian students are more prone to emotional interference in intercultural communication; for Chinese, on the contrary, it is more common to hide the expression of emotions, which can make it difficult to establish close relationships.

Keywords: tolerance, communication barriers, intercultural interaction, Belarusian students, Chinese students.

Проблема толерантности в современном обществе сегодня - одна из центральных проблем как глобального, так и культурного порядка. Коммуникация является одним из важнейших проявлений социальной интеграции, постоянного взаимодействия людей в обществе, в результате чего формируются и воплощаются все формы и типы поведения, в том числе и толерантного поведения. Межкультурное взаимодействие происходит на основе межкультурной коммуникации, которая является неотъемлемой частью человеческой жизни, а значит, и частью культуры. Поэтому в условиях интенсивного интеграционного процесса взаимопроникновения различных культур толерантность приобретает признаки основополагающего принципа, которым необходимо руководствоваться, чтобы успешно развивать конструктивные взаимоотношения между представителями различных культур. Обращаясь к анализу термина «толерантность», отметим, что в научной литературе можно найти различные толкования этого понятия: толерантность как терпимость; толерантность как снисходительность к недостаткам других, что сочетается с элементами презрения к ним, толерантность как расширение собственного опыта. Кроме того, толерантность это не только терпимость, или психологическая устойчивость личности, это понятие гораздо шире и характеризуется когнитивной составляющей в восприятии другого, эмпатической готовностью, компетентностью в толерантном поведении [Асмолов, 2000]. В наиболее структурированном виде модель коммуникативной толерантности представлена в работах В.В. Бойко: интеллектуальный (стили, типы умственной деятельности); ценностно-ориентационный (потребности, увлечения человека, определенные мировоззренческие убеждения, замыслы); эстетический (отражает восприятие человеком эстетических аспектов: духовные

ценности, ощущение прекрасного); сенсорный (ощущения, отвечающие за восприятие мира) [Бойко, 1998]. Некоторые ученые считают коммуникативную толерантность основой для формирования других видов толерантности, в том числе и межкультурной. Раскрытие же феномена межкультурной толерантности как положительного отношения к иной культуре на основе ее ценностей и многообразия, как и изучение других культур, способствует развитию межкультурной толерантности. Встречаясь с представлениями других культур, люди обычно воспринимают их с точки зрения своей культуры. Незнание чужой речи, образа жизни, культуры, значения жестов, мимики ведет к неправильному пониманию сути сказанного, поведения, и, конечно, это настораживает, формируя барьеры в общении. Несмотря на определенные различия в подходах к определению феномена межкультурной толерантности, считаем, что в целом под межкультурной толерантностью следует понимать комплекс качеств личности, которые позволяют ей проявлять уважение и доброжелательное отношение к представителям других этнокультурных сообществ. Еще более актуальной коммуникативная толерантность предстает в связи с ростом академической мобильности, когда в образовательной среде вуза происходит каждодневное взаимодействие студентов из разных культур. Наиболее перспективной задачей в настоящее время является разработка оптимальных способов улучшения межкультурного взаимодействия студентов не только в процессе обучения, но и в повседневной жизни. Следовательно, целью настоящего исследования было определить особенности коммуникативной толерантности и барьеры в общении у белорусских и китайских студентов.

Методология и методы исследования. Для реализации исследовательской цели нами был подобран диагностический инструментарий: методики «Диагностика общей коммуникативной толерантности» и «Диагностика эмоциональных барьеров в межличностном общении» В.В. Бойко. Выборка составила 64 человека: 32 китайских и 32 белорусских студента. Для китайских студентов стимульный материал был переведен на китайский язык (метод двойного перевода) [Почебут, 2012]. Обработка данных производилась с помощью описательных статистик, U-критерия Манна-Уитни, корреляционного анализа Спирмена.

Результаты и их обсуждение. Результаты, полученные в ходе диагностики позволили выявить различия и показывают, что общий уровень толерантности в китайской выборке составил (M=51,5±24,7) а в белорусской (M=31,8±24,3), что говорит о более толерантном отношении белорусских студентов (таблица 1). В целом, обе выборки демонстрируют относительно низкие баллы по методике, т.е. и белорусские и китайские студенты терпимы к людям в разных аспектах отношений с ними.

Таблица 1 – Показатели диагностики коммуникативной толерантности

Показатели коммуникативной толерантности	Белорусские студенты		Китайские студенты		Значимые различия	
	M	SD	M	SD	U	p

Неприятие или непонимание индивидуальности другого человека	4,13	3,50	6,09	3,46	330,0	**0,03**
Использование себя в качестве эталона при оценке поведения и образа мыслей других людей	3,67	3,58	4,66	3,45		
Категоричность или консерватизм в оценках других людей	4,40	3,20	5,75	3,73		
Неумение скрывать или сглаживать неприятные чувства при столкновении с некоммуникабельными качествами партнеров	3,50	3,32	6,69	4,46	269,5	**0,00**
Стремление переделать, перевоспитать партнеров	2,53	2,84	6,09	3,48	184,0	**0,00**
Стремление подогнать партнера под себя, сделать его "удобным"	4,17	4,29	6,44	3,23	306,0	**0,01**
Неумение прощать другим ошибки, неловкость, непреднамеренно причиненные вам неприятности.	3,73	3,70	6,56	4,03	293,0	**0,01**
Нетерпимость к физическому или психическому дискомфорту, создаваемому другими людьми	1,90	2,11	4,25	2,93	233,5	**0,00**
Неумение приспосабливаться к характеру, привычкам и желаниям других	3,80	3,34	5,06	3,65		
Общий уровень коммуникативной толерантности	31,83	24,38	51,59	24,78	272,5	**0,00**

При этом, статистически значимые различия выявлены по шкалам «неприятие или непонимание индивидуальности другого человека» ($U=330,0$ $p<0,05$), «неумение скрывать или сглаживать неприятные чувства при столкновении с некоммуникабельными качествами партнеров» ($U=269,0$ $p<0,001$), «стремление переделать, перевоспитать партнеров» ($U=184,0$ $p<0,001$), «стремление подогнать партнера под себя, сделать его "удобным"» ($U=306,0$ $p<0,01$), «неумение прощать другим ошибки, неловкость, непреднамеренно причиненные вам неприятности» ($U=293,0$ $p<0,01$), «нетерпимость к

физическому или психическому дискомфорту, создаваемому другими людьми» (U=233,5 p<0,001). Следовательно, основные тенденции, свойственные при взаимодействии у китайских студентов проявляются в большем неприятии другого человека, стремлении переделать партнера, менее всего у китайцев выражена способность сглаживания неприятного впечатления при столкновении с некоммуникабельными качествами людей, можно предположить, что они еще адаптируются к инокультурной среде, испытывают некоторые затруднения.

В общем уровне эмоциональной эффективности китайские студенты также демонстрируют более высокие баллы (M=11,1±4,1), нежели белорусские (M=7,9±3,5), это означает, что в целом, эмоции в некоторой степени осложняют китайским студентам взаимодействие с другими людьми (таблица 2). Так, представленные в таблице уровни эмоциональной эффективности в общении говорят о том, что обычно мешают общаться с партнерами китайским студентам «негибкость, неразвитость, невыразительность эмоций» (U=237,5 p<0,001), «доминирование негативных эмоций» (U=278,0 p<0,05), однако, здесь стоит упомянуть, что в китайской культуре существует традиция контроля над проявлением эмоций, особенно отрицательных, учтивость и внимательность в процессе общения, даже если партнер по общению им не приятен.

Таблица 2 – Показатели барьеров в установлении эмоциональных контактов

«Помехи» в установлении эмоциональных контактов	Белорусские студенты		Китайские студенты		Значимые различия	
	M	SD	M	SD	U	p
Неумение управлять эмоциями, дозировать их	1,90	0,80	2,15	0,92		
Неадекватное проявление эмоций	2,33	1,09	2,65	1,15		
Негибкость, неразвитость, невыразительность эмоций	1,33	0,95	2,46	1,27	237,5	**0,000**
Доминирование негативных эмоций	0,83	0,98	1,96	1,57	278,0	**0,003**
Нежелание сближаться с людьми на эмоциональной основе	1,50	1,10	1,90	1,22		
Общий уровень эмоциональной эффективности в общении	7,90	3,58	11,15	4,15	267,5	**0,003**

Результаты настоящего исследования находят параллели с исследованиями [Самохвалова, Дмитрук 2019; Лю, Петанова 2016], в том, что для китайских студентов свойственны запрет на выражение эмоций, некоторая

ригидность, трудности в планировании и перестройки коммуникативных программ, построения диалога, вербальные и невербальные трудности.

Во время межкультурного общения выясняются наиболее характерные черты той культуры, народа, которые за ним и закрепляются. С целью выявления возможных связей между показателями помех в общении и толерантностью, был применен корреляционный анализ Спирмена. Для китайских студентов больше всего положительных связей установлено по шкале «неумение скрывать или сглаживать неприятные чувства при столкновении с некоммуникабельными качествами партнеров» на разных уровнях значимости с неадекватным проявлением эмоций ($r=0,490$ $p<0,01$), нежеланием сближаться с людьми на эмоциональной основе ($r=0,379$ $p<0,05$), общим уровнем эмоциональной эффективности в общении ($r=0,385$ $p<0,05$). Неумение прощать связано с неадекватным проявлением эмоций ($r=0,507$ $p<0,01$) и общим уровнем эмоциональной эффективности в общении ($r=0,385$ $p<0,05$). Следовательно, чем больше эмоции мешают китайским студентам устанавливать контакты с людьми, тем более выраженно неадекватное проявление эмоций, неумение скрывать эти чувства в общении, н нежелание устанавливать близкие контакты.

Для белорусских студентов выделено большее количество элементов, которые устанавливают значимые связи между показателями: «неприятие или непонимание индивидуальности другого человека», имеющие положительные связи с неумением управлять эмоциями, дозировать их ($r=0,540$ $p<0,01$), неадекватным проявлением эмоций ($r=0,423$ $p<0,05$), доминированием негативных эмоций ($r=0,509$ $p<0,01$), нежеланием сближаться с людьми на эмоциональной основе ($r=0,467$ $p<0,01$), общим уровнем эмоциональной эффективности в общении ($r=0,656$ $p<0,01$). Также выявлены значимые корреляции показателя категоричность или консерватизм в оценках других людей с неадекватным проявлением эмоций ($r=0,367$ $p<0,05$), доминированием негативных эмоций ($r=0,429$ $p<0,05$), нежеланием сближаться с людьми на эмоциональной основе ($r=0,427$ $p<0,05$), общим уровнем эмоциональной эффективности в общении ($r=0,440$ $p<0,05$). Показатель нетерпимость к физическому или психическому дискомфорту, создаваемому другими людьми категоричность или консерватизм в оценках других людей положительно коррелирует с неадекватным проявлением эмоций ($r=0,361$ $p<0,05$), негибкостью, неразвитостью, невыразительностью эмоций ($r=0,478$ $p<0,01$), доминированием негативных эмоций ($r=0,462$ $p<0,05$), нежеланием сближаться с людьми на эмоциональной основе ($r=0,669$ $p<0,01$), общим уровнем эмоциональной эффективности в общении ($r=0,543$ $p<0,01$). Таким образом, различия проявились в том, что для белорусских студентов коммуникативная толерантность связана с многочисленными помехами в установлении эмоционального контакта, при уменьшении способности контролировать свои эмоции, их невыразительности, неадекватном проявлении, неумении их дозировать, уменьшается и способность скрывать или сглаживать неприятные впечатления при столкновении с некоммуникабельными качествами людей,

терпимость к дискомфортным состояниям окружающих, способность принимать индивидуальности людей. Представляется также интересным дальнейшее исследование выявленного факта, что показатель использование себя в качестве эталона в китайской выборке не связан с проявлениями помех в общении, для белорусской этот показатель связан только с неумением проявлять эмоции.

Выводы. Настоящее исследование позволило выделить особенности коммуникативной толерантности у китайских и белорусских студентов. Установлено, что для белорусских студентов более характерны наличие эмоциональных преград, которые могут вызывать трудности при установлении контактов в межличностном общении. Для китайских студентов свойственно сдерживать свои эмоциональные проявления по отношению к партнерам по общению, что может мешать устанавливать близкие контакты.

Результаты, полученные в подобного рода исследованиях, позволят разработать правила межкультурного диалога для воспитания в студентах основ коммуникативной толерантности в области интернациональных коммуникаций.

Библиографический список:

1. Асмолов А. Г. На пути к толерантному сознанию. - Москва : Смысл, 2000. - 255 с.

2. Бойко В.В. Коммуникативная толерантность : метод. пособие. СПб. : СПбМАПО, 1998. 24 с.

3. Почебут, Л. Г. Кросс-культурная и этническая психология : учебное пособие / Л. Г. Почебут. – СПб. : Издательство «Питер», 2012. – 336 с.

4. Самохвалова А. Г., Дмитрук Л. А. Коммуникативные трудности межкультурного общения китайских и российских студентов // Ярославский педагогический вестник. 2019. №4. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/kommunikativnye-trudnosti-mezhkulturnogo-obscheniya-kitayskih-i-rossiyskih-studentov (дата обращения: 08.04.2025).

5. Лю Ц., Петанова Е.И. Совладающие поведение российских и китайских студентов, адаптирующихся к обучению в вузе/ Лю Ц., Петанова Е.И.// Психология стресса и совладающего поведения: ресурсы, здоровье, развитие : материалы IV Междунар. науч. конф. – Кострома : КГУ им. Н. А. Некрасова, 2016. – Т. 1. – С.344-346.

Набиуллина О.Г.

ИССЛЕДОВАНИЕ ОБРАЗОВ ИДЕАЛЬНОЙ ДЕВУШКИ И ИДЕАЛЬНОГО ЮНОШИ У ПОДРОСТКОВ

Аннотация: В статье представлены результаты исследования образов идеальной девушки и идеального юноши у подростков. Показано, что эти образы включают представления о внешности, поведении, хозяйственных навыках, взаимодействии с окружающими. Выявлено, что эти образы отличаются у

мальчиков и девочек. Например, при описании идеального человека противоположного пола ребята чаще указывают на аккуратность. Девочки чаще выделяют в этих образах красоту.

Ключевые слова: идеальный образ, представления, подростки, юноша, девушка.

Abstract: The article presents the results of a study of the images of the ideal girl and the ideal boy in adolescents. It is shown that these images include ideas about appearance, behavior, economic skills, and interaction with others. It is revealed that these images differ in boys and girls. For example, when describing an ideal person of the opposite sex, guys often point to neatness. Girls often highlight beauty in these images.

Keywords: ideal image, representations, teenagers, young man, girl.

Родители и педагоги часто ориентируют подростков на то, чтобы они старались стать как можно лучше. У самих ребят также есть некоторые критерии, к которым они стремятся. Из таких критериев и ориентиров собирается некоторый идеальный образ, который является ориентиром, к которому подросток стремится. По этому эталонному образу также можно судить о том, каких людей он хочет видеть рядом с собой.

Представления об идеальных людях содержат в себе большое количество индивидуальных компонентов [Рубанова, 2022, стр. 49]. Однако Э.Э. Рубановой были выделены в представлениях подростков об идеальном человеке некоторые закономерности. В частности, было выявлено, что он имеет броскую внешность, любит новизну, путешествует, богат. Также он автономен от близких, толерантен, честен, несколько эгоистичен [Рубанова, 2022, стр. 49].

Исследование В.С. Собакина показало, что среди идеалов подростков имеют место как образы реальных прототипов, так и вымышленных героев [Собакин, 2017, стр. 23-25]. Часто образ идеала базируется на образе политиков и героев произведений. Причем один и тот же прототип может быть как основой для идеала одного подростка, так и основой антиидеала другого подростка. При этом чем старше подростки, тем более возрастным является прототип идеала. Для девочек при формировании идеального образа более характерна ориентация на литературных героев. У мальчиков такая ориентация снижается с возрастом. Чем старше подростки, тем чаще образ идеального человека у них связывается с некоторыми историческими личностями [Собакин, 2017, стр.25].

Р.М. Ходжмамедов исследовал представления подростков об идеальном сверстнике. Было выявлено, что подростки представляют такого сверстника целеустремленным, решительным, честным, скромным и добрым. Качества, связанные с эгоизмом, лживостью, гордыней, равнодушием для идеального подростка неприемлемы [Ходжамедов, 2021, стр.112-113].

Исследование С.В. Набатовой показало, что образ идеального человека у подростков имеет много связей с образом друга. В том числе по характеристикам «сила», «верность», «справедливость» [Набатова, 2023, стр.117]

Исследований представлений подростков об идеальных юноше и девушке мы не обнаружили, но имеются исследования представлений молодежи об образах идеальных мужчины и женщины [Демко, 2012; Сергеева, 2016; Ширшова, 2024].

Исследование А.И. Демко показало, что девушки выделяют в образе идеального мужчины верность, интеллект, силу, обеспеченность, а в образе идеальной женщины – верность, способность заботиться и ум. Юноши выделяют в образе идеальной женщины ухоженную внешность, верность, хозяйственность, а в образе идеального мужчины – обеспеченность, интеллект, смелость и обязательность. Согласно анализу результатов, качество «верность» с точки зрения юношей входит в образ идеальной женщины, но не входит в образ идеального мужчины [Демко, 2012, стр. 353].

Согласно исследованию Т.Б. Сергеевой образ идеальной женщины с точки зрения девушек включает в себя представления о хозяйственности, материнстве. Девушки полагают, что идеальная женщина совмещает хозяйство и работу. Юноши чаще ориентированы на красивую внешность идеальной женщины и ее понимающий характер [Сергеева, 2016, стр. 1724]. Идеального мужчину юноши представляют как обеспеченного человека, а девушки – как способного дать защиту.

Исследование М.Д. Ширшовой показало, что «идеальная женщина» связывается с понятиями «самодостаточность» и «независимость» [Ширшова, 2024, стр. 233]. Внешность не является главной характеристикой для идеальной женщины с точки зрения испытуемых, но на нее обращают внимание. В индивидуальных качествах идеальной женщины испытуемые выделили доброту, способность понимать и поддерживать, эмоциональную открытость, юмор. Эти качества являются базовыми для образа идеальной женщины.

Несмотря на то, что имеется достаточное количество исследований представлений об идеале у подростков и молодежи, исследований подростков об идеальной девушке и идеальном юноше нами не обнаружено.

Испытуемыми стали 85 учащихся 9 класса – 41 девочка и 44 мальчика.

Объект исследования: представления подростков.

Предмет исследования: представления подростков об идеальной девушке и идеальном юноше.

Цель исследования: выявление представлений подростков об идеальной девушке и юноше.

Методы: анкетирование, контент анализ.

В разработанный опросник вошли вопросы о качествах идеальной девушки и юноши, о внешности, о поведении, об умениях, и о том, чем она или он отличается от других. Сначала задавались вопросы об идеальной девушке, потом об идеальном юноше. На вопросы мы не давали готовых ответов. Участникам исследования предлагалось написать по 3 варианта ответа на каждый вопрос. Полученные данные были обобщены. Сначала сравнивались

представления об идеальном юноше и представления об идеальной девушке. Затем – представления девочек и представления мальчиков между собой.

Анализ результатов представлений об идеальной девушке и идеальном юноше показал следующее.

Чаще всего ребята отвечали, что идеальная девушка – это добрая девушка (85%), также она следит за своим внешним видом (48%), умна (37%), стрессоучстойчива и культурна. Для идеального юноши так же важны доброта и ум. На третьем месте качество «сила». Только после этого идут варианты «внешний вид» и «культура». Вариант «сила» для идеальной девушки никто не предложил, как и варианты «юмор» и «общительность». А для идеального юноши предложен не был вариант «стрессоустойчивость». Нужно сказать, что по сравнению с идеальным юношей, при описании идеальной девушки чаще называли качества «доброта» и «внешний вид». А для идеального юноши более значимыми стали «сила», «вежливость в общении» и «ответственность».

Далее были рассмотрены составляющие образов идеальных девушки и юноши у мальчиков и девочек по отдельности.

Перечисляя качества идеальной девушки, мальчики чаще обращают внимание на доброту, ум и справедливость, а девочки, чаще обращали внимание на внешний вид, стрессоустойчивость и культуру поведения.

Исследование качеств идеального юноши показало, что девочки чаще выделяют такие качества как доброта, внешность и чувство юмора. На чувство юмора мальчики вообще не указали ни разу. Мальчики чаще выделяют такие качества как ум, культуру (воспитанность).

Таким образом, говоря об идеальном человеке своего пола, ребята чаще выделяют культуру, а о человеке другого пола доброту. Девушки в обоих случаях больше ориентированы на внешний вид, а юноши на интеллект.

Далее шел вопрос о том, что умениях идеальной девушки и идеального юноши. Мы задавали вопросы о девушках и юношах, но неожиданно стали получать ответы, связанные с работой и заработком.

На вопрос о том, что умеет делать идеальная девушка, чаще всего был получен ответ «готовить». Далее идут ответы «заботиться о близких», «общаться», «саморазвиваться». В плане хозяйственных работ по дому чаще всего была указана уборка. Вариант «готовить» вообще в представлениях об идеальном юноше не встречался. Чаще всего мы получали ответ о том, что идеальный юноша должен уметь ухаживать за противоположным полом (дарить цветы, заботиться, помогать и т.д.) (43%) и «работать и зарабатывать» (44%). Далее следуют ответы «хозяйственные работы по дому» (чаще всего ремонт и обслуживание автомобиля).

При рассмотрении представлений девочек и мальчиков по отдельности, мы получили следующее.

Говоря об умениях идеальной девушки, и мальчики, и девочки выделяют умение готовить (54-59%). Мальчики чаще выделяют в качестве умения заботу

о близких и уборку (умение следить за домом), а девочки умение общаться, саморазвиваться, играть в спортивные игры и играть в компьютерные игры.

Отмечая умения идеального юноши, и мальчики и девочки примерно одинаково часто выбирали хозяйственные работы по дому (22-24%). Девочки чаще называли умение ухаживать за девушкой, играть в спортивные командные игры, общаться и увлекаться музыкой. Мальчики значительно чаще писали, что он вариант, связанный с умением «работать, зарабатывать, содержать семью (62%).

Далее шел вопрос о том, как идеальные девушка и юноша себя ведут. Говоря про поведение идеальной девушки, школьники чаще обращали внимание на ее культуру, то, что она не курит, не матерится, на распущена, обращали внимание на ее скромность, вежливость, уверенность. Говоря про юношу, подростки чаще обращали внимание на то, что он корректен с девушками.

Рассмотрим представления о поведении идеальной девушки мальчиков и девочек по отдельности. Говоря об идеальной девушке, именно девочки чаще указывали на культурное поведение, скромность, вежливость, сдержанность, уверенность, мальчики – на ответственность.

На вопрос о том, как идеальный юноша себя ведет, девочки чаще отмечали, что он корректен с девушками (83%), а мальчики чаще отмечали, что он культурный, то есть не курит, не матерится, на распущен и скромный.

Снова выявлено, что, говоря про идеального человека своего пола, ребята чаще говорят про уровень культуры.

Далее шел вопрос о том, как выглядят идеальные девушка и юноша. Говоря про идеальную девочку, подростки чаще ориентируются на красоту, аккуратность, порядочность и макияж. Варианты «порядочность» и «макияж» встретились только при описании идеальной девушки. При описании идеального юноши чаще всего акцент делался на аккуратности, только здесь встретились варианты «стильность» и «спортивность».

Отвечая на вопрос о том, как выглядит идеальная девушка, мальчики и девочки достаточно часто выделяли красоту (эстетичность) и аккуратность. Однако девочки чаще мальчиков обращали внимание на красоту, а мальчики чаще девочек на аккуратность. Также мальчики чаще выделяли качество порядочность. Девушки, в свою очередь, указали на макияж. Вариантов, связанных с макияжем, предложенных мальчиками, не было.

На вопрос о том, как выглядит идеальный юноша, девочки чаще отвечали, что он аккуратный и красивый, а мальчики, что он стильный и спортивный.

Следовательно, при описании идеальных девушки и юноши, девочки чаще обращают внимание на красоту. При описании идеального человека противоположного пола ребята чаще указывают на аккуратность.

Здесь наблюдается несовпадение с результатами Сергеевой [Сергеева, 2016, стр. 1724], где было выявлено, что мужчины чаше ориентированы на красивую внешность идеальной женщины, что может быть объяснено более младшим возрастом наших испытуемых.

Далее шел вопрос о том, чем идеальные девушка или юноша отличаются от других ребят. Говоря об идеальной девушке, подростки считают, что она отличается прежде всего красотой. Играют роль также ум, характер и душевное отношение к окружающим. Вариант «самодостаточность» встретился только при описании идеальной девушки.

При описании отличий идеального юноши на первом месте оказался «характер», далее также «красота» и «ум». Варианта «душевное отношение к окружающим» при описании идеального юноши нет, однако встретился вариант «готовность помочь окружающим». Только при описании отличий идеального юноши от других встретился вариант «физическая сила».

Рассмотрим сравнение ответов мальчиков и девочек. При ответе на вопрос о том, чем идеальная девушка отличается от других девушек, девочки вообще были активнее мальчиков и дали больше ответов. Мальчики дали только ответы, связанные с красотой, характером, душевным отношением к окружающим и умом. Но и эти варианты девочки выбирали значительно чаще. Также у девочек были ответы, связанные с самодостаточностью и индивидуальностью.

Отвечая на вопрос «Чем идеальный юноша отличается от других юношей?» девочки чаще ориентировались на аккуратность и красоту, а мальчики на ум, сильный характер и физическую силу.

Таким образом, в образ идеальной девушки подростки включают такие характеристики как доброта, красота, ум, вежливость, нравственность, скромность. Также важны качества, связанные с хозяйственностью и заботой о близких. Можно сказать, что эти качества традиционно признаны нашей культурой. Современным компонентом образа идеальной девушки можно считать спортивность.

В образ идеального юноши вошли также доброта, ум и культура общения. Также важными являются умение ухаживать за девушками и готовность в будущем работать и зарабатывать.

И мальчики, и девочки выделяют образе идеальной девушки красоту и хозяйственные навыки (умение готовить). В тоже время при описании идеальной девушки, девочки чаще делают акцент на внешний вид, выделяют значимость саморазвития и общения. Обращают внимание на характеристики, связанные с культурой, вежливостью, сдержанностью. Мальчики чаще выделяют доброту идеальной девушки, заботу о близких и умение следить за домом.

В образе идеального юноши девочки чаще отмечали характеристики, связанные с общением (доброту, юмор, корректность по отношению к девушкам). Во внешности выделяли красоту и аккуратность. Мальчики чаще представляют идеального юношу с точки зрения уровня интеллекта, физической силы, сильного характера и уровня культуры. Они часто полагают, что он должен уметь работать и зарабатывать. В отличие от девочек, выделяющих в идеальном юноше красоту, мальчики делали акцент на том, что он должен выглядеть спортивно и стильно.

Можно сделать вывод, что при описании идеального человека девочки больше ориентированы на внешний вид (красоту), а мальчики на интеллект. Говоря об идеальном человеке своего пола, подростки чаще выделяют культуру и аккуратность, а о человеке другого пола – доброту.

Библиографический список

1. Демко, А. И. Идеал мужчины и женщины в представлении современной молодежи / А. И. Демко, А. А. Пташник // VI Машеровские чтения: Материалы международной научно-практической конференции студентов, аспирантов и молодых ученых, Витебск, 27–28 сентября 2012 года / Витебский государственный университет имени П.М. Машерова. – Витебск: Витебский государственный университет им. П.М. Машерова, 2012. – с.353.

2. Набатова, С. В. Роль представлений о себе и идеальном человеке в формировании образа друга современных подростков / С. В. Набатова // Вестник Донецкого национального университета. Серия Д: Филология и психология. – 2023. – № 1. – С. 114-121.

3. Рубанова, Э. Э. Идеал человека в представлении современных подростков / Э. Э. Рубанова, С. Ю. Шалова // Мир науки, культуры, образования. – 2022. – № 4(95). – С. 48-50.

4. Сергеева, Т. Б. Исследование представлений о "настоящем мужчине" и "настоящей женщине" в юношеском возрасте / Т. Б. Сергеева, А. А. Дергунова, Д. А. Тептина // Научно-методический электронный журнал "Концепт". – 2016. – № Т11. – С. 1726-1730.

5. Собкин, В. С. Представления об идеалах и антиидеалах у учащихся основной и старшей школы / В. С. Собкин, Е. А. Калашникова // Человек и образование. – 2017. – № 2(51). – С. 20-28.

6. Ходжамедов, Р. М. Психологический портрет идеального подростка глазами сверстников: педагогический анализ / Р. М. Ходжамедов // Личность в пространстве и времени. – 2021. – № 10. – С. 107-114.

7. Ширшова, М. Д. Представления студенческой молодежи об идеальных типах женщины и мужчины / М. Д. Ширшова, А. Д. Самохвалова // Актуальные вопросы современной морфологии, физиологии и патологии : Сборник национальной (всероссийской) конференции, посвященная 65-летию кафедры анатомии и физиологии, Тюмень, 14–15 ноября 2024 года. – Тюмень: Государственный аграрный университет Северного Зауралья, 2024. – С. 230-235.

Нагизаде П. Ф.

ЗНАЧИМОСТЬ СОЦИАЛЬНЫХ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ НАВЫКОВ ДЛЯ АДМИНИСТРАТИВНОЙ КОМАНДЫ ШКОЛ

Аннотация: Необходимо создать безопасную и здоровую среду в образовательных учреждениях Азербайджана, поддерживать моральное и психологическое здоровье учащихся, а также формировать социальные и эмоциональные навыки у учащихся для их прогрессивного развития. Важность организации позитивной и поддерживающей среды в школах Азербайджана подчеркивается в документах школьной политики. Отмечено, что учащиеся многих общеобразовательных учреждений Азербайджана имеют относительно низкие социально-эмоциональные навыки, в основном в области уважения к другим, эмпатии, способности строить эффективные отношения, совместного сотрудничества и конструктивного управления конфликтами (Махмудова 2019).

Основной целью исследования является анализ литературного материала, касающегося социальных эмоциональных навыков руководителей школ, и оценка этих навыков в группе участников. Участников было 22 (директора, помощник директора по образовательным вопросам, помощник директора по организационным вопросам), и они были выбраны случайным образом. Материалы опроса были отправлены по электронной почте, а результаты были оценены в соответствии с программой SPSS.

Учебный материал может быть эффективным для административного персонала школы, учителей и исследователей, которые продолжат изучать эту проблему в большой популяции.

Ключевые слова: Социально-эмоциональное обучение (SEL), школьная среда, система образования, руководство школы

Abstract: It is necessary to create a safe and healthy environment in Azerbaijani educational institutions, to support the moral and psychological health of students, and to form social and emotional skills in students for their progressive development. The importance of organizing a positive and supportive environment in Azerbaijani schools is emphasized in school policy documents. It is observed that students in many general education institutions in Azerbaijan have relatively low socio-emotional skills, mainly in respect for others, empathy, the ability to build effective relationships, collaborative cooperation, and constructive conflict management (Mahmudova 2019).

The main of the study is to analyze literature material related to school managers' social emotional skills, and to assess these skills in participants' group. They were 22 participants (directors, assistant director for educational affairs, assistant director for organizational affairs), and selected randomly. The survey material sent by email form, and the results were estimated according to SPSS program.

The study material can be effective for school administrative staff, teachers, and for the researchers, who will continue to search this problem in a large population.

Keywords: Social emotional learning (SEL), school environment, education system, school leadership

Введение: Психология давно ищет способности, которые, в отличие от традиционно выделяемого общего интеллекта, связаны с социально-

эмоциональной сферой психики. Ведущие специалисты в области психологии интеллекта, такие как Э. Торндайк, К. Спирмен, Д. Векслер, Дж. Гилфорд, утверждали, что люди различаются по своей способности понимать других людей и управлять ими, т. е. «действовать рационально в человеческих отношениях» (Торндайк, 1920, с. 227). К сожалению, конструкты, связанные с социальными и эмоциональными способностями, оказались трудно операционализировать и отличать от традиционных форм интеллекта. Основываясь на данных о значительном совпадении социального интеллекта с вербальными способностями, Л. Кронбах (1970) пришел к выводу, что исследования в этой области бесполезны. Несмотря на такое обескураживающее начало, в научной и популярной литературе постепенно стало появляться все больше работ, посвященных способностям в социальной и эмоциональной сфере. В центре их интереса оказался эмоциональный интеллект. В широком смысле эмоциональный интеллект (ЭИ) включает в себя способность распознавать, понимать и управлять эмоциями; это касается как собственных эмоций субъекта, так и эмоций других людей (Goleman, 2001; Matthews, Zeidner, Roberts, 2003; Mayer, Salovey, 1997; Lyusin, 2004). Широкий интерес к ЭИ свидетельствует о том, что эта концепция хорошо соответствует концепциям повседневной психологии. Кроме того, ЭИ расширяет устоявшиеся научные представления о разнообразии человеческих способностей, тем самым обогащая дифференциальную психологию (Carroll, 1993). Концепция ЭИ соответствует теории множественного интеллекта Гарднера (Gardner, 1993), особенно его взглядам на межличностный и внутри личностный интеллект. Некоторые авторы полагают, что ЭИ можно связать с объяснением эмоциональных явлений в терминах процессов обработки информации; этот подход уже доказал свою продуктивность при разработке научных моделей академического интеллекта (Matthews et al., 2003). Целью данной статьи является обзор проблем измерения ЭИ и его применения в практической работе, а также попытка теоретического осмысления этого конструкта. Научный статус концепции ЭИ все еще недостаточно высок в связи с тем, что существуют две альтернативные модели, на которых основано его измерение. Смешанные модели включают когнитивные, личностные и мотивационные черты, благодаря чему они тесно связаны с адаптацией к реальной жизни и процессами совладения (см.: Bar-On, 2000). Эти модели предлагают измерять ЭИ с помощью опросников самоотчета, аналогичных традиционным личностным инвентаризациям. Модели способностей определяют ЭИ как набор способностей, измеряемых тестами, состоящими из пунктов с правильными и неправильными ответами (Mayer, Caruso, Salovey, 1999). Важно отметить, что результаты опросников и тестов ЭИ плохо коррелируют друг с другом, что ставит под сомнение научную обоснованность этих двух подходов.

По литературным материалам были проанализированы результаты измерения ЭИ с помощью опросников самоотчета. Смешанные модели ЭИ характеризуются большим разнообразием и отличаются друг от друга по

включаемым в них личностным характеристикам. Эти модели трактуют ЭИ не как чисто когнитивную способность, а как сложное психическое образование, имеющее как когнитивную, так и личностную природу. Использование опросников предполагает, что люди способны дать точный самоотчет о своем поведении и своих навыках и способностях, входящих в понятие ЭИ. Это предположение представляется сомнительным, поскольку установлено, что самооценки когнитивных способностей лишь умеренно связаны с результатами объективных тестов интеллекта (Paulhus, Lysy, Yik, 1998).

Социально-эмоциональное обучение (SEL) является неотъемлемой частью образования и развития человека. SEL — это программа обучения, которая позволяет подросткам управлять эмоциями, достигать личных и коллективных целей, чувствовать и демонстрировать эмпатию к другим, строить и поддерживать поддерживающие отношения, а также принимать ответственные и заботливые решения (CASEL, 2020).

Концепция социально-эмоционального обучения (SEL) была впервые предложена более 30 лет назад организацией Collaborative for Academic and Social-Emotional Learning (CASEL, 2020). Элбертсон и др. (2020) отмечают, что в 1994 году Институт Фетцера провел конференцию для обсуждения проблем, которые возникали среди подростков в школах в течение многих лет. В мероприятии приняли участие многие исследователи, педагоги и другие лица, интересующиеся развитием детей, психологией и академическими достижениями. После обсуждения темы появился термин социальное и эмоциональное обучение. Исследователи утверждают, что SEL позволит молодым людям приобретать навыки, необходимые для достижения и поддержания личного благополучия и позитивных отношений на протяжении всей жизни (Elbertson et al., 2020). С момента своего создания CASEL более конкретно определил SEL и служил руководством для школьных программ SEL (CASEL, 2003). Elbertson et al. (2020) сообщают, что с момента своего введения в 1994 году он прошел долгий путь с точки зрения его включения в школы. Со временем школы пришли к выводу, что социальные и эмоциональные навыки можно преподавать и изучать так же, как и другие академические предметы.

Гринберг (2023) отмечает, что важно улучшать мышление, эмоции и поведение подростков с помощью обучения SEL, чтобы они могли эффективно справляться с личными и социальными проблемами. CASEL (2020) подтверждает, что SEL способствует равенству и совершенству в образовании посредством партнерских отношений школы, семьи и сообщества. Согласно литературным материалам (CASEL, 2013) социальная и эмоциональная компетентность дифференцируются по пяти критериям: самосознание, самоуправление, социальная осведомленность, навыки взаимоотношений и ответственное принятие решений. Исследователи (Durlak et al., 2011; Taylor et al., 2017) подтверждают, что улучшение навыков СП у людей формирует их способность идентифицировать, выражать, понимать, регулировать и использовать эмоции (Collie, 2020; Hecht and Shin, 2017; Kazimzadeh et al.,

цитируется в, 2023). В Азербайджане Kazimzadeh (2023) отмечают, что социально-эмоциональные компетенции имеют разное значение в разных контекстах. Lange (2021) признает, что программа СП основана на понимании того, что лучшее обучение происходит в поддерживающих отношениях, которые делают обучение интересным и значимым. (Ahmed et al., 2020) считает, что обучение навыкам SE в школе играет важную роль в личностном развитии учащихся. Lange (2017, цитируется в Bialek, 2021) признает, что социальные и эмоциональные навыки эффективны и важны для развития учащихся как личностей.

Согласно этим материалам обзора литературы, исследование было сосредоточено на выяснении социальных эмоциональных навыков школьной администрации и подчеркивании их эффективности в их межличностных отношениях.

Метод: опрос, разработанный автором, состоит из 32 вопросов и описывает следующие социально-демографические элементы: возраст, пол, должность, опыт (продолжительность); и вопросы, которые включают социально-эмоциональные навыки, то, как они понимают свои собственные эмоции и чувства, и как принимают и оценивают эмоции и чувства других. Анкеты были составлены по программе «Hand in hand».

В исследовании приняли участие 22 администратора школ, которые заполнили форму опроса. Согласно материалам опроса были разработаны и представлены описательные статистики.

Результат: Возраст участников составил 44±3,7 (мин.29; макс.66). Их опыт работы в качестве менеджера школьной администрации начинается от 6 месяцев, а самый длительный срок составил 33 года (7,4±2,5). Социально-демографические характеристики участников были проанализированы и описаны в следующей таблице:

Таблица 1. Социально-демографические характеристики участников

Социально-демографические характеристики	n	%
Директор	5	23,8%
Помощник директора по образовательным вопросам	7	33,3%
Помощник директора по организационным вопросам	9	42,9%
мужчины	2	9,1%

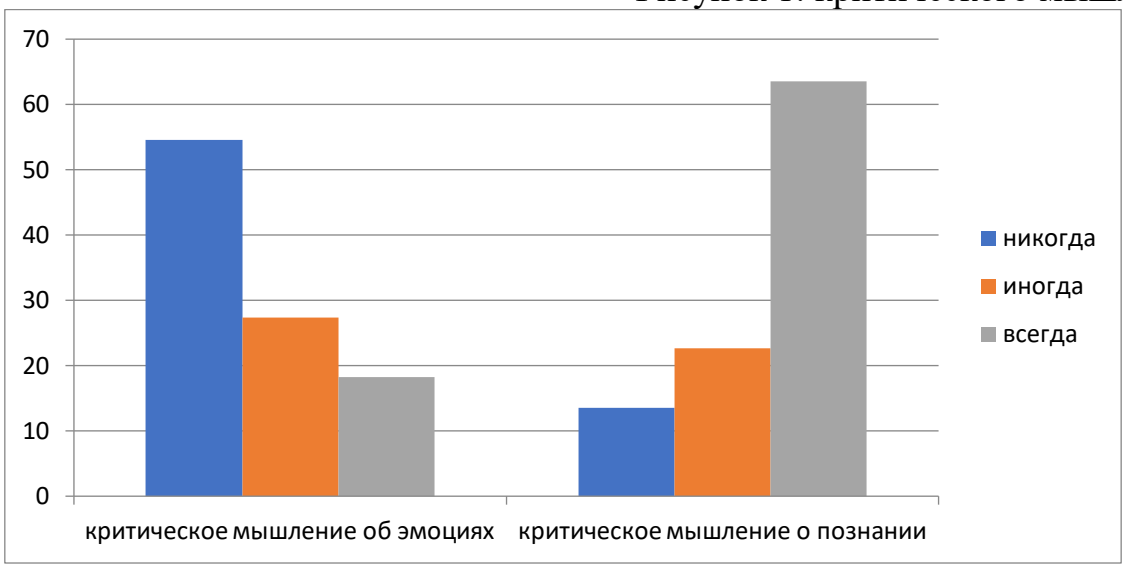
женщины	20	90,9%
Всего	22	100%

Только один из участников упомянул, что имел практики, связанные с медитацией, для улучшения социальных эмоциональных навыков, но 27,3% из них не имели никаких практик, связанных с медитацией или другими духовными тренингами (практиками), и не хотели иметь дело с этим опытом. Почти 40% из них сказали, что у них был небольшой опыт, но не было достаточно времени или возможности развить его.

Некоторые из вопросов касались внимания человека к изменению собственного тела, эмоционального состояния и вербализации чувств.

Участники оценили свое внимание к эмоциональному состоянию, чувствам больше, чем к другим факторам окружающей среды, и к состоянию своего тела (63,7% из них отметили, что они могут различать и регулировать свое эмоциональное состояние и чувства) (df=21, p=0,001. t=2,4). Следующая группа вопросов была адресована их навыкам критического мышления, тому, как они оценивают свои собственные чувства, эмоции и познание. Цифры были описаны в следующих диаграммах.

Рисунок 1. критического мышления



Согласно диаграммам, участники не предпочитали думать, критиковать свои эмоции (только 18,2%), в то время как большинство из них (63,6%) ответили, что они всегда думают о мыслях, познании. Были специальные пункты, которые помогли им оценить свою способность к концентрации. Руководители школ отметили, что они могли сосредоточиться на своих обязанностях и не имели никаких проблем, связанных с разделением своего внимания более чем на одну обязанность в одно и то же время. Они могли

сосредоточиться на своей повседневной деятельности (52,3%), во время чтения (54,6%) и демонстрировали навыки совместного внимания иногда (54,5%) и часто (31,8%) (df = 20, p = 0,001, t = 3,6, F = 5,8). 50% участников отметили, что они могли мотивировать себя, когда у них возникали какие-либо проблемы, в то время как 50% отметили, что у них не было никаких способностей, или иногда они могли мотивировать себя (df = 20, p = 0,001, t = 5,3 F = 6,9).

Последние пункты описывали их способности к эмпатии и то, как они оценивают ситуацию с точки зрения других. По результатам самооценки можно сделать вывод, что руководители школ смогли продемонстрировать свои способности к эмпатии и умение смотреть на ситуацию с разных сторон (соответственно, 63,6%, 86,4%).

Заключение: Согласно обзору литературы и результатам анкетирования, можно подчеркнуть, что школьные менеджеры, директора, их помощники и персонал нуждаются в специальных программах, связанных с улучшением их социальных эмоциональных навыков. Исследования подтверждают, что позитивный школьный климат связан с повышением успеваемости, эффективной профилактикой издевательств и здоровым развитием учащихся (Cohen et al., 2009; Koth et al., 2008). Социально-эмоциональное обучение (SEL) - это процесс приобретения базовых навыков для определения и управления эмоциями, постановки и достижения позитивных целей, оценки точек зрения других, построения и поддержания позитивных отношений, принятия ответственных решений и конструктивного управления межличностными ситуациями (Elias et al., 1997). Одним из вмешательств SEL является программа обучения, направленная на улучшение эффективных коммуникативных и межличностных навыков в школьной среде (Hand in Hand, 2018). SEL разработала программу обучения для школьного сообщества, нацеленную на учителей, руководителей школ и учащихся. Эти программы могут быть эффективными для руководителей школ, директоров и сотрудников для улучшения их академических и социальных результатов.

References:

1. Bailey, J., & Weiner, R. (2022). Interpreting social-emotional learning: How school leaders make sense of SEL skills for themselves and others. School Leadership Review, 16(2), 4.

2. Brackett, M. A., Reyes, M. R., Rivers, S. E., Elbertson, N. A., & Salovey, P. (2012). Assessing teachers' beliefs about social and emotional learning. Journal of Psychoeducational Assessment, 30(3), 219-236.

3. Elias, M. J., O'Brien, M. U., & Weissberg, R. P. (2006). Transformative leadership for social-emotional learning. Principal leadership, 7(4), 10-13.

4. Durlak, J. A., Mahoney, J. L., & Boyle, A. E. (2022). What we know, and what we need to find out about universal, school-based social and emotional learning programs for children and adolescents: A review of meta-analyses and directions for

future research. Psychological Bulletin, 148(11-12), 765–782. https://doi.org/10.1037/bul0000383

5. Dmitrienko, N., Kutsova, E., & Konovalenko, T. (2020). PEDAGOGIC MODELING AS A WAY OF FORMING STUDENTS" EMOTIONAL INTELLIGENCE AT TEACHING FOREIGN LANGUAGES. Danish Scientific Journal, (37-2), 48-52.

6. Kazimzade,E., Magno, C., & Mirzaei,A. (2023) Connecting Culture and Social-Emotional Competences: School Leaders in Azerbaijan

7. Kennedy, K. (2019). Centering equity and caring in leadership for social-emotional learning: Toward a conceptual framework for diverse learners. Journal of School Leadership, 29(6), 473-492.

8. Gómez-Leal, R., Holzer, A. A., Bradley, C., Fernández-Berrocal, P., & Patti, J. (2022). The relationship between emotional intelligence and leadership in school leaders: A systematic review. Cambridge Journal of Education, 52(1), 1-21.

9. Mahmudova, L. (2019). Azərbaycan məktəblərində bullinqin profilaktikasına ətraflı yanaşma.

10. Nielsen, B. L. (2019). Implementation of the Hand in Hand program for school staff and students. In ECER 2019:'Education in an Era of Risk–the Role of Educational Research for the Future'.

11. Paulhus, D. L., Lysy, D. C., & Yik, M. S. (1998). Self-report measures of intelligence: Are they useful as proxy IQ tests?. Journal of personality, 66(4).

12. Thapa, A., Cohen, J., Higgins-D'Alessandro, A., & Guffey, S. (2012). School Climate Research Summary: August 2012. School Climate Brief, Number 3. National School Climate Center.

13. Thierry, K. L., Kim, T. E., Page, A., & Randall, H. (2023). School leader engagement in strategies to support effective implementation of an SEL program. Social and Emotional Learning: Research, Practice, and Policy, 2, 100020.

14. https://www.newleaders.org/blog/social-emotional-learning-ways-for-school-leaders-to-support-students

15. https://casel.org/fundamentals-of-sel/what-is-the-casel-framework/

Ионанова Ю.В.

НЕЙРОГРАФИКА КАК МЕТОД РАЗВИТИЯ ПРОФЕССИОНАЛИЗМА

Аннотация: В статье рассмотрен опыт применения нейрографики для задачи коучинга – развитие профессионализма и повышения уровня экспертности. Проведены анализ результатов коучинга и оценка его эффективности.

Ключевые слова: экспертность, профессионализм, коучинг, нейрографика, эффективность коучинга

Abstract: The article reflects the author’s experience in neurographics application for coaching purposes of proficiency and expertise level growth. Results of coaching are analyzed for different clients. The efficiency of method is estimated.
Keywords: expertise, proficiency, coaching, neurographics, efficiency.

Практическая психология и педагогика XXI века столкнулись с рядом противоречий в обучении и развитии современного специалиста, ключевое из которых состоит в новых требованиях к уровню экспертности.

С одной стороны, экспертиза предполагает узкую специализацию, которая обретается при получении и актуализации профильных знаний, постоянной практике в определенной области, рефлексии собственного опыта в виде участия в мероприятиях профессионального сообщества, научной коммуникации, принадлежности к определенной системе профессиональных ценностей [Воскресенский, 2021, с. 9]. С этих позиций экспертность можно понимать как высокий уровень компетентности в определенной области, который позволяет принимать эффективные и оптимальные решения в сфере узкоспециализированных проблем. Признаком принадлежности к сообществу экспертов-профессионалов, по мнению В. К. Петрова [Петров, 2022, с. 39], является наукоемкость деятельности, то есть деятельность в сфере определения значимых проблем конкретной профессиональной области, их повсеместного изучения, поиска потенциальных способов решения и прогнозирования последствий.

Таким образом, говоря о высоком уровне профессионализма в рамках компетентностного подхода, можно отметить, что для экспертности в какой-либо области необходимы «hard skills» и специальные познания [Рычкалова, 2012, с. 128], и акцент в ходе профессионализации делается на их развитие. Становление личности как профессионала высокого уровня экспертности, соответственно, занимает много времени, и эта продолжительность оценивается по-разному: от 4-6 до 30-40 лет [Боликова, 2011, с. 574].

С другой стороны, современный мир представляет собой неустойчивую, непредсказуемую и быстро меняющуюся систему [Обухова, 2021, с. 12]. В этих условиях приоритет при найме отдается не узкоспециализированным специалистам, а лицам, обладающим «soft skills» и высокой результативностью работы (в противовес узкоспециализированному и тщательно работающему специалисту) [Батяева, 2018, с. 19], высоким уровнем мотивации, готовностью к работе в ситуации неопределенности, склонным к командной работе и определенной лояльности к организации и команде (организационному доверию) [Алдашева, 2020, с. 90]. Изменения требований к сотрудникам организаций ставят задачи развития гибких навыков у экспертов и их адаптации к работе в мире VUCA. Кроме этого, учитывая значительную перестройку рынка труда в связи с развитием технологий (например, появление и развитие генеративных нейросетей может привести к исчезновению многих профессий [Егорычев, 2023, с. 26]), формированием новых условий труда (например,

переход на удаленную работу в связи с пандемией COVID-19 и самоизоляцией показал экономическую выгоду «home office», в связи с чем многие компании стали отдавать предпочтения такому формату работы), многие специалисты сталкиваются с необходимостью менять область профессиональной деятельности. Часто это касается людей возрастом от 30 лет, у которых гораздо меньше времени на формирование как профессионала, чем у лиц, не менявших область деятельности. Помимо необходимости конкурировать с уже сложившимися экспертами, они сталкиваются с уникальными психологическими проблемами: синдромом самозванца [Булгакова, 2018, с. 24], противоречием между низким уровнем компетентности и желанием заработать больше, чем в первой профессии, низкой мотивации к обучению и т.д. [Самойлова, 2011, с. 64].

Задачи повышения уровня экспертности и подготовки людей к необходимости профессионального самосовершенствования в течение всей жизни могут быть решены при помощи коучинга. Данная сфера помогает раскрыть свой потенциал, определить сильные и слабые стороны, обрести уверенность в себе и выработать оптимальную стратегию профессионального роста [Каримова, 2017, с. 41]. Коучинг ориентирован на развитие гибких навыков, которые во многом определяют готовность человека адаптироваться в меняющихся условиях, эффективно решать профессиональные задачи и более глубоко рефлексировать их [Занин, 2019, с. 45]. Он позволяет также выявить негативные убеждения и страхи, которые мешают профессиональному росту и ограничивают потенциал человека [Рожкова, 2019, с. 32]. Коучинг несет и образовательную функцию, формируя у человека навык постоянного самоанализа, поиска лучших стратегий, а также дает уверенность в себе и собственном профессионализме [Савенкова, 2022, с. 103]. Т. Башкирова [Башкирова, 2016], опираясь на поведенческие модели и предлагая собственную классификацию развития взрослого человека, сформулировала авторскую модель коучинга, направленную на помощь клиенту в прохождении задач развития (в том числе профессионального) в зависимости от того этапа становления Я, на котором он находится.

Нейрографика является одной из разновидностей коучинга. Этот метод был разработан в 2014 году П. Пискарёвым и позиционируется автором как интегральный и междисциплинарный [Пискарев, 2019]. Метод применяется для различных задач коучинга, например, для развития эмоционального интеллекта [Зорина, 2021, с. 302], эффективного принятия решений [Гаршина, 2022, с. 29], профилактики эмоционального выгорания [Кравцова, 2018, с. 98], социальной адаптации [Изотова, 2021, с. 360] и развития навыков общения [Новикова, 2023, с. 137]. Рассмотрение опыта применения нейрографики показывает, что этот метод достаточно эффективен для развития гибких навыков, следовательно, он имеет значительный потенциал при решении задач повышения уровня экспертности и профессионального мастерства. Однако данный аспект изучен достаточно слабо и ранее был рассмотрен только в трех исследованиях

[Богданова, 2023, с. 101; Исаева, 2019, с. 1; Конобеева, 2023, с. 276]. Таким образом, в исследовательской литературе отсутствуют какие-либо аналитические обзоры опыта использования нейрографики при развитии профессионализма.

В связи с этим, целью данного исследования является анализ опыта применения метода нейрографики для работы с запросами, касающимися повышения профессионального мастерства.

Исследование выполнено на материале частной практики автора в период 2020-2025 гг. Для него были отобраны случаи, когда клиенты обращались с запросами, касающимися проблемы профессионального развития, например, отсутствие мотивации к дальнейшему самосовершенствованию, низкий уровень дохода, причиной которого, по мнению клиента, являлась его недостаточная квалификация, отсутствие плана по адаптации и развитию в новой профессии и т.д. Отдельно стоит отметить запросы, связанные с профессиональным выгоранием. Данная проблема может быть рассмотрена как вопрос отсутствия профессионального совершенствования, поскольку должное планирование мероприятий по развитию компетентности и включение в сообщество экспертов являются ключевыми как в профилактике эмоционального выгорания, так и в его терапии [Мисбахов, 2020, с. 295].

Для всех клиентов с подобными запросами проводили фиксацию изначального состояния: актуальный запрос, уровень удовлетворенности своим профессиональным развитием (по категориям «низкий», «средний» и «высокий»), уровень удовлетворенности занимаемой должностью и своей работой (по категориям «низкий», «средний» и «высокий»). После проведения коучинга фиксировали количество сессий, а также осуществляли сбор обратной связи по стандартизированной форме:

1. Краткосрочно (в течение суток после окончания коучинга): изменения в состоянии в телесной, когнитивной и эмоциональной сфере; личная оценка эффективности работы с коучем; уровень удовлетворенности своим профессиональным развитием (по категориям «низкий», «средний» и «высокий»), уровень удовлетворенности занимаемой должностью и своей работой (по категориям «низкий», «средний» и «высокий»).
2. Долгосрочно (в течение от полугода до года после окончания коучинга): изменения в профессиональной сфере, личная оценка эффективности работы с коучем; уровень удовлетворенности своим профессиональным развитием (по категориям «низкий», «средний» и «высокий»), уровень удовлетворенности занимаемой должностью и своей работой (по категориям «низкий», «средний» и «высокий»).

Всего за указанный период с запросами о профессиональном развитии обратились 56 клиентов. Это составляет менее 2% от общего числа обратившихся. Судя по этим данным, а также исходя из числа публикаций, посвященных применению нейрографики в вопросах профессионального развития, можно сделать вывод, что данный запрос не является популярным. Это

может следовать как из новизны методики, так и из склонности людей решать задачи профессионального развития самостоятельно. Это может быть точкой роста по применению нейрографики как методы самокоучинга, что одновременно будет способствовать большему прогрессу во время повышения экспертности, а с другой стороны позволит клиентам сэкономить денежные средства и развиваться в комфортном для них режиме, без дополнительной помощи.

Наиболее частым запросом у клиентов, обратившихся с проблемами профессионального развития, является низкая самооценка как профессионала и отсутствие уверенности в своих силах (28%), недовольство нынешней работой, но боязнь что-то менять, особенно в силу возраста (24%), желание поменять область деятельности, которая не нравится и не соответствует личностным склонностям, но отсутствие четкого плана действий (16%), психологическая подготовка к открытию собственного дела (12%), потеря мотивации к обучению при получении второго высшего образования (10%), прочие запросы (10%) (рисунок).

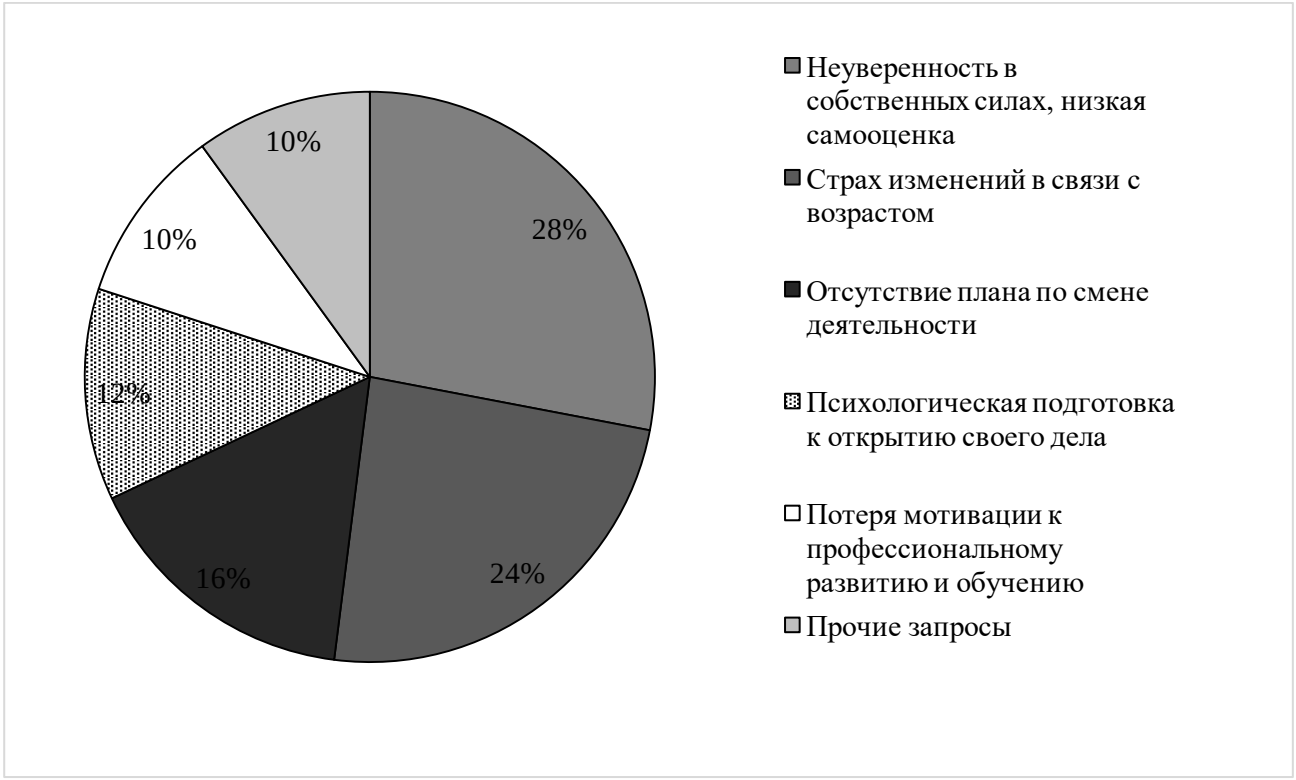


Рисунок – Запросы клиентов, связанные с профессиональным развитием

На основании таких статистических данных можно предположить, что основными проблемами на пути профессионализации являются не объективные обстоятельства, а субъективные (психологические). Как правило, у таких клиентов они лежат в когнитивной сфере (ограничивающие убеждения, неготовность к реальным действиям, сложности в принятии решений и

составлении конкретного плана действий, неадекватные ожидания, прошлый негативный опыт) или эмоциональной (страх).

Указанная категория клиентов характеризовалась низким или средним уровнем удовлетворенности своим профессиональным статусом: многие хотели поменять работу, но остаться в пределах области своей компетенции, либо хотели изменить область деятельности, но сомневались, что могут обрести вне экспертность. Уровень неудовлетворенности своим текущим местом работы и заработной платы у данных клиентов можно оценить как средний или высокий. Важно отметить, что очень часто финансовая мотивация являлась единственной к смене места работы или рода деятельности. Таким образом, можно говорить об отсутствии глубокой внутренней мотивации к профессиональному развитию, что может служить одной из мишеней коучинга. Обращение к ценностной составляющей работы и повышение самооценки как профессионала положительно влияют на готовность к профессиональному развитию и обретению экспертности.

Динамика в развитии краткосрочных эффектов коучинга по методу нейрографики у рассмотренных клиентов была примерно одинаковой и принципиально не отличалась от таковой у клиентов с другими запросами. Во время коучинга практически у всех клиентов наблюдалось сопротивление, за которым стояли, как правило, ограничивающие убеждения. Указанный тип клиентов негативно реагировал на утверждения о возможности собственной успешности и амбициозные цели, которые формулировали во время коучинга. Во время формулирование запроса и на начальном этапе рисования это проявлялось соматизацией (головная боль, головокружение, слабость), негативным эмоциональным фоном (раздражение, телесные проявления нервозности), в когнитивной сфере - неспособностью сформулировать собственные мысли и чувства, формулированием негативных установок, в некоторых случаях - отказом от работы.

В процессе рисования у клиентов наблюдается расслабление и успокоение, исчезает избыточная двигательная активность, появляются положительные эмоции (радость) и когнитивные состояния (интерес, уверенность в себе, предвкушение собственного успеха). Клиенту легче сформулировать конкретный план действий, мысли становятся ориентированными на достижение цели.

Для достижения положительного результата по работе с запросами о профессиональном развитии было необходимо от 5 до 15 сессий (в среднем – 7). Таким образом, коучинг по методу нейрографики для таких запросов можно отнести к краткосрочным методам помощи. Это косвенно говорит в пользу его эффективности как метода повышения уровня профессионализма, поскольку позволяет клиенту эффективно расходовать личные ресурсы (прежде всего, временные и финансовые).

Из 56 клиентов прошли необходимое количество сессий и достигли положительного результата 50. В 6 случаях они не смогли преодолеть

сопротивление, возникшее на начальном этапе. В 5 случаях участники отмечали личный скепсис по отношению к методике («не верю, что это работает») и этим мотивировали отказ от дальнейшего продолжения коучинга. Как правило, это происходило после первой сессии.

Результаты коучинга по методу нейрографики представлены в таблице. Из 50 клиентов, которые завершили коучинг по методу нейрографики, все отмечали краткосрочные положительные эффекты: спокойствие или эмоциональный подъем, отсутствие напряжения в теле, желание развиваться в выбранной профессиональной области, уверенность в собственных силах, наличие конкретного плана действий. 48 человек отметили, что считают предложенную программу коучинга результативной и видят конструктивные изменения, 2 человека указали, что их состояние изменилось в лучшую сторону, но не уверены в долгосрочных эффектах, поэтому им сложно оценить проделанную работу как результативную.

Таблица – Результаты коучинга с применением нейрографики

Результат	Количество участников, чел. (процент от общего числа обратившихся, n = 56 чел.)
Краткосрочная перспектива (после окончания коучинга)	
Не завершили коучинг	6 (11%)
Завершили коучинг	50 (89%)
Отметили положительные изменения	50 (89%)
Считают программу коучинга результативной	48 (86%)
Долгосрочная перспектива (спустя минимум полгода с окончания коучинга)	
Отметили изменения профессиональной позиции	31 (55%)
Отметили, что предпринимают активные действия по повышению экспертности	6 (11%)
Отметили повышение уверенности в себе и готовность к развитию	7 (12%)
Не отметили никаких конструктивных изменений	6 (11%)

Несмотря на высокую оценку и значительную степень удовлетворенности клиентов результатами коучинга, в краткосрочной перспективе невозможно говорить об эффективности метода. Любое общение с коучем (как и с любым профессионалом своего дела из среды помогающих профессий или педагогики), которые обладает харизмой, имеет выраженную мотивацию на успех и личным примером показывает возможность реализации выбранной профессии, имеет

эффект подражания и оказывает влияние на клиента. Однако это не означает, что влияние коуча на клиента приведет к реальным изменениям в жизни последнего. Это зависит от многих факторов, одним из которых является реальное воздействие, которая оказывает выбранный метод коучинга на человека, и способность результатов этого воздействия сохраняться на значительном протяжении времени. Именно поэтому в качестве метода итоговой оценки эффективности нейрографики как метода работы по повышению уровня экспертности человека была выбрана долгосрочная перспектива.

Стоит отметить, что при проведении финального опроса многие клиенты были неспособны оценить результативность нейрографики. Это объясняется типичной склонностью клиентов обесценивать результаты психологической помощи или коучинга со временем. Однако при сборе анкетных данных 55% людей, прошедших коучинг по методу нейрографики, отметили изменения в своей профессиональной позиции (нашли лучшую работу, смогли поменять область деятельности, добились повышения на прежнем рабочем месте). 12% клиентов на момент опроса предпринимали активные действия по повышению собственной экспертности: проходили дополнительное обучение, стажировались в компаниях из интересующей профессиональной области, продолжали работу по методу коучинга или с психологом, проходили тренинги личностного роста. Конструктивные изменения в своей профессиональной сфере, уверенности в себе как эксперте и активные действия по изменению своего профессионального статуса и уровня компетентности предпринимали 78% клиентов, что является хорошим результатом и свидетельствует в пользу эффективности нейрографики.

Анализ опыта применения нейрографики в помощи клиентам в вопросах профессионального развития свидетельствуют об эффективности предлагаемой программой коучинга. Учитывая значительный процент клиентов, которые и после окончания сессий проявили интерес к коучингу и дальнейшему саморазвитию, можно развивать использование нейрографики как метода самокоучинга для закрепление полученных положительных результатов в долгосрочной перспективе. Предлагаемая методика коучинга может быть использована в службах развития персонала для работы с теми сотрудниками, которые характеризуются низкой профессиональной мотивацией, проявляют неготовность к развитию или недостаточные гибкие навыки

Список литературы:

1. Алдашева, А. А. Проблемы подбора персонала в условиях VUCA – среды / А. А. Алдашева, Н. Г. Мельникова, О. В. Рунец // Гуманизация образования. – 2020. - №1. – С. 89-99.

2. Батяева, Р. И. Кадровая политика предприятий в мире VUCA / Р. И. Батяева, Д. М. Дзукаева // Экономика и бизнес: теория и практика. – 2018. - № 7. – С. 19-22.

3. Башкирова, Т. Развивающий коучинг: работа с Я / Т. Башкирова. - М.: Независимая фирма «Класс», 2016. – 344 с.

4. Богданова, Н. П. Нейрографика как инструмент развития профессиональных навыков / Н. П. Богданова // Проблемы педагогики. – 2023. – Т. 15. – № 7. – С. 101-106.

5. Боликова, Л. Ю. Сущность понятия «Профессиональное становление личности» в современном знании / Л. Ю. Боликова, Ю. А. Шурыгина // Известия Пензенского государственного педагогического университета им. В. Г. Белинского. – 2011. - № 24. – С. 573-575.

6. Булгакова, Л. И. «Синдром самозванца»: история возникновения термина, основные концепции и их трансформация / Л. И. Булгакова // Психология и психотерапия семьи. – 2018. - № 3. – С. 30-37.

7. Воскресенский, А. А. Дискурс «постматериального» в сверхинформационном обществе: экспертность и ценности / А. А. Воскресениский, В. А. Рабош, К. В. Султанов, А. Г. Сунягина // Общество. Среда. Развитие (Terra Humana). – 2021. - № 3 (60). – С. 7-10.

8. Гаршина, С. А. Интеграция модели парадигмального анализа «квадрат метамодерна», метода «нейрографика» и модели «ARIA», как методика трансформации сознания. Решение жизненных задач через озарения / С. А. Гаршина // Психология. Серия Познание. – 2022. – № 7. – С. 28-38.

9. Егорычев, Д. Н. Направления влияния нейросетей на экономику, бизнес и образование / Д. Н. Егорычев, А. Д. Егорычев // Экономические и социально-гуманитарные исследования. – 2023. - № 2 (38). - С. 25-33.

10. Занин, Д. С. Коучинг-технологии проектирования индивидуальной стратегии профессионального развития специалиста / Д. С. Занин // Педагогический журнал Башкортостана. – 2019. - № 2 (81). – С. 44-52.

11. Зорина, Н. Н. Возможности развития эмоционального интеллекта / Н. Н. Зорина // Проблемы современного педагогического образования. – 2021. – № 71-1. – С. 300-304.

12. Изотова, Е. Г. Особенности школьной дезадаптации у учеников начальных классов и работа по ее коррекции / Е. Г. Изотова // Проблемы современного педагогического образования. – 2021. – № 70-4. – С. 359-362.

13. Каримова, Ш. К. Методологическая ценность коучинга в развитии профессионального потенциала педагогов / Ш. К. Каримова // Педагогическая наука и практика. – 2017. - № 3 (17). – С. 39-42.

14. Конобеева, А. Б. Практика формирования и развития человеческого капитала в российских компаниях / А. Б. Конобеева // Вестник Московского финансово-юридического университета. – 2023. – № 4. – С. 270-278.

15. Кравцова, К. Ю. Использование мандал и нейрографики при СЭВ у педагогов / К. Ю. Кравцова // Символ науки. – 2018. – № 8. – С. 98-99.

16. Мисбахов, А. А. Психологические причины развития эмоционального выгорания в профессиональной деятельности / А. А. Мисбахов, М. М. Рахимов,

А. З. Шамгуллин // Проблемы современного педагогического образования. – 2020. - № 68-4. – С. 293-297.

17. Новикова, М. А. Техники арт-терапии для развития коммуникативных навыков у подростков / М. А. Новикова // Психологический журнал. – 2023. – Т. 44. – № 1. – С. 135-141.

18. Обухова, Н. И. VUCA-мир и образовательная среда / Н. И. Обухова // Научно-методический электронный журнал «Калининградский вестник образования».- 2021. - № 3. – С. 11-22.

19. Петров, В. К. Экспертно-аналитическое сообщество: наукоемкость и ответственность / В. К. Петров, М. Ю. Петрова // Власть. – 2022. - № 30 (3). – С. 39-46.

20. Пискарев, П. М. Нейрографика мышления / П. М. Пискарев. – Текст: интернет. - URL: https://perm.hse.ru/mirror/pubs/share/800794998.pdf (дата обращения: 29.01.2025).

21. Рожкова, А. В. Коучинг как новая технология профессионального развития и его интеграция в профессиональную действительность / А. В. Рожкова // Лидерство и менеджмент. – 2018. - № 5 (1). – С. 29-36.

22. Рычкалова, Л. А. К вопросу о компетенции эксперта / Л. А. Рычкалова // Известия Тульского государственного университета. Экономические и юридические науки. – 2012. - № 1-2. – С. 124-129.

23. Савенкова, Е. В. Потенциал коучинг-технологии в повышении профессионального мастерства молодого педагога / Е. В. Савенкова, К. Д. Колочева // Наука и школа. – 2022. - № 3. – С. 101-111.

24. Самойлова, Г. В. Мотивы выбора профессии «Психолог» у студентов группы второго высшего образования / Г. В. Самойлова // Северо-Кавказский психологический вестник. – 2011. - № 9 (1). - С. 63-66.

Ипатьева С., Токарев Я.,

МОНИТОР ОТКЛОНЕНИЯ В ЧЕЛОВЕЧЕСКОЙ ПСИХИКЕ

Аннотация

В данной статье даётся определение термина «монитор отклонения», подробно описывается процесс его внедрения и анализируются вытекающие из этого последствия. Также раскрыты основные базовые уровни элементарного восприятия.

Ключевые слова: монитор, решётка, организмическое восприятие, векторность.

Abstract

This article defines the term “deviation monitor”, describes in detail the process of its implementation and analyzes the resulting consequences. The main basic levels of elementary perception are also revealed.
***Key words*:** monitor, grid, organismic perception, vectoriality.

ВВЕДЕНИЕ

Анализируя историю научной мысли, мы видим, что эволюция души, прогресс духовности некоего проекта в рамках человеческой расы характеризуется собственными ритмами, собственными темпами. Рушатся некоторые мифы, расшатываются непоколебимые утверждения, идеологические устои народов, появляются иные умы, открывающие новые горизонты прогресса. Однако возникает вопрос: действительно ли речь идёт о прогрессе? Вовсе не обязательно, и вскоре мы в этом убедимся. Тем не менее, остаётся бесспорным, что единожды начатое, запущенное в действие всегда должно иметь своё завершение.

Открытие монитора отклонения могло произойти только в такую эпоху, как наша. Уже на рубеже XIX-XX веков математика и теоретическая физика начали склоняться к различным истинам, к различным подходам. Не все сводилось отныне к очевидности первичной материи: учёные заговорили о динамиках, о квантовой или фотонной энергии. Появляется теория относительности, согласно которой вещь предстаёт таковой только в соизмерении с другой вещью, Гейзенберг формулирует свой принцип неопределённости [2].

.

В сущности, каждый исследователь начинает открывать для себя, что, в конечном итоге, материя базируется на чем-то, что порождает реальность, феноменологию материи, но сложно уловимо в качестве материальной сущности. Таким образом, частица, так называемый атом сегодня все ещё ведут нас к открытию новых энергетических вселенных и иных способов формализации нашего универсума.

Постепенно науке начинает открываться относительность не подвергавшихся ранее сомнению положений, выдвинутых Евклидом, Галилеем, Ньютоном. Приходит понимание того, что человек помещён внутрь огромного универсума, который он не способен измерить. Это касается не только физики и, в частности, теории относительности Эйнштейна, но и других фундаментальных положений и открытий, других сфер человеческого познания, которые постепенно склоняются к тому, что в основе всего лежит нечто проницаемое, прозрачное.

Прежде чем перейти к теме монитора отклонения, необходимо объяснить, что такое монитор отражения [3].

Монитор — это плоскость или оптическая поверхность, на которой можно прочесть или увидеть проекции реального или конкретного во всех его аспектах. Образы — или рефлективные формы — фотографируют или отражают конкретные данные, касающиеся физической и психической позиции того, кто их считывает.

Монитор отражения — это зеркало, на которое голографически проецируются модули восприятия, запуская процесс образов.

Проанализируем теперь более детально, как происходит этот процесс, как действует сознание и как разворачивается осознание в наш ем мозге.

Мы, люди, познаем наш универсум реальности посредством некоторых кодов, предустановленных самой жизнью : мы обладаем пятью органами чувств, из которых одному — зрению — отдаём предпочтение. Когда глаза — наш и внешние органы чувств — контактируют с образом объекта, например, яблока, происходит двухстороннее кодирование, меняющее реальность.

Внешние органы чувств контактируют с реальностью и обнаруживают внешний объект, расположенный вблизи от организма. Яблоко признается интересным как отвечающее на одну из многочисленных потребностей этого организма, на внутреннее ожидание индивида, вовлечённого в опытное переживание.

При контакте с яблоком внешние органы чувств вырабатывают нечто из него формализованное, которое далее путём синтеза постепенно редуцируется из образа объекта в сигнал, представленный, например, тире и точкой, уже неуловимый нашими инструментами зрительного исследования, но перехватываемый специальными нейронами.

Эта точка, этот малейший изгиб, объединённый с привычкой, сформировавшейся в процессе опыта, конфигурируется в нашем глазу как образ яблока. Это означает, что любой видимый нами объект попадает к нам в мозг, пройдя через многочисленные этапы перевода. То есть наше сознание воспринимает благодаря работе интерпретаторов, образующих цепочку из синапсов, и каждый орган обладает собственной особой копирующей и передающей сигналы цепочкой синапсов.

Когда в цепочке синапсов возникает знак, он визуализируется сознанием и начинает поляризовать импульсное и эмоциональное самодвижение. Распознанный и запрошенный знак становится информирующим, то есть он превращается в информацию о некоей внутриэмотивной реальности, а значит, начинает вылепливать, приводить в движение эмотивную организацию, что в дальнейшем завершается формализацией исторического субъекта.

Наше познание осуществляется спекулярным, психоделическим или эйдетическим, путём, а значит, мы узнаем об объекте посредством модулей отражения, познаем универсум реального через отражённые образы.

Человеческое сознание, в сущности, представляет собой монитор, поскольку редуцирует динамику целостной психоорганики субъекта в знаковые конденсаты, доступные прочтению.

Монитор — это редуктор энергетических модусов контекста, то есть бесконечных аспектов реальности (энергии, количества, динамики, квантов и т.д.), в код образа. Это механическое устройство, переводящее энергетические индуктивные вводы в диаграммы, доступные прочтению пользователя.

Сознание есть в точности монитор, или зеркало, в котором экспонируется или отражается любая реальность, соотносящаяся с субъектом. Профессор Менегетти назвал сознание «монитором отражения», так как оно даёт правильный образ: это психоделическое зеркало, в котором образы совпадают с реально переживаемым.

Эти образы (или отражения) и объекты (или соотносящиеся с ними структуры) одинаковы друг с другом и взаимообратимы. Это эйдетическая ситуация, предполагающая интерактивную обратимость между внутренним и внешним.

В психике человека надстроена спекулярная проекция, искажающая процессы организмического познания, — **монитор отклонения**.

Монитор отклонения вмешивается в тот момент, когда информация уже сведена к минимальному сигналу: на этом этапе объект лишается цвета или вкуса, и остаются только нерелевантный, даже для математики знаки.

В этот момент добавление одной лишь точки приведёт к полному изменению универсума смысла. В момент поступления сигналов, самых важных восприятий, систематически вмешивается другой сигнал, надстраивающийся над остальными.

По сути, спекулярный набор монитора отклонения становится приоритетным в процессе восприятия путём отображения, исключая организмическое восприятие. Монитор отклонения перехватывает только те реальности, которые могут привести человека к целостному осознанию своего собственного мира.

Проанализируем подробно, как внедряется механизм монитора отклонения в человеческую психику, каково его действие на уровнях элементарного восприятия и как устраняется его действие [2].

В области психической деятельности, на уровне, предвосхищающем рациональное осознание, онтопсихология обнаружила присутствие навязчивого стабилизатора, порождающего всю психопатологию в универсальном масштабе, касающуюся внутренней и внешней жизни субъекта — **монитор отклонения**.

Сразу же за внутрисущностной зоной человека, за сферой ядра организмического Ин-се, в преддверии порога комплексов и сознания вообще встроен модулятор психической идеографии, изменяющий содержание информационных потоков.

Монитор отклонения (или деформирующая решетка) — это психоделическое устройство, деформирующее образ как проекцию реальности: вместо повторения образа, относящегося к объекту, искажает согласно предустановленной программе любой сигнал, отражающий реальность. Вместо

того чтобы спекулярно проецировать (riflettere — отражать), отклоняет согласно предустановленной в получателе тематике (deflette — отклоняет).

Слово «монитор» происходит от латинского "moneo" и означает «то, что подсказывает, исправляет, подвергает цензуре, извещает».

Слово «отклонение» (deflessione) происходит от латинского "deflecto" и означает «сбивать с пути, менять дорогу, поворачивать в другом направлении».

Происхождение монитора отклонения может быть связано с перенесением жизни некоей внеземной цивилизации на почву церебральных процессов человечества посредством спекулярной рефлексии.

Внедрение монитора отклонения может происходить двумя способами [4]:

1) при непосредственном воздействии на субъект, находящийся в состояния сна, транса, под воздействием галлюциногенных фармацевтических препаратов, наркотиков, гипноза, в момент мистического самопожертвования, совершения ритуальных обрядов, сопровождающихся мощной потерей рациональной самоориентации. Момент внедрения субъект ощущает как нечто неопределённое, происходящее вне его;

2) опосредованно; монитор отклонения внедряется посредством семантического поля через первые и основополагающие аффективные взаимоотношения: с кем-то из родителей, учителей и т.д. Эти пособники монитора переносят механизм на аффективно зависимого субъекта не по сознательному умыслу, а всего лишь в качестве компенсаторного (но захватнического) трансфера.

Для функционирования монитору отклонения необходимы закреплённые, фиксированные моменты, законы, регулирующие этическое поведение; следовательно, его принцип действия основывается на использовании информационных векторов социально-культурных стереотипов, что позволяет ему пользоваться человеческой энергией. *По характеру внешних проявлений его действия не отличаются от «Сверх-Я»*.

Монитору отклонения подходит любой закон, любая идеология, религия, которые могут приспособить его к информационным векторам коллективного человеческого поведения. Все правила, морально-идеологические постулаты нашей культуры есть не что иное, как замкнутые процессоры, задающие определённый вектор проходящей по ним энергии, что позволяет собирать её и выводить из системы. Именно для этой цели монитор отклонения воплощается в высших ценностях, принятых человеком.

Монитор отклонения — самовольный производитель воспоминаний. Монитор отклонения нуждается в точках включения (захвата), иначе он не может функционировать. Эти точки включения стабилизируются, когда ему удаётся на длительное время задержать нас на каком-либо объекте.

Действие одного монитора отклонения в конкретном индивиде связано сетевым эффектом с действиями других отклоняющих мониторов. Аналогично тому, как компьютерные терминалы подчиняются базовой программе головного

компьютера, так и отдельные мониторы отклонения зависят от материнского компьютера.

В рамках социума, коллективного бессознательного, охватывающего миллионы индивидов, формируются ядра, которые по прошествии определённого времени взрываются, проявляясь в потребности в агрессии. Такая психическая векторная направленность способна семантизировать исторически-политические события через процессы инкубации, поляризованные в миллионах индивидов и рано или поздно разряжающиеся в широкомасштабных военных действиях, революциях, эпидемиях, массовых беспорядках или народных волнениях, возглавляемых очередным вождём.

Следствия, вызываемые действием монитора отклонения:

1) отрыв сознания от Ин-се, в результате чего человек становится бессознательным для самого себя;

2) захват первейших категорий и постулатов этического поведения. Как следствие человек выводит основополагающие для себя принципы из недоказанных, фидеистических абсолютов, становится привязанным к символу и оторванным от ноуменальной реальности;

3) порождение чувства страха и тоски.

Действие монитора отклонения можно изолировать, но устранить его полностью невозможно, так как он уже проник в большую часть наших нейронных рефлексов; аналогично мысль не может родиться без слов: язык и культура — структуры, манипулируемые монитором отклонения.

Как только образ - матрица выявлен и устранён, необходимо посредством выработки позитивной контрпривычки нивелировать динамику монитора отклонения. Монитор отклонения внедрён в определённую зону головного мозга как в орган распознавания. Из-за нарушений в церебральных ссылках, нетронутой формой познания остаётся висцеральный радар: нейрогастроэнтерологический мозг. Висцеротональная зона представляет собой то место, где метаболизуются — сходятся и объединяются в один вектор — энергии среды. Таким образом, индивид должен пересмотреть собственные идеи в свете висцеротональной проприоцептивности.

Следовательно, *чтобы изолировать действие монитора отклонения, нужно восстановить точность организмического восприятия.* Нарушение, присутствующее в человеке, относится не к сети коммуникации как таковой, а к тому, что внесло искажение в эту сеть.

Следовательно, изолирование механизма возможно через устранение различных видов морали, уточнённых онтопсихологической методологией, то есть преодолевая систему условной рациональности. В действительности, условные морально-логические параметры предстают в качестве замкнутых процессорных контуров, отводящих энергию из системы. Любая дисторсия осуществляется при бессознательном соучастии субъекта, который, если желает жить в здравии и благополучии, должен изменить собственные нефункциональные стереотипы — способы устанавливать отношения, любить.

Человек питается прежде всего непрерывной системой информационных данных, происходящих из метаболизма среды. Информация — это внесённая форма, структурирующая энергию, то есть динамика, обладающая определённой векторностью.

Существует **три базовых уровня элементарного восприятия**:

1) *Экстероцептивное восприятие* включает в себя любое возбуждение организма, обусловленное как внутренними, так и внешними раздражителями; охватывает все формы кожной (осязательную, тепловую, болевую), органической (зрение, слух, обоняние, вкус), а также висцеральной или нервно-вегетативной чувствительности. Оно соответствует любой внешней или внутренней стимуляции в начальной фазе контакта.

2) *Проприоцептивное восприятие* порождается любой сенсорной стимуляцией, которая превращается для организма в унифицированную информацию. На этом уровне восприятия многообразные данные, стекающиеся из внутренней или внешней среды, унифицируются исходя из базовой структуры индивидуации и воспринимаются организмом как единое целое.

Таким образом, экстероцептивное восприятие остаётся секторным, тогда как проприоцептивное восприятие затрагивает весь организм целиком, вследствие чего информация достигает каждого отдельного участка организма.

Большинство людей имеют высокоразвитую кору головного мозга, но перестают осознавать жизненные импульсы (включающие в себя эмоциональные расстройства, эндокринные изменения, всю совокупность реакций вегетативной нервной системы), значительная часть которых в конечном счёте оборачивается более или менее серьёзными психосоматическими симптомами [5].

Именно висцеральный мозг в первую очередь регистрирует наиболее сильные семантические поля среды (с наибольшей частотой и длиной волны), и чаще всего, именно через него бессознательное обнаруживает истерические приступы вытесненного материала.

Проприоцептивное познание затрагивает и всегда подразумевает так называемый «третий мозг» или ретикулярную формацию. Эта система нейронов способна выступать в роли синапса, обеспечивающего единообразие всего организма, а значит, и информационное единство. Именно здесь индивидуация обретает себя в качестве организма, т.е. устанавливается единый порядок для совокупности клеток. Отсюда же регулируются эманации эфирного поля, и именно здесь происходит осознание себя как существующего «здесь и сейчас». *Оно регистрирует любое семантическое поле (в том числе с наименьшей частотой и длиной волны).*

В целом на двух вышеназванных уровнях восприятия не должно наблюдаться никаких искажений. Если же какое-то нарушение все -таки происходит, то это влечет за собой органические изменения, которые уже не могут быть

нейтрализованы организмом: в этом случае требуется внешнее медицинское вмешательство.

Психотерапия остаётся единственным и незаменимым средством в тех случаях, когда организм сохраняет способность или потенциал к гармонизации собственного состояния. До тех пор пока первые два уровня восприятия остаются не затронутыми, функциональность бессознательного можно считать гарантированной.

3) *Эгоцептивное познание* — это эгоическое (egoico) восприятие, то есть информация, отобранная двумя предыдущими уровнями восприятия и доведённая до сознательного, волевого и оперативного «Я». Вся информация определённого объёма, типа и качества достигает «Я», вследствие чего «Я» неотвратимо призывается к ответственности.

«Я» должно бы было являться единственным отражением целостного восприятия. Подобно тому как мозг или сердце являются важнейшими органами не в силу присущих им особых свойств, а благодаря тому, что на них замыкается деятельность других органов, так же и «Я» раскрывается как дух и идентичность тела благодаря деятельности других инстанций, которые определяют индивидуацию вследствие общей и трансцендентной векторности.

Эгоцептивность, вместо того, чтобы сообразовываться с экстеро- и проприоцептивностью, вынужденно фиксируется на усвоении «буквы». В соответствии с этим происходит и интроекция поведенческих форм внешнего приспособления, сопровождающаяся отказом от анализа ситуации или внутриорганизмической информации.

В действительности же предназначение оптимальной эгоцептивности состоит в том, чтобы обеспечивать оперативное и адекватное принятие решений на основе точного отражения органического или организмического целого.

Эгоцептивность человека (общечеловеческая ситуация) усечена вследствие воздействия двух причин:

1) социального «Сверх-Я»;

2) материнского «Сверх-Я» или рефлективной матрицы.

Обе эти причины можно свести к одной концепции монитора отклонения, или искажающей решётки.

В клинической практике смещения, связанная энергия, вмешательство «Сверх-Я», все формы комплексов и негативной психологии, то есть все вытесненное из зоны сознательного понимания регулируется как автономная деятельность в сфере экстероцептивности и проприоцептивности. Между эгоцептивным восприятием и всем остальным обнаруживается некий экран, разграничивающий сознательное и бессознательное (рис. 1).

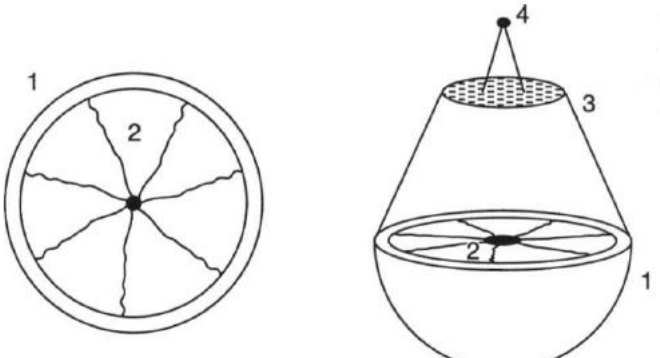


Рисунок 1 - Фильтрующее действие монитора отклонения

1 - Экстероцептивная зона;
2 - Проприоцептиная зона;
3 - Решётка, или экран обработки введённых данных;
4 - Зона эгоцептивного отражения.

Экран или решетка — это своего рода реле, установленное между органикой и «Я»: оно включается автоматически при каждом прохождении сигнала или изменении внутри организма. Эффект «Сверх-Я» внутри субъекта поддерживается за счёт скоординированности организма по отношению к действию этого реле. *Этот экран выступает для субъекта в качестве карты идентичности (паспорта) реальности*. Подобно тому как в правовом обществе сознательность каждого человека подтверждается бумажной документацией, точно также идентичность «Я» основана на внешней решётке, посредством которой «Я» осуществляет все свои идентификации.

По сути, решётка является универсальным обработчиком эмоционально-психического метаболизма.

Поскольку «Я» является зеркальным эффектом организма целиком, *оно постигает решетчатую интерференцию как составной элемент собственной конкретики*.

Сознание сути отражения экзистенциального акта, оно не является отличным от органической конкретики или добавленным к ней конструктом. «Сознание» означает: со-бытие, со-существование, совместное пребывание.

Решётка активизируется по принципу реле и функционирует как калькулятор: устройство усвоения и переработки данных в соответствии с ранее запрограммированными требованиями и пересылки полученной информации к «Я». Особенность структурной организации решётки состоит в том, что она *конфигурирует психопластическое в замкнутый контур*. При каждой активизации она ещё сильнее закрепляется. Она подобна одной из мнемонических идентификаций, которая становится категориальной, превращаясь в предпочтительный ориентир во время формирования «Я», поскольку посредством различных подкрепляющих стимулов закрепляется как генерализирующее устройство между организмом и «Я».

Решётка вторгается между органическим и отражённым и закрепляется как однозначная передача.

Это кривое зеркало, с помощью которого «Я» себя измеряет.

Решётка запрограммирована как стабильное поле повторной интерпретации посредством повторения семантических (динамически-лингвистических) афферентаций внутрисемейной среды и психосоциальных структур.

Это приводит к усвоению всего того, чему учит другой человек, в качестве приоритетного знания, как эндогенную саморегуляцию. Всякий раз при попытке установить прямую связь с эмоционально-сенсорным переживанием «Я» испытывает страх и подозрительность, поскольку должно согласовываться с чужеродностью, отрезавшей ему доступ к субъективной объективности.

Потеря организмической истины привела к тому, что критерием поведения стал государственно-общественный кодекс. Зло государственно-общественного кодекса, конкретизирующегося в виде решётки, состоит не в том, что он определяет себя как социальный факт, а в том, что он навязывает себя как единственную категорию, настолько абсолютизированную, что низводит «Я» до состояния раздвоенности с собственной реальностью [3].

В ситуации раздвоенности и обоснованности на деформирующем или оказывающем сопротивление посредничестве монитора отклонения вернуть себе целостность в качестве подлинной организмической рефлексии «Я» может лишь благодаря **технику**, знающему реальность бессознательного. Этот техник сумеет вербализовать или отразить проприоцептивную конкретность. Самостоятельно «Я» неспособно понять себя, поскольку вмешательство решётки действует как посредник, который повторно обрабатывает информацию и становится умом сознания. Какое бы решение, или психологическую обработку, или стратегию ни предлагало бы «Я», оно всегда предусмотрено, а значит, заранее сориентировано. Предоставленное самому себе, «Я» вынуждено исторически воплощаться в соответствии с полем повторной обработки информации.

Оптимальным состоянием можно считать то, когда «Я» субъекта способно вербализовать любую проприоцептивность своего индивидуализированного существования.

Литература

1. Козлов, В. В. Психология буддизма : монография / В. В. Козлов ; Владимир Козлов. – Москва : Ин-т консультирования и системных решений, 2011. – 187 с. – ISBN 978-5-91160-039-6.

2. Козлов, В. В. Методология психологии сегодня / В. В. Козлов, В. А. Мазилов, В. Ф. Петренко // Методология современной психологии. – 2017. – № 7. – С. 3-6.

3. Козлов, В. В. Измененные состояния сознания: системный анализ : Монография / В. В. Козлов, Ю. А. Бубеев. – Москва : РПФ Титул, 2005. – 396 с.

4. Козлов, В. В. Психология внушения и внушаемости / В. В. Козлов, Н. А. Власов. – Москва : Общество с ограниченной ответственностью "Международная Академия психологических наук", 2018. – 276 с.

5. Маслоу А. По направлению к психологии бытия / А. Маслоу. – М.: Эксмо-Пресс, 2002.
6. Менегетти А. Учебник по онтопсихологии . – 2-е изд., доп. / А. Менегетти, М: БФ «Отнопсихология», 2007. 291 с.
7. Менегетти А. Монитор отклонения в человеческой психике / А. Менегетти. Москва: БФ «Онтопсихология», 1975. 467 с.
8. Менегетти А. Рождение «Я» / А. Менегетти. Москва: БФ «Онтопсихология», 1978. 296 с.
9. Менегетти А. Онтопсихология. Психотерапия. Эфирное поле / А. Менегетти. Москва: БФ «Онтопсихология», 1974. 621 с.
6. Павлов И.П. Мозг и психика . – М.: МПСИ, МОДЭК, 2008, 360 с.
7. Технологии управления развитием персонала : учебник / Е. А. Белкова, А. О. Грицай, А. В. Карпов [и др.]. – Москва : Общество с ограниченной ответственностью "Проспект", 2016. – 408 с. – ISBN 978-5-392-19555-8.
8. Юнг К. Г. Психология бессознательного . – пер. с нем. М.: АСТ – ЛТД, 1998. 215 с.
9. Юнг К.Г. Аналитическая психология: Прошлое и настоящее . – пер. с нем. М.: Матрис, 1995, 158 с.
10. Ященко, Е. Ф. Ценностно-смысловая концепция самоактуализации : специальность 19.00.05 "Социальная психология" : диссертация на соискание ученой степени доктора психологических наук / Ященко Елена Федоровна. – Челябинск, 2006. – 454 с. – EDN NNZGIT.

Киреев Т.В.

ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ РЕАКЦИЯ КАК КРИТЕРИЙ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПОЛИТИЧЕСКОГО ТЕКСТА

В статье рассматривается взаимосвязь целей, которые политик стремится достичь с помощью публичного выступления (речи, политического текста), и эмоционального отклика со стороны аудитории на его выступление. Описаны психосоматические механизмы реагирования на политический текст, даны рекомендации спичрайтерам о том, какие эмоции необходимо индуцировать для достижения каждого класса целей.

Ключевые слова: спичрайт, политический текст, коммуникация, эмоции, психосоматика, интегративный подход.

The article explores the relationship between the goals a politician aims to achieve through public speaking (speech or political text) and the emotional response of the audience to that speech. It describes the psychosomatic mechanisms involved in reacting to political texts and provides recommendations for speechwriters on which emotions should be induced to achieve each class of objectives.

Keywords: speechwriting, political text, communication, emotions, psychosomatics, integrative approach.

В современном мире одной из ключевых компетенций политика становится способность краткими сообщениями вызывать эмоциональный отклик у потенциальных избирателей. При этом важно не только “зацепить” внимание людей, но и спровоцировать их на поддержку своей позиции.

Это связано с уменьшением времени, которое люди уделяют восприятию отдельных сообщений в условиях постоянно растущего информационного потока и формированием у большинства современных обывателей, особенно молодежи, так называемого клипового мышления [Горобец, Ковалев, 2015, с.94]. Понятие еще в начале XX века ввел Э.Тоффлер, который таким образом обозначал фрагментарное поверхностное знание [Тоффлер, 2009 г.]. Сейчас понятие также используется для описания снижающейся способности людей концентрироваться на восприятии информации продолжительное время, а также – предпочтения простого в восприятии и эмоционально насыщенного контента более информационно насыщенному и сложному [Бейбутов, Михайлова, 2017, с. 587].

Поэтому публичные политики постоянно ищут новые формы и инструменты коммуникации, способные гарантированно вызвать эмоциональный отклик со стороны граждан и, соответственно, повысить внимание аудитории к себе или своей политической программе. Ярким примером такого поиска является “медиа-дипломатия” 47-го Президента США Д.Трампа и сотрудников его администрации.

Публичные выступления (речь и текст), как и прежде, играют ключевую роль в коммуникации политика с другими политиками и населением. Более того, их роль и требования к ним возрастают, так как наблюдение за этой коммуникацией становится все более доступным для различных аудиторий.

Автор данной статьи более 15 лет работает в сфере написания публичных политических текстов: готовил тексты выступлений Президента России и Председателя Правительства России, главы крупнейшей нефтяной компании и опорного банка ОПК. Кроме того, консультировал по данной тематике заместителей министров, руководителей крупных компаний и глав регионов.

Опыт автора говорит о том, что отчетливо выраженный эмоциональный отклик является одним из главных признаков глубокого воздействия текста (речи/выступления) на аудиторию, так как восприятие людьми окружающей социальной действительности характеризуется “большой слитностью познавательных компонентов с эмоциональными (аффективными)” [Козлов, Новиков, Гришин, 2022. с. 374].

Эмоциональный отклик также может служить критерием оценки степени достижения целей, которые ставились перед этим текстом (речью/выступлением). Целью политического текста всегда является провоцирование личного участия граждан в политике – в идеале, через действия,

желательные оратору. Описать эту цель через провоцирование эмоций – в самом общем виде – можно как усиление или ослабление эмоции, которые аудитория испытывала к началу выступления (чтения текста), генерацию новых или перенаправление их с одного объекта на другой [Старицына, 2018].

В данной статье рассматривается взаимосвязь между целями, которые ставит политик в отношении аудитории, и эмоциями, которые необходимо вызвать с помощью публичного выступления (политический текст), чтобы спровоцировать такое личное участие.

Для начала определим содержание термина “публичное выступление политика” в той части, которая важна для предмета данной статьи. Имеется в виду не только публичное произнесение текста (речь, выступление), увиденное или услышанное аудиторией, но и собственно сам текст выступления. Автор сознательно отказывается от подробного рассмотрения невербальной составляющей выступления, сосредоточившись исключительно не тексте, так как когнитивный стиль современного обывателя обуславливает – в подавляющем большинстве случаев – автоматическую визуализацию выступления политика либо образов, вызванных текстом, в процессе его чтения или слушания [Соян, 2021].

Итак, выступление (речь) политика являются разновидностью политического текста и обладают всеми его признаками:

– текст, функционирующий в сфере политики;

– текст, обладающий определенной тематикой, связанной с различными политическими вопросами;

– текст, создаваемый/произносимый человеком, занимающимся политической деятельностью;

– текст, имеющий, как правило, коллективного автора и множественного адресата;

– текст, нацеленный, прежде всего, на воздействие на людей для получения вполне конкретного результата [Репина, 2012, с. 90].

Классификация видов публичных выступлений, в полной мере применимая и к политическим текстам (речам), была предложена еще Аристотелем. Знаменитый афинский оратор выделял три вида речей:

– совещательные: побуждают аудиторию сделать что-то полезное или отговорить их от вредных действий;

– судебные: призывают слушающих оценить/определить совершенные поступки как справедливые или несправедливые;

– эпидейктические (в современных реалиях это показательные или торжественные выступления): восхваляют прекрасное или порицают постыдное, аудиторию ни к чему не побуждают [Аристотель, 2000. С. 14-15].

Выступления современных политиков, обычно, сочетают в себе признаки всех трех видов речи. Однако, соотношение их в каждом конкретном случае определяется целями выступающего и контекстом его выступления. В России

политическая речь, в целом, тяготеет к эпидейктической модели [Хазагеров, 2002. с 28-30].

Несмотря на смешение видов речей в современной политической риторике, современные исследователи сходятся во мнении, что главные элементы речевой ситуации (адресат речи, создатель/произноситель речи, вербально выраженное сообщение) – сохраняются. А значит не меняются категории, в которых описывается речевое действие – этос, пафос и логос. Они же во многом определяют и образ выступающего [Рождественский, 1997. с. 96-100; Романенко, 2003. С. 31-32].

Категория “этос” связана с условиями речи (целевая аудитория, время и место, повод речи); “пафос” – с целью речи и ее главной идеей; “логос” – с воплощением общего замысла в речи. Чтобы понять общие принципы действия механизмов формирования нужного политику эмоционального отклика, важно подробнее рассмотреть категории “этос” (в части анализа целевой аудитории) и “пафос” (в части анализа целей речи).

Целевую аудиторию политической речи (текста) можно анализировать по целому ряду критериев: степень единства; эмоциональное состояние; компетентность в обсуждаемых вопросах; социально-демографические характеристики; отношение к предмету речи; отношение к выступающему. И все они имеют значение, когда выступающий с помощью речи стремится вызвать вышеупомянутые эффекты [Oliver, 1963. P. 85-88]. Конкретный эффект (эмоциональная реакцию аудитории), должны определяться целями, которые выступающий ставит перед собой (категория “пафос”).

Для понимания того, как формулируются цели политического текста, надо определить, в чем состоит “работа”/деятельность любого политика и какое место в ней занимает политический текст. Как отмечают современные исследователи политической психологии, “построение картины объективной реальности едва ли не значимее для человека, чем реальность объективная ” [Козлов, Новиков, Гришин, 2022. с. 371]. Так что в самом общем смысле политическая деятельность состоит в управлении вниманием людей (как отдельных индивидов, так и целых социальных и этнических групп) с целью формирования у них картины реальности и – главное – побуждения к ее воплощению в действительности (совершение целевого действия).

Инструменты формирования картины реальности можно разделить на два вида: утилитарные и смысловые.

Утилитарные – это все виды регулирующих документов (законы и подзаконные акты, указы, постановления, распоряжения и т.п.). Они тоже обладают вышеупомянутыми признаками политического текста. Особенно, когда у них есть преамбулы или любые другие компоненты, “объясняющие”/”обосновывающие” их принятие.

Однако для нашего рассмотрения гораздо важнее смысловые инструменты – выступления, статьи, книги, публикации в социальных сетях и т.п. По мнению автора, они имеют большее значение для формирования картины реальности.

Примечательно, что первыми профессиональными творцами политических текстов можно считать храмовое жречество. Жрецы облекали свои политические тексты в форму религиозных гимнов (во славу богов и царей, воплощающих богов на земле) и заклинаний. Позднее эту функцию взяли на себя философы и историки, затем – публицисты и журналисты. И, наконец, примерно в середине XIX века – с появлением публичной политики в привычном понимании – функция перешла к политикам (и их помощникам, профессиональным спичрайтерам).

Воплотить предложенную политиком картину реальности в жизнь можно двумя способами (варианты целевого действия): сохранять существующую (не давать ей меняться, удерживать) или формировать новую (преобразовать либо разрушить существующую). Для реализации каждого из этих сценариев политику своим выступлением (речью или текстом) необходимо вызвать у аудитории конкретные эмоции, которые будут стимулировать аудиторию на личное участие в политике через поддержку целевого действия. А значит, при подготовке текста речи надо включить в него "триггеры" (конкретные риторические приемы), которые эти эмоции провоцируют.

Эмоция имеет как психическую составляющую (репрезентацию в психике, которую мы и идентифицируем как эмоцию), так и телесную (набор конкретных соматических реакций в виде напряжения фасциальной ткани, мышц, работы желез и т.д., которые мы не осознаем, но частично можем наблюдать). Подробное описание этому феномену дал в своих работах американский психолог Р. Плутчик. Согласно его исследованиям, эмоции являются адаптационными механизмами, сформировавшимися в процессе эволюции.

Р. Плутчик выделил восемь базовых эмоций: радость, доверие, страх, удивление, печаль, отвращение, гнев и ожидание. Каждая из них является психической репрезентацией биологического (телесного) механизма адаптации к изменениям внешней среды. Цель такого биологического механизма (программы) – вернуть индивидуума в состояние гомеостаза (когда эмоция угасает либо различные эмоции уравновешиваются) [Молчанов, Авдошина, 2007]. Для ее достижения тело должно совершить ряд действий, как наблюдаемых (поведенческие акты – убежать, драться, обнимать и т.д.), так и внешне незаметных (гормональная регуляция, работа внутренней глубокой мускулатуры и т.д.) [Ерыгина, 2021]. В случае, когда вернуть индивида в состояние гомеостаза невозможно или не получается, включаются механизмы психологической защиты, призванные снизить интенсивность эмоции, либо переключить внимание индивида на отдельные аспекты вызвавшего ее стимула [Plutchic, Conte. P. 13–37].

По мнению автора статьи, двойственная (психосоматическая) природа эмоций обеспечивает более тонкую адаптацию высших млекопитающих за счет рефлексии. Способность идентифицировать/осознавать психическую составляющую эмоции дает возможность сознательно (через интеллект) влиять на динамику и конкретную форму выполнения биологической программы

адаптации. Это необходимо в сложных иерархических сообществах, в которых автоматическое выполнение биологических программ, стоящих за эмоциями, не всегда приводит индивидуума в точку гомеостаза (и даже наоборот – может создать дополнительные сложности).

Важные дополнения в теорию Р. Плутчика сделал российский клинический психолог О. Матвеев, раскрыв еще две базовые эмоции, которые он назвал “трансценденция” и “ничтожность”. Он также выполнил функционально-адекватный перевод на русский язык названий базовых эмоций (включая степени их интенсивности), выделенных американским исследователем [Матвеев, 2020, с. 65].

Из положений Р. Плутчика и О. Матвеева следует, что пока человек испытывает эмоцию (как психический процесс), в теле «запускается» адаптационная программа. И она должна отвечать целевому действию по воплощению картины реальности, предложенной политиком, в жизнь. Исходя из опыта автора, для реализации целевого действия “сохранение существующей картины реальности” выступление (речь или текст) политика должны вызывать, прежде всего, базовые эмоции “страх” или “принятие” , а для “формирования новой” – “злость” или “интерес”. Рассмотрим их подробнее (название эмоций и степень интенсивности ее проявления приведены в интерпретации О. Матвеева) [Матвеев, 2020. с 14-28].

Эмоция – Опасение/Страх/Ужас; стимул – угроза; программа адаптации – самосохранение; активность – удалиться от опасности, прятаться.

Эмоция/адаптационная программа призвана “переместить” человека из точки опасности в безопасное место (в пещеру или нору), помочь ему спрятаться. На этом основан механизм психологической защиты, который включается когда выполнить адаптационную программу невозможно, – стремление слиться/уйти под защиту более сильной фигуры. Примером его крайнего проявления является “стокгольмский синдром”, а в политической жизни – поддержка репрессивных мер диктаторских режимов. Человек, испытывающий страх, будет стремится сохранить существующий вариант картины реальности, “убегая” и “прячась” от других – представляемых “негативными” – вариантов под “покровительством” более сильной (стабильной) фигуры или системы (существующей картины).

Эмоция Одобрение/Принятие/Обожание; стимул – потенциальный союзник; программа адаптации – единение/слияние; активность – стремление принадлежать, отождествиться, стать частью чего-то.

Если страх дает условно негативную мотивацию сохранять существующую картину мира, то принятие – условно позитивную. Механизм психологической защиты в случае, когда пережить принятие в полной мере не получается, состоит в том, что человек не видит отрицательных черт в существующей картине реальности. И именно поэтому будет сохранять ее, не замечая позитивных черт в любой другой предлагаемой картине. Это будет вариант “квасного патриота” или яростного критика “заграницы”, который никогда там не был и не представляет, что там есть.

Эмоция Досада/Злость/Ярость; стимул – препятствие, помеха; программа адаптации – исследование; активность – стремление уничтожить, убрать, преодолеть.

Эта эмоция двигает протесты и революции, которые рассматриваются как способ “убрать помеху” в виде существующей картины реальности. Причем нередко сам процесс разрушения может превратиться в главную цель действий. В этом случае, может действовать перенос “злости” с любого частного препятствия (требовательного начальника и супруга/супруги) на всю существующую картину. А если “убрать/разрушить препятствие” не получается или невозможно, включается психологическая защита – юмор и сатира (социально приемлемая агрессия) или подчеркнутое, гипертрофированное следование правилам (пассивная агрессия). Примерами их проявления могут служить социальная и политическая сатира периода “перестройки” в позднем СССР, а также – советское правозащитное движение, движение ненасильственного сопротивления в Индии и ЮАР в XX веке.

Эмоция Интерес/Вдохновение/Восторг; стимул – новая территория (в прямом и переносном смысле), необходимость осваивать новые навыки и способы самовыражения; программа адаптации – исследование, активность – исследовать (осмотреть, понюхать, попробовать), поиск новых форм активности/поведения.

Если “злость” можно назвать условно негативным “двигателем” изменения картины реальности, то “интерес” – условно позитивным. Когда картина реальности, предложенная политиком и отличная от существующей, вызывает интерес, люди начинают стремится к ней, не пытаясь разрушить то, что есть. Они скорее игнорируют действительность, слишком “убегая” в интересную картину, начинают “исследовать” ее через фантазии и дискуссии. А когда воплотить такую фантазию в реальность не получается, включается психологическая защита в виде рационализации/интеллектуализации (“все объяснимо”, “это временные трудности”). Иллюстрацией тому может служить тема инноваций, которая активно использовалась в период президентства Д.А.Медведева и вызвала интерес широких масс, их включенность в обсуждение образа “инновационного будущего” страны. Это способствовало определенным сдвигам в массовом сознании и модернизации отдельных элементов системы государственного управления, которые сохранились и после “сворачивания” инновационной тематики.

Конкретные риторические приемы, провоцирующие вышеописанные эмоции у аудитории, могут быть различны и не являются предметом рассмотрения в данной статье. Тем не менее, приведенные данные способствуют более четкому пониманию этоса и пафоса предстоящего публичного выступления политика, а значит позволяют тем, кто готовит текст речи (публичного выступления), и самому выступающему более эффективно решать задачу по провоцированию эмоциональной реакции со стороны аудитории и

побуждению ее к желаемому целевому действию (сохранению или изменению картины реальности).

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Аристотель. Риторика. Поэтика. – М: “Лабиринт”, 2000. – 224 с. – ISBN 5-87604-080-0;

2. Бейбутов Д.А., Михайлова Т.Л. Мир как конструкт клипового сознания, или о будущих сценариях человечества // Международный студенческий научный вестник. 2017. № 4-4. С. 585–589;

3. Горобец В.В., Ковалев В.В. «Клиповое мышление» как отражение перцептивных процессов и сенсорной памяти // Мир психологии. 2015. № 2. С. 94–100;

4. Ерыгина А. В. Эмоциональный интеллект как фактор успешности // ЭВ. 2021. №2 (25). URL: https://cyberleninka.ru/article/n/emotsionalnyy-intellekt-kak-faktor-uspeshnosti (дата обращения: 05.04.2025);

5. Козлов В.В., Новиков В.В., Гришин В.Е. Политическая психология. Учебное пособие для вузов. – М: ИП Петросян, 2022 г. – 472 с. – ISBN 978-5-73-120413-2;

6. Матвеев, О. Эмоциональный компас. – М: Издательские решения, 2020. – 104 с. – ISBN: 9785449345424;

7. Молчанова Е. С., Авдошина Т. Вторичная выгода от болезни и механизмы психологической защиты у пациентов с соматоформными расстройствами и шизофренией // Социальная и клиническая психиатрия. 2007. №1. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/vtorichnaya-vygoda-ot-bolezni-i-mehanizmy-psihologicheskoy-zaschity-u-patsientov-s-somatoformnymi-rasstroystvami-i-shizofreniey (дата обращения: 05.04.2025);

8. Репина Е.А. Политический текст: психолингвистический анализ воздействия на электорат. – М: Инфра, 2012. – 90 с. – ISBN 5160052151, 9785160052151;

9. Рождественский Ю.В. Теория риторики. – М: Добросвет, 1997. – 600 с. – ISBN: 5-7913-0004-2

10. Романенко А.П. Образ ритора в советской словесной культуре: Учеб. пособие. – М: Наука, 2003. – 432 с. – ISBN 5-89349-493-8;

11. Соян А-с Р. Понятие и основные компоненты когнитивных стилей личности // Инновационная наука. 2021. №10-1. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/ponyatie-i-osnovnye-komponenty-kognitivnyh-stiley-lichnosti (дата обращения: 09.04.2025);

12. Старицына О.А. Клиповое мышление vs образование. Кто виноват и что делать? // АНИ: педагогика и психология. 2018. №2 (23). URL: https://cyberleninka.ru/article/n/klipovoe-myshlenie-vs-obrazovanie-kto-vinovat-i-chto-delat (дата обращения: 02.04.2025);

13. Тоффлер Э. Третья волна. – М: АСТ, 2009. – 800 с. – ISBN: 5-17-011040-5, 978-5-17-011040-7;
14. Хазагеров Г.Г. Политическая риторика. – М: Николло-Медиа, 2002. – 3132 с. – ISBN 5-901488-04-0;
15. Oliver R. The Psychology of Persuasive Speech. – New York, 1963. – 466 p.;
16. Plutchic R., Conte H.R. A Theory of Ego defenses // Ego defenses: theory and measurement / H.R.Conte and R.Plutchic (Eds.). – The Einstein Psychiatry Series, 1997. – P. 13–37.

Козлов В.В.

КРИЗИС И АНТИКРИЗИСНАЯ СТРАТЕГИЯ В ОРГАНИЗАЦИЯХ

Аннотация

Статья посвящена раскрытию подходов к антикризисному управлению, которые учитывают не только экономические и стратегические аспекты, но и психологические и социальные факторы

Ключевые слова

Кризис, управление, предприятие, руководство, факторы, организационная деятельность, кризисная ситуация, решение

Annotation

The article is devoted to the disclosure of approaches to crisis management that take into account not only economic and strategic aspects, but also psychological and social factors.

Keywords

Crisis, management, enterprise, management, factors, organizational activity, crisis situation, solution

Кризисные ситуации стали неотъемлемой частью современной деловой среды, что обусловлено глобализацией, ускоренным развитием технологий, ростом конкуренции, а также экономической и политической нестабильностью. Организации любого уровня — от небольших предприятий до крупных холдингов — сталкиваются с необходимостью быстро адаптироваться к изменениям и справляться с внезапными кризисами. Эти кризисы могут иметь широкий спектр последствий: от финансовых потерь и сокращения персонала до разрушения репутации и утраты рыночных позиций [1, 21, 30, 35, 38].

Многие крупные предприятия в различных секторах экономики в последние десятилетия переживали кризисы, угрожавшие их существованию. Это включало как внутренние кризисы, связанные с управленческими ошибками или конфликтами внутри коллектива, так и внешние вызовы, такие как глобальные

экономические спады, репутационные скандалы или технологические сбои. В каждом из таких случаев успех антикризисного управления во многом определялся не только финансовыми и стратегическими решениями, но и способностью учитывать социально-психологические аспекты, такие как коллективная сплоченность, уровень доверия между сотрудниками и руководством, а также эффективность коммуникации внутри организации [5, 8, 31, 34].

Социально-психологические факторы играют ключевую роль в преодолении кризисов, поскольку они напрямую влияют на то, как сотрудники воспринимают изменения и готовы действовать в условиях стресса. Взаимодействие членов коллектива, эмоциональная устойчивость сотрудников и уровень вовлеченности руководства становятся определяющими факторами, которые могут как ускорить восстановление организации, так и усугубить кризис. В частности, доверие внутри команды, эмпатия руководителей и прозрачная коммуникация помогают снизить уровень неопределенности и мобилизовать коллектив для достижения общих целей.

Несмотря на значимость этих факторов, большинство существующих исследований в области антикризисного управления сосредоточены на стратегических, финансовых и организационных аспектах, оставляя социально-психологические аспекты недостаточно изученными. Это создает разрыв между теорией и практикой, так как успех преодоления кризисов часто зависит от качественной работы с коллективом, учета эмоциональных и поведенческих особенностей сотрудников.

Таким образом, разработка подходов к антикризисному управлению, которые учитывают не только экономические и стратегические аспекты, но и психологические и социальные факторы, становится важным направлением научных исследований и практической работы [5, 26, 34]. Это особенно актуально в условиях современных вызовов, требующих интеграции различных подходов для успешного преодоления кризисов и укрепления организационной устойчивости.

Методологическая основа исследования базируется на системном подходе, предложенном Л. фон Берталанфи, который рассматривает организацию как сложную систему взаимосвязанных элементов, функционирующих в динамической среде [2, 4]. Этот подход позволяет анализировать взаимодействие социальных, психологических и экономических факторов в условиях кризиса [33, 38].

Ключевую роль играет деятельностный подход А.Н. Леонтьева, который акцентирует внимание на активности человека как субъекта, способного к преобразованию окружающей среды [30]. В рамках данного подхода исследуется, как сотрудники и руководители адаптируются к кризисным ситуациям через взаимодействие и коллективные усилия.

Элементы когнитивной психологии, развиваемые Ж. Пиаже и А. Бек, используются для изучения механизмов восприятия и принятия решений в

условиях кризисного давления. Особое внимание уделяется моделям стрессоустойчивости, разработанным Р. Лазарусом и С. Фолкман [25], которые рассматривают стресс как взаимодействие между личностью и окружающей средой, что особенно актуально в условиях кризисного менеджмента.

Теории организационного поведения, такие как концепция эмоционального интеллекта Д. Гоулмана и исследования корпоративной культуры Э. Шейна, играют важную роль в понимании социальных и психологических процессов, происходящих внутри коллектива. Эти работы помогают выявить ключевые факторы, способствующие укреплению доверия, улучшению коммуникации и повышению мотивации сотрудников [37].

Также в исследовании используются идеи К. Левина о групповом поведении и изменении социальных систем. Методы социально-психологического анализа, предложенные Г.М. Андреевой, применяются для изучения коллективной динамики и процессов принятия решений в кризисных условиях. Такой интегративный подход позволяет наиболее полно охватить сложность и многоаспектность антикризисного управления [2].

Кризис, как явление, сопровождает организационную деятельность на протяжении всей ее истории. Он возникает тогда, когда внешние или внутренние условия нарушают стабильность, ставя под угрозу нормальное функционирование и достижение целей. Мы в своих работах определяли кризис как период неопределенности, когда привычные методы управления неэффективны и требуется принятие нестандартных решений, ситуация, требующая быстрой мобилизации всех ресурсов организации.

Кризисы могут быть связаны с разными аспектами деятельности компании: экономическими, репутационными, производственными или социальными. Например, внутренний кризис может быть вызван конфликтами между подразделениями, дефицитом квалифицированных кадров или снижением производительности труда. Внешние кризисы чаще всего обусловлены изменениями в рыночной среде, такими как экономические спады, усиление конкуренции, технологические сдвиги или изменение потребительских предпочтений [1, 13, 25, 30].

С точки зрения управленческой науки, антикризисное управление представляет собой комплексную деятельность, направленную на диагностику кризиса, минимизацию его последствий и восстановление устойчивости организации. Оно включает в себя несколько ключевых этапов:

1. Идентификация кризисной ситуации.

Это начальный этап, на котором выявляются симптомы кризиса, анализируются его причины и оценивается степень влияния на организацию.

2. Прогнозирование последствий.

На этом этапе руководство определяет возможные сценарии развития ситуации, чтобы выбрать наиболее эффективные меры реагирования.

3. Разработка антикризисных стратегий.

На основе собранных данных разрабатываются стратегические и

оперативные планы для минимизации ущерба и выхода из кризиса.

4. Реализация мер и мониторинг.

Внедрение разработанных решений требует координации действий всех подразделений, а также постоянного контроля за изменениями ситуации.

5. Анализ результатов.

После преодоления кризиса важно проанализировать действия, чтобы извлечь уроки и улучшить подготовленность к возможным будущим вызовам

Исторически кризисы сопровождали развитие как коммерческих, так и государственных организаций. Одним из первых крупных экономических кризисов был панический кризис 1929 года, известный как Великая депрессия. Этот период показал необходимость системного подхода к управлению кризисами. Компании, которые смогли адаптироваться к новым условиям, использовали такие методы, как массовое сокращение издержек, переориентация на новые рынки и инновации в производстве.

Научное изучение кризисов началось в середине XX века. И. Ансофф предложил концепцию стратегического управления, в которой антикризисное управление рассматривается как отдельное направление, связанное с предотвращением и устранением угроз. Впоследствии, с развитием глобализации и технологий, подходы к антикризисному управлению стали более интегративными [1, 35].

Современные кризисы, такие как финансовый кризис 2008 года или пандемия COVID-19, продемонстрировали, что успешное антикризисное управление требует высокой степени гибкости и готовности к изменениям. В таких условиях использование цифровых технологий, повышение уровня коммуникации с сотрудниками и клиентами, а также адаптация корпоративной культуры стали ключевыми элементами преодоления кризисов [11, 22].

В контексте практической деятельности кризис требует от руководства организации быстрой мобилизации ресурсов. Например, в случае резкого падения доходов компании могут принимать такие меры, как сокращение затрат, пересмотр стратегии продаж, диверсификация услуг или выход на новые рынки. Кроме того, успешное управление кризисом требует от руководителя не только профессиональных знаний, но и развитого эмоционального интеллекта, способности мотивировать коллектив и выстраивать доверительные отношения.

Для малого и среднего бизнеса кризисы часто становятся вызовом, угрожающим их выживанию. Например, резкий рост цен на сырье или изменения в законодательстве могут привести к необходимости реструктуризации или даже закрытию бизнеса. Однако компании, которые используют кризис как возможность для роста и внедрения инноваций, зачастую выходят из ситуации более устойчивыми.

В крупных организациях кризисы имеют другой характер. Например, репутационные скандалы или утечки данных могут затронуть не только внутренние процессы, но и отношения с клиентами, партнерами и акционерами.

В таких ситуациях важна согласованность действий всех подразделений, а также прозрачная коммуникация с общественностью.

Социально-психологические факторы играют центральную роль в антикризисном управлении, поскольку они определяют, как коллектив реагирует на изменения, принимает решения и взаимодействует в условиях нестабильности. Успех в преодолении кризисов зависит не только от стратегий и ресурсов, но и от мотивации, сплоченности и доверия между членами коллектива [30].

Доверие является фундаментом эффективной работы команды. Оно снижает уровень неопределенности и страха, что особенно важно в условиях кризиса [5, 17, 23].

Доверие в горизонтальных связях создает основу для сотрудничества. В кризисных ситуациях, когда требуется коллективная мобилизация, сотрудники, которые доверяют друг другу, работают слаженнее и быстрее принимают решения.

Руководители, демонстрирующие честность и открытость, получают больше поддержки от команды. Прозрачность в действиях и решениях укрепляет лояльность и помогает предотвратить распространение панических настроений.

Примером значимости доверия является Starbucks. Во время финансового кризиса 2008 года компания активно работала над укреплением доверия сотрудников, проводя регулярные встречи с руководством и обсуждая меры по стабилизации бизнеса. Этот подход помог сохранить вовлеченность коллектива и ускорить восстановление компании.

Роль руководителя в кризисных условиях выходит за рамки принятия стратегических решений. Эмоциональный интеллект (EQ) помогает руководителям справляться со стрессом и вдохновлять коллектив. Руководители с высоким уровнем EQ способны контролировать свои эмоции, что создает атмосферу стабильности в коллективе. Понимание эмоций сотрудников помогает руководителям принимать правильные решения, которые учитывают потребности и чувства коллектива [31].

Способность доносить информацию честно и с учётом настроений сотрудников предотвращает появление недоверия и сопротивления [33].

Успешные компании демонстрируют системный подход, где социально-психологические факторы интегрированы в стратегию управления кризисами.

Основные ошибки неудачных кейсов связаны с игнорированием ценностей, недостатком эмпатии и отсутствием прозрачности.

Учет социально-психологических факторов является неотъемлемой частью эффективного антикризисного управления, позволяя компаниям сохранять доверие и минимизировать последствия кризисов.

Эти выводы подчеркивают необходимость разработки системного подхода к антикризисному управлению, основанного на культуре, эмоциональном интеллекте и стратегических коммуникациях.

Компании с сильной корпоративной культурой, основанной на четких ценностях и поддержке сотрудников, демонстрируют лучшую устойчивость в кризисных условиях.

Высокий уровень эмоционального интеллекта руководителей способствует снижению тревожности в коллективе, повышению доверия сотрудников и клиентов, а также поддержанию мотивации.

Практические рекомендации для руководителей компаний:

1. Развивайте и укрепляйте корпоративную культуру:

- Регулярно обновляйте ценности компании, чтобы они соответствовали современным вызовам. Убедитесь, что сотрудники понимают и разделяют эти ценности.
- Внедряйте программы, направленные на поддержку сотрудников в кризисные периоды, такие как тренинги по управлению стрессом и командные мероприятия.

2. Повышайте уровень эмоционального интеллекта руководителей:

- Организуйте тренинги по развитию эмпатии, управления эмоциями и улучшению коммуникативных навыков для менеджеров всех уровней.
- Обеспечьте регулярную обратную связь между руководителями и сотрудниками, чтобы учитывать их потребности и предложения.

3. Обеспечьте прозрачность и открытость коммуникаций:

- Разработайте стратегию кризисной коммуникации, включающую четкий план взаимодействия с сотрудниками, клиентами и общественностью.
- Используйте многоканальные платформы для быстрой и доступной передачи информации.

4. Сохраняйте гибкость и готовность к изменениям:

- Проведите аудит текущих бизнес-процессов и внедрите инструменты, позволяющие быстро адаптироваться к изменениям.
- Организуйте регулярные сценарные тренинги, чтобы подготовить коллектив к возможным кризисным ситуациям.

5. Акцентируйте внимание на долгосрочных перспективах:

В кризисных условиях важно сосредоточиться не только на минимизации потерь, но и на использовании новых возможностей. Инвестируйте в инновации, обучающие программы и развитие персонала.

Как показывает наше исследование теории и практики антикризиного управления, мы можем сделать следующие выводы о влиянии социально-психологических факторов

- Корпоративная культура задает основу для действий компании в кризисных условиях. Сильная культура поддерживает сплоченность коллектива и доверие сотрудников.
- Эмоциональный интеллект руководителей напрямую влияет на способность организации минимизировать стресс, мотивировать сотрудников и поддерживать лояльность клиентов.
- Прозрачные коммуникации являются ключевым инструментом управления кризисами, позволяя избежать слухов, поддерживать доверие и своевременно информировать о предпринимаемых действиях.

Эти факторы должны стать центральными элементами в стратегии управления кризисами для любой компании, стремящейся сохранить конкурентоспособность и репутацию в условиях неопределенности.

Исследование подчеркивает значимость социально-психологических факторов в антикризисном управлении. Корпоративная культура, эмоциональный интеллект и коммуникации не только помогают минимизировать последствия кризисов, но и формируют основу для роста и развития организации. Практическая реализация предложенных рекомендаций и дальнейшее изучение новых аспектов антикризисного управления позволят организациям лучше подготовиться к вызовам будущего.

Литература

1. Александрова, Т.В. Антикризисное управление: теоретические основы и практика. — М.: Юрайт, 2019.
2. Андреева, Г.М. Социальная психология. — М.: Аспект Пресс, 2015.
3. Баркер, Д. Психология влияния в условиях кризиса. — М.: Альпина, 2020.
4. Базаров, Т.Ю. Психология управления. — М.: Альпина Паблишер, 2018.
5. Васильев, А.П. Групповая динамика и кризисные коммуникации. — Вопросы менеджмента, 2021.
6. Киселева, А. А. Особенности совладающего поведения / А. А. Киселева, М. Ю. Кузьмин, В. В. Козлов // Интеграция образования. – 2020. – Т. 24, № 4(101). – С. 641-655. – DOI 10.15507/1991-9468.101.024.202004.641-655
7. Козлов, В. В. Теоретические и экспериментальные основы интенсивных интегративных психотехнологий в социальной психологии : специальность 19.00.05 "Социальная психология" : диссертация на соискание ученой степени доктора психологических наук / Козлов Владимир Васильевич. – Ярославль, 1999. – 334 с
8. Козлов, В. В. Личностный кризис и трансформация / В. В. Козлов // Ярославский психологический вестник. – 2023. – № 2(56). – С. 76-80.
9. Козлов В.В. Работа с кризисной личностью: Методическое пособие. М.: Институт психотерапии, 2007. 333 с

10. Козлов, В. В. Психология смерти / В. В. Козлов, М. В. Кукина. – Москва : Институт консультирования и системных решений, 2016. – 376 с.

11. Козлов, В. В. Динамика психологического содержания кризиса пандемии / В. В. Козлов // Известия Иркутского государственного университета. Серия: Психология. – 2020. – Т. 34. – С. 40-57. – DOI 10.26516/2304-1226.2020.34.40.

12. Козлов, В. В. Социальная работа с кризисной личностью : Методическое пособие / В. В. Козлов. – Ярославль : Диа-пресс, 1999. – 333 с.

13. Козлов, В. В. Бытие личности: основные измерения / В. В. Козлов // Методология современной психологии. – 2024. – № 21. – С. 148-157.

14. Козлов, В. В. Психология успеха: жизнь с вершины / В. В. Козлов, И. Донченко. – Запорожье : Статус, 2019. – 144 с. – (Психология для жизни). – ISBN 978- 617-7759-17-0.

15. Козлов, В. В. Основы психологии духовности: высшие состояния пробуждения / В. В. Козлов. – Москва : МАПН, 2018. – 328 с. – EDN YVTSBF.

16. Козлов В.В., Психология сознания: интегративныӣ подход. М., Психотерапия, 2022 – 274 с.

17. Козлов, В. В. Движение за развитие человеческого потенциала / В. В. Козлов. – Ярославль : Издательство "Титул", 2017. – 169 с.

18. Козлов, В. В. Интегративная психология: пути духовного поиска или освящение повседневности / В. В. Козлов. – Москва : Психотерапия, 2007. – 675 с.

19. Козлов, В. В. Психология любви / В. В. Козлов. – Москва : Б. и., 2016. – 179 с.

20. Козлов, В. В. Психология буддизма : монография / В. В. Козлов ; Владимир Козлов. – Москва : Ин-т консультирования и системных решений, 2011. – 187 с. – ISBN 978-5-91160-039-6.

21. Козлов, В. В. Измененные состояния сознания: системный анализ : Монография / В. В. Козлов, Ю. А. Бубеев. – Москва : РПФ Титул, 2005. – 396 с.

22. Козлов, В. В. Психология пандемии / В. В. Козлов. – Москва : Общество с ограниченной ответственностью "Международная Академия психологических наук", 2021. – 114 с. – ISBN 978-5-6044075-1-6.

23. Козлов, В. В. Интегративная психология / В. В. Козлов. – Москва : Общество с ограниченной ответственностью "Международная Академия психологических наук", 2023. – 748 с. – ISBN 978-5-88230-640-2.

24. Козлов, В. В. Психология и феноменология посттравматического стрессового расстройства / В. В. Козлов, Ю. А. Бубеев, Н. А. Власов. – Москва : Институт общегуманитарных исследований, 2022. – 240 с. – ISBN 978-5-88230-417-0.

25. Козлов, В. В. Психология кризиса / В. В. Козлов. – Издание 2-е, дополненное. – Москва : ООО "Международная академия психологических наук", 2024. – 1040 с. – ISBN 978-5-605-14405-2. – EDN JHIMBV.

26. Козлов, В. Личность и бытие / В. Козлов. – Ярославль : РПФ "Титул", 2024. – 242 с. – ISBN 978-5-00202-447-6. – EDN GUESMH.

27. Козлов, В. В. Методология психологии сегодня / В. В. Козлов, В. А. Мазилов, В. Ф. Петренко // Методология современной психологии. – 2017. – № 7. – С. 3-6. – EDN ZUCQBP.

28. Козлов, В. В. Психология внушения и внушаемости / В. В. Козлов, Н. А. Власов. – Москва : Общество с ограниченной ответственностью "Международная Академия психологических наук", 2018. – 276 с. – EDN YYQPNJ.

29. Креативность как ключевая компетентность педагога / М. М. Кашапов, В. В. Козлов, В. И. Панов [и др.]. – Ярославль : ООО "Издательско-полиграфический комплекс "Индиго", 2013. – 392 с. – ISBN 978-5-91722-159-5.

30. Леонтьев Д.А. (ред.). Личностный потенциал: структура и диагностика. М.: Смысл, 2011. 680 с.

31. Майков В. В., Козлов В. В. Трансперсональная психология: истоки, история, современное состояние. М.: АСТ, 2004.

32. Новиков, В. В. Психологическое управление в кризисных социальных сообществах : монография / В. В. Новиков, Г. М. Мануйлов, В. В. Козлов ; Новиков В. В., Мануйлов Г. М., Козлов В. В. ; Междунар. акад. психологических наук. – Москва : ГАЛА-Изд-во, 2009. – 435 с. – ISBN 978-5-902396-08-6.

33. Одегов, Ю. Г. Организационное поведение в структурно - логических схемах : учебное пособие / Ю. Г. Одегов, В. В. Козлов, В. Н. Сидорова ; Ю. Г. Одегов, В. В. Козлов, В. Н. Сидорова. – Москва : Альфа-Пресс, 2007. – ISBN 978-5-94280-285-1.

34. Пашков, И.В. Психологические аспекты антикризисного менеджмента. — СПб.: Лань, 2020.

35. Пирсон, Дж. Социальное поведение и лидерство. — Лондон: Routledge, 2019.

36. Постникова, Л.С. Эффективные коммуникации в корпоративной среде. — М.: Юрайт, 2019.

37. Смирнов, Е.П. Эффективные коммуникации в условиях кризиса. — Управление персоналом, 2018.

38. Стивенсон, П. Управление изменениями и кризисами. — Оксфорд: Oxford Press, 2020.

39. Технологии управления развитием персонала : учебник / Е. А. Белкова, А. О. Грицай, А. В. Карпов [и др.]. – Москва : Общество с ограниченной ответственностью "Проспект", 2016. – 408 с. – ISBN 978-5-392-19555-8. – EDN YLGLLG.

40. Шейн, Э. Организационная культура и лидерство. — М.: Альпина Паблишер, 2018.

41. Ямпольский, Л.В. Технологии управления в условиях кризиса. — СПб.: Питер, 2020.

42. Ященко, Е. Ф. Ценностно-смысловая концепция самоактуализации : специальность 19.00.05 "Социальная психология" : диссертация на соискание ученой степени доктора психологических наук / Ященко Елена Федоровна. – Челябинск, 2006. – 454 с.

Коновалов Д.В., Руновская Е.Г.

ПРОЯВЛЕНИЕ ТИПА ПРИВЯЗАННОСТИ В СУПРУЖЕСКИХ КОНФЛИКТАХ (ОБЗОР СОВРЕМЕННЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ)

Аннотация: в статье обозначена актуальность исследования факторов, влияющих на устойчивость брачных отношений. Одним из таких факторов является стратегия взаимодействия супругов в конфликтах. Приводится обзор исследований, направленных на изучение того, как тип привязанности влияет на поведение партнеров в супружеских конфликтах.

Ключевые слова: тип привязанности, супружеский конфликт, стратегия поведения в конфликте.

Abstract: the article highlights the relevance of the study of factors affecting the stability of marital relations. One of these factors is the strategy of spouses' interaction in conflicts. The article provides an overview of studies aimed at studying how the type of attachment affects the behavior of partners in marital conflicts.

Keywords: type of attachment, marital conflict, strategy of behavior in conflict.

Современное общество сталкивается с растущей проблемой нестабильности браков, что подтверждается статистическими данными. Согласно данным Росстата, в последние годы наблюдается устойчивый рост числа разводов: в 2022 году их доля составила 65%, в 2023 году — 72%, а в 2024 году — 73%. Одновременно с этим 22% всех обращений в психологическую службу Страхового Дома ВСК в 2023 году были связаны с супружескими конфликтами. Эти данные не только отражают социальную проблему, но и подчеркивают необходимость углубленного изучения факторов, влияющих на устойчивость брака. Одним из таких факторов, как показывают современные исследования (М. Микулинджер, Ф. Шейвер), является тип привязанности, который формируется в раннем детстве и продолжает влиять на поведение человека в зрелом возрасте, включая стратегии взаимодействия в конфликтных ситуациях [6].

Джон Боулби, основоположник теории привязанности, определял её как инстинктивную систему, обеспечивающую безопасность через поддержание близости с значимым взрослым. Согласно его концепции, внутренняя рабочая модель, сформированная в детстве, становится шаблоном для интерпретации социальных взаимодействий во взрослой жизни. Позже С. Хазан и Ф. Шейвер адаптировали эту теорию для романтических отношений, выделив три типа привязанности: надежный, тревожный и избегающий. Со временем эта классификация была дополнена выделением дезорганизованного стиля, который

формируется чаще всего на фоне травматического опыта, объединяет черты тревожного и избегающего стилей. Работы С. Хазан, Ф. Шейвер, М. Микулинджера, К. Бартоломью и других заложили основу для понимания того, как ранний опыт влияет на способы разрешения конфликтов в браке [6, 8, 10].

Теория привязанности предлагает уникальный ракурс для анализа супружеских конфликтов. Если внутренняя рабочая модель, по Дж.Боулби, определяет базовое доверие к миру, то в контексте брака она проявляется в готовности к компромиссам, способности к эмпатии и управлению эмоциями. Например, надежная привязанность, сформированная через чуткость родителей, может способствовать открытому диалогу, тогда как избегающий тип — провоцировать эмоциональную дистанцию.

Однако остаются вопросы: как тип привязанности влияет на выбор стратегий поведения в супружеских конфликтах? Какие методы психологической помощи наиболее эффективны для коррекции неэффективных стратегий поведения у партнеров с ненадежными типами привязанности?

В исследовании Екимчик О.А и Опекиной Т.П. (2022), посвященном романтической привязанности как предиктору диадического копинга в паре, авторы изучали, как характеристики привязанности влияют на выбор стратегий совладания в стрессовых ситуациях. Используя методики «Мультиопросник измерения романтической привязанности» (К. Бреннан, Ф. Шейвер) и «Опросник диадического копинга» (Г. Боденманн), исследователи установили, что надежная привязанность увеличивает ориентацию партнеров на взаимную поддержку, тогда как тревожная привязанность снижает проявление эмпатии. В ходе исследования с участием 65 пар (130 человек) было статистически подтверждено, что тревожная привязанность у женщин коррелирует с повышенным стремлением мужчин к эмоциональной поддержке, даже если их собственный стиль является избегающим. Это говорит о том, что тревожность партнера может активировать компенсаторные механизмы заботы, однако авторы отмечают, что такая динамика не всегда устойчива и может усиливать дисбаланс в отношениях [1].

Исследование Зубрихиной А.А., Гуреминой Н.В. (2023), направленное на изучение влияния типа привязанности к матери на поведение в конфликтах у взрослых, выявило прямую связь между надежной привязанностью и конструктивными стратегиями. Используя опросники ECR-R и Томаса-Килманна, авторы проанализировали данные 100 участников в возрасте 20–30 лет и обнаружили, что участники с надежным типом привязанности чаще выбирали сотрудничество, в то время как тревожно-амбивалентный тип ассоциировался с соперничеством и избеганием. Для тревожно-избегающего и дезорганизованного типа характерны высокий уровень компромисса и избегания, а также низкий уровень соперничества [2]. Полученные результаты интерпретируются в контексте теории привязанности: надежная привязанность, сформированная в условиях эмоциональной безопасности, детерминирует конструктивные стратегии взаимодействия, тогда как ненадежные типы

коррелируют с дезадаптивными паттернами. Однако исследователи подчеркивают, что результаты могли быть искажены социальной желательностью, так как участники моложе 30 лет чаще демонстрируют «идеализированные» паттерны поведения.

В работе Масловой К. Е. и Гасимова А. Ф. (2020), изучающей связь избегающей привязанности с деструктивными стратегиями в конфликтах, проведен корреляционный анализ данных 79 респондентов (18–25 лет) с использованием опросника Томаса-Килманна. Было статистически установлено, что избегающий тип привязанности связан с соперничеством и избеганием, а также отрицательной корреляцией с приспособлением [5]. Это указывает на то, что страх эмоциональной близости может трансформироваться в агрессивное или пассивное поведение. Автор считает, что подобные стратегии не только усугубляют конфликты, но и создают иллюзию контроля над ситуацией, что требует дальнейшего изучения для понимания их психологических механизмов.

Исследование Козырской И. Н., Зиганшиной Е. Р. (2024), посвященное исследованию влияния ранней привязанности к матери на поведение в семейных конфликтах, включало тестирование 33 супружеских пар по методикам М. Яремчук и Томаса-Килманна. Авторы выделили, что надежная привязанность к матери коррелирует с компромиссом, а тревожно-амбивалентный тип — с низким уровнем сотрудничества [3]. Это говорит о том, что детские модели взаимодействия транслируются во взрослые отношения, однако исследователи отмечают, что выборка была ограничена парами с небольшим стажем брака (до 24 лет), что не позволяет экстраполировать выводы на долгосрочные отношения.

В исследовании Куфтяк Е.В. (2021) анализируется взаимосвязь привязанности и совладающего поведения, автор использовала опросники привязанности, копинга и жизнестойкости на выборке из 127 взрослых (18–77 лет). Было установлено, что надежная привязанность связана с активным решением проблем, а избегающий тип — с эмоциональным отстранением [4]. Куфтяк Е.В. считает, что способность к совладанию формируется на основе базового доверия к миру, заложенного в детстве. Однако смешанная возрастная выборка, по мнению автора, могла нивелировать различия в поведении, связанные с возрастом, что требует уточнения в будущих работах.

В исследовании Jean-Philippe Gouin, Ronald Glaser, Timothy J. Loving, William B. Malarkey, Jeffrey Stowell, Carrie Houts, Janice K. Kiecolt-Glaser (2009), изучающем влияние стиля привязанности на физиологические реакции в контексте супружеских конфликтов, авторы провели эксперимент с участием 35 супружеских пар. Участники прошли два 24-часовых визита в больничный исследовательский центр: первый включал взаимодействие, направленное на социальную поддержку, а второй — обсуждение супружеского разногласия. Уровень интерлейкина-6 (IL-6) измерялся до и после каждого взаимодействия, а тип привязанности оценивался с помощью опросника [11].

Результаты показали, что участники с высоким уровнем избегающей привязанности демонстрировали в среднем 11% увеличение уровня IL-6 после

конфликта по сравнению с визитом социальной поддержки, тогда как у участников с низким уровнем избегания наблюдалось снижение уровня IL-6 на 6%. Кроме того, избегающий тип привязанности коррелировал с более частым проявлением негативного поведения (например, критики, отстраненности) и меньшим количеством позитивных взаимодействий (например, поддержки, эмпатии). Авторы считают, что избегание эмоциональной близости усиливает не только негативные поведенческие паттерны, но и провоцирует иммунные реакции на стресс, что подчеркивает связь между психологическими и физиологическими аспектами супружеских конфликтов.

Эти данные дополняют понимание того, как ненадежные типы привязанности влияют не только на поведение в конфликтах, но и на физическое здоровье. По мнению исследователей, избегающий тип привязанности может быть связан с повышенным риском хронических заболеваний, что требует учета в программах психологической помощи парам.

В работе Eva González-Ortega, Begoña Orgaz-Baz, Isabel Vicario-Molina, Antonio Fuertes-Martín (2020), посвящённой анализу взаимосвязи между комбинациями стилей привязанности и качеством романтических отношений, был проведён анализ 405 гетеросексуальных пар молодых людей. Согласно полученным результатам, пары, где хотя бы один партнёр обладал надёжным стилем привязанности, отличались более высокой удовлетворённостью отношениями и реже прибегали к деструктивным стратегиям разрешения конфликтов. Наивысшие показатели наблюдались в парах, где оба партнёра демонстрировали надёжный стиль [9].

Было установлено, что тревожный и избегающий стили привязанности коррелируют с частым использованием неэффективных стратегий и снижением удовлетворённости отношениями. При этом совпадение стилей привязанности (например, оба партнёра с тревожным типом) не имело самостоятельного влияния на качество взаимодействия. Основным фактором, определяющим успешность отношений, выступало наличие минимум одного партнёра с надёжным стилем, что способствовало конструктивному диалогу и стабильности.

Полученные результаты подтверждают, что надёжный стиль привязанности служит основой для здоровых и устойчивых отношений. Для лиц с ненадёжными стилями партнёр с надёжной привязанностью может стать ресурсом, компенсирующим их собственные трудности в коммуникации и снижающим риск эскалации конфликтов.

Rachel Domingue и Debra (2009) изучали связь между стилями привязанности и коммуникацией в конфликтах. Авторы провели анализ 53 пар (43 разнополые и 10 однополых), используя опросники ECR-R и CPQ. Выявлено, что надежные пары (тип привязанности «надежный-надежный») чаще используют взаимно конструктивную коммуникацию, тогда как ненадежные пары (тип привязанности «ненадежный-ненадежный») склонны к паттернам «требование-отстранение» и «взаимное избегание». При этом ненадежные пары

не отличались от смешанных пар (тип привязанности «надежный-ненадежный») по уровню конструктивной коммуникации, но чаще использовали деструктивные паттерны [13].

Разнополые пары чаще сообщали о взаимном избегании, чем однополые, что может быть связано с различиями в гендерной социализации. Однако эти результаты следует интерпретировать с осторожностью из-за небольшого размера выборки однополых пар.

Авторы считают, что стиль привязанности играет ключевую роль в формировании коммуникативных паттернов во время конфликтов. Надежные пары демонстрируют более высокий уровень эмпатии и готовности к компромиссу, что способствует конструктивному разрешению конфликтов. В то же время ненадежные пары чаще сталкиваются с деструктивными паттернами, что усугубляет конфликты и снижает удовлетворенность отношениями.

В исследовании Ione Bretaña, Itziar Alonso-Arbiol, Patricia Recio, Fernando Molero (2021) авторы изучали, как избегающий тип привязанности влияет на удовлетворенность отношениями через стратегии разрешения конфликтов. В исследовании приняли участие 175 гетеросексуальных пар из Испании, которые заполнили опросники для оценки избегающей привязанности, стратегий разрешения конфликтов (уход и агрессия) и удовлетворенности отношениями [12].

Результаты показали, что избегающая привязанность сильнее связана с использованием стратегии ухода, чем с агрессией. Уход выступал медиатором между избегающей привязанностью и снижением удовлетворенности отношениями у самого участника, но не у партнера. Кроме того, паттерн «уход одного партнера – агрессия другого» был связан с низкой удовлетворенностью отношениями у обоих. Избегающая привязанность негативно влияла как на собственную удовлетворенность, так и на удовлетворенность партнера.

Это исследование подчеркивает важность учета диадического взаимодействия в супружеских конфликтах. Избегающий тип привязанности, проявляющийся в уходе от конфликта, создает порочный круг, где один партнер отстраняется, а другой реагирует агрессией. Это не только снижает удовлетворенность отношениями, но и усугубляет конфликт. Результаты указывают на необходимость работы с диадическими паттернами в терапии пар, особенно с акцентом на обучение конструктивным стратегиям взаимодействия.

Исследование проводилось на выборке испанских пар среднего-высокого социоэкономического статуса, что ограничивает возможность обобщения результатов. Кроме того, перекрестный дизайн не позволяет установить причинно-следственные связи, а использование только самоотчетов могло исказить данные.

Adrija Sarkar и Vigraanth Bapu K. G. (2024) изучали связь между стилями привязанности взрослых и стратегиями разрешения конфликтов. Проведен анализ данных 113 участников, используя опросники ECR-RQ и CRSI-Self. Выявлено, что тревожный стиль привязанности положительно связан с

вовлечением в конфликты, самозащитой и принятием, но слабо отрицательно связан с позитивным решением проблем. Избегающий стиль привязанности также положительно коррелирует с самозащитой и принятием, но слабо отрицательно связан с вовлечением в конфликты и позитивным решением проблем [7].

Авторы также обнаружили, что женатые участники чаще используют стратегию принятия по сравнению с теми, кто находится в отношениях без брака, что может указывать на более эффективное разрешение конфликтов в браке.

Эти данные подчеркивают, что стиль привязанности значимо влияет на выбор стратегий разрешения конфликтов. Тревожный стиль связан с более эмоционально заряженными и деструктивными паттернами, тогда как избегающий стиль чаще приводит к дистанцированию и избеганию конфликтов. Женатые пары, по-видимому, более склонны к принятию, что может быть связано с большим опытом взаимодействия и компромиссов в браке.

Проведенный анализ, посвященных влиянию типа привязанности на супружеские конфликты, позволяет сделать ряд важных выводов. Авторы этих работ задумывались над тем, как ранние паттерны привязанности, сформированные в детстве, продолжают влиять на поведение взрослых в близких отношениях, особенно в конфликтных ситуациях. Общим для всех исследований является акцент на роли надежного и ненадежных типов привязанности (тревожного, избегающего и дезорганизованного) в выборе стратегий поведения, эмоциональных реакций и даже физиологических процессов в контексте супружеских конфликтов.

Результаты исследований демонстрируют, что тип привязанности определяет не только стратегии поведения в конфликтах, но и эмоциональные реакции, а также физиологические процессы. Рассмотрим проявления каждого типа привязанности в супружеских конфликтах:

- *Надежный тип привязанности* проявляется в конструктивных стратегиях, таких как сотрудничество, компромисс, эмоциональная поддержка и взаимная помощь. Люди с надежной привязанностью чаще демонстрируют эмпатию, готовность к диалогу и способность к рефлексии, что снижает интенсивность конфликтов и повышает удовлетворенность отношениями. Надежная привязанность создает основу для здорового взаимодействия, где партнеры чувствуют себя безопасно и могут открыто выражать свои потребности. Это способствует формированию устойчивых и доверительных отношений.

- *Избегающий тип привязанности* проявляется в дистанцировании, подавлении эмоций и избегании конфронтации. Люди с избегающим типом склонны минимизировать значимость конфликтов, что может восприниматься партнером как равнодушие и усиливать напряжение. Кроме того, избегающий тип связан с повышенными воспалительными реакциями организма в ответ на конфликты, что подчеркивает связь между психологическими и физиологическими процессами. Избегание может быть не только проявлением

эмоциональной холодности, но и защитным механизмом, направленным на снижение накала эмоций. Однако такая стратегия часто приводит к накоплению недовольства и ухудшению отношений.

- *Тревожный тип привязанности* проявляется в гиперэмоциональных реакциях, поиске подтверждения любви, страхе отвержения и склонности к вовлечению в конфликты. Люди с тревожным типом часто используют самозащиту и могут быть чрезмерно требовательными, что приводит к эскалации конфликтов. Тревожные реакции могут быть попыткой сохранить связь, а не манипуляцией. Однако такие паттерны поведения часто воспринимаются партнером как давление, что усиливает напряжение в отношениях.

- *Дезорганизованный тип привязанности* проявляется в противоречивых реакциях, сочетающих страх и стремление к близости, а также в хаотичном поведении. Люди с дезорганизованным типом могут одновременно избегать конфликтов и проявлять агрессию, что создает хаос в отношениях. Дезорганизованный тип привязанности, вероятно, связан с травматическим опытом, который затрудняет формирование устойчивых паттернов поведения. Это требует особого внимания в терапии, направленной на создание безопасной эмоциональной среды.

Особое внимание в исследованиях уделяется *диадическому взаимодействию* - взаимному влиянию партнеров в паре. Оно играет ключевую роль в супружеских конфликтах. Паттерны взаимодействия, такие как "уход одного партнера – агрессия другого", создают порочные круги, усугубляющие конфликты и снижающие удовлетворенность отношениями. При этом надежные пары чаще используют взаимно конструктивную коммуникацию, что способствует разрешению конфликтов.

Интересным аспектом является *физиологическое измерение* супружеских конфликтов. Исследования показывают, что избегающий тип привязанности не только влияет на поведение, но и провоцирует воспалительные реакции (например, увеличение уровня интерлейкина-6) в ответ на конфликты. Это указывает на глубокую связь между психологическими и физиологическими процессами, что требует комплексного подхода к изучению и коррекции супружеских конфликтов.

Таким образом, теоретический обзор проведенных исследований позволяет сделать вывод, что тип привязанности является ключевым фактором, определяющим динамику супружеских конфликтов. Однако большинство исследований сосредоточено на прямых корреляциях, упуская из виду нюансы поведения. Например, избегание может быть не только проявлением эмоциональной холодности, но и «тактической паузой», направленной на снижение накала эмоций. Аналогично, тревожные реакции могут быть попыткой сохранить связь, а не манипуляцией.

Для более глубокого понимания этих процессов, в дополнение к тестовым опросникам, необходимо использование качественных методов исследования:

- *Полуструктурированное интервью* (например, AAI), позволяющее раскрыть глубинные мотивы и контекст поведения партнеров, что особенно важно для изучения избегающего и тревожного типов привязанности. Этот метод дает возможность выявить внутренние рабочие модели, которые формируются в детстве и продолжают влиять на поведение во взрослых отношениях.

- *Наблюдение,* позволяющее выявить невербальные сигналы, эмоциональные реакции и динамику общения, которые могут остаться незамеченными при использовании только опросников.

Библиографический список

1. Екимчик, О.А, Опекина, Т.П. Романтическая привязанность как предиктор диадического копинга в паре // Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2022. С. 223-240
2. Зубрихина, А.А., Гуремина, Н.В. Тип привязанности к матери и стратегии поведения в конфликтной ситуации у взрослых людей // Материалы XV Международной студенческой научной конференции «Студенческий научный форум». - Москва, 2023. URL: https://scienceforum.ru/2023/article/2018034070 (дата обращения: 14.04.2025)
3. Козырская, И. Н., Зиганшина, Е. Р. Ранний детский опыт привязанности к матери и стратегии поведения в конфликте у супругов // Семейные и религиозные традиции как основа безопасности страны Материалы V Международной XIII Всероссийской научно-практической конференции, «Расулевские чтения: ислам в истории и современной жизни России». - Челябинск, Троицк, 5 июля 2024 года. С. 83-88
4. Куфтяк, Е.В. Взаимосвязь привязанности и совладающего поведения у взрослых // Консультативная психология и психотерапия 2021. Т. 29. № 1. С. 28-43
5. Маслова, К. Е., Гасимов, А. Ф. Влияние различных типов привязанности к близким людям на разрешение межличностных конфликтов // Наука и просвещение: актуальные вопросы, достижения и инновации: Сборник статей III Международной научно-практической конференции. - Пенза, 30 августа 2020 года. С. 178-180
6. Микулинджер, М., Шейвер, Ф.Р. Привязанность у взрослых: структура, динамика и изменения // Киев. : “Науковий Світ”, 2023. — 810с.
7. Adrija Sarkar, Vigraanth Bapu K. G Adult Attachment Styles and Conflict Resolution Strategies Among Romantic Relationships // International Journal for Research in Applied Science & Engineering Technology - Volume 12 Issue IV Apr 2024.
8. Bartholomew, K., Shaver, P.R. Methods of assessing adult attachment: Do they converge? // In J.A. Simpson, W.S. Rholes (Eds.), Attachment theory and close relationships. 1998. Pp. 25-45

9. Eva González-Ortega, Begoña Orgaz-Baz, Isabel Vicario-Molina, Antonio Fuertes-Martín Adult attachment style combination, conflictresolution and relationship quality among young-adult couples // Terapia psicológica - Ter Psicol vol.38 no.3 Santiago Dec. 2020

10. Hazan, C., Shaver, P.R. Romantic love conceptualized as an attachment process // Journal of Personality and Social Psychology. 1987. Vol. 52. Pp. 511–524 DOI: 10.1037//0022-3514.52.3.511

11. Jean-Philippe Gouin, Ronald Glaser, Timothy J. Loving, William B. Malarkey, Jeffrey Stowell, Carrie Houts, Janice K. Kiecolt-Glaser // Attachment avoidance predicts inflammatory responses to marital conflict - Brain, Behavior, and Immunity Volume 23, Issue 7, October 2009, Pages 898-904 DOI: 10.1016/j.bbi.2008.09.016

12. Ione Bretaña, Itziar Alonso-Arbiol, Patricia Recio, Fernando Molero Avoidant Attachment, Withdrawal-Aggression Conflict Pattern, and Relationship Satisfaction: A Mediational Dyadic Model // Frontiers in Psychology - Sec. Personality and Social Psychology Volume 12 – 2021 DOI: 10.3389/fpsyg.2021.794942

13. Rachel Domingue, Debra Mollen Attachment and conflict communication in adult romantic relationships // Journal of Social and Personal Relationships August 2009; 26 (5); 678-696 DOI:10.1177/0265407509347932

Петрунина С.Ю., Степанов О.Г.

ОСОБЕННОСТИ ОТКЛОНЕНИЙ ЛИЧНОСТНОГО КОНСТРУКТА ДЕТЕЙ С ПСИХОСОМАТИЧЕСКИМИ РАССТРОЙСТВАМИ ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОГО ТРАКТА

«Печаль, невыплаканная в слезах, заставляет
плакать внутренние органы»
К.М.Быков, 1954

Аннотация:

В статье приводится анализ особенностей личностного конструкта 40 детей с психологически обусловленными гастроэнтерологическими жалобами, предпринята попытка рассмотреть психосоматические, соматоформные и функциональные расстройства желудочно-кишечного тракта у детей как соматический уровень существования психологического личностного конфликта.

Ключевые слова: психология, педиатрия, психосоматические расстройства, соматоформные расстройства, функциональные расстройства желудочно-кишечного тракта у детей

Annotation:

The article provides an analysis of the features of the personal construct of 40 children with psychologically conditioned gastroenterological complaints, an attempt

is made to consider psychosomatic, somatoform and functional disorders of the gastrointestinal tract in children as a somatic level of existence of a psychological personal conflict.

Key words: psychology, pediatrics, psychosomatic disorders, somatoform disorders, functional disorders of the gastrointestinal tract in children

В последние годы пациентов, в том числе детского возраста, с нечеткими, полиморфными, сменяющими друг друга соматическими симптомами, не укладывающимися в клиническую картину определенных заболеваний, встречается все больше. Они чаще обращаются за медицинской помощью и обследуются у врачей разных общемедицинских специальностей и поздно попадают по своему назначению к психотерапевтам.

Не ставя перед собой, задачи разобраться в сложностях и тонкостях взаимосоотнесения понятий и диагнозов общемедицинского и психотерапевтического профиля, нельзя не отметить существование категорий функциональных заболеваний, соматоформных и тревожных расстройств и психосоматических заболеваний, проявлениями которых могут быть схожие клинические симптомы, а также то, что одно и то же состояние может быть зашифровано и соответствовать разным рубрикам МКБ-10. Многие дисфункции желудочно-кишечного тракта могут относится к рубрикам функциональных заболеваний, и быть проявлениями соматоформного расстройства и генерализованного тревожного расстройства с соматоформными дисфункциями вегетативной нервной системы (рубрики F 41.1, 45.3). И все же соматоформные и функциональные расстройства – это не одно и то же.

Если попытаться расположить эти нарушения в ряду, учитывая долю вклада в их формировании психического фактора в порядке возрастания, то этот ряд начинался бы функциональными расстройствами. По нашему мнению, несмотря на то, что у двух третей детей с функциональными расстройствами органов пищеварения выявляется повышенная тревожность, больший вклад и ведущее значение имеют все же соматические причины по сравнению с соматоформными расстройствами. Функциональные расстройства органов пищеварения в настоящее время рассматриваются как устойчивый комплекс постоянных или повторяющихся гастроинтестинальных симптомов, свойственных определенному возрасту, не объяснимых структурными или биохимическими нарушениями, развивающихся из-за комбинации нарушений моторики, висцеральной гиперчувствительности и мукозального гомеостаза. Однозначно говорится о существовании изменений в своеобразной оси: мозг – кишечник с его так называемой, энтеральной нервной системой – мозг. Феномен центрально опосредованной абдоминальной боли патогенетически обусловлен усилением ее восприятия в коре головного мозга за счет избыточной восходящей афферентной импульсации (в меньшей степени) и ее недостаточного нисходящего подавления (в большей степени).

Как известно, есть несколько вариантов, или, точнее, возможных механизмов развития психосоматических заболеваний, хотя безусловно их развитие связанно всегда с действием комплекса факторов при большей роли того или иного: первично психогенный (ситуационный), личностный (при измененном виде психического реагирования, приводящего к хронизации психо-эмоционального напряжения), психопатологический, подразумевающий генотипические особенности функционирования центрального аппарата эмоций, церебральный, при котором имеются органические нарушения головного мозга и соматический, природа которого в большей мере в искажениях висцеральных регуляторных механизмов различного генеза. Изолированный ситуационный вариант – это не что иное, как ПТСР, рассматриваемая согласно МКБ-10 как затяжная реакция на стрессовые события исключительно угрожающего или катастрофического характера, которые, в принципе, могут вызвать дистресс почти у каждого человека.

Термин психосоматические расстройства, используемый в настоящее время в самых разных, в том числе немедицинских кругах, принадлежит клинической и медицинской психологии. Он не настолько четко очерчен, менее обязывающий и включает гораздо более широкий круг патологии. Для выявления психосоматических расстройств принято пользоваться методикой «Торонтская алекситимическая шкала».

Соматоформные расстройства ЖКТ напоминают по клинической картине соматические заболевания и характеризуются постоянством жалоб пациента на нарушение своего состояния, но имеют психофизиологическую основу, при этом в клинической картине психические нарушения скрываются за соматовегетативными симптомами. Что важно, у пациента отсутствуют психические заболевания, а симптомы не придуманы пациентом и не преувеличены им преднамеренно, в отличии от симуляции и известного в клинической практике синдрома Мюнхаузена.

Соматоформные расстройства по данным ВОЗ составляют до 25% пациентов общесоматической практики и могут начинаться в младшем школьном возрасте. Как показывает наша практика, очень часто начало их приходится еще на более ранний возраст. Психика и тело неразделимы, поэтому соматические проявления в теле легко могут быть вызваны иррациональной психической защитой, в том числе, на более ранних этапах формирования личности.

Согласно двухфазной модели вытеснения A.Mitscherlich соматический уровень (соматизация) в условиях существующего психологического конфликта подключается только на 2 уровне, когда чисто психологическими средствами (как здоровыми по типу вытеснения и сублимации, так и патологическими невротическими по типу навязчивых мыслей, действий, страхов и др.) организм не может справится. Современные психоаналитики выделяют еще и третий уровень защитно-психотическое симптомообразование.

Многие из детей, обращающихся к педиатру и гастроэнтерологу с гастроэнтерологическими жалобами, имеют функциональные заболевания, которые, в настоящее время более принято называть расстройствами для уменьшения негативного вербального влияния на пациентов от самого диагноза. Существующие классификации и критерии постановки диагнозов очень громоздки, что делает их неудобными к широкому использованию врачами узких специальностей и педиатрами, отвлекает от пациента в процессе диагностики и не дает его «почувствовать», воспринимать цельно. Стоит только заглянуть на эти критерии, чтобы убедиться, что они больше подходят для нейроинтеллектуальных технологий, чем для живого человека. И здесь прямо напрашивается глубокое изречение американского психотерапевта Семрада, цит. «И часто бывает так, что, когда вы ближе узнаете пациента, его диагноз совершенно теряет своё значение».

Не уйти от реалий того, что жалобы функционального характера при этом одни из наиболее частых на педиатрических, в том числе специализированных приемах, а психофизологически обусловленная симптоматика приносит не меньше страданий пациенту, чем органическая. Своевременно и корректно направить таких пациентов к психотерапевту – это задача врача, к которому они приходят.

Нами был проведен анализ 40 клинических случаев, когда наличие гастроэнтерологических жалоб у пациентов, обратившихся на прием к гастроэнтерологу оказалось даже не проявлением функциональных заболеваний, а носили психогенный характер. Убедиться в этом позволили быстрый отклик и положительные результаты элементов психотерапевтической коррекции и результаты ретроспективного наблюдения у трети пациентов.

Если говорить о распространенности психогенно обусловленных гастроэнтерологических жалоб, то она составила в целом 6,5% среди всех обследованных за 5 лет пациентов. Однако, показатель распространенности за последние 4 года – 7,4%, за 3 года – 8%, за 2 года 8,4%, а за последний год – 8,6%, что с одной стороны можно охарактеризовать как рост распространенности или связать с повышением выявляемости в связи с происходящей в процессе работы с данными пациентами наработкой опыта в дифференцировке данного характера жалоб.

Таким образом, исследовательскую группу составили 40 детей от 4 до 16 лет. У 14 из них гастроэнтерологические жалобы оказались проявлениями тревожного расстройства по типу панических атак. Из них 3 мальчика и 11 девочек. Причем почти половина из них (6 детей) были в возрасте 5-7 лет.

Как известно, психосоциальным факторам отводится ведущая роль в развитии соматоформных расстройств. Тем не менее, среди обследованного контингента детей явных психо-социальных факторов, такие как развод, ссоры в семье, грубость в общении с ребенком, родительский алкоголизм, рождение сибсов не выявлялись в рамках доступного получения информации. Лишь у 1 ребенка можно было думать о связи симптомов с рождением младшего брата, у

1 с наличием брата-близнеца. Повышенная психо-эмоциональная нагрузка, связанная с посещением ДУ, низкий уровень коммуникативной компетентности, обеднение и ограничение живого общения, тактильного общения, социальная беспомощность, снижение желания активно действовать являются в настоящее время общими чертами современного детства и нельзя сказать, что как-то отличали данную группу детей. Одной из наиболее частых психогенно-обусловленных желудочно-кишечных жалоб была эмотивная тошнота иногда с самоограничением в еде.

Тошнота как симптом может возникать из-за подпорогового раздражения рвотного центра, в том числе от воздействия психических стимулов. Эмотивная рвота, свойственная детям 2-5 лет, характеризует процессы отверждения, связанные с нарушением привязанности с близкими людьми. Причем тошнота и рвота может быть не только от отрицательных, но и от сильных положительных эмоций. Личностной особенностью большинства обследованных детей был дисбаланс между высокой эмоциональностью и возможностями в выражении / проживании эмоций. Основа таких сложностей - это алекситимия, а также отказ выражать свои эмоции и потребность их контролировать из-за внешних и внутренних причин и опасений, что приводило к накоплению невыраженных эмоций, нарастанию интенсивности напряжения, связанного с повышенным самоконтролем до уровня, провоцирующего появление тошноты с возможным закреплением этого механизма по типу патологического рефлекса. Все вышесказанное характерно и для болевого синдрома.

Как черты портрета обследованной группы детей можно считать подавленность, утомляемость, усталость с оттенком обреченности от проявлений своего заболевания, об этом четко свидетельствовали присущие им двигательные и эмоциональные эквиваленты. Почувствовав возможную помощь, они легко и с облегчением признавали природу и характер своих жалоб, демонстрировали готовность дать выход накопившимся эмоциям.

Всем детям исследовательской группы была характерна стойкая персистенция жалоб. Так, например, длительность синдрома тошноты среди обследованных составила от 1 до 7 лет. При этом многие пациенты неоднократно посещали врача-гастроэнтеролога, боясь пропустить серьезное заболевание, и никто не обращался ранее к психотерапевту.

Следующей нередкой ситуацией было то, что на консультацию приводили не родители детей, а наоборот, сами дети были инициаторами обратиться за помощью к врачу, что не характерно для пациентов детского возраста с соматическими заболеваниями. При наличии тошноты, на вопрос, где ребенок ее чувствует большинство демонстрировали сжимающий жест около шеи.

Высокий уровень личностной тревожности отмечался практически у всех детей. Около 70% обследованных детей демонстрировали явные признаки нарушения контакта с собственным телом.

В процессе беседы с такими детьми почти всегда требовалось хоть кратковременное, но разделение ребенка и родителя и короткая индивидуальная

беседа, что давало возможность ребенку напрямую общаться с врачом, а не через призму отношений с родителями, пропадало замешательство, скованность. Нельзя не отметить тесную, но не прямую связь (62%) развития психогенно-обусловленных симптомов у ребенка с тревожно-депрессивными расстройствами у матерей, что однозначно признается и подтверждено результатами исследований. Причем в двух случаях, когда у детей наступала стойкая ремиссия, у матерей начинал возрастать уровень тревожности, что указывало на наличие целостной патологической системы в семьях таких детей, где ребенок являлся лишь составляющей частью.

Основная часть работы была проведена в рамках первичного консультативного приема методом вербальной вентиляции и часто приносила быстрое облегчение, что подтверждало гипотезу о характере жалоб. Среди представленных случаев отмечался полиморфизм проявлений, смена симптоматики, что соответствует самой их природе, и, чтобы получить стойкий положительный эффект закономерно требуется продолжительная психотерапевтическая работа, направленная на изменение патологических личностных установок.

Можно резюмировать, что в основе психосоматических расстройств желудочно-кишечного тракта у детей в большей степени лежат особенности личностного конструкта ребенка. Неумение найти рациональный продуктивный выход из переживаний приводит к психофизиологической дезорганизации и выходя на соматический уровень может закрепляться по типу патологического рефлекса, для ребенка это сопряжено с социальными ограничениями и всегда имеет устойчивый дезадаптивный характер.

Выяснено, что для более успешной идентификации психологически-обусловленных гастроэнтерологических жалоб требуется уточнение характера и степени заинтересованности ребенка в консультации, выяснение его отношения к имеющимся симптомам, а так же попытка локализовать источник ощущений в теле и обязательный учет личностных характеристик, в частности алекситимического и тревожного характера.

Библиографический список

1. Андреев Д.Н., Заборовский А.В., Трухманов А.С., Маев И.В., Ивашкин В.Т. Эволюция представлений о функциональных заболеваниях желудочно-кишечного тракта в свете Римских критериев IV пересмотра (2016 г.). Российский журнал гастроэнтерологии гепатологии колопроктологии. 2017. - Т.27. №1. С.4-11.

2. Бабин С.М., Бомов П.О., Васильева А.В., Зотова А.В. и др. Невротические, связанные со стрессом и соматоформные расстройства. — СПб.: Изд-во СЗГМУ им. И. И. Мечникова, 2015. — 42 с.

3. Брязгунов И.П. Психосоматика у детей. М.: Психотерапия, 2009. – 480 с.

4. Дубровская М.И. Соматоформные расстройства желудочно-кишечного тракта у детей / Дубровская М.И., Варакина О.А. / Лечащий врач 2015.-N 2.-С.73-77.

5. Заваденко Н.Н. Тревожные расстройства в практике педиатра и детского невролога // Русский медицинский журнал. 2020. №1. С.1-8.

6. Исаев Д.Н. Психосоматическая медицина детского возраста. СПб: Специальная литература, 1996. – 454 с.

7. Исаев Д.Н. Эмоциональный стресс, психосоматические и соматопсихические расстройства у детей. М.: Речь, 2005. – 400 с.

8. Петрунина С.Ю., Рыбакова О.Г., Шурховецкая А.А., Зайцева М.Л. // Кардиоваскулярная терапия и профилактика. 2024. - Т. 23. № 6. С. 65.

9. Campo J. V., Bridge J., Lucas A. et al. Physical and emotional health of mothers of youth with functional abdominal pain // Arch. Pediatr. Adolesc. Med. 2007. Vol. 161. № 2. P. 131–137.

10. Emmelkamp P.M.G., David D., Beckers T., Muris P., et al. Advancing psychotherapy and evidence-based psychological interventions // International Journal of Methods in Psychiatric Research — 2014. — № 23. — P. 58-91.

11. Olden K. W. Rumination // Curr Treat Options Gastroenterol. 2001, Aug; 4 (4): 351–358.

Рубцова Н. Е.

ИНТЕГРАТИВНО-ТИПОЛОГИЧЕСКИЙ ПОДХОД К ПСИХОЛОГИИ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ТИПОВ В ЦИФРОВУЮ ЭПОХУ

Аннотация. Представлена модификация интегративно-типологической классификации профессий к условиям цифровизации. Введено новое измерение – цифровая интеграция, дополняющее традиционные основания классификации: функциональное, регулятивное, процессуальное. Эмпирически подтверждено сохранение структуры 21 психотипа при их адаптации к цифровой среде. Выявлены новые формы профессиональной реализации, включая специалистов по искусственному интеллекту (промпт-инженеры, консультанты по этике искусственного интеллекта), разработчиков виртуальных сред (VR-архитекторы), цифровых кураторов здоровья и дата дизайнеров, что подтверждает устойчивость типологических критериев. Результаты получены с использованием опросника «Интегративно-типологическая профессиональная направленность личности (ИНЛ-2)».

Ключевые слова: классификация профессий, психологические типы личности, цифровая трансформация, метатипы профессий, интегративно-

типологический подход, цифровые профессиональные компетенции, профессии цифровой эпохи.

Abstract. The study presents a modification of the integrative-typological classification of professions adapted to digital transformation. A new dimension of digital integration has been introduced, complementing the traditional classification foundations: functional, regulatory, and procedural. Empirical evidence confirms the preservation of the 21 psychotype structure during their adaptation to the digital environment. Emerging professional forms have been identified, including AI specialists (prompt engineers, AI ethicists), virtual environment developers (VR architects), digital health curators, and generative designers, demonstrating the stability of typological criteria. The results were obtained using the «Integrative-Typological Professional Personality Orientation (INL-2)» questionnaire

Key words: occupation classification, psychological types, digital transformation, meta-types, integrative typological approach, digital competencies, digital age professions.

Введение

Актуальность исследования определяется стремительной цифровой трансформацией профессиональной деятельности, требующей переосмысления традиционных психологических классификаций. Возникновение новых профессий в сфере искусственного интеллекта, адаптация существующих специальностей к цифровой среде и трансформация профессиональных требований обусловливают необходимость уточнения классификационных подходов. В данной работе представлена адаптированная версия интегративно-типологического подхода, первоначально разработанного в 2012 году и включающего трехуровневую систему метатипов для выделения 21 психологического типа профессий (психотипа) на основе принципа латинского квадрата [Рубцова, 2012].

Цель исследования состоит в обновлении интегративно-типологической классификации профессий с учетом современных цифровых реалий при сохранении ее фундаментальных теоретических основ. Методологическая база исследования опирается на модифицированную интегративно-типологическую классификацию профессиональной деятельности, дополненную цифровым измерением. Теоретическую основу образует взаимодополняющее сочетание ключевых подходов: теория метакогнитивной регуляции [Карпов, 2023] раскрывает когнитивные механизмы профессиональной адаптации в цифровой среде; субъектно-информационный подход [Леньков, 2001] обеспечивает основание для анализа взаимодействия человека с цифровыми технологиями. Принципы интегративной психологии [Козлов, 2024] позволяют рассматривать профессиональное развитие как форму экзистенциальной самореализации личности в условиях технологических изменений. Такое сочетание методологических перспектив создает целостный теоретический фундамент, охватывающий когнитивные, деятельностные и экзистенциальные аспекты профессиональной адаптации к цифровой трансформации.

Вклад в исследование также вносит философская концепция профессионального пространства [Михайлова, 2014], которая расширяет основание за счет рассмотрения цифровизации профессий в широком социокультурном контексте. Подобный междисциплинарный синтез позволяет изучать трансформацию профессиональных типов как многомерный процесс, охватывающий не только операционально-технологические изменения, но и глубинные преобразования когнитивных структур, личностных характеристик и экзистенциальных основ профессиональной деятельности.

Особую значимость теории метакогнитивной регуляции придает исследование детерминации профессиональной удовлетворенности в условиях цифровизации [Карпов, 2021], выявившее устойчивую корреляцию (r=0.62) между уровнем метакогнитивного контроля и эффективностью освоения цифровых инструментов у представителей когнитивно-аналитических профессиональных типов. Обнаруженные типологические различия в механизмах цифровой адаптации между информационными и технико-исполнительными видами деятельности обогащают интегративно-типологический подход, раскрывая глубинные психологические закономерности профессиональной трансформации в цифровую эпоху.

В исследовании применяется комплекс методов, включающий сравнительный анализ соответствия новых цифровых профессий анализируемой в статье традиционной типологии и экспертные оценки сформированности профессиональных компетенций в цифровой среде.

Научная новизна работы заключается в системном обновлении типологии 21 профессионального психологического типа применительно к цифровой среде, что позволило выявить новые профессиональные параметры, сформированные под влиянием цифровизации, а также обнаружить ключевые качества современного профессионала.

Основные результаты

Методологическая основа исследования сохраняет первоначальную трехуровневую структуру метатипов, подтверждающую свою эвристическую ценность в новых условиях. На основе выявленных новых профессиональных параметров, таких как взаимодействие с искусственным интеллектом и управление цифровыми платформами, разработана система критериев цифровой адаптивности, включающая цифровую самоэффективность, операциональную пластичность, когнитивную гибкость и др. Эти критерии позволяют оценить степень соответствия различных психотипов профессий изменившимся требованиям цифровой среды.

Особую ценность представляет наполнение классификации актуальными примерами из цифровой реальности. Наглядным примером адаптации служат метатипы управления-исполнения-автономности, приобретающие новые грани в цифровом контексте. В сфере *управленческой* деятельности появляются принципиально новые роли, такие как директор по цифровой этике, руководитель отдела цифровой трансформации и специалист по управлению

распределенными командами в виртуальной среде. *Исполнительские* функции трансформируются в профессии типа оператора промышленных роботов, специалиста по обслуживанию нейросетевых систем и модератора автоматизированных производственных линий. *Автономная* деятельность получает развитие в таких специальностях как создатель генеративного контента, независимый разработчик алгоритмов машинного обучения и фриланс-архитектор виртуальных пространств.

Аналогичная трансформация прослеживается и в других профессиональных типах. В процессуальных метатипах в *когнитивно-аналитической* сфере наряду с аналитиком цифрового следа появляются специалисты по интерпретации данных нейросетей, эксперты по верификации результатов ИИ и консультанты по цифровой аналитике. *Социально-коммуникативное* направление пополняется не только VR-терапевтами (виртуальные технологии), но и цифровыми тьюторами смешанной реальности, онлайн-медиаторами конфликтов в виртуальных сообществах. *Технико-исполнительный* профиль расширяется за счет инженеров квантовых алгоритмов, специалистов по киберфизическим системам и техников интернета вещей. В *творческо-преобразующей* сфере, помимо дизайнеров нейроинтерфейсов, выделяются арт-директора виртуальных миров, нарративные дизайнеры ИИ-систем и специалисты по цифровому наследию.

Метатипы «Регулятивной интеграции» в цифровую эпоху приобретает новые характеристики на каждом из уровней профессиональной активности. На *оперативном* уровне ключевым требованием становится уверенное владение специализированными цифровыми инструментами – от графических редакторов для дизайнеров до автоматизированных систем работы с клиентами для менеджеров по продажам (клиентоориентированные информационные системы). *Тактический* уровень предполагает способность интегрировать различные цифровые решения в единые рабочие процессы, что проявляется в деятельности бизнес-аналитиков, внедряющих системы автоматизации документооборота, или инженеров, настраивающих взаимодействие между промышленными роботами и системами контроля качества. На *стратегическом* уровне профессиональная деятельность требует навыков цифрового прогнозирования и комплексной аналитики, что находит отражение в работе архитекторов цифровых экосистем, разрабатывающих долгосрочные планы технологической трансформации компаний, или специалистов по анализу данных, создающих предиктивные модели развития отраслей.

Эволюция регулятивного метатипа заметна в таких профессиях, как:

- IT-администраторы (оперативный уровень), осваивающие новые платформы облачного управления;

- менеджеры по IT-продуктам (тактический уровень), организующие взаимодействие между разработчиками, дизайнерами и маркетологами с помощью цифровых инструментов совместной работы;

- директора по цифровым технологиям (стратегический уровень), определяющие векторы технологического развития организаций на основе анализа больших данных.

Такая дифференциация уровней организации т регуляции деятельности позволяет более точно оценивать цифровую готовность специалистов и выстраивать адресные программы их профессионального развития в условиях технологических изменений.

К основным результатам исследования, представленным в данной статье, относится разработка системы критериев цифровой адаптивности профессиональных типов. Данная система включает цифровую самоэффективность как способность субъективно оценивать свои возможности при работе с технологиями, операциональную пластичность, проявляющуюся в гибком перестроении профессиональных навыков в цифровой среде, и когнитивную гибкость, обеспечивающую эффективное переключение между различными цифровыми инструментами. Важным компонентом системы выступает ресурс стрессоустойчивости, позволяющий сохранять профессиональную эффективность в условиях технологических фрустраций, а также мотивация к профессиональному развитию, отражающая внутреннюю готовность к непрерывному освоению цифровых компетенций. Формирует анализируемую систему – и критерий цифровой профессиональной идентичности, характеризующий степень интеграции цифровых аспектов в профессиональное самовосприятие.

Данная система критериев цифровой адаптивности профессиональных типов представляет собой закономерное развитие интегративно-типологической классификации, адаптированное к современным условиям цифровой трансформации. При этом сохраняется базовая структура из 21 психотипа, переосмысленная через призму психологических механизмов адаптации к цифровой среде. Исходная классификация, основанная на трех фундаментальных параметрах – соотношении управления, исполнения и автономности; уровнях организации и регуляции деятельности; операциональном составе труда – дополнена четвертым измерением *цифровой интеграции*.

Новое измерение цифровой интеграции отражает степень синтеза профессиональной деятельности с цифровыми технологиями, органично дополняя традиционные параметры. В системе управления-исполнения-автономности оно проявляется через новые формы распределения ответственности при взаимодействии с ИИ-ассистентами и трансформацию автономности в условиях работы виртуальных команд. На уровне организации и регуляции деятельности цифровое измерение выражается в автоматизации оперативных процедур, использовании больших данных для тактических решений и стратегическом прогнозировании на основе цифровых моделей. В операциональном составе труда наблюдается появление новых

профессиональных действий, таких как промпт-инжиниринг, модификация традиционных операций и мн. др.

Расширенная четырехмерная модель интегративной классификации профессий Н.Е. Рубцовой раскрывает метатипы операционального состава процессуальной интеграции через систему взаимосвязанных психотипов. Технико-исполнительный тип, ранее называвшийся «чувственным» (объекты), демонстрирует цифровую адаптацию через управление материальными объектами посредством технологических интерфейсов, что характерно для операторов 3D-печати или наладчиков промышленных роботов.

Социально-коммуникативный тип, известный в оригинальной классификации как «межсубъектный» (люди), теперь включает специалистов с гибридными формами взаимодействия – VR-рекрутеров, онлайн-психологов и цифровых тьюторов, чья профессиональная коммуникация частично или полностью перенесена в цифровую среду.

Наибольшей трансформации подвергся творческо-преобразующий тип (в оригинальной классификации «интегральный»), где традиционные креативные практики переплетаются с возможностями искусственного интеллекта, формируя принципиально новые модели совместной творческой деятельности человека и ИИ.

Когнитивно-аналитический тип, ранее обозначавшийся как «информационный», эволюционировал в направлении работы с алгоритмизированными процессами, объединяя таких специалистов, как дата-аналитики, ИИ-аудиторы и специалисты по машинному обучению.

Эмпирическая база исследования ($N = 933$), основанная на апробированной версии опросника «Интегративно-типологическая профессиональная направленность личности (ИНЛ-2)» с показателями надежности α-Кронбаха в диапазоне 0.65-0.83, подтверждает не только психометрические свойства методики, но и преемственность между классической типологией и ее цифровой адаптацией. Цифровая интеграция как четвертое базовое измерение органично дополняет традиционные параметры – регулятивный, процессуальный и функциональный – сохраняя при этом целостность и устойчивость исходной системы из 21 психотипа [Рубцова, 2023].

Данное положение находит подтверждение в исследованиях В.А. Толочека, дополняющих наши результаты, показывая, как цифровизация трансформирует траектории профессионального развития [Толочек, 2025]. Автором анализируются вызовы и возможности цифровой эпохи, тем самым подтверждается необходимость учета динамических параметров адаптивности в различных профессиональных типах. Полученные выводы расширяют понимание влияния технологий на профессиональную деятельность.

Отметим, что работы В.А. Мазилова и Ю.Н. Слепко, посвященные анализу научных традиций в историко-психологическом познании, также имеют важное значение для понимания эволюции профессиональных типов в условиях цифровизации [Мазилов, 2025]. Их исследование раскрывает преемственность и

трансформацию психологических концепций, что позволяет рассматривать предлагаемую классификацию профессиональных типов как закономерное развитие традиционных подходов в новых условиях. Особую ценность представляет рассмотрение авторами диалектики традиции и инновации в психологическом знании, что согласуется с нашей концепцией сохранения базовой структуры профессиональных типов при учете новых параметров цифровой адаптивности.

Перспективность интегративно-типологической классификации в условиях цифровизации находит подтверждение в фундаментальных исследованиях Б.М. Величковского, раскрывающих векторы развития когнитивной науки [Величковский, 2006, т. 2, с. 283-289]. Проведенный автором анализ убедительно показывает, что развитие технологий не отменяет базовых когнитивных структур профессиональной деятельности, а скорее выявляет новые модусы их проявления, что подтверждает валидность исходной классификационной структуры.

Механизмы когнитивной адаптации, выявленные Б.М. Величковским, объясняющие устойчивость профессиональных типов при технологических изменениях, приобретают особую значимость в контексте обсуждения надежности профессиональных психотипов. Наблюдаемая сохранность инвариантных характеристик деятельности в выводах ученого находит подтверждение в эмпирических данных настоящего исследования. Разработанная Б.М. Величковским методологическая позиция, избегающая крайностей как объективизма, так и субъективизма, создает основу для строгого научного анализа трансформаций в профессиональной сфере.

Анализ процессуальных особенностей самореализации [Козлов, 2025] раскрывает взаимосвязь между творческими состояниями сознания и эвристичностью как устойчивой личностной характеристикой, что дополняет понимание механизмов профессиональной адаптации. Эти данные демонстрируют, как гибкость мышления и способность к нестандартным решениям становятся ключевым ресурсом в условиях цифровой трансформации, согласуясь с выявленной устойчивостью инвариантов профессиональной деятельности.

Такой сбалансированный подход рассматривает цифровую адаптацию как процесс взаимного влияния новых технологий и устойчивых психологических структур профессиональной деятельности. Исследование с использованием методики ИНЛ-2 показывает сохранение основных характеристик профессиональных типов при изменении их операционального состава под воздействием цифровых технологий.

На практике это выражается в нескольких направлениях. В управлении персоналом разрабатываются методы оценки цифрового потенциала для разных профессиональных типов. В образовательной сфере создаются адаптивные программы, учитывающие особенности цифровой трансформации различных профессий. Для профессиональной ориентации предлагаются новые

инструменты сопоставления цифровых сред с психологическими особенностями профессиональной деятельности.

Особое значение имеет дифференцированный подход к цифровизации разных видов профессиональной деятельности, учитывающий их психологическую специфику. Это позволяет сохранить сущностные характеристики профессий, обогащая их новыми цифровыми возможностями.

Библиографический список

1. Величковский Б. М. Когнитивная наука. Основы психологии познания : в 2 т. М. : Смысл : Издательский центр «Академия», 2006. 448 с. 432 с.

2. Карпов А. В. Метакогнитивная регуляция информационной деятельности. Ярославль : ООО «Филигрань», 2023. 743 с.

3. Карпов А. В. Метакогнитивная детерминация удовлетворенности работой в профессиях информационного типа / А. В. Карпов, С. Л. Леньков, Н. Е. Рубцова // Российский психологический журнал. 2021. Т. 18, № 3. С. 86-103. – DOI 10.21702/rpj.2021.3.6.

4. Козлов В. В. Личность и бытие. Ярославль : РПФ «Титул», 2024. 242 с.

5. Козлов В. В. Процессуальные особенности самореализации // Человеческий фактор: Социальный психолог. 2025. № 1(53). С. 116-123.

6. Леньков С. Л. Субъектно-информационный подход к психологическим исследованиям. Тверь : Тверской государственный университет, 2001. 128 с.

7. Мазилов В. А. Научные традиции в контексте современного историко-психологического познания / В. А. Мазилов, Ю. Н. Слепко // Психологический журнал. – 2025. – Т. 46, № 1. – С. 113-118. – DOI 10.31857/S0205959225010122.

8. Михайлова Е. Е. Философия в образовательном пространстве информационного общества // Вестник Тверского государственного университета. Серия: Философия. 2014. № 1. С. 83-87.

9. Рубцова Н. Е. Опросник «Интегративно-типологическая профессиональная направленность личности»: разработка второй версии / Н. Е. Рубцова, С. Л. Леньков// Ярославский педагогический вестник. 2023. № 1(130). С. 158-170. DOI: 10.20323/1813_145X_2023_1_130_158_170

10. Рубцова Н. Е. Психологическая классификация современной профессиональной деятельности: интегративно-типологический подход : Монография в 2 х книгах. Том Книга 2. Тверь : МГЭУ, 2012. 458 с.

11. Толочек В. А. Профессиональная карьера: феномен, концепции, «апокрифы» // Вестник Московского университета. Серия 14: Психология. 2025. Т. 48, № 1. С. 30-54. DOI 10.11621/LPJ-25-02.

Семёнова Н.С., Безгинова А. А.

ВЗАИМОСВЯЗЬ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ СТАБИЛЬНОСТИ И АКЦЕНТУАЦИЙ ХАРАКТЕРА ЛИЧНОСТИ УЧАЩЕГОСЯ

Аннотация. В статье рассмотрены теоретические аспекты понятия «акцентуация характера» и «эмоциональная стабильность». Определены наиболее распространённые акцентуации характера среди подростков. Выявлена взаимосвязь между различными типами акцентуаций и уровнем эмоциональной стабильности. Предложены рекомендации для специалистов психолого-педагогического профиля по работе с учащимися с различными акцентуациями.

Ключевые слова: эмоциональная стабильность, акцентуация, характер, подростки, личность, стрессоустойчивость.

Abstract. The article discusses the theoretical aspects of the concepts of «character accentuation» and «emotional stability». The most common character accentuations among adolescents have been identified. The relationship between different types of accentuation and the level of emotional stability is revealed. Recommendations for psychological and pedagogical specialists on working with students with different accentuation are proposed.

Keywords: emotional stability, accentuation, character, adolescents, personality, stress tolerance.

Введение. Исследования взаимосвязи эмоциональной стабильности и акцентуаций характера личности во многом обусловлены тем, что сегодняшние социальные условия требуют от человека максимального использования его эмоциональных ресурсов. Ускоренный ритм жизни и запросы общества приводят к тому, что психоэмоциональный уровень напряжения, особенно подрастающего поколения, начинает возрастать. В психологических работах различной направленности предполагается, что эмоциональная стабильность личности обусловлена именно теми или иными акцентуациями характера, т.е. наиболее ярко проявляющимися чертами.

Цель, исследовательские задачи, методология и методы исследования. Цель данного исследования заключается в установлении и анализе взаимосвязи между акцентуациями характера и уровнем эмоциональной стабильности учащихся. Задачи – определение наиболее распространённых акцентуаций среди учащихся и разработка рекомендаций. Проблемой стрессоустойчивости, эмоциональной стабильности и акцентуаций характера занимались известные российские и зарубежные авторы: Ю. А. Александровский, В. А. Бодров, О. С. Васильева, Е. П. Ильин, Л. А. Попова, А. А. Реан, И. В. Бадиев, К. Леонгард, А. Е. Личко, Т. Рибо, А. В. Либерт и др., а также такие белорусские исследователи как А. В. Мартиновская, А. В. Лузько, М. В. Макрицкий, В. В. Мороз. В исследовании были использованы следующие методы: анализ психолого-педагогической литературы, тест Леонгарда-Шмишека, шкала

эмоциональной стабильности Eysenck Personality Inventory (EPI), статистический анализ.

Результаты, дискуссия. Акцентуация характера – это многогранное явление в области психологии, привлекающей как психологов-теоретиков, так и практикующих специалистов. Данный психологический концепт позволяет, в определённой степени, объяснить наличие различий в поведении разных людей, начиная с подросткового периода, в семейной жизни, в профессиональной среде, в личностном развитии [1].

Понимание сущности и особенностей акцентуаций характера важно для психологов, психотерапевтов, социальных педагогов, педагогов-психологов так как это может помочь в дальнейшей диагностике, выборе методов для работы с клиентами, разработке стратегии оказания психолого-педагогической помощи.

С акцентуациями характера тесно связана эмоциональная стабильность, под которой мы будем понимать определённую способность личности преодолевать или справляться с эмоциональным возбуждением при выполнении различных видов деятельности. Изучение взаимосвязи эмоциональной стабильности и акцентуаций характера личности опирается на различные психологические теории и модели дифференциальной психологии, психологии личности, возрастной психологии, социальной психологии, психологии эмоций и др.

Существует ряд теоретических подходов к пониманию эмоциональной стабильности, в которых акцентируется внимание на определённых аспектах. Согласно психоаналитическому подходу, эмоциональная стабильность предполагает активную деятельность защитных механизмов, которые срабатывают при наличии внутреннего конфликта [3, с. 93]. В рамках когнитивно-бихевиористического подхода, эмоциональная стабильность может быть достигнута благодаря работе личности со своим поведением и паттернами мышления. В гуманистическом подходе внимание акцентируется на личностном росте, который обуславливает развитие эмоциональной стабильности в том числе [3, с.101]. Существует и биопсихосоциальный подход, являющийся интегративным, так как в формировании и развитии эмоциональной стабильности учитывается совокупность биологических, психологических и социальных факторов, обладающих многогранностью.

Эмоциональная стабильность является одной из составляющих процесса социализации подрастающего поколения, так как от этого зависит степень устойчивости по отношению к стрессовым ситуациям [2]. Основными характеристиками подросткового периода определена повышенная эмоциональность, обусловленная гормональными изменениями, потребность в активной социальной деятельности (общение, учение), повышенная тревожность и агрессивность, депрессивное настроение, перепады в настроении.

Для развития эмоциональной стабильности в подростковом возрасте можно использовать различные психолого-педагогические стратегии, среди которых стоит отметить следующие: индивидуальные и групповые программы

психологической поддержки в рамках учреждения образования, разработка и реализация психологических тренингов, направленных на повышение эмоциональной грамотности и развития эмоционального интеллекта; разработка цикла занятий, которые усиливают саморегуляцию и стрессоустойчивость подростков.

Результаты теоретического анализа показывают, что акцентуации характера могут сказываться на эмоциональной стабильности подростков и влиять на их успешность в социальной адаптации. Полученные данные подтверждают необходимость комплексного подхода к изучению личностных особенностей, что может быть использовано для создания психолого-педагогических программ, направленных на развитие эмоциональной устойчивости и коррекцию акцентуаций у подростков.

Гипотеза исследования заключается в предположении, что существует статистически значимая связь между типом акцентуации характера и уровнем сформированности эмоциональной стабильности у подростков. В частности, что личности, имеющие склонность к тревожно-боязливому и эмотивному типам акцентуации, являются менее эмоционально стабильными.

Для диагностики акцентуаций был использован специальный опросник, разработанный К. Леонгардом совместно с Х. Шмишеком, который помогает определить наличие и степень выраженности десяти различных типов акцентуаций. В исследовании приняли участие 70 человек, возраст 15-16 лет, из которых 54 – девушки, 16 – юноши. Испытуемые были поделены на две группы: в первой и второй группах по 35 учащихся, В группе 1 степень сопротивляемости стрессу и уровень эмоциональной стабильности ниже, в группе 2 – выше. Все учащиеся, принявшие участие в исследовании, обучаются в одном учебном заведении.

Выявлено, что переменная «эмоциональная стабильность» имеет отрицательную корреляцию с переменными «тревожно-боязливый тип» ($r = –0,338$; $p < 0,05$) и «эмотивный тип» (ЭТ) ($r = –0,34$; $p < 0,05$). Это означает, что чем выше уровень эмоциональной стабильности, тем менее выражены черты тревожно-боязливого и эмотивного типов акцентуации характера. Подростки с высокой эмоциональной стабильностью реже проявляют чрезмерную тревожность или склонность к эмоциональной ранимости, что может быть важным показателем их психологического благополучия. Тревожно-боязливый тип характеризуется повышенной тревожностью, мнительностью и склонностью к избеганию сложных ситуаций. Такие подростки часто могут испытывать страх перед будущим, что может влиять на их социальную жизнь. Эмотивный тип предполагает повышенную чувствительность к эмоциональным переживаниям, что повышает уязвимость к стрессу и межличностным конфликтам.

В проведённом исследовании были определены наиболее значимые для анализа шкалы: «тревожно-боязливый тип», «эмотивный тип», «степень сопротивляемости стрессу» и «эмоциональная стабильность». Совокупность данных показателей даёт возможность комплексно оценить психологическое

состояние человека, а также способности справляться с трудностями. Например, степень сопротивляемости стрессу отражает, насколько успешно подросток может преодолевать стрессовые ситуации, сохраняя продуктивность и эмоциональное равновесие [5].

Таким образом, результаты исследования подчеркивают важность эмоциональной стабильности как ключевого фактора, влияющего на выраженность акцентуаций характера. Чем выше уровень устойчивости к стрессу, тем меньше вероятность проявления тревожно-боязливых и эмотивных черт, что особенно важно для подростков, периодически находящихся в стрессовых условиях или сталкивающихся с высокими эмоциональными нагрузками.

Учащиеся, относящиеся к группе 1, имеют статистически значимо более выраженную предрасположенность к тревожно-боязливому типу акцентуации характера по сравнению с испытуемыми из группы 2 ($p = 0,017$). Это означает, что личности из первой группы чаще проявляют склонность к повышенной тревожности, неуверенности в себе и боязливости. Эти черты могут оказывать влияние на их поведение в стрессовых ситуациях, а также на их взаимодействие с окружающими.

При анализе сопротивляемости стрессу выявлено, что испытуемые группы 1 обладают более низкой устойчивостью к стрессовым воздействиям по сравнению с испытуемыми группы 2. Это подтверждается тем, что значения по соответствующей шкале у представителей первой группы выше, что указывает на меньшую способность справляться с внешними и внутренними стрессорами. Данный факт имеет важное значение, поскольку низкая стрессоустойчивость может быть связана с повышенным риском развития эмоционального выгорания, хронической усталости и других психоэмоциональных проблем.

На уровне статистической тенденции было также опрелено, что эмоциональная стабильность у испытуемых группы 1 ниже, чем у представителей группы 2 ($p = 0,067$). Это говорит о том, что личности из первой группы чаще подвержены перепадам настроения, трудностям в управлении своими эмоциями и более высокой чувствительности к негативным событиям. Чем выше значение по шкале, тем ниже уровень эмоциональной стабильности, что еще раз подчеркивает уязвимость группы 1 в эмоциональном плане.

Установлено, что показатели по шкале «эмотивный тип» у испытуемых группы 1 на уровне статистической тенденции выше, чем у представителей группы 2 ($p = 0,091$). Эмотивный тип акцентуации характеризуется повышенной чувствительностью, эмоциональной ранимостью и склонностью к глубоким переживаниям. Такие подростки чаще реагируют на события с выраженными эмоциональными проявлениями, что может сказываться на их социальной адаптации и межличностных отношениях.

Выводы. Таким образом, исследование позволило выделить ключевые акцентуации характера, характерные для испытуемых группы 1: тревожно-боязливый тип и эмотивный тип. Эти особенности позволяют разделить

участников на две группы: в первую входят личности с выраженными акцентуациями характера, а во вторую – те, у кого явные признаки акцентуации отсутствуют. Подобное разделение играет важную роль в понимании психологических особенностей респондентов и может быть полезным для дальнейших исследований в области психологии личности.

Работа с подростками, имеющими акцентуации характера, представляет собой сложный и многоэтапный процесс, требующий от психолога и педагога не только профессиональных знаний, но и тонкого понимания эмоционального состояния подростка

Главная цель психологической работы с подростками, имеющими акцентуации, заключается в создании особых отношений между учащимся и окружающими его людьми, включая самого психолога. Эти отношения должны учитывать специфику акцентуации и быть направлены на коррекцию поведения, улучшение эмоционального состояния и развитие навыков социального взаимодействия [4].

На основании проведённого исследования был сделан вывод о том, что гипотеза о наличии взаимосвязи между акцентуациями характера и эмоциональной стабильностью подтверждается. Это открывает возможности для более детального изучения влияния индивидуальных особенностей личности на эмоциональное состояние и адаптацию к стрессовым факторам.

Библиографический список

1. Батаршев А. В. Диагностика черт личности и акцентуаций. Практическое руководство. Москва: Психотерапия, 2006. 288 с.

2. Выбойщик И. В. Акцентуации характера: учебное пособие. Челябинск: ЮУрГУ, 2017. 84 с.

3. Зароченцев К. Д. Экспериментальная психология: учебник. Москва: Проспект, 2005. 208 с.

4. Катунин А. П. Стрессоустойчивость как психологический феномен// Молодой ученый. 2012. №9. С. 243–247.

5. Руднев В. П. Характеры и расстройства личности. Патография и метапсихология. Москва: Независимая фирма Класс, 2002. 272 с.

Слотина Т. В., Бохвалова П. А.

СМЫСЛОЖИЗНЕННЫЕ ОРИЕНТАЦИИ, ОСОЗНАННОЕ ПРИСУТСТВИЕ И СУВЕРЕННОСТЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ПРОСТРАНСТВА У ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ СУБКУЛЬТУРЫ ДОБРОВОЛЬНОЙ СОЦИАЛЬНОЙ САМОИЗОЛЯЦИИ ХИКИКОМОРИ

Аннотация. Статья посвящена исследованию феномена хикикомори через конструкты: смысложизненные ориентации, осознанное присутствие и суверенность психологического пространства. Выборка 106 ч., (65

представителей хикикомори, 41 не относящий себя к ним, но поддерживающий их). Выявлены черты сходства и различия. Интерес к хикикомори продиктован сходными личностными чертами. Различия демонстрируют грань между хикикомори и поддерживающих их.

Ключевые слова: хикикомори, добровольная социальная самоизоляция, смысложизненные ориентации, осознанное присутствие, суверенность психологического пространства.

Abstract: The article is devoted to the study of the phenomenon of voluntary social self-isolation through the following constructs: semantic orientations, assessment of conscious presence and sovereignty of psychological space among representatives of the Hikikomori subculture. The sample consisted of 106 people (65 representatives of hikikomori, 41 who did not identify themselves as such, but supported this lifestyle). Similarities and differences have been identified. The interest in hikikomori is dictated by similar personality traits. The differences demonstrate the line between hikikomori and their supporters.

Keywords: hikikomori, voluntary social self-isolation, meaningful life orientations, conscious presence, sovereignty of psychological space.

Введение. Социальность человека подразумевает под собой качество личности, которое характеризует меру социального развития человека как общественного существа [Грибанов, 2022]. В психологии нет единого мнения о природе возникновения социальности, поэтому мы рассмотрим ее с точки зрения эволюционного подхода. С эволюционной точки зрения активные действия отдельного человека направлены не столько на выживание его самого, сколько на выживание его генотипа. В процессе эволюции у людей сложилось просоциальное поведение, которое усилило возможность выжить популяции, несмотря на различные угрозы среды. Идея о том, что социальное формируется на фундаменте индивидуальной психики, свойственна символическому интеракционизму Дж. Мида, когнитивному направлению в социальной психологии, теории социальной идентичности Г. Тэджфела, а также теории самокатегоризации Дж. Тернера [Грибанов, 2022]. Опираясь на эволюционный подход, можно сделать вывод о необходимости социальности для выживания вида. Закономерно, что неразвитость социальности, а тем более осознанная социальная самоизоляция свидетельствует о нестандартной тенденции особей вида. Это не предоставляет опасности пока носит единичный характер, но в условиях цифровизации доступность социальной изоляции возрастает. В России эта проблема остается малоизученной, статистика отсутствует, однако в популярных социальных сетях насчитывается более полумиллиона участников групп на тему самоизоляции. Немногочисленные эмпирические исследования подтверждают, что случаи хикикомори встречаются в России [Кичман, 2022; Нестерова, 2022]. Осложняет ситуацию закрытый характер явления. В этом году Я.С. Лякиной с коллегами была проведена валидизация русскоязычной версии опросника хикикомори (Hikikomori Questionnaire), недавно разработанного А. Тео с коллегами и прошедшего успешную адаптацию в Японии и других странах,

что подчеркивает актуальность данного направления [Li T.M.H., Liu L., Wong P.W.C. Withdrawal, 2018]. Наше предыдущее исследование, посвященное хикам, показало, что все респонденты обладают высоким, и очень высоким уровнем одиночества [Бохвалова, 2024]. Переживание является негативным, влечет за собой снижение психологического благополучия, стрессоустойчивости, эмоционального комфорта, осмысленности жизни, повышает депрессию. Социальная изоляция может привести к хроническим нарушениям сна, учащению заболеваний, ухудшению умственных способностей. В России со стороны государства нет мер воздействия, помощи, поддержки людям, находящимся в социальной изоляции. Мониторинг социально-психологической работы в этом направлении показал чрезвычайно низкий уровень такой деятельности. Услуги предоставляют частные клиники и центры. Существует необходимость в надежной диагностике людей группы риска и его факторов. А также в подготовке профессиональных программ поддержки таких людей. Феномен хикикомори в нашей стране не имеет четкого статуса психического отклонения, поэтому среди представителей этой субкультуры много социально неадаптированных личностей без психических отклонений, акцентуированные личности и лица с психическими заболеваниями. Основная задача программы - помощь в социально-психологической адаптации таким людям. Наше пилотажное исследование – скромная попытка движения в направление помощи и поддержки людей - представителей хикикомори и поддерживающих их, которым также необходима такая помощь.

Конструкт смысложизненных ориентаций является ключевым в изучении феномена добровольной социальная самоизоляции, т.к затрагивает ни что иное как смысл жизни. Автор данного конструкта, Д. А. Леонтьев, выделил личностную способность человека к осознанию смысла жизни как центральную. Компонентами смысла жизни, по его мнению, являются: смысложизненные ориентации, а именно цели в жизни, насыщенность жизни и удовлетворенность самореализацией, а также уверенность в способности осуществлять контроль собственной жизни [Назаров, 2019]. Стремление к изоляции от представителей собственного вида, которое отнюдь не будет способствовать выживанию, свидетельствует об особенностях в сфере смысла жизни у представителей данной субкультуры.

Осознанность (mindfulness) подразумевает умение становиться по собственной воле вовлеченным в текущий момент бытия, освобождая внимание от вторичных процессов обработки информации, от неактуальных задач [Умняшкин, 2022]. Этот компонент, а именно оценка осознанного присутствия, указывает на вовлеченность индивида в собственную жизнь и ощущение подконтрольности жизни. Выбор пути социальной изоляции может быть связан с трудностями, которые человек не смог преодолеть, и выбрал стратегию просто от них закрыться.

Суверенность психологического пространства более детально раскрывает собой конструкт личностных границ. Посредством психологических границ

личность регулирует степень доступности и открытости собственного «Я», формирует пространство вокруг себя. Они выполняют функцию поддержания стабильности и устойчивости образа «Я». Границы психологического пространства имеют особенность – с одной стороны, они являются щитом, защищающим психику от внешних воздействий, а с другой фильтром, который пропускает лишь необходимую для нас энергию. Также психологический предел определяется активностью человека в его действиях [Леви, 2017]. Отсутствие суверенности – депривированность лишает человека возможности управлять взаимодействием с миром. Нарушенный контакт с миром и искаженное его восприятие может приводить к сложностям, которые вынуждают человека изолироваться, из-за невозможности противостоять им.

Методология исследования. Теоретико-методологическую основу исследования составили теория стремления к смыслу В. Франкла, концепция осознанного присутствия К. Брауна и Р. Райана основанная на теории самодетерминации и концепция суверенность психологического пространства С. К. Нартовой-Бочавер. Методы исследования: анализ научной литературы по проблеме исследования; обобщения научных данных; эмпирические: тестирование, качественный и количественных анализ и интерпретация данных; и статистические: анализ данных проводился с использованием корреляционного анализа по Пирсону. Достоверность различий оценивалась с помощью t-критерия Стьюдента. Методики исследования: тест «Смысложизненные ориентации» Д. А. Леонтьева; методика оценки осознанного присутствия (МООП) K.Brown, R. Ryan в адаптации О. В. Митиной, Д. А. Леонтьева; опросник «Суверенность психологического пространства (СПП-2010)» С. К. Нартовой-Бочавер. Также для данного исследования была разработана авторская анкета «Индивидуальное отношение к субкультуре хикикомори».

Цель: исследование смысложизненных ориентаций, осознанного присутствия и суверенности психологического пространства у представителей субкультуры хикикомори и людей их поддерживающих, но не относящих себя к этой субкультуре. Предмет исследования: сравнительный анализ смысложизненных ориентаций, оценки осознанного присутствия и компонентов суверенности психологического пространства в этих двух группах. Было обследовано 106 человек, из них 65 представителей субкультуры, которые относят себя к самоизолируемым (1 группа), и 41 участник, поддерживающий движение, но не относящий себя к самоизолируемым (2 группа).

Результаты и их обоснование. В связи с предметом исследования, мы сравнили результаты методик, полученные в 1 и во 2 группе респондентов. Нам удалось выявить черты сходства и различия этих групп.

Во-первых, обнаружено, что обеим группам опрошенных характерен общий низкий показатель «Осмысленности жизни (ОЖ)»: в первой группе средние значения 58,57 ± 14,74 и 74,32 ± 19,65 – во второй группе.

Второе сходство исследуемых групп – наличие средних значений и средних, но ближе к высоким по шкале «Дезавтоматизация» (3,61 ± 0,95) (4,03 ± 0,94) соответственно. Это свидетельствует о том, что респондентам свойственно обдумывать собственные действия и решения, а не действовать на автомате. Они склонны включаться в процесс жизни и осмысливать происходящее с ними.

Общим для обеих групп стал также результат исследования суверенности психологического пространства. По шкале «Суверенность ценностей (СЦ)» выявлены средние значения (40,92 ± 4,74) и (41,71 ± 5,11) в двух группах соответственно. Данные значения указывают на то, что несмотря на сильное давление со стороны окружающих, респонденты имеют собственные взгляды на жизнь, но вероятно затрудняются им следовать.

Мы полагаем, что наличие общих характеристик в двух исследуемых группах, показывают их сходство с точки зрения отношения к данной субкультуре, даже если респонденты не считают себя приверженцами хихикомори, интерес к ним продиктован сходными личностными чертами.

Также в рамках сравнительного анализа обнаружены значимые различия.

В первую очередь рассмотрим результаты по методике Д.А. Леонтьева СЖО. При сравнительном анализе были установлены достоверно более высокие значения у респондентов, не относящих себя к субкультуре хикикомори, по показателям шкалы «Локус контроля - Я» (t=-4,933) на уровне значимости $p \leq 0,001$. Можно сделать вывод, что данные участники, имеют более устойчивое представление о своей личности, они могут находить опору в самом себе, что помогает им принимать более активную позицию в конструировании собственной жизни.

По методике оценки осознанного присутствия у участников, не относящих себя к субкультуре хикикомори, были выявлены достоверно более высокие показатели по шкале «Сосредоточенность» (t=-3,606) на уровне значимости $p \leq 0,001$. Данные результаты могут свидетельствовать о том, что участники способны настолько глубоко концентрироваться на выполнении поставленных задач, что игнорируют посторонние стимулы.

При анализе значимых различий у участников, которые относят себя к субкультуре хикикомори, были определены достоверно более высокие значения по показателям шкалы «Суверенность физического тела (СФТ)» (t=3,935) на уровне значимости $p \leq 0,001$. Физическая неприкосновенность и наличие ощутимых телесных границ могут порождать чрезмерную брезгливость при непосредственном контакте с другими людьми. В условиях изоляции и коммуникации в сети Интернет физический контакт исключается, что позволяет респондентам чувствовать себя более защищенными.

Для более детального изучения обеих групп выборки, был проведен корреляционный анализ шкал методик в каждой группе отдельно.

У участников, относящих себя к субкультуре хикикомори, имеется положительная связь между показателями шкал «Процесс» и «Суверенность привычек (СП)» ($r=0,31$; $p \leq 0,01$). Лицам, склонным к уединению характерно

испытывать большую удовлетворенность самим процессом жизни, если они сами выстраивают собственный распорядок дня.

Также у участников, относящих себя к субкультуре хикикомори, была обнаружена отрицательная связь между показателями шкал «Локус контроля - жизнь» и «Суверенность мира вещей (СВ)» ($r=-0,31$; $p\leq0,01$). Исходя из результата можно утверждать, что отсутствие неприкосновенности личных вещей усиливает в респондентах стремление к контролю над собственной жизнью. Также можно утверждать, что респонденты, которые успешно контролируют свою жизнь, меньше озабочены неприкосновенностью мира вещей.

Во второй группе у респондентов, не относящих себя к субкультуре хикикомори, удалось установить отрицательную связь между показателями шкал «Общий показатель ОЖ» и «Суверенность физического тела (СФТ)» ($r=-0,49$; $p\leq0,01$). Пережитый физический дискомфорт и возможное насилие в этой области способствовали более глубокой осмысленности жизни у них. Также в этой группе обнаружена сильная положительная связь между показателями шкал «Цели» и «Общая шкала осознанного присутствия» ($r=0,52$; $p\leq0,001$). Исходя из результата можно утверждать, что наличие цели в жизни респондентов способствует их осмысленному и осознанному существованию.

Дискуссия. Эмпирическое исследование позволило выделить как черты сходства исследуемых групп людей, так и особенности каждой из них, что, возможно, является важным фактором нахождения группы поддерживающих субкультуру именно в этом статусе, а не отнесения к ней.

Полагаем, что наличие общих характеристик в двух исследуемых группах, показывают их сходство, что связано с отношением к данной субкультуре, даже если респонденты не считают себя приверженцами хихикомори, интерес к ним продиктован сходными личностными чертами. Различия демонстрируют ту грань, которая разделяет людей интересующихся и поддерживающих хикикомори и уже вставших на путь самоизоляции.

Выводы и заключение.

Основными результатами нашего исследования можно считать, во-первых, описание индивидуально – психологических особенностей личности представителей хикикомори, а также людей их поддерживающих. Во-вторых, сравнение этих групп может быть основой для психологической поддержки людей, находящихся на грани социальной изоляции, но ещё не вступивших в неё. Как показывают зарубежные исследования, эта грань часто переходится людьми неосознанно и необратимо [Li T.M.H., Liu L., Wong P.W.C. Withdrawal, 2018]. Именно поэтому важно не только оказывать поддержку и помощь «затворникам», но и людям, находящимся в переходном состоянии. Таким образом, настоящее исследование открывает путь к разработке комплексного метода диагностирования, выявления и помощи лицам, находящимся в острой социальной самоизоляции, а также только вступившим на этот путь. Данное исследование является не только актуальным, но и перспективным с точки

зрения изучения социально-личностных характеристик, например темпоральности личности представителей хикикомори, а также выявления ситуативных факторов в развитии данной субкультуры.

Библиографический список.

1. Бохвалова, П. А. Субъективное переживание одиночества, межличностные отношения и характеристики темперамента у представителей субкультуры добровольной социальной самоизоляции (хикикомори) / П. А. Бохвалова, Т. В. Слотина // Психология XXI века - 2024: калейдоскоп открытий: Сборник тезисов участников XXVII Международной научно-практической конференции студентов, аспирантов и молодых ученых, Санкт-Петербург, 10–12 апреля 2024 года. – Санкт-Петербург: ООО "Скифия-принт", 2024. – С. 488-490.

2. Грибанов, А. Д. Теоретический обзор подходов к пониманию феномена социальности человека / А. Д. Грибанов // Молодой ученый. – 2022. – № 15(410). – С. 218-220.

3. Кичман, Д. Н. Особенности переживания одиночества у лиц, находящихся в острой социальной самоизоляции (хикикомори) / Д. Н. Кичман // Человеческий капитал. – 2022. – № 7(163). – С. 219-227.

4. Леви, Т.С. Телесно-энергийный подход к пониманию психологической границы человека / Т.С. Леви // Научные труды Московского гуманитарного университета. – 2017. – No 2. – С. 10-18

5. Назаров, А. В. Смысложизненные ориентации личности как психологический феномен / А. В. Назаров, И. В. Климова // Педагогика и психология: проблемы развития мышления. Развитие личности в изменяющихся условиях : материалы IV Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Красноярск, 17 апреля 2019 года. – Красноярск: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования "Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнева", 2019. – С. 220-224.

6. Нестерова, А. А. Личностные особенности лиц, находящихся в состоянии острой социальной самоизоляции (хикикомори) / А. А. Нестерова, Д. Н. Кичман // Вестник Московского государственного областного университета. Серия: Психологические науки. – 2022. – № 2. – С. 117-134.

7. Умняшкин, В. Г. Осознанность (mindfulness) как комплексный психологический феномен / В. Г. Умняшкин, Е. А. Дорошева // Reflexio. – 2022. – Т. 15, № 2. – С. 17-30.

8. Li T. M. H., Liu L., Wong P. W. C. Withdrawal experience and possible way-outs from with drawal behavior in young people // Qualitative Social Work. 2018 . № 17 (4). P. 537-555.

Сомова М.Д.

ИЕРОГАМИЯ КАК МЕТАФОРА ВНУТРЕННЕГО ЕДИНСТВА: ОТ МИФА К ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКОЙ ПРАКТИКЕ

Аннотация: в статье рассматривается архетип иерогамии как универсальный символ внутреннего единства и целостности личности. Исследуется путь трансформации священного брака из мифологических и религиозных представлений в психотерапевтический инструмент, используемый в юнгианской и трансперсональной психологии. Особое внимание уделяется анализу символики иерогамии в процессе индивидуации, а также ее роли в достижении гармонии между мужским и женским началами в структуре «Я».

Abstract: this article explores the archetype of hierogamy as a universal symbol of inner unity and psychological wholeness. It traces the transformation of the sacred marriage from mythological and religious narratives into a psychotherapeutic tool used in Jungian and transpersonal psychology. Special attention is paid to the role of hierogamy in the individuation process and its function in achieving harmony between the masculine and feminine principles within the structure of the Self.

Ключевые слова: иерогамия, архетип, целостность, индивидуация, анима, анимус, юнгианская психология

Keywords: hierogamy, archetype, wholeness, individuation, anima, animus, Jungian psychology

Современное общество переживает рост интереса к внутренней целостности человека как условию психологического благополучия. В поисках интеграции разрозненных аспектов личности многие обращаются к архетипическим образам, глубоко укорененным в культурной памяти человечества. Одним из таких образов является иерогамия – «священный брак», союз мужского и женского начал, присутствующий в мифологиях, религиозных системах и философии разных народов.

Иерогамия, изначально символизирующая союз земного и божественного, нашла свое переосмысление в психотерапевтической практике, особенно в рамках юнгианской школы. В современной психологии иерогамия выступает как метафора внутренней гармонии и завершенности. В статье рассматривается эволюция этого образа от ритуального акта в древних культурах до инструмента, способствующего психической интеграции в контексте психотерапии.

Иерогамия в мифологическом контексте

Мифология разных народов изобилует образами священного брака между божественными мужским и женским началами. В шумеро-аккадской традиции это союз Инанны и Думузи, в Древнем Египте – Исиды и Осириса, в греческой

мифологии – Геры и Зевса. Эти союзы символизировали не только плодородие и обновление мира, но и изначальную целостность бытия, нарушенную и восстановленную благодаря соединению противоположностей.

Иерогамия в мифах нередко сопровождается ритуалами, повторяющими на человеческом уровне божественные акты. Эти ритуалы служили сакрализации времени и пространства, обновлению социальных и природных циклов. Символически священный брак выражает стремление преодолеть дуальность мира: мужское и женское, земное и небесное, человеческое и божественное.

Особую роль играет идея андрогинности как изначального состояния мира. В мифах андрогин – существо, в котором мужское и женское начала неразделимы. Разделение на полярности – акт трагический, требующий воссоединения. Таким образом, миф об иерогамии становится универсальной схемой духовного пути: от разъединения – к единству, от фрагментации – к целостности.

Философское и религиозное осмысление иерогамии

Символика священного брака не ограничивается мифологическим воображением древности – она пронизывает ткани философской и религиозной мысли, обретая новые смыслы. У Платона в «Пире» миф об андрогине становится не просто историей происхождения человека, но глубокой метафизикой разделенности и жажды восстановления утерянной полноты. По мысли философа, каждый из нас ищет свою половину, чтобы вновь стать целым. Эта жажда целостности у Платона – не просто романтическое томление, но метафизический зов, направленный к высшему бытию.

В христианской традиции иерогамия переосмысляется как союз души и Бога. В текстах мистиков, таких как святой Иоанн Креста, Екатерина Сиенская, и особенно в восточнохристианской мысли, священный союз приобрел форму духовного брака, в котором человек – невеста Христова. Такие тексты, наполненные языком любви и экстаза, продолжают линию платоновской идеи о соединении разделенного в акте любви, но переводят ее в вертикальную плоскость – от земного к божественному.

Алхимия Средневековья, находящаяся на стыке науки, мистики и искусства, возвращает нас к понятию андрогина – Rebis, двойственному существу, родившемуся в результате химической свадьбы (coniunctio oppositorum). Иерогамия здесь – не метафора, а процесс трансформации: мужское и женское начала соединяются в алхимическом сосуде, чтобы дать рождение новому существу – цельному, бессмертному, преображенному. Это алхимическое «внутреннее таинство» интерпретируется сегодня как глубоко психологический процесс – индивидуация, ведущая к интеграции личности.

Иерогамия в психологии и психотерапии

В аналитической психологии Карла Густава Юнга иерогамия занимает особое место как архетипический символ глубинной трансформации личности. Здесь она перестает быть только мифологическим повествованием или культурным ритуалом – она становится внутренним событием, психическим актом, через который человек восстанавливает утерянное единство и вступает в подлинный диалог с самим собой.

Юнг определяет процесс индивидуации как путь к целостности, в котором сознание должно столкнуться с бессознательным, а человек – с тем, что он в себе не осознает. Это путешествие невозможно без встречи с анимой (для мужчины) или анимусом (для женщины) – внутренними фигурами противоположного пола, воплощающими неинтегрированные аспекты психики. Эти образы – не просто психологические конструкции, но персонифицированные архетипы, наделенные эмоциональной и духовной энергией. Их встреча – это и есть иерогамия на уровне индивидуального опыта.

Архетипическая иерогамия в юнгианском понимании – это внутренний союз, происходящий не между телами, а между символами, энергиями, полюсами психической жизни. Она может переживаться через сновидения, в которых происходят браки, союзы, таинственные встречи с неизвестным Другим. Через образы свадьбы, алхимической реторты, мифологической пары, сознание получает доступ к тому, что должно быть соединено. Юнг говорил: «Только когда противоположности соединяются, рождается личность» – и в этом ключе иерогамия является моментом рождения нового «Я».

С психотерапевтической точки зрения, иерогамия проявляется как переживание целостности, наступающее вслед за признанием и интеграцией «тени», внутреннего конфликта или вытесненного аспекта. В работе с клиентом терапевт может заметить, как через метафоры, образы, ассоциации постепенно вырисовывается поле, где мужское и женское в человеке вступают в диалог: логика спорит с интуицией, активность с пассивностью, воля с уязвимостью. Примеры таких «браков» – это внутренняя работа с амбивалентными чувствами, развитие способности к диалогу с собой, а также сдерживание проекций на внешний мир.

Иерогамия – это не мгновенное событие, а процесс, требующий времени и зрелости. В рамках юнгианской терапии используются техники, направленные на углубление контакта с внутренним пространством: активное воображение, символдрама, работа со сновидениями. Клиенту предлагается войти в контакт с образом анимы или анимуса, вступить в символический диалог, прожить эмоциональный отклик и отрефлексировать внутреннее взаимодействие. Здесь иерогамия – акт психической алхимии, в котором в одном сосуде соединяются две половины – и происходит трансформация «сырой» души в зрелую личность.

Сходные подходы развиваются в трансперсональной психологии, где акцент делается на опытах расширенного сознания, в которых человек может символически пережить единство всего сущего – включая мужское и женское как универсальные энергии. В таких состояниях иерогамия может переживаться

как мистическое откровение, выход за пределы дуальности, соприкосновение с архетипической полнотой.

Даже в гештальт-терапии, где акцент делается на «здесь-и-сейчас», можно обнаружить проявления иерогамии – в моменты, когда клиент соединяет в себе конфликты между действием и рефлексией, между волей и принятием. Это микрособытия внутреннего союза, к которым можно отнести как интеграцию конфликтных чувств, так и переход от внутреннего раздора к принятию своей двойственной природы.

Таким образом, в современной психотерапии архетип иерогамии выступает не как абстрактная метафора, а как рабочая схема психической интеграции, необходимая для выздоровления, роста и ощущения внутренней завершенности. Это путь от разорванности к цельности, от внутренней войны – к внутреннему миру.

Современные интерпретации иерогамии

В XXI веке архетип иерогамии переживает новое рождение. Он выходит за пределы религиозного и терапевтического дискурса, проникая в повседневную культуру, искусство, философию и даже в социальные практики. Мы наблюдаем, как тема внутреннего союза мужского и женского начала становится центром смыслов не только в индивидуальной, но и в коллективной психике.

Современные формы искусства – от авторского кино до перформативной живописи – активно работают с образами соединения противоположностей. Так, герои литературных произведений, кинематографа, графики все чаще лишены жестких гендерных характеристик и представляют собой символы внутренне цельных существ, прошедших путь примирения внутренних конфликтов. Эти художественные фигуры не просто андрогинны – они иерогамны: они несут в себе приметы завершенного пути к внутреннему согласию.

Кроме того, культура показывает рост интереса к символам алхимического брака, к мифологии внутренней трансформации. От возрождения эзотерических практик до популярности глубинной психологии – все это говорит о коллективной жажде целостности. Люди стремятся к интеграции в эпоху фрагментации, ищут смысл там, где раньше были противопоставления: разум и тело, мужчина и женщина, наука и дух, действие и покой.

Иерогамия также проникает в язык повседневности. Все чаще мы говорим о «балансе», «внутреннем центре», «энергиях Инь и Ян» в контексте работы, отношений, саморазвития. Это упрощенные, но важные культурные метафоры, продолжающие архетипическую линию внутреннего брака. Человеческое «Я» современности больше не хочет быть односторонним. Оно ищет глубину и многослойность, согласие с внутренними голосами, даже если они противоречат друг другу.

Таким образом, архетип иерогамии в современной интерпретации становится неотъемлемым элементом работы с личностной зрелостью, смыслом

и идентичностью. Он превращается в язык, которым говорит культура – язык интеграции, символического единства и глубинной гармонии.

От древних мифов до кабинета психотерапевта – путь иерогамии отражает вечную человеческую потребность в целостности. Как символический и метафизический образ, она несет в себе мощное послание: человек, чтобы стать собой, должен соединить в себе разрозненные части, объединить то, что было разделено. Эта внутренняя свадьба, идущая сквозь тысячелетия под именем иерогамии, не знает границ времени и культуры.

В психологии иерогамия выступает не как архаизм, а как универсальный процесс интеграции, необходимый для зрелости и психологического здоровья. В культуре – она символизирует надежду на выход из полярностей, из разрыва, в котором живет современное сознание. А в человеке – она продолжает совершаться, как тонкий, почти невидимый обряд: акт принятия внутреннего другого, становление единым существом.

В этом смысле иерогамия – не только архетип, но и внутренний завет: соединить мужское и женское, сознательное и бессознательное, свет и тень – чтобы стать Человеком в полном смысле слова.

Список использованной литературы:

1. Бердяев Н.А., Философия свободного духа / М.: Республика, 1994. – 480 с.

2. Козлов В.В., Мужское и женское в зеркале глубинной психологии // Методология современной психологии. В.. М., 2005 г

3. Козлов В.В., Психотехнологии измененных состояний сознания / М.: *Издательство* Института Психотерапии, 2005. – 537 с.

4. Козлов, В. В. Основы психологии духовности: высшие состояния пробуждения / В. В. Козлов. – Москва : МАПН, 2018. – 328 с.

5. Платон. Пир // Соч. в 2-х т. Т. 2. М.: Мысль, 1993. – 528 с.

6. Юнг К.Г., Архетип и символ / М.: Ренессанс, 1991. – 300 с.

7. Юнг К.Г., Психология и алхимия / М.: Канон+, 2008. – 608 с.

8. Юнг К.Г., Психологические типы / М.: Академический проект, 2006. – 651 с.

9. Элиаде М., Мефистофель и андрогин / М.: Прогресс-Традиция, 2002. – 496 с.

Тымонюк А.А.

СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ КОНТЕКСТ РЕАБИЛИТАЦИИ НАРКОЗАВИСИМЫХ

Аннотация

В статье анализируется человек, зависимый от психоактивных веществ, который получает поражение на всех уровнях его жизнедеятельности: организменном, психологическом, социально-психологическом, профессиональном, духовном. Вследствие этого эффективная интегративная система реабилитации должна включать восстановительные мероприятия, воздействующие на все пораженные уровни.

Ключевые слова

Наркозависимый, личность, наркотик, реабилитационная программа, команда

Annotation

The article analyzes a person who is dependent on psychoactive substances, who is defeated at all levels of his life: organizational, psychological, socio-psychological, professional, spiritual. As a result, an effective integrative rehabilitation system should include restorative measures that affect all affected levels.

Keywords

Drug addict, personality, drug, rehabilitation program, team

Наш фокус исследований в последние 15 лет находится процесс психологической и социально-психологической наркозависимого, поэтому мы рассматривали достаточно глубоко особенности личности наркозависимого для восстановления определенных сфер жизнедеятельности.

Теоретико-методологическую основу исследования составляют исследования составляют: субъектно-деятельностный подход и идея саморегуляции и активности личности (К. А. Абульханова-Славская, Б. Г. Ананьев, JI. И. Анцыферова, Л. С. Выготский, А. Н. Леонтьев, А. А. Налчаджян, А. А. Реан, С. Л. Рубинштейн); психопрофилактики и реабилитации наркоманов (С.В.Березин, В.С.Битенский, С.В.Дворяк, Б.Д.Карвасарский, В.В. Козлов, К.С.Лисецкий, Г.И.Петракова, М.В.Позднякова, И.Н.Пятницкая, В.Е.Рожнов, М.Ф.Секач, Н.А.Сирота, В.М.Ялтонский, КХ.А.Свеженцева, У.А.Абшаихова, И.И.Хажилина, Н.С.Видерман, А.Д.Борохов., Д.Д.Исаев Р.Х.Шакуров, Р.Р.Гарифуллин, В.Ю.Юнак, А.Н.Гаранский, Е.Е.Тонков, С.И.Каланцев и др.); исследования, посвященные изучению вопросов первичной профилактики наркомании (С.В.Березин, К.С.Лисецкий, Э.Ф.Ахметзянова, Е.ЕТонков, А.И.Шатило, О.Л.Романова, И.П.Рущенко, В.Н.Кузьминов, Н.А.Сирота, В.М.Ялтонский, Н.С.Видерман, И.И.Хажилина); методологические принципы кризисологии В.В. Козлова, принципы и методология интегративной психологии В.В. Козлов, К. Уилбер.

С социальной точки зрения в общественном сознание потребление наркотиков справедливо является антисоциальной формой поведения. При внимательном изучении проблемы наркотизации и реабилитации мы видим, что возвращение в нормативную социальную среду, семья, работа является для человека с опытом потребления наркотиков одной из самых сложных задач.

Проведенные исследования в практической работе показали:

1. Эффективная система социально-психологической реабилитации должна включать восстановительные мероприятия, воздействующие на все пораженные уровни. Интегративный подход к коррекции личности и среды ее существования наиболее адекватен психологической структуре зависимого от наркотических веществ и алкоголя.

2. В личностной структуре зависимого от наркотических веществ и алкоголизма происходит:

– разрушение систем психофизиологической саморегуляции;

– разрушение «Я-концепции» и формирование рядом и параллельно с ней иллюзорно-компенсаторных представлений о себе;

– разрушение системы межличностных связей, связанных с семейным кругом и учебной или профессиональной деятельностью;

– формирование жесткой ролевой структуры поведения;

– **формируется устойчивая анозогнозия у больных алкоголизмом и наркоманией**

3. Необходимы специальные психологические, педагогические и организационные усилия по согласованному взаимодействию трех элементов системы реабилитации: реабилитационная среда, субъект реабилитации и групповая деятельность. Сравнение с работой центров, действующих на аналогичных идеологических основаниях показывает, если этого нет в работе персонала, реабилитационный эффект значительно ниже.

4. Личность в процессе реабилитации по разработанной программе дает значительную трансформацию в сторону большей адаптивности и стабильности, происходит снижение её внутренней и внешней конфликтности, растет социальная заинтересованность, развивающих коммуникативные навыки, а также значительно возрастают её активность и продуктивность.

5. Занятия, построенные на базе методов интегративной психологии, способствуют достижению субъектом состояний значимых для него, что способствует его личностному росту и внутренней гармонизации.

6. Как следствие социально-психологической реабилитации и развития рефлексии снимается разрыв между представлением себя и самоощущением, сознательная и неосознанная часть «Я-концепции» личности сближаются и нормализуются, формируются основы **преодоления анозогнозии у больных алкоголизмом и наркоманией.**

Проблематика анозогнозии алкоголизма и наркомании, несмотря на всю ее важность и актуальность, до сих пор не имеет единого теоретического и исследовательского основания, в то время, как и психотерапевтическая практика, и ряд экспериментальных данных отечественных и зарубежных авторов свидетельствуют об общности генеза анозогнозии. Учёные до сих пор не пришли к единому мнению о факторах преодоления анозогнозии, что является весомым препятствием в реабилитации больных наркоманией и алкоголизмом.

Собранные в рамках исследования теоретические и эмпирические материалы могут быть использованы в рамках профессиональной подготовки специалистов-психологов, а также практикующих психотерапевтов в реабилитации больных алкоголизмом и наркоманией. Результаты проведенного исследования помогут в работе психологов и психотерапевтов реабилитационных центров, преподавателей для подготовки будущих специалистов. Исходя из этого, данное исследование является важным вкладом в изучение анозогнозии больных алкоголизмом и наркоманией.

Разработанная коррекционная программа внедрена в Территориальный центр социального обслуживания населения Московского района г. Бреста; амбулаторную программу вечернего пребывания Просветительского общественного объединения «Трезвая сила» г. Бреста; реабилитационного центра «Феникс» г. Минска.

На основе нашей практической работы разработаны обучающие курсы для психологов «Анти-стресс» (недельная программа обучения работе с острым стрессом), «Созависимость» (21 дневная программа обучения работе с созависимостью), «Кризис» (21 дневная программа обучения психологов работе с кризисными состояниями).

Литература

1. Бубеев, Ю. А. Наркотические аддикции: профилактика и коррекция с помощью интегративных психотехнологий / Ю. А. Бубеев, В. В. Козлов, Н. Ф. Круговых ; Ю. А. Бубеев, В. В. Козлов, Н. Ф. Круговых. – Москва : Фирма "Слово", 2009. – 463 с. – ISBN 978-5-900228-81-5. – EDN QLUCYB.

2. Групповая работа. Стратегия и методы исследования : методическое пособие / сост. Козлов В. В.. – Москва : Психотерапия, 2007. – ISBN 978-5-903182-31-2.

3. Козлов, В. В. Измененные состояния сознания: системный анализ : Монография / В. В. Козлов, Ю. А. Бубеев. – Москва : РПФ Титул, 2005. – 396 с. – EDN BCWVHI.
4. Козлов, В. В. Психология игровой зависимости : монография / В. В. Козлов, А. А. Карпов ; Козлов В. В., Карпов А. А.. – Москва : Психотерапия, 2011. – ISBN 978-5-903182-77-0. – EDN QYBFYT.
5. Козлов, В. В. Руководство по спасению наркомана, или краткий курс выживания / В. В. Козлов. – Саратов : Вузовское образование, 2014. – 50 с. – EDN RYSNQB.
6. Козлов, В. В. Современная личность: самоактуализация и самореализация / В. В. Козлов. – Ярославль : демидо, 2023. – 336 с. – ISBN 978-5-7312-0411-8.

7. Козлов, В. В. Интегративная психология / В. В. Козлов. – Москва : Общество с ограниченной ответственностью "Международная Академия психологических наук", 2023. – 748 с. – ISBN 978-5-88230-640-2. – EDN DDHTUL.
8. Козлов, В. В. Психология и феноменология посттравматического стрессового расстройства / В. В. Козлов, Ю. А. Бубеев, Н. А. Власов. – Москва : Институт общегуманитарных исследований, 2022. – 240 с. – ISBN 978-5-88230-417-0. – EDN SKDEHE.
9. Козлов, В. В. Психология кризиса / В. В. Козлов. – Издание 2-е, дополненное. – Москва : ООО "Международная академия психологических наук", 2024. – 1040 с. – ISBN 978-5-605-14405-2. – EDN JHIMBV.
10. Козлов, В. В. Интегративный подход в психологической практике / В. В. Козлов, В. В. Новиков // Ярославский педагогический вестник. – 2012. – Т. 2, № 1. – С. 226-231. – EDN PYHPUN.
11. Козлов, В. В. Психология внушения и внушаемости / В. В. Козлов, Н. А. Власов. – Москва : Общество с ограниченной ответственностью "Международная Академия психологических наук", 2018. – 276 с.
12. Новиков, В. В. Психологическое управление в кризисных социальных сообществах : монография / В. В. Новиков, Г. М. Мануйлов, В. В. Козлов ; Новиков В. В., Мануйлов Г. М., Козлов В. В. ; Междунар. акад. психологических наук. – Москва : ГАЛА-Изд-во, 2009. – 435 с. – ISBN 978-5-902396-08-6.
13. Козлов, В. В. Методология психологии сегодня / В. В. Козлов, В. А. Мазилов, В. Ф. Петренко // Методология современной психологии. – 2017. – № 7. – С. 3-6.
14. Козлов, В. В. Основы психологии духовности: высшие состояния пробуждения / В. В. Козлов. – Москва : МАПН, 2018. – 328 с.
15. Одегов, Ю. Г. Организационное поведение в структурно - логических схемах : учебное пособие / Ю. Г. Одегов, В. В. Козлов, В. Н. Сидорова ; Ю. Г. Одегов, В. В. Козлов, В. Н. Сидорова. – Москва : Альфа-Пресс, 2007. – ISBN 978-5-94280-285-1.
16. Социальная психология : Учебник / В. В. Козлов, С. А. Трифонова, Т. М. Панкратова, Л. А. Николаева. – Москва : Гардарики, 2021. – 501 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-14090-3.
17. Технологии управления развитием персонала : учебник / Е. А. Белкова, А. О. Грицай, А. В. Карпов [и др.]. – Москва : Общество с ограниченной ответственностью "Проспект", 2016. – 408 с. – ISBN 978-5-392-19555-8.
18. Фейдиман Д., Фрейгер Р. Теория и практика личностно-ориентированной психологии. Методика персонального и социального роста. Том 1,2. – М.: Три Л, 1996. – 420 с.

19. Фетискин, Н. П. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп : Учебное пособие / Н. П. Фетискин, В. В. Козлов, Г. М. Мануйлов. – Саратов : Вузовское образование, 2014. – 390 с.
20. Фетискин, Н. П. Родительско-детская девиантология / Н. П. Фетискин, В. В. Козлов. – Москва : Институт консультирования и системных решений, 2018. – 537 с. – ISBN 978-5-91160-093-8.
21. Ященко, Е. Ф. Ценностно-смысловая концепция самоактуализации : специальность 19.00.05 "Социальная психология" : диссертация на соискание ученой степени доктора психологических наук / Ященко Елена Федоровна. – Челябинск, 2006. – 454 с.

ЭКСПЕРИМЕНТ И ТЕХНОЛОГИЯ

Волченкова А. А., Глазачева В.П.

ИМПУЛЬСИВНО-ОТВЕТНАЯ КИБЕРАГРЕССИЯ У ПОДРОСТКОВ

Аннотация. В данной статье анализируется процесс социализации подростков, рассматриваемый через призму усвоения культурных норм и ценностей, присущих современному обществу. В условиях стремительно меняющегося мира, особое внимание уделяется влиянию цифровой среды на этот процесс. В статье рассматриваются различные формы киберагрессии, включая травлю, оскорбления и распространение слухов, а также их последствия для психического здоровья и социальной адаптации подростков. Одним из ключевых аспектов исследования является влияние рефлексивности на агрессивное поведение подростков в сети. В статье исследуется, как уровень рефлексивности может модифицировать агрессивные реакции подростков в цифровом пространстве. Делается вывод о том, что высокая рефлексивность может способствовать снижению агрессивного поведения, тогда как низкая рефлексивность может увеличивать вероятность участия в киберагрессии. Статья не только подчеркивает важность понимания процессов социализации в контексте цифровой культуры, но и акцентирует внимание на необходимости разработки программ профилактики киберагрессии, ориентированных на развитие рефлексивных навыков у подростков. Подчеркивается значимость междисциплинарного подхода к изучению этих вопросов, который может помочь в создании более безопасной и поддерживающей среды для молодежи.

Ключевые слова: подростки, киберагрессия, рефлексивность, Интернет, компьютерные игры.

Abstract. This article analyzes the process of socialization of adolescents, considered through the prism of assimilation of cultural norms and values inherent in modern society. In the rapidly changing world, special attention is paid to the influence of the digital environment on this process. The article considers various forms of cyberaggression, including bullying, insults and spreading rumors, as well as their

consequences for mental health and social adaptation of adolescents. One of the key aspects of the study is the influence of reflexivity on aggressive behavior of adolescents online. The article examines how the level of reflexivity can modify aggressive reactions of adolescents in the digital space. It is concluded that high reflexivity can help reduce aggressive behavior, while low reflexivity can increase the likelihood of participation in cyberaggression. The article not only emphasizes the importance of understanding the processes of socialization in the context of digital culture, but also focuses on the need to develop cyberaggression prevention programs aimed at developing reflexive skills in adolescents. The importance of an interdisciplinary approach to studying these issues is emphasized, which can help create a safer and more supportive environment for young people.

Key words: teenagers, cyber aggression, reflexivity, Internet, computer games.

Введение. В процессе социализации ребенком усваиваются различные культурные нормы того общества, в котором он живет. Нормы, правила и ценности ограничивают деструктивные поведенческие проявления. Согласно Л. С. Выготскому в рамках исторического развития человечества возникают и формируются различные культурные формы поведения, которые имеют возрастную специфику и определяются социальной ситуацией развития [Войскунский,2016; Солдатова, 2018]. Современный контекст цифровой социализации характеризуется значительным разрывом между родителями и детьми в освоении цифрового пространства, что не может не отражаться на особенностях конструирования культурных норм в формате онлайн.

Тенденция, основанная на интересе к технологиям, побуждает подростков вовлекаться в онлайн-социальные сети, чтобы ничего не упустить, оставаться в курсе событий и поддерживать связь [Kuss and Griffiths, 2015]. Социальные сети затрагивают фундаментальные потребности человека, предлагая возможности социальной поддержки и самовыражения [Riva, Wiederhold, Cipresso, 2016]. Данный факт объясняет популярность и высокую вовлеченность в социальные сети в современном обществе, как детей, так и взрослых.

Зависимая модель использования мобильного телефона характеризуется использованием определенных приложений, включая звонки, мгновенные сообщения и использование социальных сетей. Это говорит о том, что вместо того, чтобы быть средством, вызывающим привыкание само по себе, мобильные технологии, включая смартфоны и планшеты, являются просто средствами, которые позволяют заниматься потенциально вызывающими привыкание видами деятельности, включая использование социальных сетей [Griffiths, Kuss, 2017].

Так, цифровое пространство как часть социальной ситуации развития подростка оказывается вне привычных механизмов передачи культурного опыта от взрослых к детям, что может обуславливать специфику агрессивного поведения в сети.

Рефлексивность позволяет подростку осознать себя, свой внутренний мир, понять внутренний мир других людей, делает подростка способным к полноценной саморегуляции. Развитие рефлексивности становится необходимым условием для формирования социально активной личности. Рефлексия в подростковом возрасте является одной из важных основ формирования самосознания, самоотношения человека, его самовоспитания. Поскольку ведущей деятельностью в подростковом возрасте является общение со сверстниками, в таком случае рефлексивность позволит лучше понимать других, их действия и взгляды на определенные ситуации.

Кибераграссия – это нанесение посредством использования цифровых устройств намеренного вреда одному человеку или группе людей, который воспринимается как оскорбительный, уничижительный, наносящий ущерб или нежеланный [Grigg, 2010]. Кибераграссия, опосредствованная электронными устройствами и виртуальным пространством, может не оказывать на личность непосредственного физического воздействия. Причины возникновения кибераграссии могут быть следующими: анонимность - возможность спрятаться за экраном компьютера дает людям смелость совершать поступки, которые в реальной жизни они бы не совершили. Отсутствие последствий и ответственности. Месть, некоторые субъекты кибераграссии мотивированы желанием отомстить человеку, который причинил вред или нанес какую-либо обиду. Привлечение внимания или одобрения от своих сверстников. Давление со стороны сверстников и другие.

Цель – изучить психологические особенности кибераграссии подростков в цифровую эпоху.

Гипотеза – кибербуллинг достоверно предсказывается сниженной рефлексивностью.

Методика и процедура исследования

Испытуемые. Эмпирической базой исследования выступили образовательные организации г. Ярославля: МОУ «Средняя школа №25 им. А. Сивагина», МОУ «Средняя школа №44», МОУ «Средняя школа №87», ГОУ ЯО «Лицей №86». В исследовании приняли участие 200 подростков в возрасте от 14 до 16 лет (102 девочки и 98 мальчиков).

Использовались следующие *методики:* методика диагностики степени готовности к риску (А. М. Шуберт); методика диагностики личности на мотивацию к избеганию неудач (Т. Элерс); методика диагностики личности на мотивацию к успеху (Т. Элерс); тест-опросник степени увлеченности младших подростков компьютерными играми (А. В. Гришина); методика на выявление ведущего поведения в конфликтной ситуации (К. Томас, Р. Килманн, адаптация Н.В. Гришиной); тест «Самооценка силы воли» (Н.Н. Обозов); методика диагностики рефлексивности (А.В. Карпов, В.В. Пономарева); методики «Типология кибераграссии» (CATQ) (адаптация С.С. Антипина). *Обработка данных и статистический анализ результатов:* использовались процедуры

описательной статистики, корреляционный анализ, подсчет t-критерия для независимых выборок, дисперсионный анализ.

Все подростки, принявшие участие в исследовании, были разделены на группы в зависимости от уровня рефлексивности. В I группу вошли подростки, с низким уровнем рефлексивности – 34 подростка, а в группу II – подростки, с высоким уровнем рефлексивности – 38 подростков.

Результаты и их обсуждение. В результате проведения процедуры t-критерия были обнаружены статистически значимые различия между ответами респондентов двух групп по параметру «импульсивно-ответная кибергагрессия» ($t=-0,688$; $p<0,49$). Данный результат говорит о том, что подростки, с более высоким уровнем рефлексивности, менее склонны импульсивно реагировать на провокации других пользователей интернет-пространства, в отличие от подростков с низким уровнем рефлексивности. Это можно объяснить тем, что рефлексирующие подростки способны проанализировать с чем связано такое поведение агрессора, а именно, начать рассуждать о том «для чего он это делает?», «какую реакцию агрессор хочет получить от меня?», «что он чувствует сейчас, и что будет испытывать, если я поддамся провокации?», «как будет развиваться ситуация, если я отвечу?», «действительно ли меня задевает то, что написал мне агрессор?» и так далее. Тем самым, подросток может предположить, чего хочет добиться агрессор таким поведением, и как лучше отреагировать на данную провокацию. Такое рассуждение позволит избежать поспешных необдуманных действий и избежать импульсивного ответа, так как подросток будет думать о том, как эта ситуация может повлиять на дальнейшее взаимодействие, и на его ментальное состояние.

Подросток, у которого способность к рефлексивности развита в меньшей степени, в данной ситуации, скорее всего, пойдет на поводу своих эмоций и не раздумывая ответит на провокацию агрессора. Данное поведение может повлечь за собой негативное эмоциональное состояние у подростка, а также конфликт, который будет основан на оскорблениях и подстрекательствах.

А.А. Бизяева отмечает, что: «Рефлексивное мышление оценивает то, каким образом получены результаты, какие при этом умственные действия были осуществлены, и как они регулировались и контролировались» [Бизяева, 2009]. Овладение рефлексией способствует становлению человека как личности, позволяет расширить представление человека о самом себе (узнать свои слабые и сильные стороны), что способствует более осознанной постановке целей, составлению планов деятельности, достижению намеченной цели – в этом проявляется самоорганизующая функция рефлексии.

Рефлексивность способствует более глубокому анализу социальных ситуаций и снижает уровень эмоциональной реакции. Подростки с высоким уровнем рефлексивности способны более эффективно оценивать контекст провокации, что позволяет им избегать импульсивных ответов и негативного взаимодействия. Это согласуется с работами R. E. Nisbett, T.D. Wilson [6],

которые подчеркивают важность осознания своих мыслительных процессов для адекватного реагирования на стрессовые ситуации.

R. E. Nisbett, T.D. Wilson [Nisbett, Wilson, 1977] рассматриваются доказательства, которые позволяют предположить, что прямой интроспективный доступ к когнитивным процессам более высокого порядка может быть ограничен или отсутствовать. Иногда испытуемые не осознают наличие стимула, который существенно повлиял на реакцию; не осознают наличие реакции и не осознают, что стимул повлиял на реакцию. Предполагается, что, когда люди пытаются рассказать о своих когнитивных процессах, то есть о процессах, опосредующих влияние стимула на реакцию, они делают это не на основе настоящего интроспективного анализа. Вместо этого их отчёты основаны на априорных, неявных теориях причинно-следственных связей или суждениях о том, насколько конкретный стимул является вероятной причиной той или иной реакции. Это говорит о том, что, хотя люди, возможно, и не могут напрямую наблюдать за своими когнитивными процессами, иногда они могут точно о них сообщать. Точные отчёты будут появляться, когда значимые стимулы являются вероятными причинами вызываемых ими реакций, и не будут появляться, когда стимулы не являются значимыми или вероятными причинами.

Напротив, подростки с низким уровнем рефлексивности могут не осознавать последствия своих действий и чаще поддаются спонтанным эмоциональным реакциям. Они могут воспринимать провокации как угрозу и реагировать на них агрессивно или защищаясь, что согласуется с работами M. D. Griffiths [Griffiths, 2017] который отмечает, что такие реакции часто приводят к эскалации конфликта в онлайн-среде.

Таким образом, высокий уровень рефлексивности может служить защитным фактором против киберагрессии. Подростки, обладающие этой способностью, скорее всего, будут искать конструктивные способы разрешения конфликтов и менее подвержены влиянию негативных эмоций. Это открывает возможности для разработки программ вмешательства, направленных на повышение рефлексивности у подростков как способа снижения уровня киберагрессии. Важно интегрировать элементы обучения рефлексии в образовательные программы и психологическую помощь, чтобы помочь подросткам развивать навыки саморегуляции и критического мышления.

Таким образом, подростки с более выраженной рефлексивностью с большей внимательностью относиться к взаимодействию в интернете. Они стараются не вступать в открытый конфликт, заботиться о своем эмоциональном состоянии, думают о ментальном состоянии другого, пытаются предположить дальнейшие развития ситуации, а также свое положение в ней.

Заключение. Исследование, выявившее статистически значимые различия между подростками с разным уровнем рефлексивности по параметру склонности к импульсивным реакциям на провокации в интернет-пространстве, открывает важные аспекты в понимании киберагрессии среди подростков. Рефлексивность,

как способность осмысливать свои мысли, эмоции и поведение, а также учитывать последствия своих действий, играет ключевую роль в формировании адекватной реакции на провокации, как в Интернете, так и в реальной жизни. Рефлексивность позволяет не только замечать собственные реакции на провокации, но и в зависимости от ситуации позволяет подросткам менять стратегию поведения на более подходящую и выигрышную.

Подростки, в силу активного психического и физиологического развития, испытывают сильный стресс, у них наблюдается повышенная тревожность и нестабильное эмоциональное состояние. В таком случае, способность к рефлексивности поможет им понять причинно-следственные связи в контексте стимул-реакция.

Результаты исследования подчеркивают важность рефлексивности как ключевого элемента в профилактике киберагрессии среди подростков и создают основу для дальнейших исследований в этой области.

Библиографический список.

1. Бизяева А.А. Сорокун П.А. Сознание и рефлексия. - Псков: ПГПУ 2009. - С. 34

2. Войскунский А.Е. Поведение в киберпространстве: психологические принципы // Человек. 2016. No 1. С. 36–49

3. Солдатова Г.У. Цифровая социализация в культурно-исторической парадигме: изменяющийся ребенок в изменяющемся мире // Социальная психология и общество. – 2018. – Т. 9. – № 3. – С. 71–80. doi:10.17759/sps.2018090308

4. Griffiths M.D., Kuss D.J. Adolescent social media addiction (revisited). Education and Health, 35, 2017, P. 59-62.

5. Grigg D.W. Cyber-Aggression: Definition and Concept of Cyberbullying. // Journal of Psychologists and Counsellors in Schools, 2010, 20(2), 2010, P. 143–156. doi: 10.1375/ajgc.20.2.143

6. Kuss D. J., Griffiths M. D. *Internet addiction in psychotherapy*. 2015. London: Palgrave.

7. Nisbett R.E., Wilson T.D. Telling more than we can know: Verbal reports on mental processes. Social Cognition. 34. 1977. P. 167-195. DOI:10.1037//0033-295X.84.3.231

8. Riva G., Wiederhold B. K., Cipress, P. Psychology of social media: From technology to identity. In G. Riva, B. K. Wiederhold & P. Cipresso (Eds.), *The psychology of social Networking: Personal experience in online communities.* 2016. Warsaw, Poland: De Gruyter Open. P. 1-11.

Волченкова А. А., Маркина А. М.

ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТЬ И ДЕВИАНТНОЕ ПОВЕДЕНИЕ: ВЗАИМОСВЯЗИ И ПОСЛЕДСТВИЯ ДЛЯ ПОДРОСТКОВ

Аннотация. Статья посвящена исследованию специфики социализации подростков в условиях цифровизации. В рамках научно-исследовательской работы проведено теоретическое и эмпирическое исследование, направленное на выявление психологических закономерностей между интернет-зависимостью и склонности к разным формам девиантного поведения подростков. Исследуются особенности взаимодействия подростков с цифровыми технологиями и их влияния на процессы социализации. Актуальность темы обусловлена растущей ролью цифровых технологий в жизни молодежи, что создает новые вызовы и возможности для социализации. В статье рассматриваются факторы, способствующие как позитивной, так и негативной социализации в цифровом пространстве, а также предлагаются рекомендации для родителей, педагогов и специалистов, работающих с данной категорией подростков.

Ключевые слова: цифровая среда, подросток, социализация, девиантное поведение.

Abstract. The article is devoted to the study of the specifics of socialization of adolescents in the context of digitalization. As part of the research work, a theoretical and empirical study was conducted aimed at identifying psychological patterns between Internet addiction and the tendency to various forms of deviant behavior of adolescents. The features of the interaction of adolescents with digital technologies and their impact on socialization processes are studied. The relevance of the topic is due to the growing role of digital technologies in the lives of young people, which creates new challenges and opportunities for socialization. The article considers factors contributing to both positive and negative socialization in the digital space, and offers recommendations for parents, teachers and specialists working with this category of adolescents.

Keywords: digital environment, teenager, socialization, deviant behavior.

Введение. Современное общество переживает эпоху стремительной цифровизации, которая затрагивает все аспекты жизни, включая образование, коммуникацию и социальные взаимодействия. Подростковый возраст является критическим периодом для формирования личности и социализации, что делает изучение этого процесса особенно актуальным. Девиантные подростки, сталкивающиеся с различными социальными и психологическими проблемами, требуют особого внимания в контексте изменений, происходящих в цифровом пространстве.

Цифровизация открывает новые горизонты для общения и самовыражения молодежи, однако она также может способствовать формированию девиантного поведения. На фоне увеличения времени, проводимого в интернете, возникают

вопросы о том, как цифровая среда влияет на социализацию девиантных подростков, какие риски и возможности она предоставляет.

В данной статье мы стремимся проанализировать специфику социализации девиантных подростков в условиях цифровизации. Для этого будет представлено теоретическое обоснование проблемы, а также результаты эмпирического исследования, проведенного среди подростков, проявляющих девиантное поведение. Мы надеемся, что результаты нашего исследования помогут лучше понять механизмы социализации в цифровую эпоху и разработать эффективные стратегии поддержки девиантных подростков в их интеграции в общество.

Цель исследования: изучить психологические закономерности социализации девиантных подростков в условиях цифровизации.

В качестве **гипотезы** исследования мы выдвинули предположение о том, что чрезмерное использование интернета во время обучения, общения, досуга, оказывает существенное воздействие на психологическое состояние подростков, а также на особенности социализации, как на подростков с нормативным поведение, так и их сверстников с девиантным поведением.

Методика и процедура исследования.

Испытуемые: в исследовании приняли участие подростки в возрасте от 13 до 16 лет. Общее количество респондентов составило 87 человек (52 девочки и 35 мальчиков).

Эмпирическая база: исследование проводилось муниципальном образовательном учреждении «Средняя школа №25 им. Александра Сивагина» г. Ярославль.

Основным методом эмпирического исследования было тестирование испытуемых с помощью следующих методик: методика «Интернет-зависимость» (К. Янг, 1994), методика «Склонность к девиантному поведению» (Э.В. Леус, 2012), методика ««Проблемная анкета» (Л. А. Регуш, Е. В. Алексеева, А. В. Орлова, Ю. С. Пежемскаян, 2012) опросник «Оценка степени незащищённости индивидов от кибербуллинга» (В. П. Шейнов, 2020), методика «Проблемное использование социальных сетей» (Н. А. Сирота и др., 2018).

Процедура исследования. Тестирование проводилось при личном участии исследователя в очной форме. Испытуемым предъявлялись бланки методик в последовательной форме. Заполнение бланков проводилось в классном помещении без ограничения по времени на выполнение, с необходимыми перерывами на отдых. В общей сложности тестирование занимало не более 45 минут.

Обработка данных и статистический анализ результатов проводились в системе IBM SPSS v.26.0. Для анализа нами были использованы следующие процедуры: описательных статистик и корреляционный анализ по Пирсону.

Результаты и их обсуждение. В результате проведения процедуры корреляционного анализа, были выявлены психологические закономерности, опишем их далее.

В ходе корреляционного анализа было установлено, что существуют сильные положительные связи между параметром «интернет-зависимость» и такими параметрами девиантного поведения как:

- «делинквентное поведение» (r= ,419; p = ,000);
- «аддиктивное поведение» (r= ,388; p = ,000);
- «агрессивное поведение» (r= ,355; p = ,001);
- «аутоагрессивное поведение» (r= ,554; p = ,000);

Анализируя полученные данные, мы видим, что чем выше показатели «интернет-зависимости», тем выше обозначенные параметры склонности к девиантному поведению.

Для совладания со стрессовыми ситуациями молодые люди вырабатывают копинг-стратегии – системы целенаправленного поведения для уменьшения стрессовых переживаний. Стратегия «избегание» является одной из ведущих при дезадаптивном поведении, обусловленном недостаточностью развития личностно-средовых копинг-ресурсов и навыков активного разрешения проблем [Крюкова, 2004]. Стремление избегания реальности становится доминирующим в сознании подростков, в результате чего они начинают существовать в виртуальном, вымышленном мире и не только не решают своих насущных проблем, но и могут останавливаться в своем развитии, вплоть до деградации [Юрьева, 2006].

Такое зависимое или аддиктивное, поведение, по мнению В. Д. Менделевича [Менделевич, 2011], является разновидностью девиантного поведения, характеризующегося непреодолимой подчиненностью собственных интересов интересам другой личности или группы; чрезмерной и длительной фиксацией внимания на определенных видах деятельности или предметах (фетишах), становящихся сверхценными; снижением или нарушением способности контролировать собственную вовлеченность в данные виды деятельности; а также невозможностью быть самостоятельным и свободным в выборе поведения.

К числу основных мотивов ухода от реальности с помощью Интернет относятся возможность анонимного общения без оглядки на моральные и этические нормы, ощущение вседозволенности; реализация недостижимых в реальной жизни фантазий, отождествление себя с желаемыми персонажами; неограниченный выбор собеседников и доступ к любой информации.

На поведенческом уровне, по мнению К. Янг, будучи включенными в виртуальную группу, интернет-зависимые становятся способны принимать на себя больший эмоциональный риск, высказывая шокирующие других людей суждения, отстаивая свою точку зрения без страха быть отверженными окружающими, ведь в киберпространстве люди менее досягаемы и личность коммуникатора может быть замаскирована [Янг, 2000]. Интернет-зависимые подростки склонны постоянно проверять электронную почту (социальные сети); находятся в постоянном ожидании следующего выхода в Интернет; к увеличению количества денег, расходуемых на него, и времени, проводимого в

виртуальном пространстве. Единая трактовка термина «отклоняющееся поведение» или «девиантное поведение» у зарубежных и отечественных авторов отсутствует. Одни исследователи считают, что девиантное поведение включает в себя любые отклонения от одобряемых обществом социальных норм, другие подразумевают под этим понятием только нарушения правовых норм, третьи – различные виды социальной патологии (убийство, алкоголизм и т. п.), четвертые – социальное творчество.

Мы разделяем точку зрения А. Е. Войскунского и в своем исследовании исходили из того, что Интернет может быть средством прямой реализации девиантного поведения, которое проявляется: через хакерство (взлом сетей без обязательного наличия корыстного мотива, но с обязательным мотивом самоутверждения); принадлежность к сетевым сообществам деструктивной направленности (доминируют коммуникативные мотивы и мотивы самореализации, а также асоциальные установки [Войскунский, 2010]. Деятельность таких групп и отдельных людей направлена на создание помех работе общедоступных интернет-ресурсов, их дискредитацию, оскорбление посетителей); компьютерную преступность (распространение порочащих коголибо сведений, компьютерное воровство, проникновение в закрытые сети с корыстной целью, пропаганда насилия, распространение порнографии).

Остановимся более подробно на каждой обнаруженной взаимосвязи «интернет-зависимости» с исследуемыми параметрами девиантного поведения.

Так, «интернет-зависимость» имеет положительную связь с «делинквентным поведением» (r= ,419; p = ,000). Данный факт означает, что чрезмерное увлечение интернетом может способствовать нарушению формальных норм общества. Это может проявляться в вовлечении в антисоциальную, криминальную активность в сети, сквернословии, нецензурной брани, оскорбительном приставании к сверстникам, буллингу; распространении материалов, направленных на возбуждение ненависти, вражды, публикации чужого контента.

Взаимосвязь «интернет-зависимости» и «аддиктивного поведения» (r= ,388; p = ,000) означает, что интернет-зависимость может привести к развитию зависимого поведения. Это может проявляться в развитии интенсивных эмоций за счет проведения времени в социальных сетях; зависимости от мобильных телефонов, телевизионных передач; фанатизме от интернет-кумира и подражания ему в реальной жизни.

Взаимосвязь «интернет-зависимости» и «агрессивного поведения» (r= ,355; p = ,001) иллюстрирует, что чрезмерное увлечение интернетом может способствовать развитию агрессивных тенденций у подростка. Примерами агрессивного поведения в интернете могут быть:

- Троллинг. Сообщения носят характер провокации, манипуляции, по природе оскорбительны и направлены на ответные действия, а в итоге — на конфликт.

- Хейтинг. Публикация отзыва, после которой некоторые пользователи пишут ненавистнические и злые комментарии, обвиняя автора в том, что он ни в чём не разбирается.
- Кибersталкинг. Использование электронных средств для преследования жертвы через повторяющиеся сообщения или звонки, вызывающие страх, тревогу и раздражение.
- Астротурфинг. Злонамеренная коммуникация, для которой привлекаются специальные технические средства, приложения, программы, сервисы. Сюда относятся использование ботов, распространение ложных, дублированных аккаунтов, навязчивая реклама, зачастую вредоносная.

Обнаруженная взаимосвязь «интернет-зависимости» и «аутоагрессивного поведения» (r= ,554; p = ,000) проявляется в том, что при увеличении времени нахождения в интернете повышается склонность к цифровому самоповреждению (диджитал селфхарм). Интернет-зависимые подростки стремятся к постоянной стимуляции чувств, испытывают потребность в острых ощущениях. Это проявляется в создании фейковых учётных записей в социальных сетях и использование их для кибербуллинга самого себя; оставление оскорбительных комментариев и вопросов к себе в социальных сетях; самоповреждение в прямой трансляции на публику.

Необходимо отметить, что в работах Бен Х. Ли [Бен Х. 2017] указано, что при увеличении интернет-зависимости все больше наблюдается проявлений девиантного поведения. Он выделяет две теоретические основы, объясняющие возникновение девиантного поведения в интернете: теорию самоконтроля и теорию социального научения.

Теория самоконтроля предполагает, что молодые люди с низким уровнем контроля имеют более высокий шанс участвовать в девиантных действиях онлайн (например, демонстрация материалов откровенно сексуального характера в сети, онлайн домогательства, кибербуллинг и др.) Подростки, у которых более высокая установка на поиск острых ощущений и которые позитивно относятся к риску чаще, участвуют в различных деструктивных активностях в Сети.

Согласно теории научения, взаимодействие с девиантными сверстниками, в том числе онлайн-взаимодействие, является основным предиктором кибер-девиантности.

А. Е. Войскунский указывает, что интернет-зависимость может провоцировать проявления девиантного поведения [Войскунский, 2010]. Исходным моментом для данной статьи является замечание, высказанное и неоднократно повторенное основоположником отечественной аддиктологии Ц.П. Короленко: аддикция, как и нехимические зависимости в целом, — это уход от реальности с целью изменения своего психического состояния [Короленко, 2000]. «Уход» от реальности, выход из нее или замена реальности — это достаточно серьезно обоснованный психологический феномен из числа тех, что

предположительно лежат в основе зависимости от Интернета. Наряду с «уходом», или «бегством», из текущей реальности в виртуальную реальность как свидетельством зависимого и потому во многом девиантного поведения предлагается обратить внимание на собственно присутствие (промежуток между «приходом» и «уходом»). В качестве ключевого слова предлагается не только «уход» из виртуальной среды, но и пребывание, или «присутствие», в ней, в том числе продолжительное «присутствие».

Феноменология присутствия связан с отчетливыми и вместе с тем несколько иллюзорными ощущениями «пребывания где-то в ином месте», «погружения в новую среду», «мгновенного перемещения» в «непривычное пространство»; помимо связанных с физическим миром ощущений, не чужды и кажущиеся реальными, что так же является одной из форм девиантного поведения. Таким образом, «уход» из текущей реальности в виртуальную реальность является свидетельством зависимого и во многом девиантного поведения.

Также нами было установлено, что существует сильная положительная связь между параметром «интернет-зависимость» и «незащищенность от кибербуллинга» (r= ,407; p = ,000).

Анализируя полученные данные, мы видим, что чем выше показатели «интернет-зависимости», тем более выражена у подростков «незащищенность от кибербуллинга». Зависимость от социальных сетей проявляется в его связи со многими неблагоприятными свойствами личности. Так, выявлено, что зависимость от интернета напрямую связана с тревожностью, депрессией, стрессом, снижением самоконтроля и самооценки, неудовлетворенностью жизнью, проблемами со здоровьем [Шейнов, 2021, с. 235].

В зарубежных исследованиях обнаружены связи проблемного использования смартфона с кибербуллингом и виктимизацией. J. Herrero с соавторами подчеркнули значительное влияние зависимости от смартфонов на виктимизациюот киберпреступности [Herrero, 2021]. A. Urueña с коллегами установили, что вероятность виктимизации от кибер-мошенничества уменьшается со снижением зависимости от смартфонов и увеличением социальной поддержки. В исследовании Q.Q. Liu [Liu, 2020] на выборке из 1265 подростков (с 7 по 12 класс) обнаружено, что виктимизация сверстников положительно связана с зависимостью от мобильных телефонов, причем эта связь сильнее у девочек, чем у мальчиков.

На основании исследований для девушек интернет-зависимость и незащищённость от кибербуллинга в большей степени, чем для юношей, чреваты негативными последствиями. Это проявляется, в частности, в склонности к агрессивному, зависимому и некритичному стилям поведения, изменению привычек общения. Таким образом, интернет-зависимость может способствовать незащищённости от кибербуллинга, так как зависимые пользователи, не подозревая о своей зависимости, могут становиться жертвами кибербуллинга.

В работе В. П. Шейнова [Шейнов, 2020] указано, что при увеличении интернет-зависимости всё больше наблюдается проявлений незащищённости от кибербуллинга. Интернет-зависимость у девушек и юношей положительно сопряжена с тревожностью, депрессией и стрессом и отрицательно – с самоуважением, удовлетворенностью жизнью и самоэффективностью в деловых отношениях, а у девушек – еще и с самоэффективностью в межличностном общении. Интернет-зависимость у девушек сильнее, чем у юношей, она связана с незащищенностью от кибербуллинга со стрессом, понижением самоэффективности в делах и межличностных отношениях, поэтому для девушек интернет-зависимость и незащищенность от кибербуллинга в большей степени, чем для юношей, чреваты негативными последствиями. Также в работе В. П. Шейнов отмечает взаимосвязь зависимости от социальных сетей и смартфона с виктимизацией.

Далее перейдем к формулировке ***практических рекомендаций*** для педагогов, а также психологов. Они сформулированы с опорой на исследования Г. У. Солдатовой [Солдатова, 2019].

Во-первых, подросткам необходимо рассказать о важности того, что при столкновении с жестоким контентом рекомендуется сообщить об этом администрации электронных ресурсов либо по указанной контактной почте, либо с помощью кнопки «Пожаловаться». Такая кнопка обычно имеется у записей, комментариев, фотографий, видео, историй. Кроме того, можно обращаться в техподдержку с жалобой на личную страницу или сообщество, где появляется контент, который является неправомерным, оскорбительным или недостоверным.

Во-вторых, для снижения общего уровня насилия в образовательных учреждениях: все ученики, а не только подростки и молодежь из группы риска, должны обучаться различным социальным навыкам – толерантности, сопереживанию, конструктивному разрешению конфликтов, поддержке сверстников; информирование и побуждение учащихся к тому, чтобы они сообщали взрослым об особенностях поведения сверстников, которые могут свидетельствовать об угрозе.

В-третьих, привлечение и подготовка признанных молодежных лидеров к формированию представлений о социальной ответственности за деструктивные действия, связанные с криминальным движением, и помощи по выводу участников криминальной субкультуры за пределы движения. Необходимо проводить работу над созданием, в качестве альтернативы психосоциальному запросу, которому отвечает криминальная субкультура, детских и молодежных объединений, формирующие социальные ценности, установки на законопослушное поведение, здоровый образ жизни.

Основная рекомендация по защите от распознавания фейков и недостоверной информации заключается в том, чтобы проверить информацию у достоверных источников. Основная причина веры в ложь, с которой мы

сталкиваемся в Интернете – это недостаточная критичность по отношению к информации, «интеллектуальная лень» как нежелание информацию проверить.

Далее приведем краткие рекомендации, которые могут быть полезны, на наш взгляд, самим подросткам.

- Помните, что информация, попавшая в Интернет, может стать доступной множеству людей и быть использована против вас.
- Добавляя незнакомых людей в «друзья» в социальной сети, подумайте, насколько это безопасно. Они могут стать как ресурсом для развития, так и возможным источником агрессивных действий.
- Не забывайте про техническую безопасность: используйте надежные пароли, регулярно меняйте их и никому не сообщайте.
- Если по отношению к вам проявляют агрессию, не реагируйте. Ваша эмоциональная реакция – это то, чего добивается агрессор.
- Сохраняйте доказательства. Делайте скриншоты или распечатки сообщений, сохраняйте доказательства действий обидчика. Эти доказательства помогут защитить себя при обращении к классному руководителю, администрации школы или полиции.
- Сообщайте об агрессорах модератору или службе поддержки сайта или социальной сети, используя, например, кнопку «Пожаловаться».
- Не оставайтесь с агрессией наедине – расскажите об этом тому, кому доверяете. Обратитесь за помощью: к родителям или знакомому взрослому, в службу психологической помощи.

Заключение. Данные представленного исследования подтверждают, что цифровые технологии существенно изменили повседневную коммуникацию подростков. Новые колоссальные возможности, которые дают цифровые технологии, имеют и оборотную сторону, порождая новые риски. Этот вопрос связан с проблемой безопасного использования Интернета, которая является одним из центральных в условиях стремительной цифровизации различных сфер жизнедеятельности подростка.

Онлайн-риски опасны в первую очередь тем, что они могут порождать разнообразные формы деструктивного поведения. Под деструктивным поведением в Интернете понимается не только широкий круг различных форм девиантного поведения, но и те формы поведения, которые способствуют нецеленаправленному распространению негативного поведения онлайн или провоцируют к соответствующему поведению офлайн.

Важно подчеркнуть, что подростки и молодежь могут выступать не только в качестве объектов, жертв деструктивного поведения, но также и в качестве субъектов, создающих и распространяющих негативный контент. Среди коммуникационных рисков особо выделяется коммуникация агрессивного характера, которая особенно расстраивает и беспокоит молодых людей. С одной стороны, можно выделить широкий диапазон часто встречающихся проявлений киберагрессии, начиная от грубых, негативных и жестоких сообщений в сети до

крайне травматичного кибербуллинга – систематической и намеренной агрессии в отношении того, кому трудно себя защитить. С коммуникационными рисками можно столкнуться при общении в чатах, онлайн мессенджерах, социальных сетях, сайтах знакомств, форумах, блогах.

Таким образом, сформулированные нами практические рекомендации направлены на педагогов в информационной образовательной среде и могут выступать как основа дополнительной образовательной информации для подростков.

Библиографический список.

1. Войскунский А. Е. Феномен зависимости от Интернета. Гуманитарные исследования в Интернете. Москва: Академия, 2010. 132 с.

2. Короленко Ц.П., Дмитриева Н.В. Социодинамическая психиатрия. – М.: Академический проект; Екатеринбург: Деловая книга, 2000.

3. Крюкова Т. Л. Психология совладающего поведения. Кострома: Авантитул, 2004. 433 с.

4. Менделевич В. Д. Психология зависимой личности. Москва: Медпресс, 2011. 267 с.

5. Солдатова Г. У., Чигарькова С. В., Дренёва А. А., Илюхина С. Н. Мы в ответе за цифровой мир: Профилактика деструктивного поведения подростков и молодежи в Интернете: Учебно-методическое пособие. – М.: Когито-Центр, 2019. – 176 с.

6. Шейнов В.П. Взаимосвязи зависимости от смартфона с психологическими и социально-психологическими характеристиками личности: обзор зарубежных исследований // Вестник Российского университета дружбы народов. Серия Психология и педагогика. – 2021. – Т. 18, № 1. – С. 235−253.

7. Шейнов В. П. и др. Незащищенность от кибербуллинга и интернет-зависимость юношей и девушек: связи и свойства //Журнал Белорусского государственного университета. Социология. – 2020. – №. 3. – С. 64-72.

8. Юрьева Л. Н. Компьютерная зависимость: формирование, диагностика, коррекция и профилактика. Днепропетровск: Пороги, 2006. 196 с.

9. Янг К. С. Диагноз – интернет-зависимость // Мир Интернет. 2000. № 2. С. 24–28.

10. Herrero J., Torres A., Vivas P. et al. Smartphone addiction and cybercrime victimization in the context of lifestyles routine activities and self-control theories: The user's dual vulnerability model // International Journal of Environmental Research and Public Health. – 2021. – № 18(7). – 3763.

11. Liu Q.Q., Yang X.-J., Hu Y.-T. et. al. Peer victimization, self-compassion, gender and adolescent mobile phone addiction: Unique and interactive effects // Children and Youth Services Review. – 2020. – Vol. 118. – 105397.

12. Lee B. H. Explaining Cyber Deviance among School-Aged Youth // Child Indicators Research. 2018. Vol. 11. Pp. 563–584. DOI 10.1007/s12187-017-9450-2.

Гончаров А.А., Грузкова С.Ю., Грязнов А.Н.

СОЦИАЛЬНО - ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРЕДИКТОРЫ АЛКОГОЛИЗАЦИИ И НАРКОТИЗАЦИИ СОВРЕМЕННОГО ОБЩЕСТВА

Аннотация. В рукописи научной статьи представлены социально-психологические предикторы алкоголизации и наркотизации современного общества. Дано авторское определение психоактивного вещества. Проведен сравнительный анализ алкоголиков и наркоманов, установлены сходства и различия. Показаны психологические особенности молодежи, склонной к аддиктивному поведению. Предложены рекомендации по снижению уровня склонности молодежи к аддиктивному поведению.

Ключевые слова: аддикция, алкоголизм, наркомания, личность, структура личности, профилактика, специфическая социальная группа.

Введение. Тематика научной статьи является насущной, в связи с тем, что число аддиктивных личностей в современном российском обществе неуклонно растет. И если рассматривать такую социальную категорию, как подростки (совершеннолетние, несовершеннолетние), то часто ситуация усугубляется тем, что индивидуум стремится оказаться в среднестатистически престижной, с его точки зрения, группе, которая может преследовать цель вовлечение подростка в негативный стиль жизни, популяризацию употребления психоактивных веществ (ПАВ) и т.п. Данные отечественной статистики не утешительны. К примеру, еще каких-то 15-20 лет назад наркоман в возрасте 15-16 лет считался клинической редкостью, сейчас же подростки такого возраста составляют третью часть наркозависимых из числа обратившихся за медицинской помощью. Отметим, мы говорим о подростках, находящихся на начальном этапе психологической зрелости, которая является своего рода «фундаментом» для личного роста, благополучия, успеха. Определенное опасение вызывает тот факт, что прием ПАВ у современной молодежи возведено в ранг нечто современного, модного, становясь обыденным делом и, что больше «пугает», традицией.

Уточним, что под психоактивным веществом мы понимаем, любое вещество, которое изменяет сознание, приводит к психическому и соматическому заболеванию, нанося вред социальному окружению. В рамках сказанного, к формированию таких специфических социальных групп, как специфическая социальная группа алкоголиков и специфическая социальная группа наркоманов, влечет аффилиативная потребность алкоголиков и наркоманов. Понятие «аффилиативная потребность» рассматривается как потребность, создающая основу структуры аддиктивной личности, на которой в последующем выстраивается патологическая часть личности алкоголика или наркомана.

Между отмеченными группами существуют определенные отличия, касающиеся в основном функций, которые выполняют внутригрупповые отношения в аддиктивном поведении членов группы. Так, наркоман после употребления ПАВ не нуждается в специфической группе в силу того, что он находятся в иллюзорном мире, где ему никто не нужен. А если отношения и общение все же имеют место быть, то они кратковременны и существуют только для добывания и приобретения наркотического вещества и здесь отсутствует даже иллюзия общения [Грязнов, 2008]. Алкоголику напротив - необходимо общение в своей специфической социальной группе, т.е. необходима компания для организации самого процесса приема алкоголя, замаскированного под общение [Грязнов, 2005; Грязнов, 2010].

Что же касается сходства, подталкивающего человека на употребление или наркотиков или алкоголя, даже если это противоречит его личным установкам и понятиям, то оно заключается в потребности ощущать чувство родства, уважения и привязанности, находиться в окружении себе подобным, в получении положительных эмоций от общения, оказании помощи и поддержке друг другу в приобретении ПАВ и т.п.

Стоит упомянуть еще об одной особенности специфических социальных групп аддиктивных личностей в отношении основного отличительного признака социальной группы – включенности в более широкий социальный контекст – закрытость, изолированность и неустроенность в систему общественных отношений [Кудрявцев, 2002]. Специфические социальные группы аддиктов заменяют реальное общество псевдообществом «собутыльников» и «наркоманов», удовлетворяя базовые аффилиативные потребности своих членов, тем самым, нивелируя тревогу по поводу социальной изоляции и отвержения; они дистанцированы от другого социального окружения, их внутригрупповые ценности и стандарты в той или иной степени противоречат общепринятым социальным нормам.

На основании вышеизложенного, цель нашего исследования заключалась в выявлении основных социально-психологических предикторов алкоголизации и наркотизации в современном обществе.

Объектом исследования являлись социально-психологические предикторы алкоголизации и наркотизации в обществе; предметом исследования – мотивы и личностные особенности, подталкивающие подростков к употреблению наркотиков, алкоголя и последующему включению в специфические социальные группы аддиктов.

В качестве исследовательских задач решались следующие:

- определение склонности к виду зависимости среди подростков;
- определение мотивов и причин употребления подростками алкогольных напитков;
- выявление личностных предикторов подростков, способствующих употреблению ими алкоголя и наркотиков.

В качестве респондентов в исследовании приняли участие совершеннолетние подростки, а именно студенты различных образовательных организаций высшего образования: «Удмуртский государственный университет» (г. Ижевск); УВО «Университет управления «ТИСБИ» (г. Казань, г. Набережные Челны); «Казанский медицинский государственный университет» (г. Казань); КФ(П)У (г. Казань).

Общая выборка исследования составила 634 студента, из них - 402 девушки и 232 юноши в возрасте 18-24 лет.

Методики исследования: тест-опросник «Склонность к зависимому поведению» (автор Менделевич В.Д.); методика диагностики склонности 13 видам зависимостей (автор Лозовая Г.В.); опросник для выявления ранних признаков алкоголизма(Яхин К.К., Менделевич В.Д.).

Результаты исследования. При общем определении склонности респондентов к той или иной зависимости полученные результаты распределились следующим образом: склонность к наркотической и алкогольной зависимостям выявлена у 11,3% и 23,6% студентов соответственно. Уточним, что речь идет не о алкоголиках и наркоманах. Склонность к аддикции, как таковой, составила 27,2%; повышенная склонность к получению удовольствия отмечена у 34,8%.

Что касается личностных предикторов подростков, способствующих употреблению ими алкоголя и наркотиков, то результаты распределились следующим образом:

- стремление обвинять других и поиск оправданий для себя 36,4%
- стремление произвести хорошее впечатление 34,8%
- тревожность 31,1%
- поверхностный характер общения 29,6%
- боязнь трудностей и их плохая переносимость 28,4%
- подчинение влиянию, отсутствие самостоятельности 26,8%
- необязательность 25,5%
- уход от реальности как способ защиты 21,3%
- трудно изменяемое поведение 17,3%
- уход от ответственности 14,9%

Среди респондентов выявлена склонность к алкогольной зависимости, о чем свидетельствуют следующие количественные данные:

- во время застолий алкоголь употребляется без ограничений 61,6%
- социальная терпимость к употреблению алкоголя («алкоголь как социально одобряемый наркотик») 53,5%
- предстоящее употребление алкоголя улучшает настроение (алкоголь как способ получения удовольствия) 49,3%
- завышенная самооценка 43%
- тяга к алкоголю не снижается после приема пищи 34,7%

- возникает сожаление в ситуации, когда спиртное заканчивается до окончания застолья и желание продолжать употребление алкоголя 32,4%
- доступность спиртных напитков (наличие запасов алкоголя дома) 31,7%
- провалы в памяти после употребления алкоголя 27,7%
- похмельный синдром 26,2%
- проблемы межличностного общения в семье, семейная нестабильность, неудовлетворенность семейной жизнью 24,7%
- неумение выстраивать взаимоотношения с социальным окружением, конфликтность, агрессивность 23,5%
- неуверенность в будущем, ощущение бесперспективности жизненного пути (социальный кризис) 20,8%
- ухудшение самочувствия, трудоспособности в результате употребления спиртных напитков 16,5%
- подверженность влиянию компаний, употребляющих спиртные напитки 11,2%

Если говорить в целом о мотивах, побуждающих студентов 18-24 лет к употреблению алкогольных напитков, то один из ведущих связан непосредственно с желанием получить наслаждение, удовольствие (21,7%). Чуть с меньшей процентовкой отмечен мотив, связанный с облегчением процесса общения, так скажем чтобы чувствовать себя более раскрепощенным и коммуникабельным (10,0%). Причины, связанные с успокоением и снятием стресса, а также чтобы не выделяться в компании и «быть своим» особой популярностью у респондентов не пользуются (7,7% и 5,1% соответственно).

На основании научной литературы и полученных результатов диагностики группы респондентов нами были выявлены основные социально-психологические предикторы, способствующие развитию в обществе явления алкоголизма и наркомании:

- дефекты социализации, отсутствие четких границ и жизненных ценностей, направлений, ориентиров, а именно не умение приобретать бытийные ценности, формировать бытийные потребности, развиваться в своем стиле в своем алгоритме, особенно в начальный период становления личности;

- легкая доступность в приобретении ПАВ и употреблении вещества и наличие моды на них в молодежной среде;

- СМИ и реклама, подталкивающая индивидуума на употребление алкоголя, наркотиков, она как правило косвенная (таблетки от боли);

- отсутствие поблизости взрослого человека, позитивно относящегося к жизни, который выступал бы в качестве хорошего примера для подражания и создания личностью позитивной модели поведения, которая приведет ее к успеху;

- чрезмерное напряжение в труде и учебе, частые переезды с одного места в другое, частая смена учебных или рабочих заведений/учреждений;

- злоупотребление химическими группами веществ, включающих в себя табак, алкоголь, медикаменты определенных видов (все это является социально одобряемым психоактивным веществом, т.е. социально одобряемым наркотиком и в обществе является нормой употребления);

- тревожность, стресс и неимение хорошего круга общения и друзей как таковых, сложившиеся нездоровые отношения с окружающими, носящие коммерческую основу и корыстные побуждения;

- активация, развитие и формирование патологического личностного статуса, который будет функционировать в жизнедеятельности, утрата социального статуса, потеря места учебы, работы, враждебная настройка по отношению к окружающей действительности;

- проблемы семейного характера (ввиду отсутствия в семье любви, тепла, доброты у ребенка формируется психотравма, негативно влияющая на поведение всей жизни);

- немаловажная роль в формировании таких факторов достается месту жительства человека (так, в крупных городах есть целые сети наркоторговцев, неблагополучных районов, где есть много людей, распространяющих и употребляющих ПАВ; в сельских условиях жители больше страдают от алкоголизма, нежели от наркомании, однако современные прогрессивные условия упростили жизнь в плане добычи наркотиков, поэтому не составляет труда купить запретные вещества);

- сложившаяся в нашей стране традиция, связанная с употреблением алкоголя в кругу семьи при каждом семейном сборе, на праздниках (каждое значимое событие – грустное или веселое, часто отмечается застольем, на котором царит большое количество выпивки) формировалась на протяжении долгих веков и продолжают поддерживаться современным обществом (в кругу своих друзей человек часто не хочет быть «белой вороной», поэтому употребляет алкоголь совместно со всеми, в противном случае рискует быть «не своим» в этом коллективе; многие не способы отказать в употреблении спиртным, считая это неуважением к хозяевам застолья и т.п.);

- проживание и становлении личности в алкогольной семье (если у человека недостаточно хорошая работа, невысокий уровень зарплаты, проблемы в семье, эти факторы заставляют его думать, что он не успел найти собственное место в жизни. Общество же в свою очередь начинает навязывать ложные ценности, включающие материальные блага. Человек становится завистливым и начинает сравнивать себя с другими людьми, копаться в своей сущности, искать пробелы и изъяны, ему начинает казаться, что другие люди живут намного лучше и порой для «избегания» действительности, отвлечения от осознания проблемы, он начинает изменять сознание алкоголем или наркотиками);

- общий образовательный уровень (процент лиц, которые употребляют алкоголь и имеют высшее образование, намного ниже, нежели эта же доля среди людей, не имеющих заслуженного диплома, а окончивших только среднюю школу);

- трудные профессии, влекущие за собой тяжелое напряжение и стрессовое состояние, сопровождающиеся серьезным риском для жизни и являющиеся часто фактором, вызывающим развитие алкогольной зависимости (к таким профессиям можно отнести врачей, специалистов скорой помощи, сотрудники МЧС, МВД и других людей, работающих в условиях неимоверного стресса, которые как раз посредством алкоголя часто стремятся расслабиться и снять эмоциональную и психологическую нагрузку).

Вывод. Из проведенного анализа научной литературы, а также диагностики обучающихся 18-24 лет ряда образовательных организаций высшего образования по определению склонности к тому или иному виду зависимости, мотивов и причин употребления подростками алкогольных напитков, а также выявления личностных предикторов подростков, способствующих употреблению ими алкоголя и наркотиков, нами были выделены основные социально-психологические предикторы, способствующие развитию в современном обществе явления алкоголизма и наркомании. Знание указанных предикторов при медикаментозном, психотерапивтическом, социально-психологическом воздействии на аддиктивную личности позволит минимизировать уровень аддиктивного поведения подростков в образовательной среде.

Библиографический список

1. Грязнов, А. Н. Терциарная социализация личности больных алкоголизмом и наркоманией : специальность 19.00.05 «социальная психология» : диссертация на соискание ученой степени доктора психологических наук / Грязнов Алексей Николаевич ; Ярославский государственный университет им. П. Г. Демидова. - Ярославль, 2008. - 408 с. – Библиогр. : с. 158-167. – Текст : непосредственный.

2. Грязнов, А. Н. Иерархия ценностей больных алкоголизмом / А. Н. Грязнов. – Текст : непосредственный // Неврологический вестник. - 2005. - Т. 37. - № 3-4. - С. 54-62.

3. Грязнов, А. Н., Гилемханова Э. Н., Шулаев А. В. Социально-психологический подход к пониманию адаптации / А. Н. Грязнов, Э. Н. Гилемханова, А. В. Шулаев // Неврологический вестник. - 2010. - Т. 42. - № 2. - С. 33

4. Кудрявцев, В. Н., Эминова, В. Е. Истоки и развитие организованной преступности в России / В. Н. Кудрявцев, В. Е. Эминова // Москва. - 2002.

Диденко Д.Н.

САМОРАСКРЫТИЕ ПСИХОЛОГА-КОНСУЛЬТАНТА В ПРОЦЕССЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ. ВЗГЛЯД С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ ЭТИКИ

Аннотация: Статья посвящена этическому аспекту самораскрытия психолога-консультанта в процессе психологического консультирования. Рассматриваются проблемы нарушения границ, анализируются подходы к оценке этичности самораскрытия, обозначаются основные критерии принятия решений психологами-консультантами. Предложены направления дальнейших исследований и разработки практических рекомендаций по теме.

Ключевые слова: самораскрытие, психологическое консультирование, этика, границы, терапевтический альянс, профессиональная позиция.

Annotation: The article analyzes the ethical aspects of counselor self-disclosure during psychological counseling. It discusses boundary violation issues, examines approaches to assessing the ethics of self-disclosure, and outlines key criteria psychologists use for decision-making. Directions for future research and the development of practical recommendations are proposed.

Keywords: self-disclosure, psychological counseling, ethics, boundaries, therapeutic alliance, professional stance.

Введение

Важнейшей этической проблемой в контексте самораскрытия психолога перед клиентом является нарушение личных границ и специалиста, и того, кто получает помощь. Границы в подобных ситуациях могут быть *пересечены* или *нарушены*. Эта аналогия, взятая из области международного права, позволяет подчеркнуть разницу между двумя способами выполнения одинакового по сути действия. Когда человек перемещается из одной страны в другую законным образом, это называется *пересечением* границы, и не является проблемой, хотя и связано с множеством правил и предосторожностей. Если же некто попадает на территорию страны незаконно, то используется термин *нарушение* границы, и это считается преступлением. Разница между этими двумя ситуациями в том, что первая происходит при согласии всех участвующих сторон и наличии гарантий безопасности, а вторая является результатом решения только одной стороны и с большой вероятностью приведет к проблемам с безопасностью. Пересечение границ в психологическом консультировании – это отход от общепринятой практики, который, вероятно, может принести пользу клиенту, но может и не принести [Smith, 1995, p. 501]. Нарушение границ – это противопоказанное поведение, могущее навредить клиенту [Gutheil, 1999]. Возможный вред от самораскрытия психолога-консультанта может быть связан с переключением фокуса внимания во время консультации с клиента на психолога, созданием

социальной динамики, способствующей возникновению дружеских отношений, провоцированием клиента на оказание помощи психологу или даже с эксплуатацией клиента [Gutheil, Gobbard, 1999; Wachtel, 1993; Zur, 2004].

В соответствии с этим разделением в литературе можно выделить и два полюса в позициях авторов по отношению к этике самораскрытия: консервативный и прогрессивный[5]. Представители первого подхода могут похвастаться тем, что на их стороне З. Фрейд, считавший самораскрытие недопустимым, а психолога-консультанта зеркалом для клиента [Freud, 1958]. Однако и среди тех, кто придерживается прогрессивного взгляда на самораскрытия немало знаковых для психологического консультирования фигур. Так, И. Ялом, как бы возражая Фрейду, пишет, что желание терапевта быть непроницаемым для клиента контрпродуктивно [Ялом, 2005, с. 38]. Не вдаваясь в подробности истории «битвы за самораскрытие» отметим, что в настоящее время неизбежность и терапевтическая значимость самораскрытия признается всеми, и речь уже не идет о том, быть самораскрытию или нет, а о нюансах его применения. Таким образом, представители консервативной точки зрения не считают самораскрытие вовсе недопустимым, но оно, по их мнению, должно применяться с крайней осторожностью и только в тех случаях, когда это неизбежно, например, когда личные обстоятельства специалиста могут повлиять на консультационный процесс. В остальных случаях психолог должен строго придерживаться своей профессиональной роли и при возникновении желания самораскрытия подвергать свою мотивацию тщательному изучению [Barnett, 1998]. Представители этой позиции считают самораскрытие психолога перед клиентом в большинстве случаев нарушением границ последнего.

Прогрессивный взгляд на самораскрытие приписывает ему больше пользы, чем вреда. Пересечение границ этично до тех пор, пока оно делается с терапевтическими целями [Lazarus, Zur, 2002]. Так, Р. Кочюнас в хрестоматийном труде «Основы психологического консультирования», перечисляя упомянутые выше риски самораскрытия, добавляет, что «представители экзистенциально-гуманистической ориентации трактуют откровенность консультанта как важный аспект современного консультирования и психотерапии, помогающей сложиться искренним отношениям между консультантом и клиентом. Спускаясь с высокого пьедестала анонимности, консультант придает смелости клиентам в раскрытии значимых событий и увеличивает взаимное доверие. Откровенность клиентов часто зависит от обоюдности, т.е. от степени эмоционального участия специалиста в консультировании» [Кочюнас, 1999, с.

[5] Мы используем эти термины вне их оценочного значения. Консервативный – стремящийся сохранить имеющееся; прогрессивный – открытый к новому.

111]. Здесь представлен главный аргумент в защиту самораскрытия, отражающий и вклад экзистенциально-гуманистического подхода в психологическое консультирование: самораскрытие укрепляет отношения, делая их более подлинными. Исследование отношения к самораскрытию среди представителей понимающей психотерапии Ф.Е. Василюка выявило, что главной функцией самораскрытия с точки зрения практикующих специалистов является укрепление контакта с клиентом [Клюева, Диденко, 2023]. В зарубежной науке было высказано предположение, что воздержание от самораскрытия защищает не клиента, а самого специалиста, при чем часто за счет интересов клиента [Williams, 1997], а также, что специалисты могут придерживаться отстраненной позиции с целью продемонстрировать неравенство власти между ними и клиентами и объективировать клиентов [Dineen, 2002]. Представители прогрессивного взгляда на самораскрытие считают, что опасения по поводу этических рисков сильно преувеличены, и что психолог на самом деле не может не раскрываться во время терапии [Peterson, 2002].

Этические рекомендации

В поисках рекомендаций относительно практики применения самораскрытия, психологи-консультанты сталкиваются с отсутствием прямого упоминания этого феномена в руководствах по этике. Необходимо также отметить, что в отечественной науке исследований этической стороны самораскрытия психолога перед клиентом до сих пор не проводилось. В Этическом кодексе Российского психологического общества, Этическом кодексе Коллегии по этике психологов и психотерапевтов и Этическом кодексе Международной профессиональной ассоциации психологов самораскрытие психолога-консультанта напрямую не упоминается и не регулируется, однако в этих документах можно выделить этические принципы, имеющие отношение к самораскрытию:

- Создание и поддержание границ в терапевтических отношениях: «Психолог должен воздерживаться от поведения, которое может быть истолковано клиентом как переход к личной, неформальной близости» [Международная профессиональная ассоциация психологов, 2025, п. 3.3].
- Эксплуатация клиентов: «Психолог не должен использовать терапевтические отношения для удовлетворения собственных эмоциональных, социальных или материальных потребностей» [Коллегия по этике, 2025, п. 2.3].
- Беспристрастность психолога: «Субъективное впечатление, которое возникает у Психолога при общении с Клиентом, а также социальное положение Клиента не должны оказывать никакого влияния на выводы и действия Психолога» [Российское психологическое общество, 2025, п. 1.1.2].

В методическом пособии «Этика и профессиональное общение психолога-консультанта» авторства Н. В. Клюевой и Н. С. Головчановой

рассматривается самораскрытие в отношении ценностной позиции психолога-консультанта. Авторы подчеркивают, что профессиональная позиция психолога не предполагает полной нейтральности в отношении личных ценностей и убеждений, так как это может снизить искренность и аутентичность взаимодействия с клиентом, из чего следует этическая необходимость самораскрытия [Клюева, 2012, с. 9]. При этом консультанту необходимо «четко знать свои ценности, не скрывать их от клиента и быть готовым к ценностным дискуссиям на консультативных встречах, поскольку немало проблем скрыто именно в ценностной системе клиента» [Клюева, 2012, с. 8].

Таким образом, в русскоязычной литературе можно найти общие этические указания в отношении самораскрытия. Для поиска более подробных и конкретных рекомендаций необходимо обратиться к зарубежной литературе.

Несмотря на наличие исследований на тему этики самораскрытия и его влияния на процесс психологического консультирования, зарубежные этические руководства, такие как этические кодексы Американской психологической ассоциации [Ethical Principles of Psychologists and Code of Conduct, 2025] и Британской психологической ассоциации [Code of Ethics and Conduct, 2025] также не содержат отдельных указаний относительно самораскрытия и не упоминают сам термин. Ближайшим по смыслу можно считать указание из этического кодекса Американской психологической ассоциации, что психологи не должны эксплуатировать тех, над кем у них есть оценивающая, направляющая или какая-либо другая власть [Ethical Principles of Psychologists and Code of Conduct, 2025, 1.19].

Конкретные практические рекомендации можно найти в статьях специалистов по этике в психологическом консультировании [см. обзор: Henretty, Levitt, 2010], однако следует иметь в виду, что позиции авторов могут иногда кардинально различаться, и практикующему специалисту все равно придется самому выбирать, чему следовать. Эти рекомендации могут быть классифицированы по основным аспектам феномена самораскрытия психолога перед клиентом: содержание, причины, особенности клиента и исключительные обстоятельства. Рассмотрим подробнее каждый аспект.

Согласно одной из точек зрения, граница между этичным и неэтичным содержанием самораскрытия психолога-консультанта может отделять то, что происходит на консультации от того, что происходит за ее пределами. Самораскрытие о том, что происходит вне консультационного процесса неэтично, поскольку отвлекает клиента от единственно важного – его собственного опыта. Кроме того, самораскрытие на личные темы может являться прекурсором сексуальной эксплуатации клиента или вызывать у клиентов потенциально опасное поведение. При этом если специалист говорит о своих реакциях во время сессии, это этично и полезно, поскольку демонстрирует внимание к клиенту и его переживанию [Wachtel, 1993].

Согласно другой точке зрения, основанной на исследовании восприятия самораскрытия психологов-консультантов клиентами, когда специалист рассказывает о своем личном опыте (семье, досуге, прошлых трудностях), это помогает клиентам приобрести новый взгляд на свою проблему и уравновесить терапевтические отношения [Knox, 1997]. Этически безопасным также является самораскрытие об истории профессиональной подготовки психолога, с этим не спорят даже сторонники наиболее строгих ограничений в самораскрытии. Весьма нетвердая с этической точки зрения почва находится в области религиозных воззрений. По мнению одних ученых, раскрытие своих религиозных убеждений является этическим императивом, поскольку клиент имеет право выбирать специалиста, разделяющего его ценности [Hawkins, Bullock, 1995], на это указывает принцип D этического кодекса Американской психологической ассоциации: «Психологи учитывают культурные, индивидуальные и ролевые различия, включая те, что обусловлены возрастом, полом, расой, этнической принадлежностью, национальным происхождением, религией, сексуальной ориентацией, инвалидностью, языком и социально-экономическим статусом» [Ethical Principles of Psychologists and Code of Conduct, 2025]. Но есть и противоположное мнение, предполагающее, что если специалист намеренно раскрывает свои религиозные взгляды, то он нарушает тот самый принцип D, поскольку покушается на автономность клиента в вопросах его собственных взглядов и ценностей [Tillman, 1998].

В области причин самораскрытия психолога перед клиентом главным критерием этичности по мнению большинства исследователей являются эмпатические намерения консультанта. Необходимым условием для этого является со-настроенность специалиста и клиента, так что первый тонко чувствует эмоциональные потребности и историю второго. Кроме того, ученые рекомендуют консультантам проводить внутреннюю ревизию намерений в отношении клиента, отделяя собственные потребности от потребностей клиента. Практически это можно осуществить, опираясь на данные о том, что личными причинами для самораскрытия специалиста чаще всего являются стремление дистанцироваться от клиента или получить от него эмпатию [Goldstein, 1997]. Еще одним важным этическим аспектом причин самораскрытия является то, как эти причины видят клиенты. Ведь даже если намерения психолога «чисты», но клиент при этом подозревает, что его эксплуатируют, самораскрытие с большой вероятностью будет во вред. Имеющиеся на сегодняшний день результаты исследований показывают, что клиенты чаще всего воспринимают намерения самораскрывающегося психолога как благие [Knox, 1997], но все же специалистам рекомендуется оценивать потенциальное восприятие самораскрытия конкретным клиентом с учетом его индивидуальных черт, прошлого опыта и текущего состояния [Peterson, 2002]. При принятии решения о самораскрытии также необходимо руководствоваться принципом справедливости, согласно которому психолог-

консультант должен поступать со всеми клиентами в похожих ситуациях в похожей манере [Koocher, 1998].

Особенности клиента как адресата, несомненно, влияют на этическую оценку акта самораскрытия. Одно и то же высказывание может быть признано этичным и неэтичным в зависимости от того, кому оно было адресовано. Несколько авторов предположили, что существует несколько групп клиентов, которым самораскрытие может нанести больше вреда, чем другим. Так, по мнению исследовательницы Голдстайн, клиенты с неустойчивыми личными границами или склонностью к избеганию реального опыта с большей вероятностью некритически заимствуют опыт и характеристики своего психолога; клиенты, которым свойственно больше сосредоточиваться на потребностях других, будут чувствовать необходимость позаботиться о самораскрывающемся психологе; кроме того, самораскрытие может быть противопоказано клиентам, которым сложно выдерживать близость, обладающим аутистическими чертами, и тем, кто избегает сильных эмоциональных переживаний [Goldstein, 1994]. Имеет значение и возраст клиента. Дети задают личные вопросы для того, чтобы определить свое место в мире, и если в ответ психолог избегает самораскрытия, им будет трудно взаимодействовать с реальностью. Для подростков важна автономность, поэтому они могут сопротивляться раскрытию информации о себе, тогда самораскрытие психолога-консультанта может моделировать для них открытость и аутентичность [Papouchis, 1990]. По мнению исследовательницы Гринберг, с большинством пожилых клиентов самораскрытия следует избегать, поскольку они ведут достаточно изолированный образ жизни, и самораскрытие психолога может привести к социальному, а не профессиональному взаимодействию с ними [Greenberg, 1990].

К исключительным обстоятельствам относятся болезнь, потеря и смерть в жизни психолога-консультанта, например, потеря супруга, болезнь самого специалиста или кого-то из близких. В таком случае психолог думает не только о том, как самому справиться, но и о потребностях клиента в связи с этими обстоятельствами. Большинство авторов склоняются к тому, что скрывать подобные вещи неэтично. При этом большую сложность представляет эмоциональное состояние психолога во время самораскрытия на эти чувствительные темы, и это должно влиять на принятие соответствующего решения. Польза от самораскрытия в исключительных обстоятельствах заключается в моделировании открытости по отношению к трудным темам и укреплении терапевтического альянса. Последнее особенно важно, поскольку клиенты замечают по невербальным проявлениям, что с психологом что-то не так, и избегание обсуждения этого вопроса может подорвать доверие [Vamos, 1993].

Выводы

Таким образом, несмотря на многочисленные исследования, посвященные самораскрытию психологов-консультантов, этот феномен в

практической деятельности остается недостаточно проясненным с этической точки зрения. Отсутствие четких рекомендаций в существующих этических кодексах и разнородность научных позиций затрудняют принятие профессионально выверенных решений специалистами на практике. Анализ литературы показывает, что основными критериями этичности самораскрытия являются намерения психолога-консультанта, содержание раскрываемой информации, индивидуальные особенности и потребности клиента, а также конкретные обстоятельства консультации.

Особое внимание должно быть уделено осознанности и рефлексии специалиста относительно своих мотивов самораскрытия, что требует высокой степени профессиональной зрелости и постоянной супервизии. Психологу-консультанту важно учитывать, что даже искренние и доброжелательные намерения могут быть неправильно поняты клиентом, поэтому необходима тонкая настройка на эмоциональные и личностные особенности клиента.

Исходя из вышеизложенного, актуальной задачей становится разработка подробных этических рекомендаций, практических руководств и обучающих курсов, которые могли бы ориентировать психологов-консультантов в принятии решений относительно самораскрытия. Необходимость дальнейших исследований очевидна: важно изучать восприятие клиентами различных форм самораскрытия и их влияние на терапевтический альянс, механизм принятия психологами решения о самораскрытии и его функции в консультационном процессе, особенно важно провести эти исследования на отечественной выборке, что позволит понять специфику самораскрытия в русскоязычном культурном пространстве. Такие исследования позволят обогатить практику психологического консультирования и внести ясность в этические аспекты самораскрытия.

Список литературы

1. Ялом И. Дар психотерапии. М. : Эксмо, 2005
2. Кочюнас Р. Основы психологического консультирования. М. : Академический проект, 1999. 240 с
3. Клюева Н. В., Диденко Д. Н. Самораскрытие в понимающей психотерапии // Вестник Ярославского государственного университета им. П. Г. Демидова. Серия Гуманитарные науки. 2023. № 3(17). С. 464–475
4. Клюева Н. В., Головчанова Н. С. Этика и профессиональное общение психолога-консультанта : метод. указания. Ярославль : ЯрГУ, 2012. 52 с
5. Российское психологическое общество. Этический кодекс психолога Российской Федерации [Электронный ресурс] // Российское психологическое общество. URL: https://psyrus.ru/rpo/documentation/ethics.php (дата обращения: 02.04.2025)
6. Коллегия по этике. Этический кодекс КЭПП [Электронный ресурс] // psyethics.ru. URL: https://psyethics.ru/code/ (дата обращения: 02.04.2025)

7. Международная профессиональная ассоциация психологов. Этический кодекс МПАП [Электронный ресурс] // IPAP. URL: https://ipap.info/www-app/files/etica_mpap.pdf (дата обращения: 02.04.2025)

8. Smith D., Fitzpatrick M. Patient-therapist boundary issues: An integrative review of theory and practice // Professional Psychology: Research and Practice. 1995. Vol. 26. P. 499–506

9. Gutheil T. G., Gobbard G. O. The concept of boundaries in clinical practice: Theoretical and risk-management dimensions // In: Bersoff D. N. (Ed.). Ethical conflicts in psychology. 2nd ed. Washington, DC : American Psychological Association, 1999. P. 235–239

10. Wachtel P. L. Therapeutic communications: Principles and effective practice. New York : Guilford Press, 1993

11. Zur O. To cross or not to cross: Do boundaries in therapy protect or harm? // Psychotherapy Bulletin. 2004. Vol. 39. P. 27–32

12. Freud S. Recommendations to Physicians Practising Psycho-Analysis // The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud. Vol. 12. London : Hogarth Press, 1958. P. 97–108

13. Barnett J. E. Should psychotherapists self-disclose? Clinical and ethical considerations // In: Vandecreek L., Knapp S., Jackson T. L. (Eds.). Innovations in clinical practice: A source book. Vol. 16. Sarasota, FL : Professional Resource Exchange, 1998. P. 419–428

14. Ethical Principles of Psychologists and Code of Conduct [Электронный ресурс] // American Psychological Association. URL: https://www.apa.org/ethics/code (дата обращения: 02.04.2025)

15. Code of Ethics and Conduct [Электронный ресурс] // British Psychological Society. URL: https://www.bps.org.uk/node/1714 (дата обращения: 02.04.2025)

16. Lazarus A. A., Zur O. (Eds.). Dual relationships and psychotherapy. New York : Springer, 2002

17. Dineen T. The psychotherapist and the quest for power: How boundaries have become an obsession // In: Lazarus A. A., Zur O. (Eds.). Dual relationships and psychotherapy. New York : Springer, 2002. P. 115–139

18. Peterson Z. D. More than a mirror: The ethics of therapist self-disclosure // Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training. 2002. Vol. 39. P. 21–31

19. Henretty J. R., Levitt H. M. The role of therapist self-disclosure in psychotherapy: A qualitative review // Clinical Psychology Review. 2010. Vol. 30(1). P. 63–77

20. Knox S., Hess S. A., Petersen D. A., Hill C. A. A qualitative analysis of client perceptions of the effects of helpful therapist self-disclosure in long-term therapy // Journal of Counseling Psychology. 1997. Vol. 44. P. 274–283

21. Hawkins I. L., Bullock S. L. Informed consent and religious values: A neglected area of diversity // Psychotherapy. 1995. Vol. 32. P. 293–300

22. Tillman J. G. Psychodynamic psychotherapy, religious beliefs, and self-disclosure // American Journal of Psychotherapy. 1998. Vol. 52. P. 273–286
23. Goldstein E. G. To tell or not to tell: The disclosure of events in the therapist's life to the patient // Clinical Social Work Journal. 1997. Vol. 25. P. 41–58
24. Goldstein E. G. Self-disclosure in treatment: What therapists do and don't talk about // Clinical Social Work Journal. 1994. Vol. 22. P. 417–433
25. Papouchis N. Self-disclosure and psychotherapy with children and adolescents // In: Stricker G., Fisher M. (Eds.). Self-disclosure in the therapeutic relationship. New York : Plenum, 1990. P. 157–174
26. Koocher G. P., Keith-Spiegel P. Ethics in psychology: Professional standards and cases. 2nd ed. New York : Oxford University Press, 1998
27. Greenberg L. R. Self-disclosure in psychotherapy: Working with older adults // In: Stricker G., Fisher M. (Eds.). Self-disclosure in the therapeutic relationship. New York : Plenum, 1990. P. 175–190
28. Vamos M. The bereaved therapist and her patients // American Journal of Psychotherapy. 1993. Vol. 47. P. 296–305

Егорова О.В., Наркевич А.В.

ОЦЕНКА ВЛИЯНИЯ КАТАРСИЧЕСКИХ ПРАКТИК НА УРОВЕНЬ ДЕПРЕССИИ И ТРЕВОГИ

Аннотация: в статье проводится анализ результатов исследования влияния катарсических практик на уровень депрессии и тревоги.

Ключевые слова: катарсические практики, депрессия, тревога, тревожные расстройства.

Annotation: the article analyzes the results of a study of the influence of cathartic practices on the level of depression and anxiety.

Keywords: cathartic practices, depression, anxiety, anxiety disorders.

Тревога и тревожные расстройства – одна из значимых и актуальных тем в современном обществе. Тревога – универсальная психофизиологическая реакция на стрессовое воздействие, являющаяся первой фазой общего адаптационного синдрома по Г. Селье и представляющая собой нормальную реакцию на угрозу или изменившиеся условия, которая мобилизует, заставляя оперативно искать пути решения или отступление. Определение понятия, причин возникновения, методов исследования и способов коррекции находятся на стыке психологии и медицины.

Нормальная (физиологическая) тревога связана с угрожающей ситуацией, усиливается адекватно ей в условиях субъективной значимости выбора, при недостаточности информации, в условиях дефицита времени. Она обусловлена чаще всего внешними факторами. У здорового человека чувство тревоги

является временным ощущением. Ее длительность зависит от продолжительности травмирующей ситуации.

В попытке восстановить гомеостаз организм человека корректирует нейрогормональные реакции, что в свою очередь вызывает разнообразные соматовегетативные изменения как часть подготовки к выполнению необходимых в грядущих условиях действий, обеспечивая человека необходимой энергией и ресурсами для борьбы с опасностью или мобилизацией интеллектуального потенциала для нахождения решения.

Таким образом, адаптивная тревога выполняет важную функцию выживания и нахождения выхода из нестандартной ситуации. Тогда как чрезмерно высокий и чрезмерно низкий уровень тревоги будет иметь дезадаптивное значение, приводить к неблагоприятным последствиям.

Состояние депрессии и тревоги могут встречаться как самостоятельно (при стрессах, разочарованиях, усталости, различных трагических событиях в жизни), так и в качестве сопровождения к таким состояниям как постинсультный период (в особенности, ишемический инсульт), аутизм у детей, посттравматический период, неврозы, тревожные расстройства и т. д.

Тревожные расстройства повышают риск развития депрессии и расстройств, связанных с употреблением психоактивных веществ, а также риск возникновения суицидальных мыслей и поведения [1]. Подобное состояние возможно и необходимо корректировать. Медикаментозное лечение тревожных расстройств дает хороший эффект, однако не обладает этиотропным и патогенетическим действием, ослабляя или устраняя лишь проявления симптомов тревоги [8, 9]. Другие цели ставит перед собой психотерапевтическое направление: разобраться в причинах, осознав и приняв их и собственные переживания, увидеть причинно-следственные связи, идентифицировать негативные мысли и глубинные ограничивающие установки, помочь избавиться от них или преобразовать в поддерживающие; помочь мобилизовать и выразить заблокированные эмоции, сместить фокус внимания на наполненные высшим смыслом, ценностями и т.д. Этому посвящено немало исследований у представителей различных психологических и психотерапевтических школ, таких как: психоанализ, экзистенциальный и транзактный анализы, когнитивно-поведенческая и гештальттерапия, трансперсональная психотерапия, нейролингвистическое программирование, телесно-ориентированная психотерапия, интегративная психотерапия и др. [2 - 4].

Однако, имеется недостаточно фактических и экспериментальных данных о влиянии катарсических практик на уровень депрессии и тревоги, как составляющей части активных медитативных практик.

Катарсис (от греч. katharsis - очищение) – «процесс и результат очищающего и облагораживающего воздействия на человека различных факторов, вызывающих соответствующие переживания и аффекты. Катарсис связан с получением удовольствия. Традиционное понятие разработано в древнегреческой философии искусства. В дальнейшем катарсис получил

распространение в психологической науке» (З. Фрейд, Л.С. Выготский и др.) [5, 6].

Катарсическая практика – это телесно-ориентированная практика, позволяющая через физические движения, дыхание и голос, актуализировать, осознать и высвободить подавленные или накопившиеся эмоции и чувства: злость, страх, боль, обиду и др., позволить собственной энергии стать текучей и двигаться беспрепятственно, получая доступ к собственным ресурсам, таким как: сила, вдохновение, любовь, радость, энергия, умиротворение, удовольствие, таким образом, замедляя и успокаивая поток мыслей, в котором мы либо переживаем о сделанном или несделанном, то есть, возвращающемся снова и снова в прошлое, либо беспокоимся о том, что предстоит, то есть «уходим» в будущее, в то время, как наша жизнь происходит именно в этот самый момент. Это и есть момент медитации. Состояние, в котором практикующий становится наблюдателем, свидетелем происходящего. Именно в этот момент обретается глубокий внутренний покой.

Актуальность исследования обусловлена потребностью изучения влияния катарсических практик на уровень тревожных расстройств и депрессии.

Цель данного исследования – оценить влияние катарсических практик на уровень тревожности и депрессии.

Гипотеза исследования. Использование катарсических практик снижает уровень тревожности и депрессии.

Эмпирическое исследование проводилось в период с 2023 по 2024 годы в различных городах России и за рубежом. Генеральная совокупность испытуемых составила 350 человек: 330 женщин (94 %) и 20 мужчин (6 %).

Распределение испытуемых по возрасту представлено в таблице 1.

Таблица 1 – Распределение испытуемых по возрасту

Распределение по полу	Возраст, лет				Всего
	15-40	40-50	50-60	Более 60	
Женщины	65	144	84	37	330
Мужчины	6	7	4	3	20

Испытуемые были поделены на две группы эквивалентные по возрастным показателям, социоэкономическому статусу, соотношению мужчин и женщин.

Группа 1 (КГ) – контрольная, в составе 147 человек, не занимавшихся катарсическими практиками: 139 женщин в возрасте от 15 до 73 лет и 8 мужчин в возрасте от 32 до 64 лет. Уровень образования выборки: высшее – 133 человека; незаконченное высшее – 5 человек; среднее специальное – 9 человек. Средний возраст испытуемых составляет 47 лет.

Группа 2 (ЭГ) – экспериментальная, в составе 203 человека, которые занимались катарсическими практиками: 192 женщины в возрасте от 20 до 75 лет и 11 мужчин в возрасте от 25 до 56 лет. Уровень образования выборки: высшее – 186 человек; незаконченное высшее – 6 человек; среднее специальное – 11 человек. Средний возраст испытуемых составляет 48 лет.

Стаж занятий катарсическими практиками составляет: до года – 141 человек, более одного года – 16 человек, более трех лет – 46 человек.

Для исследования тревоги и депрессии использован тест «Госпитальная шкала тревоги и депрессии» (HADS) [7]. Это психометрический инструмент, разработанный в 1983 году британскими исследователями Э.С. Зигмондом и Р.П. Снейтом. Основная цель шкалы – выявление и оценка выраженности симптомов тревоги и депрессии у пациентов в медицинских учреждениях. Преимущества HADS заключаются в простоте использования, что делает её популярной для первичной проверки тревожных и депрессивных состояний в клинической практике.

Результаты статистической обработки значений теста HADS, представлены в таблице 2 и на рисунке 1.

Таблица 2 – Результаты статистической обработки значений теста HADS

Группа	Количество измерений	M_x	M_x		x_{min}	x_{max}	σ_x
			– 0,95	+0,95			
Шкала депрессии							
ЭГ	203	3,84	1,55	6,13	0,00	8,00	2,61
КГ	147	6,19	3,87	8,51	0,00	19,00	3,74
Шкала тревоги							
ЭГ	203	5,20	3,23	6,13	0,00	13,00	2,99
КГ	147	8,43	4,82	12,04	0,00	21,00	4,51

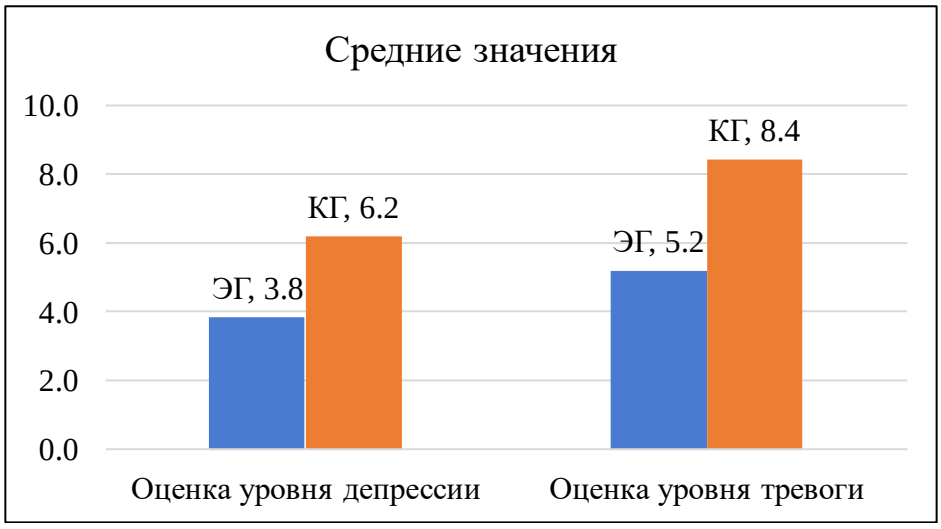


Рисунок 1 – Средние арифметические значения M_x распределения значений теста HADS

Анализ значений числовых характеристик, представленных в таблице 2 и на рисунке 1, показывает, что значения M_x уровня депрессии и уровня тревоги у экспериментальной группы ниже, чем у контрольной.

Испытуемые обеих групп имеют уровень депрессии в пределах нормы, то есть отсутствие выраженных симптомов депрессии. При этом у экспериментальной группы значения уровня депрессии на 39 % ниже, чем у

контрольной.

Испытуемые экспериментальной группы имеют уровень тревоги в пределах нормы, а испытуемые контрольной группы имеют уровень тревоги на 38 % больше, чем у экспериментальной группы, и выше нормы, то есть субклинически выраженную тревогу.

Оценка результатов исследования проводилась на основе однофакторного дисперсионного анализа и t-критерия Стьюдента (таблица 3).

Таблица 3 – Результаты однофакторного дисперсионного анализа и сравнения значений групп теста HADS

Наименование шкалы	$F_{эмп}$	p-значение	$F_{кр}$	t-критерий Стьюдента, p-значение
Шкала депрессии	48,36	0,000	3,86	0,000
Шкала тревоги	65,33	0,000	3,87	0,000

Анализ результатов расчетов, представленных в таблице 3, показывает, что значения $F_{эмп}$ превышают $F_{кр}$ для уровня значимости, равного 0,05. Следовательно, нулевая гипотеза H_o отвергается, то есть группы различаются по средним значениям количественного признака, то есть наблюдаемые различия статистически значимы (уровень значимости p=0,000).

Таким образом, эмпирически доказано, что испытуемые обеих групп имеют уровень депрессии в пределах нормы, то есть отсутствие выраженных симптомов депрессии. При этом у экспериментальной группы значения уровня депрессии на 39 % ниже, чем у контрольной. Испытуемые экспериментальной группы имеют уровень тревоги в пределах нормы, а испытуемые контрольной группы имеют уровень тревоги на 38 % больше, чем у экспериментальной группы, и выше нормы, то есть субклинически выраженную тревогу. Следовательно, занятия катарсическими практиками способствуют снижению уровня депрессии и уровня тревоги у практикующих экспериментальной группы.

Список литературы

1. Штарик С. Ю. Сибирский вестник психиатрии и наркологии. / Журнал №2 (59), 2010. – С.69-73.

2. Наркевич А.В. Влияние занятий медитативными практиками на эмоциональный интеллект личности // Вопросы студенческой жизни. Сборник научных статей // Главный редактор Пуляк А.В. Выпуск №3(67), изд. «СКИФ» СПб.: 2022, с. 27-31.

3. Козлов В.В. Методология интегративной психологии. Ярославль, МАПН, РПФ «Титул», 2021. – 180 с.

4. Козлов В.В., Наркевич А.В. Влияние медитативных практик на социально-психологические свойства личности: – Монография / Под ред. проф. В.В. Козлова, А.В. Наркевича. – М.: изд. ИП Петросян, 2023. – 328 с.

5. Козлов, В. В. Основы психологии духовности: высшие состояния пробуждения / В. В. Козлов. – Москва : МАПН, 2018. – 328 с. – EDN YVTSBF.
6. Бим-Бад Б.М. Педагогический энциклопедический словарь. - М., 2002. – С. 114.
7. Фрейд З. «Введение в психоанализ». М.: «Наука», 2001.
8. Золотарева А.А. Адаптация русскоязычной версии шкалы генерализованного тревожного расстройства (Generalized Anxiety Disorder-7) // Консультативная психология и психотерапия. 2023. Том 31. № 4. С. 31–46. DOI: 10.17759/cpp.2023310402.
9. Panossian A. Understanding adaptogenic activity: specificity of the pharmacological action of adaptogens and other phytochemicals. Ann N Y Acad Sci. 2017 Aug;1401(1):49-64.
10. Smoller J. W., Pollack M. H., Wassertheil-Smoller S. et al. Arch. Gen. Psychiatry. 2007.

Захарова Н.Л., Латышева А.Л.

АНАЛИЗ ВЗАИМОСВЯЗЕЙ КОГНИТИВНОГО СТИЛЯ И ПРОДУКТИВНОЙ ПИСЬМЕННОЙ РЕЧИ СТУДЕНТОВ

Аннотация. Раскрываются теоретические предпосылки исследования языковой деятельности, обусловливающих формирование когнитивных способностей личности. Представлены результаты психолингвистического и лингвистического анализов взаимосвязей между когнитивными стилистическими свойствами личности и особенностями продуктивной письменной речи студенческой молодежи. Показано, что холистический стиль мыслительной деятельности отражается в смысловых единицах, выражающих неуверенность, сомнение и таких лингвистических категориях, как глаголы прошедшего времени, превосходная степень в описании объекта, лингвистический абсолютизм, единицы, отражающие негативный аспект объекта или действия, повествование от первого лица.

Ключевые слова: когнитивный стиль, холистическое мышление, смысловые единицы, лингвистический анализ.

Abstract. The article reveals theoretical prerequisites for studying language activity that determine the formation of cognitive abilities of an individual. The article presents the results of psycholinguistic and linguistic analyses of the relationships between cognitive stylistic properties of an individual and the features of productive written speech of student youth. It is shown that the holistic style of mental activity is reflected in semantic units expressing uncertainty, doubt and such linguistic categories

as past tense verbs, superlative degree in describing an object, linguistic absolutism, units reflecting the negative aspect of an object or action, first-person narration.

Ключевые слова: Key words: cognitive style, holistic thinking, semantic units, linguistic analysis.

Исходя из важной роли, которая отводится в когнитивной науке изучению когнитивных процессов, понимаемых в целом как формирование сведений о мире, как происходящие в сознании человека процессы, связанные с получением и обработкой информации, репрезентацией, хранением и использованием знания, на первый план выходит изучение языка как одного из компонентов когниций, а, следовательно, как средства изучения познания, ментальной деятельности, т.е. деятельности человеческого сознания. Отметим, что речевая функция, в свою очередь, является способом выражения и сообщения другим людям своих внутренних состояний, мыслей и чувств. Речевая функция также обуславливает механизм развития мышления.

Анализ гипотезы лингвистической относительности, предложенный С.Э. Поляковым, позволил выделить следующие идеи данной теории: «В каждом языке существуют и сходные, и различающиеся между собой понятия, а, следовательно, модели окружающего мира. Язык же усваивается человеком в готовом виде, то есть понимание людьми окружающего может различаться, если концептуально различаются усвоенные ими языки» [Поляков, 2011, с. 464]. Следуя мысли автора о том, что миропонимание человека строится на сформированной картине мира, которая, в свою очередь, складывается из информации, воспринятой и переработанной извне, мы можем допустить, что особенности языка способствуют развитию особенностей когнитивных процессов человека.

Непосредственное влияние и новый взгляд на взаимосвязь когнитивного аспекта личности и речевой функции оказали работы Н.Хомского, который считал, что лингвистика является разделом когнитивной психологии. Революционная идея ученого заключалась в том, что задача грамматики любого языка состоит в моделировании деятельности носителя, а не в поиске регулярных элементов речи, как считалось ранее [Хомский, 1972]. То есть цель грамматики – это не просто выявление правил и закономерностей, которые можно наблюдать в языке, а понимание того, как носители языка действительно используют его в своей повседневной жизни. Специфика использования языка строится с участием когнитивных процессов. Таким образом, Н. Хомский подчеркивает, что язык – это сложная когнитивная система.

В настоящее изучается взаимосвязь между когнитивными способностями и восприятием речи (в шуме) [Dryden и др., 2017], где при метанализе была выявлена общая корреляция r=0,31, при этом отдельные когнитивные сферы, такие как скорость обработки информации, тормозящее управление и рабочая память, демонстрируют различную степень связи с восприятием. Это говорит о том, что когнитивные процессы играют решающую роль в том, как люди воспринимают речь, особенно в сложных условиях прослушивания. Взаимосвязь

когнитивных процессов и языковой функции рассматривается в рамках нейронных механизмов и обработки языка [22 2018]. Также изучаются когнитивные и эмоциональные составляющие в речи [Paronyan, Rostomyan, 2020], влияние сознательных (когнитивных) и бессознательных элементов на процессы речепроизводства. Изучается внутренняя речь как когнитивная функция [15], оказывающая влияние на контроль речи и исполнительные функции, подчеркивается ее роль в когнитивном развитии и психопатологии. Исследуется процесс анализа речи для понимания психических процессов, участвующих в психотерапии [Goldman-Eisler, 1958], что позволяет объективно оценить когнитивные процессы и эмоциональные переживания, отражающиеся в речи. Изучаются процессы восприятия и обработки речи; роль контроля внимания и рабочей памяти [Ou, Law, Fung, 2015; 17]. Интересное исследование было проведено в 2022 году, посвященное изучению взаимосвязи языка и интеллекта через телесное познание [19]. Авторы говорят о том, что когнитивные процессы основаны на сенсомоторных системах, интеллект же связан с языком для передачи субъективно пережитого опыта. Тем самым, авторами подчеркивается специфика восприятия окружающего мира и ее отражение через языковую функцию. Взаимосвязь когнитивных процессов и языковой функции также рассматривается в контексте реабилитации [18].

Таким образом, в зарубежных исследованиях взаимосвязь языка и когнитивных функций рассматривается в контексте его влияния на детское развитие, соотношения интеллектуального развития и словесного развития, отражения речи в процессе умственного развития ребенка. Язык при этом включен в когнитивную систему, отражающую мыслительные процессы и адаптирующуюся под него. Также рассматриваемая взаимосвязь включает в себя нейронные, эмоциональные и когнитивные аспекты. Когнитивные способности существенно влияют на восприятие и воспроизведение речи, в то время как обработка языка тесно связана с более широкими когнитивными функциями, изучаются когнитивные различия в восприятии времени, пространства, движения, цветов и эмоций у носителей разных языков, осуществляются попытки дифференцировать влияние культуры. Рассматривался вопрос о влиянии структуры языка на мировосприятие, мировоззрение и на когнитивные процессы. Понимание этих взаимосвязей имеет большое значение для улучшения когнитивного развития, обучения, речевой реабилитации и устранения нарушений коммуникации.

О взаимосвязи когнитивных процессов и языка поднимал вопрос А.Н.Леонтьев [Леонтьев,1948]. Начиная с восприятия, как основе формирования знания о мире, он говорит о том, что чувственный образ формируется в результате деятельностного отношения между субъектом и объектом. Далее, строясь на основе восприятия, мышление выходит за его пределы, за пределы чувственно-практического опыта с помощью трудовой деятельности. С развитием труда и промышленного производства появляется необходимость в специализированных познавательных задачах, а в дальнейшем и общественная

необходимость в закреплении познавательных результатов – закрепление в форме знака. Знания, полученные в процессе индивидуальной деятельности, проверяются на истинность не только индивидуальной, но и общественной практикой. Потом и языковой знак перестает выполнять функцию общения, а становится средством познания, переходит во внутренний план психики (редуцируется звуковая сторона речевого знака). Мышление все более «отходит» от непосредственной практической деятельности – теперь для познания не надо каждый раз прибегать к деятельности с объектами, поскольку общественный опыт деятельности с объектами уже заключен в знаке. Так происходит из-за того, что увеличивается разделение труда, и появляются люди, занятые в основном умственной деятельностью. Таким образом, говоря о взаимосвязи когнитивных процессов и языковой функции, язык сводится к инструменту познания.

Говоря о развитии данной проблематики в отечественной психологии, нельзя не сказать о работах А.Р. Лурии. Он писал о том, что проблема психологического строения языка, его роли в общении и формировании сознания является едва ли не самым важным разделом психологии. А.Р. Лурия писал, что одним из условий формирования сложно построенной сознательной деятельности человека является возникновение языка [Лурия, 2001]. В его работах поднимался вопрос о влиянии слова на восприятие, роли речи в организации волевого акта. Подчеркивалось, что «слово не только орудие отражения действительности, но и средство регуляции поведения» [Лурия, 2001, с. 119]. Это говорит нам о том, что наряду с познавательной функцией, функцией орудия отражения действительности и общения, слово также имеет прагматическую функцию.

Как мы можем заметить, классические отечественные психологи занимались изучением взаимосвязи когнитивных процессов и речевой функции в контексте деятельностного подхода, что обусловлено культурным аспектом того времени. Помимо рассмотрения когнитивного аспекта и языка в неразделимой, но не тождественной диаде, авторами также подчеркивается значимость трудовой деятельности в формировании когнитивных процессов и языковой личности. Отечественные авторы рассматривают язык как средство изучения человеческого сознания, как средство познания окружающего мира, отмечается регулирующая функция языка.

Обращаясь к работам двадцать первого века рассматриваемой нами взаимосвязи, можно отметить следующие направления исследований. Во-первых, когниции рассматриваются в широком смысле как процессы, которые позволяют человеку воспринимать, приобретать, хранить, использовать, передавать и вырабатывать знание. Подчеркивается связь между языком и когнитивными процессами, поскольку язык обеспечивает получение информации, а «с точки зрения когниций», обработку этой информации [Троянова, 2008]. Авторы подчеркивают, что после изучения закономерностей работы когнитивных процессов, можно улучшить уровень усвоения (в данном случае иностранного) языка.

Во-вторых, изучение взаимосвязи связано с непосредственным функционированием мозга и его особенностями, вербальным эмоциональным интеллектом [Португальская и др., 2021]. Рассматривается последовательное развитие и взаимосвязь когнитивных и речевых механизмов в онтогенезе, специфика познавательных процессов разного возраста [Самигулина,2015].

В других работах данного направления представлен системный анализ изучения нарушений речи, в частности, «раскрывается смыслоразличительная роль фонемы как единицы фонематической системы, показываются возможности ее изучения и формирования через семантику слова, предложения, текста» [**Error! Reference source not found.** 2023 с. 58].

Н.Н. Болдыревым, В.С. Григорьевой приведен анализ влияния когнитивной специфики на построение предложений [Болдырев, Григорьева, 2018]. Авторы рассматривают эту специфику как когнитивные доминанты, которые обеспечивают процесс коммуникации на концептуальном и языковом уровнях. Конкретно выделяются тематический, субъектный, социокультурный, инструментальный и интенциональный принципы, позволяющие учесть роль разных типов знания в организации общения и достижении поставленных целей. Изучены особенности когнитивно-речевого взаимодействия коммуникантов в диалогических и условно-диалогических текстах [13]. Рассмотрена роль внутренней речи в высших психических процессах [Верани,2010].

Таким образом, в психологии подчеркивается, что одним из условий формирование деятельности является возникновение языка, где он обладает когнитивной, регулятивной функцией и функцией отражения действительности и общения.

Целью нашего исследования стало выявление особенностей когнитивного стиля студентов, использующих различные языковые средства в процессе письменного языкового высказывания. Мы предположили, что выбор языковых средств личностью в продуктивной письменной речи тесно связан с особенностями развития ее когнитивных процессов.

Для проверки выдвинутой гипотезы использовался комплекс методов: тестирование с применением методики AHS для измерения шкалы аналитичности/холистичности, методики для диагностики когнитивного стиля ТСОВ-4, методики «Завершение предложений» и методики на определение когнитивно-деятельностного стиля (автор Л. Ребекка); контент-анализ продуктов деятельности испытуемых (эссе «Я и мое будущее»); методы математической статистики: описательная статистика, корреляционный анализ с применением критерия Пирсона. Статистическая обработка данных осуществлялась с помощью программы «SPSS Statistics-26.0».

Эмпирическое исследование продуктивной письменной речи, а также ее связей с когнитивными характеристиками личности было проведено на базе кафедры педагогики и психологии Российского государственного университета социальных технологий, а также АНО ДПО «НИИ «Ментальное здоровье» в период: сентябрь 2024 г. – март 2025 г. В исследовании приняли участие 26

обучающихся в возрасте от 18 до 21 года обоих полов. Всего для статистической обработки было предоставлено 26 текстов, 2756 лексических единиц.

Анализ текстов проводился с учетом рекомендаций Н. А. Алмаева, Ю.В.Бессоновой, О. В. Мурашевой [1], исследований В.В. Козлова [Козлов, 2004] смысловых единиц, используемых при описании эмоциональных проявлений.

При проведении контент-анализа были выполнены следующие условия:

1. Была дана инструкция для студентов: эссе должно быть выполнено самостоятельно. Время выполнения экспериментального задания не ограничено. Объем текста должен составлять не менее 250 слов.
2. Экспериментальные задания выполнялись в разные дни по одной и той же инструкции.
3. При выделении категорий лингвистического анализа и смысловых единиц контент-анализа использовался частотный анализ слов.
4. Каждая категория подсчитывается отдельно в каждом тексте.

При лингвистическом и контент-анализе производился подсчет языковых единиц и определение их в категории. Были выделены следующие категории языковых единиц при проведении лингвистического анализа (таблица 1).

Таблица 1

Категории лингвистического анализа

№	Название категории	Функциональная нагрузка лексических единиц	Примеры	Количество лексических единиц
1	Персонализация	Упоминание о собственной личности, повествование от первого лица	Местоимения «Я», «мне», притяжательные местоимения «мое», «мой», возвратные местоимения «себя», «свой» и т.п.	261
2	Деперсонализация	Повествование от третьего лица	Местоимения 2-го и 3-го лица, местоимение 1-го лица «мы», слова, заменяющие местоимения (человек, люди, другие, главный герой, автор)	69
3	Максимализм	Превосходная степень в описании объекта, лингвистический абсолютизм	Каждый, всякий, любой, все, никто, всегда, никогда, постоянно, малейшее, кардинально, бесконечный и т.п.	87
4	Негативизм	Отражение негативного аспекта объекта или действия	Слова с приставкой «не», частица «не», неудача, упустили, несбывшийся и т. п.	76
5	Литературные приемы	Усиление экспрессивного фона, выражение своего отношения	Метафоры, аллегории («волшебник», «раны), фразеологизмы («опускать руки»), удвоение слова («просто напросто»), парцелляция и т.п.	98

6	Глаголы в прошедшем времени	Создание энергии и напряженности повествования выражения иронии, создания экспрессивности повествования и других целей.	«было», «поступил», «думал»	80

Исследование смысловых единиц в процессе контент анализа позволило выделить следующие категории – таблица 2.

Таблица 2

Смысловые категории контент-анализа

№	Название категории	Функциональная нагрузка лексических единиц	Примеры	Количество лексических единиц
1	Неопределенность	Выражение неуверенности, сомнение	«наверное», «может быть»	34
2	Стабильность	Выражение потребности в стабильности жизнедеятельности	«стабильная жизнь», «стабильная зарплата», «сохранить»	8
3	Гармония	Выражение потребности гармонично сочетать все сферы жизнедеятельности	«гармония», «баланс»	9
4	Долженствование	Выражение необходимости действия, связанного с какими-либо обстоятельствами, или достижением цели.	**«должен», «надо», «следует», «важно…»**	3
5	Рефлексия	Выражение потребности в оценке своих действий, осмыслении своих поступков,	«постоянная саморефлексия», «важно заниматься рефлексией»	20
6	Планирование	Построение планов на будущее	«в мои планы входит», «мои цели», «я представляю», «я планирую»	52
7	Ценности	Выражение ценностных ориентиров	«семья», «хочу стать специалистом», «хочу путешествовать»	185

Корреляционный анализ показал наличие следующих связей**:**

1. Когнитивно-деятельностный стиль «жёстко регламентированный подход к деятельности» и категория контент-анализа «долженствование» (r=427, при $p \leq 0{,}01$). Это означает, что речь человека, сосредоточенного на заданиях, постоянно планирующего свою деятельность, стремящегося к достижению результата, характеризуется использованием глаголов

долженствования и лексических единиц, которые несут функциональное значение «надо». Примерами таких смысловых единиц являются: «важно постоянно следовать этим нормам»; «надо, чтобы каждый из нас учился…».

2. Лингвистическая категория «глаголы прошедшего времени» и холистический стиль мышления (r= 530, при p≤0,05), показатели шкалы «Фокус внимания» AHS (r= 461, при p≤0,01), показатели шкалы «Толерантность к противоречиям» AHS (r= 531, при p≤0,05). С повышением способности понимать отношения между различными элементами в системе, в том числе, жизненными событиями, анализировать различные явления и социальные ситуации, находить общее и видеть различные аспекты целого увеличивается количество глаголов прошедшего времени. Примеры: «представляла свое будущее иначе, чем сейчас»; «Я хочу, чтобы каждый новый день приносил необычные события и насытил жизнь тонкими оттенками эмоций»; «чтобы близкие всегда были здоровы».
3. Лингвистическая категория «негативизм» (использование слов с приставкой «не», частица «не») и показатели шкал «Каузальная атрибуция» (r= 678, при p≤0,05), толерантность к противоречиям (r= 596, при p≤0,05). С повышением способности личности выявлять закономерности, взаимосвязи между явлениями и событиями, делать выводы на основе анализа, понимать причины действий и явлений увеличивается количество слов с приставкой «не», а также частота использования частицы «не». Например, «Я не планирую свое будущее в деталях»; «в жизни самое главное - это не достижение карьерных высот»; «важно не просто знать»; «человек не может изменить судьбу, но может измениться сам в процессе жизни»; «люди не зависят от внешних благ».
4. Лингвистическая категория «максимализм» и шкалы «Фокус внимания» (r=464, при p≤0,01), «Толерантность к противоречиям» (r=413, при p≤0,01), а также общий показатель шкал AHS (r=471, при p≤0,01). С повышением способности личности синтезировать, объединять кажущиеся противоречивыми идеи в нечто новое и целостное, видя в них потенциал для взаимодополнения и гармоничного сосуществования, а также осмысливать контекст социальной ситуации увеличивается количество слов и выражений, имеющих превосходную степень в описании объекта, лингвистический абсолютизм. Например, «обдумывать все свои решения»; «каждому из нас об этом говорят»; «больше всего душа моя»; «получить максимальное образование».
5. Лингвистическая категория «Персонализация» и шкала «Толерантность к противоречиям» AHS (r=515, при p≤0,01). С повышением способности глубоко понимать проблему, осмысливая все ее причины, повышается повествование от первого лица. Примерами персонализации являются

следующие языковые единицы: «Я могу сказать», «в моем понимании, «я ставила большие цели», «меня ожидает».

6. Отрицательная связь между лингвистической категорией «деперсонализация» и шкалой «Каузальная атрибуция» AHS (r = - 501, при p≤0,01). Чем более человек склонен приписывать причины событий внутренним качествам человека, игнорируя факт взаимодействия множества различных факторов, тем чаще он использует повествование от третьего лица. Для людей, которые наиболее часто используют различные формы местоимений 2-го и 3-го лица, местоимения 1-го лица «мы», а также слова, заменяющие данные местоимения, вроде слов «человек», «люди» и т.д., свойственно искать объяснение при ограниченном восприятии и анализе факторов, уделяя внимание внутренним характеристикам объясняемого объекта. Примерами деперсонализации служат языковые следующие единицы: «каким будет наше завтрашнее?»; «счастливая жизнь не может существовать без близких людей»; «мы видим».
7. Категория «неопределенность» и общий показатель AHS (r= 514, при p≤0,01), шкала «Фокус внимания» (r=474, при p≤0,01), шкала «Каузальная атрибуция (r=884, при p≤0,01). С повышением холистичности мышления увеличивается количество высказываний, выражающих неуверенность, сомнение. Люди, наиболее часто использующие в своей письменной речи такие языковые единицы, как «наверное», «может быть», отличаются меньшей категоричностью, склонностью осмысливать явления в их взаимосвязи. Примеры высказываний категории «неопределенность»: «мне кажется», «наверное, в моем будущем…».
8. Были выявлены также связи между лингвистическими категориями и смысловыми категориями контент-анализа (таблица 3).

Таблица 3

Корреляционные связи смысловых единиц контент-анализа и лингвистических категорий

Смысловые единицы контент-анализа	r		
	Лингвистические категории		
	Литературные приемы	Персонализация	Деперсонализация
Рефлексия	0,522*	0,340	-0,006
Неопределенность	0,677**	0,467*	0,074
Ценности	0,156	0,580*	-0,240
Долженствование	0,361	0,171	0,615**

Примечание: r – коээфициент корреляции; *– уровень значимости при p≤0,01; ** – уровень значимости при p≤0,05

Данные корреляционные связи указывают на следующее. Лица, склонные к использованию смысловых единиц, выражающих рефлексию, а также сомнение, чаще, чем их сверстники, используют разнообразные литературные приемы. Кроме того, выражение сомнения сопровождается в большей степени

лингвистическими единицами категории персонализации (высказывание от первого лица), чем деперсонализации (высказывание от третьих лиц или безличные высказывания). Выражение значимых ценностей характерно для персонализированной речи. Смысловые значения долженствования в большей степени характерны для лиц, использующих деперсонализированные речевые конструкции.

Было выявлено, что смысловые единицы рефлексивной нагруженности свойственны для лиц, склонных к выражению сомнения ($r=412$, при $p\leq0,01$). Выражение потребности в стабильности жизнедеятельности (смысловые единицы категории «стабильность») коррелируют с единицами категории «планирование» ($r=484$, при $p\leq0,01$), что может быть свидетельствовать о тесной связи способности субъекта планировать и развитой потребностью достижения стабильных условий жизнедеятельности.

В заключении можно сказать, что данное исследования является пилотажным, имеющим ограничения, прежде всего, в количестве обрабатываемых эмпирических данных. В перспективе планируется увеличить выборку, расширив ее характеристики, что позволит определить особенности взаимосвязи когнитивных стилей и речевой деятельности лиц с различным уровнем образования, пола, возраста.

Литература

1. Алмаев Н.А., Бессонова Ю.В., Мурашева О.В. Текст. Взгляд. Мотивация. Методические вопросы. М.: Институт психологии РАН, 2020. 310с.

2. Болдырев Н.Н., Григорьева В.С. Когнитивные доминанты речевого взаимодействия // Вопросы когнитивной лингвистики. 2018. № 4. С. 15-24.

3. Верани А. Роль внутренней речи в высших психических процессах // Культурно-историческая психология. 2010. Том 6. № 1. С. 7 –17.

4. Козлов В.В. Личностный кризис – структурные и гендерные особенности. Ярославль: ЯрГУ, 2004.

5. Леонтьев А.Н. Речь // Психология. Под ред.проф. К.Н. Корнилова, проф. А.А. Смирнова, проф. Б.М. Теплова. Изд. 3-е, перераб. и доп. М.:Учпедгиз, 1948.

6. Лурия А.Р. Язык и сознание. Ростов н/Д, 2001.

7. Платко В. П. Общие закономерности когнитивных процессов в рамках процесса изучения иностранных языков // Евразийский союз ученых. Серия: педагогические, психологические и философские науки. 2022. № 7(100). С. 25-28.

8. Поляков С.Э. Феноменология психических репрезентаций. СПб.: Питер, 2011. 688 с.

9. Португальская А. А., Левенчик Г. Я., Павленко В. Б. активность зеркальной системы мозга при восприятии речи и ее взаимосвязь с уровнем интеллекта и эмпатии// Ученые записки Крымского федерального университета имени В. И. Вернадского. Биология. Химия. 2021. №1. URL:

https://cyberleninka.ru/article/n/aktivnost-zerkalnoy-sistemy-mozga-pri-vospriyatii-rechi-i-ee-vzaimosvyaz-s-urovnem-intellekta-i-empatii

10. Самигулина Ф. Г. Когнитивные стили мышления и стратегии дефинирования в онтогенезе: психолингвистический аспект // Уральский филологический вестник. Серия: Психолингвистика в образовании. 2015. №4. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/kognitivnye-stili-myshleniya-i-strategii-definirovaniya-v-ontogeneze-psiholingvisticheskiy-aspekt

11. Троянова И.М. Когнитивная функция как одна из важнейших функций языка//Вестник ТГПУ. 2008.№ 2. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/kognitivnaya-funktsiya-kak-odna-iz-vazhneyshih-funktsiy-yazyka

12. Хомский Н. Язык и мышление. М.: Издательство Московского университета,1972. 122.

13. Чеманова Т. В. Актуализация когнитивно-речевого взаимодействия коммуникантов в диалогических и условно-диалогических текстах: специальность 10.02.04 «германские языки»: Автореферат дисс… канд. ф. наук. Российский государственные педагогический университет имени А.И. Герцена. Санкт-Петербург, 2005. 20 с.

14. Шахнарович А.М. Онтогенез мыслеречедеятельности: семантика и текст. // Филологические науки. М., 1998. №1. С.56-65.

15. Alderson-Day B., Fernyhough C. Inner Speech: Development, Cognitive Functions, Phenomenology, and Neurobiology// Psychological Bulletin. 2015. № 141. Pp. 931 - 965. URL: https://doi.org/10.1037/bul0000021.

16. Dryden A., Allen H., Henshaw H., Heinrich A. The Association Between Cognitive Performance and Speech-in-Noise Perception for Adult Listeners: A Systematic Literature Review and Meta-Analysis. Trends in Hearing. 2017. 21. URL: https://doi.org/10.1177/2331216517744675.

17. Heald S., Nusbaum H. Speech perception as an active cognitive process// Frontiers in Systems Neuroscience. 2014. URL: https://doi.org/10.3389/fnsys.2014.00035.

18. Mohapatra B. The contribution of cognition to the rehabilitation of language and communication deficits//International journal of therapy and rehabilitation. 2020. № 27. Pp. 1-16. https://doi.org/10.12968/ijtr.2019.0098.

19. Negri A., Castiglioni M., Caldiroli C., Barazzetti A. Language and Intelligence: A Relationship Supporting the Embodied Cognition Hypothesis//Journal of Intelligence. 2022. URL: https://doi.org/10.3390/jintelligence10030042.

20. Ou J., Law S., Fung R. Relationship between individual differences in speech processing and cognitive functions// Psychonomic Bulletin & Review. 2015. № 22. Pp. 1725 - 1732. URL :https://doi.org/10.3758/s13423-015-0839-y.

21. Paronyan S., Rostomyan A. On the Interrelation between Cognitive and Emotional Minds in Speech. 2020.

22. Pulvermüller F. Neural reuse of action perception circuits for language, concepts and communication. Progress in Neurobiology. 2018. № 160. Pp. 1-44. URL: https://doi.org/10.1016/j.pneurobio.2017.07.001.

Иванов Е. А.

НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ФЕНОМЕНА ПРОФЕССИНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ ВЫСШЕЙ ШКОЛЫ

Аннотация: в статье рассматриваются некоторые теоретические аспекты проявления симптомов профессионального выгорания у педагогов высшей школы, особенности диагностических мероприятий, направленных на выявление симптомов и синдрома в целом. Предложены конкретные методики, используемые в практической работе, удобные в обработке и анализе, в то же время дающие возможность надежно осуществлять психологическую диагностику симптомов выгорания. Отмечается важность понимания и адекватной оценки педагогом признаков возникновения симптомов, необходимости постоянного контроля за своим самочувствием и психологическим состоянием.

Ключевые слова: преподаватель высшей школы, профессиональное выгорание, диагностика и профилактика профессионального выгорания.

Abstract: The article discusses some theoretical aspects of the symptoms of professional burnout among higher school teachers, the specifics of diagnostic measures aimed at identifying symptoms and the syndrome as a whole. Specific techniques are proposed that are used in practical work, convenient for processing and analysis, while at the same time making it possible to reliably diagnose burnout symptoms. It is noted that it is important for the teacher to understand and adequately assess the signs of symptoms, the need for constant monitoring of their well-being and psychological state.

Keywords: higher schoolteacher, professional burnout, diagnosis and prevention of professional burnout.

ВВЕДЕНИЕ

Психологическая устойчивость педагога зависит от его индивидуально-психологических характеристик и особенностей конкретной социальной среды, в которой он осуществляет свою деятельность. Кроме того, нельзя не учитывать и ситуацию на макроуровне, которая, безусловно, накладывает отпечаток на эмоциональное состояние педагогов [5]. Различные вариации индивидуальных способностей специалистов к адаптации важны для учета, прежде всего, самими педагогами в вопросах профилактики возникновения симптомов профессионального выгорания (ПВ) и своевременного реагирования на

появляющиеся признаки эмоционального напряжения, раздражения, повышенного утомления, потери интереса к субъекту профессиональной деятельности и в целом к профессии. Социально-ориентированные профессии изначально выступают фактором риска выгорания, поэтому важно внимательно отслеживать свои реакции, не переходя границы операционального (рабочего) стресса при исполнении профессиональных обязанностей.

ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Исследовательская практика показала, что одним из важных моментов в вопросах профилактики возникновения симптомов профессионального выгорания выступает элементарная информированность педагогического персонала об их причинах и признаках, хотя бы самое общее представление о симптомах [2]. Это приобретает особый смысл, учитывая, что не так давно (в 2019 году) Всемирная организация здравоохранения официально признала синдром профессионального выгорания болезнью.

Результаты проведенных нами интервью с педагогами, данные исследований специалистов в области изучения профессионального выгорания (Водопьянова Н. Е., 2011) позволяют обоснованно утверждать о недостаточном представлении педагогов не только об особенностях возникновения и протекания симптомов, но и о существовании самого синдром вообще. Ухудшение своего психологического и соматического состояния, люди зачастую готовы объяснять огромным количеством причин, включая солнечную активность и магнитные бури. В то время как объективно начальные симптомы, например, эмоционального истощения, находятся на поверхности и часто связаны они с осуществлением профессиональной деятельности. Двумя другими симптомами, в предложенной специалистами трактовке синдрома в целом, являются: деперсонализация отношений с обучаемыми, то есть равнодушный, а то и черствый подход к ним и редукция личных достижений педагога.

Наличие доступной литературы не является проблемой, поскольку есть большое количество научных и научно-популярных источников и указанная тематика достаточно распространена, прежде всего, благодаря усилиям представителей психологической науки [6]. Психологическое просвещение педагогов, с целью понимания, каким образом реагировать на коллизии человеческих взаимоотношений, возникающих в процессе осуществления профессиональной деятельности, должно быть направлено на поддержание работоспособности специалистов через профилактику. Само понимание профессиональных рисков может послужить ключом к формированию правильного отношения к проблеме, оценке собственных физических и психологических ресурсов, регуляции поведения.

Профессиональное выгорание, по мнению большинства специалистов является разновидностью профессиональной деформации [7].

Под профессиональными личностными деформациями обычно понимают такие деструкции, которые формируются в процессе деятельности и негативно сказываются на процессе и результате деятельности, а также в вопросах конструктивного взаимодействия с коллегами, обучаемыми, в личной жизни вне профессиональных рамок. Словосочетания «профессиональная деструкция» и «профессиональная деформация» в науке используют как синонимичные. Впервые термин «профессиональная деформация» использовал П.А. Сорокин (1921 г.). Профессиональные деформации приводят к увеличению затрат ресурсов организма. Как правило, человек ощущает дискомфорт, стресс, кризис, что приводит к снижению продуктивности деятельности.

В.Е. Орел [7] выделил виды профессиональных деформаций на основе структуры личности: деформации, проявляющиеся в мотивационной, познавательной сферах личности, на уровне ее характерологических качеств. Примером профессиональной деструкции в мотивационной сфере может выступать, например, гиперболизация значимости работы, трудоголизм. Для познавательной сферы она может выражаться в стереотипности действий, в неадекватном восприятии новшеств. На уровне личности происходит акцентуирование отдельных черт характера.

Одной из форм профессиональной деформации по мнению В.Е. Орла является психическое выгорание. Психическое выгорание может привести к полному регрессу профессионального развития и стать необратимым [7].

В рамках исследования нами были проведены психодиагностическое обследование преподавателей высшей школы одного из ВУЗов Санкт-Петербурга.

Для изучения непосредственно синдрома выгорания, использовалась методика «опросник профессионального выгорания» Н. Водопьяновой, Е. Старченковой, разработанный на основе трехфакторной модели К. Маслач и С. Джексон [3]. Три субшкалы, которые включает в себя методика- «эмоциональное истощение», «деперсонализация» и «профессиональные достижения», позволяют выявить и общий (интегральный) показатель ПВ. Несмотря на то, что при изучении особенностей выгорания в отечественной практике достоверных различий у респондентов в зависимости от возраста и стажа выявлено не было тем не менее, возрастные особенности могут проявляться, например, в плане истощения, как нормальное возрастное проявление. А определенный низкий уровень оценки личных достижений может быть выражен у молодых педагогов в период начальной адаптации, когда специалист отдает себе отчет в недостаточности своих знаний и опыта. Это может быть причиной напряжения в рабочих ситуациях, но вовсе не сигнализировать о развитии синдрома выгорания [4].

Методика «Утрехтская шкала увлеченности работой» (UWES, авт. W. Schaufeli& A. Bakker), разработанная В. Шауфели с соавторами, (адаптация Кутузовой Д.А., 2006 г.) определяет степень увлеченностью работой по трем составляющим: энергичность, энтузиазм и поглощенность деятельностью.

Энергичность – компонент, свидетельствующий об уровне работоспособности, бодрости, настойчивости, готовности работника к сложной внутренней активности преодолевать сложности в работе.

Энтузиазм. Шкала определяет уровень приверженности выбранному делу, степени удовлетворенности от выполнения трудовых обязанностей.

Поглощенность – компонент, свидетельствующий о концентрации, погружении в работу, отсутствием желания прерывать ее, о чувстве радости при осуществлении рабочего процесса.

Уровень тревожности диагностировался при помощи известной методики Спилберга–Ханина, позволяющей выявить самооценку личностной и ситуативной тревожности.

В диагностических мероприятиях приняли участие 21 педагог высшей школы.

Таблица 1. – Результаты тестирования по опроснику «Профессиональное выгорание».

Опросник «Профессионального выгорание» (ПВ) для преподавателей высшей школы									
Респонденты	**пол**	**Э**	**уровень**	**РЛД**	**уровень**	**Д**	**уровень**	**ИПВ**	**Степень**
1	муж	12	низкий	56	нет	7	средний	3	Низкая
2	муж	9	низкий	41	низкий	8	средний	4	Средняя
3	муж	14	низкий	56	нет	12	высокий	4	Средняя
4	муж	36	**высокий**	42	низкий	10	средний	6	Средняя
5	жен	22	средний	48	низкий	16	**высокий**	6	Средняя
6	жен	21	средний	32	средний	15	**высокий**	7	**Высокая**
7	муж	23	средний	47	низкий	14	**высокий**	6	Средняя
8	жен	20	средний	42	низкий	7	средний	5	Средняя
9	жен	19	низкий	46	низкий	9	средний	4	Средняя
10	жен	18	средний	46	низкий	7	средний	5	Средняя
11	жен	9	средний	43	низкий	7	средний	5	Средняя
12	жен	30	**высокий**	40	низкий	31	**очень высокий**	9	**Высокая**
13	муж	33	**высокий**	36	средний	15	**высокий**	8	**Высокая**
14	жен	36	**высокий**	43	низкий	14	средний	7	**Высокая**
15	жен	27	**высокий**	26	**высокий**	15	средний	9	**Высокая**

16	жен	28	**высокий**	48	низкий	15	**высокий**	7	**Высокая**
17	жен	34	**высокий**	41	низкий	21	**очень высокий**	9	**Высокая**
18	жен	25	средний	44	низкий	15	**высокий**	6,0	Средняя
19	жен	24	средний	37	средний	12	средний	6	Средняя
20	жен	23	средний	26	**высокий**	9	средний	6	Средняя
21	жен	21	средний	36	средний	7	средний	5	Средняя
Ср.знач М		**23,11**		**43,37**		**12,77**		**6,01**	
Ср. ошибка М		**2,06**		**1,71**		**1,41**		**0,43**	
Ст. откл.σ		**8,75**		**7,27**		**5,95**		**1,84**	

Анализ результатов тестирования позволяет говорить о выраженности симптомов профессионального выгорания в выборке. В большей степени это относится к эмоциональному истощению (33,3% обследованных) и деперсонализации (38,1%). Редукция личных достижений выражена гораздо слабее (9,5%). Повышенный интегральный показатель профессиональнго выгорания у 31,3%.

Тест Спилбергера – Ханина, позволяет измерять как актуальное состояние индивида в данный момент времени и как устойчивую доминирующую черту. Высокий уровень указанного качества, как правило, снижает эффективность деятельности. Очень высокая тревожность (> 46 по шкале, предложенной Ч. Спилбергером) становится причиной эмоциональных срывов и психосоматических проблем.

Таблица 2. - Оценка среднегруппового уровня тревожности.

Показатель (фактор)	**Результаты Преподаватели M±m, n=21**
Уровень ситуативной тревожности	36,4±2,1
Уровень личностной тревожности	39,2±1,8

У 27 % участников обследования (в абсолютных цифрах – 6 человек из 21) фиксируется высокий уровень личностной тревожности.

Таблица 3. - Утрехтская шкала увлеченностью работой.

Респонденты	Энергичность	Энтузиазм	Поглощенность деятельностью
1	6	6	6
2	4,6	5,1	5
3	5	5,4	4
4	**3,3**	**3,2**	**3,7**
5	4,8	5,2	5
6	4,8	3,6	4
7	4,1	4,8	4,1
8	5,3	3,8	3,3
9	4,8	3,3	4
10	5,6	6,0	5,6
11	5,1	4,8	4,3
12	5,6	5,2	5,6
13	**2,3**	**3**	**3,6**
14	4,6	4,8	4,8
15	**1,6**	**3,6**	**3,8**
16	3,8	5,2	4,3
17	**3,1**	**3**	**3,8**
18	4,6	5,1	5
19	4,3	4,6	5,1
20	5,2	4,3	4,4
21	**3,3**	4.8	4,1
Ср.знач М	**4,3**	**4,6**	**4,5**
Ср. ошибка М	**0,3**	**0,2**	**0,3**
Ст. откл.σ	**1,2**	**1**	**0,9**

По всем трем компонентам получены баллы – выше средних. В то же время, у пяти педагогов показатели занижены.

Общий вывод по эмпирической части исследования. Проблема профессионального выгорания педагогов высшей школы, несмотря на взрослый, сложившийся контингент обучаемых (отсутствие возрастных проявлений, классное руководство, общение с родителями и другие факторы, присущие средней школе) существует. Перманентная смена ФГОС (3, 3+, 3++ и т.д.), обилие методических материалов, возрастающая учебная нагрузка и сопутствующие реформаторству межличностные отношения внутри педагогических коллективов, очевидно, накладывают отпечаток на общее психологическое состояние педагогов высшей школы. С поправкой на возможное не вполне корректное отношение педагогов к обследованию, данные интегрального показателя и некоторых субшкал показательны.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Результаты диагностического обследования позволяют фиксировать наличие симптомов выгорания. Мероприятия целенаправленно проводились в конце учебного года на фоне усталости. Диагностируется наличие признаков и по интегральному показателю, и по отдельным субшкалам. Профилактика и коррекция симптомов выгорания не может происходить без информирования педагогов о симптомах и синдроме в целом, а шире – без психологического просвещения преподавателей высшей школы, с включением в более широкой контекст проблематики психопрофилактики, в области, прежде всего, межличностных отношений.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бойко, В.В. Синдром «эмоционального выгорания» в профессиональном общении / В.В. Бойко. – СПб.: Питер, 1999. – 324 с.

2. Водопьянова, Н.Е. Синдром психического выгорания в коммуникативных профессиях / Н.Е. Водопьянова. – СПб.: Изд-во С-Петерб. ун-та, 2000. – 335 с.

3. Водопьянова, Н.Е., Старченкова Е.С. Синдром выгорания. Диагностика и профилактика / Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченкова. – СПб.: Питер, 2005. – 336 с.

4. Водопьянова, Н.Е. Профилактика и коррекция синдрома выгорания: методология, теория, практика / Н.Е. Водопьянова. – СПб.: Изд-во С-Петерб. ун-та, 2011. – 160 с.

5. Иванов, Е.А., Профессиональное выгорание преподавателя высшей школы / Е.А. Иванов, С.В. Лычагина, Н.Г. Дмитриева // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур, – 2023. – №3. – С.250 – 254.

6. Иванов, Е.А., К вопросу об исследовании феномена профессионального выгорания у преподавателей высшей школы и возможных путях его профилактики / Е.А. Иванов, С.В. Лычагина // Вестник Санкт-Петербургского военного института войск Национальной гвардии, – 2024. – №3. – С.127 – 139.

7. Орел, В.Е. Синдром психического выгорания личности. / В.Е. Орел. – М.: Институт психологии РАН, Ярославль: ООП ЯрПК, 2005. – 330 с.

8. Орел, В.Е. Феномен «выгорания» в зарубежной психологии: эмпирические исследования / В.Е. Орел. – Психологический журнал. – 2001. – Т.22, №1. – с.90-101

Исканжанова Н. И., Бабарахимова С.Б., Шарипова Ф. К., Абдувахитова М.А.

РОЛЬ ПСИХОКОРРЕКЦИОННОГО МЕТОДА В ПРОФИЛАКТИКЕ НАРУШЕНИЙ ПОВЕДЕНИЯ У ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

Аннотация. В статье освещены проблемы поведенческих нарушений у детей и подростков, находившихся на санаторном лечении в городском психоневрологическом детском центре, определены условия воспитания детей в зависимости от вида семей и стилей родительского руководства. Установлена эффективность арт-терапевтического психокоррекционного метода терапии в профилактике поведенческих нарушений.

Ключевые слова: семья; психокоррекция; профилактика; дети; арт-терапия; нарушение поведения; подростки.

Resume. The article highlights the problems of behavioral disorders in children and adolescents who were treated in a sanatorium treatment in the city psychoneurological children's center, determines the conditions for raising children depending on the type of families and styles of parental leadership. The effectiveness of the art therapy psychocorrectional method of therapy in the prevention of behavioral disorders has been established.

Keywords: family; psychocorrection; prophylaxis; children; art therapy; behavioral disorders; Teen.

Введение: профилактика поведенческих расстройств представляет собой одну из ключевых задач современного здравоохранения, поскольку она затрагивает не только медицинские, но и социальные, педагогические и правовые аспекты [1,2,5,10]. Важным направлением в профилактике нарушений поведения у детей и подростков является анализ роли семьи и воспитательного процесса в рамках основной социальной ячейки, выявление неблагополучных и дисфункциональных семей, а также неэффективных моделей детско-родительских отношений [3,4,6,8,9]. Одним из современных подходов в медико-психологической практике является применение психотерапевтических методов, таких как арт-терапия, которая использует творчество для предотвращения поведенческих нарушений у детей и подростков [7,11,12].

Цель исследования: Оценить эффективность арт-терапии как метода профилактики поведенческих расстройств у подростков.
Материалы и методы исследования: В исследовании приняли участие 65 детей и подростков в возрасте от 7 до 15 лет (30 мальчиков и 35 девочек), проходивших лечение в санаторных отделениях Городского детского психоневрологического центра в Ташкенте. Для выявления факторов, способствующих развитию поведенческих нарушений, использовалась анкета, разработанная специалистами кафедры психиатрии. Анкета охватывала различные аспекты жизни подростков, включая их семейное окружение и социальную среду. Арт-терапия применялась как дополнительный метод лечения в сочетании с фармакотерапией и санаторно-курортным лечением. Занятия проводились

медицинскими психологами и психотерапевтами на протяжении всего периода пребывания подростков в санатории. В процессе использовались современные арт-терапевтические технологии, включая обучающие видеоуроки из приложения «Pinterest» для создания творческих работ (рис. 1).



Рис.1. Творчество детей и подростков

Результаты и их обсуждение: Анализ семейных отношений показал, что 70% подростков воспитывались в полных семьях, 18% — в неполных, а 12% находились под опекой родственников или проживали в детских домах. Большинство семей были классифицированы как деструктивные (54%), амбивалентные (33%) или дисфункциональные (19%). Лишь у 3,6% подростков наблюдалась гармоничная семейная обстановка.

Исследование стилей воспитания выявило, что 45% подростков подвергались жестокому обращению, включая физические наказания. Гипопротекция наблюдалась в 30% случаев, а гиперпротекция — в 25%. Эти факторы оказали значительное влияние на формирование поведенческих нарушений, особенно в случаях применения физического и психологического насилия. Гендерные различия в проявлениях поведенческих расстройств были

выражены: у девочек чаще отмечались расстройства пищевого поведения, раннее начало половой жизни, агрессия по отношению к младшим братьям и сестрам и склонность к самоповреждению. У мальчиков преобладали агрессия, девиантное поведение, курение, эпизодическое употребление алкоголя и мелкие правонарушения. В рамках исследования дети и подростки прошли курс групповых и индивидуальных занятий с медицинскими психологами и психотерапевтами продолжительностью три месяца. Основным методом коррекции была выбрана групповая арт-терапия, включающая раскрашивание трафаретов акварелью (рис. 2).



Рис. 2. Групповые сеансы арт-терапии

Индивидуальные сеансы арт-терапии проводились с сензитивными и психастеническими подростками, которые в групповых занятиях не могли полностью раскрыть свой творческий потенциал (рис. 3).



Рис. 3. Индивидуальные сеансы арт-терапии.

Наиболее эффективными оказались интегративные подходы, сочетающие различные виды сенсорной стимуляции, такие как создание оригами и использование мозаики из семян и бобовых (рис. 4).



Рис. 4. Интегративные сеансы арт-терапии.

После завершения курса арт-терапии было проведено тестирование по шкале Спилбергера-Ханина, которое показало значительное снижение уровня тревожности у всех участников. Это подтверждает необходимость применения подобных психокоррекционных методик для профилактики поведенческих нарушений у детей и подростков. Творческие работы участников были представлены на выставках, что способствовало повышению мотивации и вовлеченности подростков в процесс терапии. Родители также имели возможность ознакомиться с результатами творчества своих детей (рис. 5).





Рис. 5. Результаты групповых сеансов арт-терапии

Выводы: Арт-терапия является эффективным методом профилактики поведенческих нарушений у детей и подростков. Ее применение в рамках комплексного медико-педагогического подхода способствует формированию гармоничной личности и предотвращению развития поведенческих расстройств.

Список литературы:

1.Абдуллаева В.К., Сулейманов Ш.Р., Шарипова Ф.К. Влияние семейных взаимоотношений в формировании депрессивных и поведенческих нарушений у подростков // Человеческий Фактор. Социальный Психолог. 2020. – №1(39). – С.146-153.

2. Бабарахимова С.Б. Особенности суицидальных тенденций у подростков // Человеческий Фактор. Социальный Психолог. 2024. – №1(49). – С.113-117.

3. Babarakhimova S.B., Sharipova F.K. Efficacy using the psychology and pedagogical help to teenagers with diabetes of the 1st type // Education and Psychology. No 3 (2017) pp. 77-80

4. Babarakhimova S.B., Sharipova F.K. The psychology and pedagogical help to teenagers with diabetes of the 1 type // Personality in Changing World: Health, Adaptation, Development. No 3 (18) 2017, pp. 381-390

5. Саттаров Т.Ф., Бабарахимова С.Б. Анализ взаимосвязи между мотивами суицидальных тенденций и личностными особенностями подростков // Человеческий Фактор. Социальный Психолог. 2024. – №1 (49). – С.437-442.

6. Шарипова Ф.К., Бабарахимова С.Б. Предикторы формирования самоповреждающего поведения у подростков // Человеческий Фактор. Социальный Психолог. 2024. – №1 (49). – С.465-469.

7. Abdullaeva V.K., Abbasova D.S. et al. Predict depressive disorders at the earliest stages of its formation in adolescents"/Annali d/ Italia (2020) VOL 1, No 7; pp 15-18.

8. Abdullaeva V.K., Sultonova K.B., Abbasova D.S. et al. Role of psychological research of suicidal behavior in adolescents / Journal Sciences of Europe/ Praha, Czech Republic. VOL 2, No 36 (2019) pp. 52-55.

9. Babarakhimova S.B. The effectiveness of art therapy in adolescents with behavioral disorder // Вестник интегративной психологии // Журнал для психологов. Вып. 35. Часть 1. /Под ред. В.В.Козлова, Ш.Р. Баратова, М.Н.Усмановой. –Ярославль: МАПН, 2025. – с.79-82

10. Babarakhimova S.B. Study of emotional disorders in adolescents // Science and innovation international scientific journal volume 3 issue 2 2024, pp. 54 -59

11. Babarakhimova S.B. Prevention of behavioral disorders in adolescents with behavioral disorder // Science and innovation international scientific journal volume 4 issue 1 2025, pp. 98 -100 https://doi.org/10.5281/zenodo.14771117

12. Sattarov T.F., Babarakhimova S.B. Early detection of teenage depression // Вестник интегративной психологии // Журнал для психологов. Вып. 29. /Под ред. В.В.Козлова, Ш.Р. Баратова, М.Н.Усмановой. – Бухара - Ярославль: МАПН, 2023. – 429 с.; с.328-321

Кашапов А.С., Усанина М.В.

ВЗАИМОСВЯЗЬ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ И КОНФЛИКТНОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ ПЕДАГОГОВ НА РАЗНЫХ УРОВНЯХ ПРОФЕССИОНАЛИЗАЦИИ

Исследование выполнено за счет гранта Российского научного фонда (проект № 24-28-00518), https://rscf.ru/project/24-28-00518/

Аннотация: В статье впервые исследуется взаимосвязь жизнестойкости и конфликтной компетентности педагогов дошкольных образовательных учреждений на разных уровнях профессионализации. Новизна исследования заключается в попытке рассмотреть целостность личности в единстве личностных (жизнестойкости) и операционально-функциональных (конфликтная компетентность) проявлений. Благодаря анализу достоверно высокой корреляционной связи компонентов жизнестойкости и конфликтной компетентности установлено, что педагоги высшей квалификационной категории имеют более высокие показатели конфликтной компетентности, чем педагоги первой квалификационной категории. Исключением является отрицательная связь жизнестойкости с когнитивным компонентом конфликтной компетентности. Обосновано доминирование волевого элемента регулятивного компонента конфликтной компетентности у педагогов с опытом от 5-15 лет выше, по сравнению с педагогами с опытом работы более 15 лет.

Ключевые слова: жизнестойкость, конфликтная компетентность, резильентность, педагоги, образовательные учреждения, взаимосвязь.

Abstract: For the first time, the article examines the relationship between resilience and conflict competence of teachers of preschool educational institutions at different levels of professionalization. The novelty of the research lies in the attempt to consider the integrity of the personality in the unity of personal (resilience) and operational-functional (conflict competence) manifestations. Thanks to the analysis of

a significantly high correlation between the components of resilience and conflict competence, it was established that teachers of the highest qualification category have higher indicators of conflict competence than teachers of the first qualification category. The exception is the negative relationship between resilience and the cognitive component of conflict competence. The dominance of the volitional element of the regulatory component of conflict competence in teachers with experience of 5-15 years is higher in comparison with teachers with more than 15 years of experience.

Keywords: resilience, conflict competence, resilience, teachers, educational institutions, interconnection

Современная образовательная среда предъявляет высокие требования к профессиональным и личностным качествам педагогов. В условиях постоянного взаимодействия с различными субъектами образовательного процесса (учениками, родителями, коллегами, администрацией) педагоги сталкиваются с множеством стрессогенных факторов и конфликтных ситуаций. В связи с этим особую актуальность приобретают исследования, направленные на изучение ресурсов, которые позволяют педагогам эффективно справляться с коммуникативными трудностями. Одним из таких ресурсов является жизнестойкость, которая способствует сохранению психологического здоровья и успешной адаптации к сложным условиям профессиональной деятельности. Другим важным компонентом коммуникативной компетентности педагогов является их способность управлять конфликтными ситуациями, что требует развития конфликтной компетентности.

Понятие «жизнестойкость» (hardiness) как психологический конструкт было впервые предложено американским психологом Сальвадоре Мадди [Maddi, 2006] и определяется как интегральная характеристика личности, которая позволяет ей успешно справляться со стрессовыми ситуациями и сохранять психологическое здоровье. Всё это обусловливает необходимость изучения феномена жизнестойкости как межличностного паттерна, имеющего структуру установок и навыков. Учёт такого паттерна позволяет превратить изменения в окружающей действительности в возможности человека. Жизнестойкость включает три основных компонента: вовлеченность, контроль и принятие риска. Вовлеченность отражает способность человека находить смысл в своей деятельности и активно участвовать в ней, контроль связан с убеждением в своей способности влиять на события, а принятие риска предполагает готовность воспринимать изменения как возможность для личностного роста. Анализ зарубежных экспериментальных исследований, посвященных изучению жизнестойкости, проведенный Т.В. Наливайко, показывает, что большая часть работ носит односторонний характер, поскольку в них основное внимание уделяется изучению жизнестойкости как общей меры психического здоровья человека [Наливайко, 2006]. Отечественные исследователи рассматривает жизнестойкость в связи с проблемами преодоления стресса, адаптации-

дезадаптации в обществе, физическим, психическим и социальным здоровьем [Бубенко, Козлов, 2003; Дементий, 2013; Наливайко, 2006].

В современной психологии проблема жизненных ситуаций, и особо – трудных и конфликтных жизненных ситуаций разрабатывается многими авторами, опирающимися на такие понятия, как копинг-стратегии, стратегии совладания с трудными жизненными ситуациями, посттравматическое стрессовое расстройство, конфликтная компетентность [Битюцкая, 2020; Кашапов, 2013; Клейберг, Козлов, 2024; Козлов, 2004, 2007, 2023, 2024; Савельев, Кашапов, 2024; Филатова, Кашапов, 2015; Филатова, 2018].

В контексте профессиональной деятельности педагогов жизнестойкость играет важную роль, так как позволяет эффективно справляться с эмоциональными перегрузками, сохранять позитивную мотивацию и предотвращать профессиональное выгорание. Педагоги с высоким уровнем жизнестойкости демонстрируют большую устойчивость к стрессу, что положительно сказывается на их профессиональной эффективности [Кашапов, Смирнов, Соловьева, Серафимович, 2022].

Термин «жизнестойкость» или «резильентность» (resilience — упругость, эластичность) охватывает целый спектр характеристик личности человека, навыков и стратегий, помогающих ему справляться с кризисами и восстанавливаться после тяжелейших трудностей. Это личностное качество можно развивать и укреплять. Что же такое жизнестойкость? Резильентность — это динамическое свойство личности, лежащее в основе способности преодолевать стрессы и трудные периоды конструктивным путем. Феномен академической резильентности в современной психолого-педагогической науке понимается как способность учащихся демонстрировать высокие результаты, несмотря на внешние, ограничивающие обстоятельства [Штерц, 2021, с. 2]. Одной из наиболее важных характеристик резильентности является чувствительность как способность воспринимать и оценивать стрессовую ситуацию и ее возможности и, в соответствии с этим, определять наиболее оптимальные стратегии. Именно чувствительность способствует отказу от не имеющих смысла регулятивных стратегий и более гибкому реагированию на конфликтную ситуацию.

Конфликтная компетентность является важным компонентом коммуникативной компетентности и определяется как способность эффективно разрешать конфликтные ситуации, возникающие в процессе профессиональной деятельности. Конфликтная компетентность включает в себя такие компоненты, как когнитивный (знания о природе конфликта и способах его разрешения), эмоциональный (способность управлять своими эмоциями в конфликтной ситуации) и поведенческий (навыки конструктивного взаимодействия в конфликте) [Гришина, 2008].

Такое понимание конфликтной компетентности, предложенное Н.В. Гришиной, позволяет отметить, что в самом содержании конфликта кроются новые возможности. Они становятся предикторами выявления как общих и

типичных особенностей жизнестойкости профессионала (структура, уровни, механизмы, закономерности, функции и т.п.), так и специфических динамических проявлений этого личностного качества (стадии, периоды, фазы, этапы), соответствующих профилю решаемой конфликтной ситуации [Кашапов, 2011, 2012, 2013, 2015, 2016, 2021, 2024, 2025; Кашапов, Филатова, Кашапов, 2018; Кашапов, Желткевич, 2018; Кашапов, Лукина, Махновец, 2023].

Однако уровень научно-теоретической и научно-методической разработанности проблемы соотношения жизнестойкости и конфликтной компетентности не соответствует её значимости, чем обусловлена актуальность её дальнейшего исследования. Следует подчеркнуть, что проблема исследования не определяется недостаточной изученностью данного феномена, а также не тождественна его актуальности или научно-практической значимости и представляет собой противоречие, сложившееся в науке. В частности, в психологии сформировались разнообразные, порой противоречивые подходы, в том числе и конфликтологические, к пониманию основ жизнестойкости [Кашапов, 2016; Кашапов, Башкин, 2017; Кашапов, Филатова, 2024; Кашапов, Боярова, 2024; Кашапов, Тольчинская, 2025; Кашапов, Башкин, Кашапов, Бахвалова, 2025; Филатова, Кашапов, 2020].

Следовательно, проведенный анализ позволяет теоретически обосновать необходимость и целесообразность выделения жизнестойкости в качестве одной из конфликтологических основ педагогов на разных уровнях профессионализации.

Цель исследования - установить взаимосвязи жизнестойкости и конфликтной компетентности педагогов дошкольных образовательных учреждений на разных уровнях профессионализации.

Общая гипотеза: существуют различия во взаимосвязи конфликтной компетентности и жизнестойкости педагогов дошкольных образовательных учреждений на разных уровнях профессионализации.

Частные гипотезы:

1. Педагоги высшей квалификационной категории имеют более высокие показатели конфликтной компетентности.

2. Педагоги первой квалификационной категории имеют более выраженные показатели жизнестойкости.

3. Жизнестойкость отрицательно связана с когнитивным компонентом конфликтной компетентности.

4. Волевой компонент конфликтной компетентности у педагогов с опытом от 5-15 лет выше, чем у педагогов с опытом работы более 15 лет.

Методики: Тест жизнестойкости (Методика С. Мадди, адаптация Д.А. Леонтьева и Е.И. Рассказовой). Методика "Конфликтная компетентность" (М.В. Башкин, В.А. Горшкова, А.М. Воскресенский).

Выборка. В исследовании приняли участие 40 педагогов первой и высшей категорий дошкольных образовательных учреждений Ярославской области.

Процедура исследования заключалась в проведении опросов педагогов в период с ноября 2024 по январь 2025 гг.

Результаты и их обсуждение.

На первом этапе исследования получены следующие данные (см. табл. 1).

Таблица 1.

Взаимосвязь жизнестойкости и конфликтной компетентности педагогов

	Когнит.	**Мотивац.**	**Эмоцион.**	**Волевой**	**Рефлекс.**	**Вовлеч.**	**Контроль**	**Прин. риска**	**Жизнест.**
Когнитивный									
Мотивационный	0,27*								
Эмоциональный	0,28*	-0,2							
Волевой	0,11	**0,54*** **	0,01						
Рефлексивный	**0,48*** **	**0,40** **	-0,05	**0,46** **					
Вовлеченность	-0,30*	-0,11	0,18	0,01	-0,01				
Контроль	-0,34*	0,04	-0,03	0,05	-0,04	**0,76*** **			
Принятие риска	-0,30*	-0,13	0,12	0,05	-0,06	**0,81*** **	**0,82*** **		
Жизнестойкость	-0,35*	-0,07	0,1	0,08	0	**0,92*** **	**0,91*** **	**0,92*** **	

Анализ полученных результатов позволил выявить отрицательные корреляционные связи показателей жизнестойкости и показателей конфликтной компетентности. Установлена значимая отрицательная связь когнитивного компонента конфликтной компетентности с показателями жизнестойкости. Реализация когнитивного компонента в ходе познания конфликтной ситуации усиливает рефлексию, способствует анализу собственных действий и адаптации к изменениям. Благодаря реализации данного компонента субъект активно познает существующую реальность и находит в ней много противоречивых обстоятельств, осознание которых порождает сомнения. Проявление данного компонента у педагогов связано с профессиональным опытом, развивающим способность к метарефлексии, анализу сложных задач и конструктивного отношения к неопределённости. Своевременно не познанные и не разрешенные проблемности (рассогласования в коммуникации) и конфликтные противоречия способствуют снижению жизнестойкости. Таким образом, чем выше уровень когнитивного компонента у педагогов, тем ниже у них показатель жизнестойкости.

Эффективное разрешение возникающих противоречий, как ядерных образований конфликта, обусловлено наличием у профессионала развитых навыков видения и осмысления совокупности всех условий проблемно-конфликтной ситуации, а также знанием о собственных когнитивных характеристиках, способствующих более успешному познанию и разрешению конфликтной ситуации. Особую роль в познании конфликтной ситуации играет метапознание, которое рассматривается нами как знание о собственных

мыслительных процессах и стратегиях, способность к сознательной их рефлексии, изменению и осуществлению действий, основанных на этом знании. Выделение конфликтной проблемности в качестве единицы психологического анализа структуры конфликтной компетентности и изучение процессуального этапа деятельности позволили провести анализ разрешения конфликтных ситуаций со стороны включенности в него метакогнитивных стратегий [Кашапов, Пошехонова, 2017].

Основные метакогнитивные процессы представляют собой компонентный уровень организации рефлексивных процессов. Статистическая достоверность прямой связи в паре «рефлексивность и отнесение на свой счет», предполагает, что с увеличением рефлексивности, увеличивается осознание ответственности абсолютно за все происходящее. Л.В. Капитонова подразумевает, что данный результат подчеркивает остроту и большую значимость первого варианта долженствования «я должен» – остроту желания встроится в социум, обрести свое место, быть принятым, признанным, успешным [Капитонова, 2022].

Предполагается, что из-за низкого уровня когнитивного компонента у педагогов проявляются искажения в оценке деятельности, принятии решений, происходит профессиональная деформация личности. В целом из-за недостаточной сформированности когнитивного компонента страдает качество педагогической работы, теряется её психологическая основа — направленность сознания педагога на воспитанника.

Выявлено, что высоким уровнем жизнестойкости обладают педагоги первой категории, а высокими показателями конфликтной компетентности педагоги высшей категории. Установлено соотношение компонентов жизнестойкости и конфликтной компетентности (см. табл. 2). Следует отметить, что по мнению С.А. Котовой, педагог со стажем более 20-25 лет нездорово воспринимает жажду экспертов прийти к нему в учебное заведение, сделать предметом обсуждения его опыт, видя в этом желание ущемить его, изобличить профессиональные ошибки. В подобном возрасте возможно возникновение «синдрома сгорания». Распознают три стороны данного явления: профессиональное старение, которое характеризуется невосприимчивостью к новому, срывом отношений партнерства с обучающимися, биологическое старение и психоэмоциональное перенапряжение [Котова, 2011].

Таблица 2.

Сравнение компонентов жизнестойкости и конфликтной компетентности в зависимости от стажа педагогов

	F-Фишера	P-знач. для F	Норм. распр.	Средн.: [Стаж / равно 2]	Средн.: [Стаж /равно 3]	T-Стьюдента	P-знач. для T
Стаж работы	2,074	0,159127	Нет	1,125	1,5	1,944	0,036173
Когнитивный	1,915	0,101313	Нет	4	3,357	0,983	0,171112
Мотивационный	1,252	0,4049	Нет	3,125	2,429	1,408	0,09045
Эмоциональный	1,481	0,308658	Нет	1,875	2,071	0,499	0,312658

Волевой	1,902	0,190743	Нет	4	2,893	1,972	**0,034359**
Рефлексивный	6,731	**0,007193**	Нет	2,625	1,893	1,498	0,078228
Вовлеченность	1,018	0,441155	Нет	38,5	37,5	0,283	0,390704
Контроль	1,436	0,222464	Нет	28,88	29,14	0,081	0,468125
Принятие риска	1,199	0,431317	Нет	17,88	16,39	0,623	0,271693
Жизнестойкость	1,011	0,445621	Нет	85,25	83,04	0,262	0,398404

Автором гипотетически подразумевается, что педагоги с большим стажем работы могут потерять профессиональный интерес и не видеть перспектив профессионального развития, верить в то, что от их профессиональных усилий не зависят результаты труда. В связи с этим такие качества, как целеустремленность, решительность, инициативность снижаются. Преподаватели со стажем работы от 5-15 лет нередко переживают так называемый «педагогический кризис», который соединен с пониманием того, что существует противоречие между желанием что-то изменить (метод работы, стиль общения с детьми и т.п.) и потенциалом педагога. Преподаватели данной группы проявляют значительный интерес к обучающимся, умеют строить конструктивные взаимоотношения с ними. Они реже, чем молодые педагоги, применяют угрозы, требования, наказания [Котова, 2011].

Проведенный нами анализ соотношения компонентов жизнестойкости и конфликтной компетентности в зависимости от стажа педагогов позволяет не в полной мере разделять мнение С.А. Котовой, поскольку она рассматривала влияние стажа без учета компенсаторных психологических механизмов, обеспечивающих реализацию творческого потенциала педагога. Данные механизмы выполняют фасилитационную функцию, направленную на преодоление возникающих трудностей.

Ресурсные предикторы автокреационных процессов являются эффективными предвестниками функционального прогресса при разрешении затруднений, возникающих в выполняемой деятельности [Кашапов, 2024]. Эффективность предиктора определяется глубиной понимания наличия собственных и привлекаемых ресурсов, а также рассмотрением личной активности как неисчерпаемого ресурса. При этом у педагогов со средним стажем работы еще ярко выражено желание учиться, перенимать лучший опыт. При ощущении неудовлетворённости процессом они более предприимчиво относятся к изменениям и легче адаптируются к новым условиям.

Проведенный анализ полученных результатов указывает на сложную структуру конфликтной компетентности, которая требует более детального изучения, в том числе и в отношении вопроса возможного конфликта, поскольку некоторые её компоненты могут оказывать разнонаправленный эффект на различные характеристики жизнестойкости.

Заключение

Данные, полученные на этапе пилотажного исследования, не подтвердили гипотезу о том, что показатели жизнестойкость положительно связаны с

показателями конфликтной компетентности педагогов. Такой неожиданно интересный факт можно объяснить тем, что жизнестойкость, являясь паттерном установок личности, которые не в полной мере подвластны самому человеку, поскольку нередко проявляются на бессознательном уровне. Жизнестойкость функционирует как интегральная черта, включающая в себя стилевые характеристики поведения. Установка выражается в готовности человека реагировать на определенную ситуацию конкретно-закрепленным способом. А проявление содержания конфликтной компетентности, благодаря наличию в её структуре рефлексивного компонента, характеризуется более гибким проявлением в процессе разрешения конфликтной ситуации. Флексибельность, вариативность выражения конфликтной компетентности обусловлена тем, что не бывает двух одинаковых конфликтных ситуаций. Поэтому субъекту каждый раз, в условиях напряженного межличностного взаимодействия, приходится искать новые варианты в целях оптимального разрешения возникшего конфликтного противоречия.

Понятие жизнестойкость, предложенное С. Мадди, тесно связано с его теорией личности. Сам Сальвадоре Мадди определяет свою концепцию личности как вариант модели согласованности, она подчеркивает важность информации и эмоционального опыта, получаемых человеком в результате взаимодействия с окружающим миром. В рамках этой модели считается, что информация или эмоциональный опыт некоего определенного рода является наилучшим для человека и поэтому разовьет его личность и увеличит вероятность такого взаимодействия с миром, чтобы получить в результате искомый вид информации и эмоциональных переживаний. Личность с такой точки зрения определяется гораздо в большей степени обратной связью от взаимодействия с миром, нежели врожденными качествами человека. Тенденция ядра личности по С. Мадди состоит в том, что человек будет стремиться сохранить привычный для него (характерный) уровень активации [Maddi, 2006]. Жизнестойкость в своих проявлениях опирается на самоотношение: самоценность, отраженное самоотношение, внутреннюю неконфликтность и отсутствие самообвинений [Наливайко, 2006, с. 147].

Основная идея, разработанная М.М. Кашаповым, М.В. Башкиным, А.С. Кашаповым, О.А. Бахваловой, заключается в обосновании и развитии ресурсного подхода к пониманию конфликтной компетентности. Особое внимание уделено исследованию когнитивно-ресурсных характеристик конфликтной компетентности. Рассмотрено ресурсное мышление как когнитивная основа творческого разрешения конфликтных ситуаций. Выявлена когнитивно-ресурсная специфика коммуникации в системе межличностного взаимодействия, в контексте которого происходит становление творческого профессионального мышления субъекта [Кашапов, Башкин, Кашапов, Бахвалова, 2025].

Конфликтная компетентность является разновидностью очень востребованной коммуникативной компетентности, ибо её реализация позволяет

достигать с минимальными затратами оптимальных взаимоотношений порой не благодаря, а вопреки обстоятельствам. Поэтому основное содержание внимания авторов направлено на раскрытие и обоснование средств достижения таких результатов. Однако, по-прежнему, остается актуальной проблема развертывания и фундирования (закрепления) средств такого достижения. Творческое отношение к конфликту как проявлению дисбаланса, разобщенности в межличностном взаимодействии способствует нахождению двух или более точек зрения. Такая стереоскопичность понимания противоречий как основы конфликта позволяет субъекту быть внутренне свободным, ибо есть выбор. Поэтому компетентность в конфликте – это способность видеть многомерность конфликта, охватывающего рефлексивный, эмоциональный, когнитивный и регулятивный уровни реакций [Кашапов, Башкин, Кашапов, Бахвалова, 2025. с. 6].

Выводы:

1. Педагоги высшей квалификационной категории имеют более высокие показатели конфликтной компетентности, которая является ресурсной основой их эффективной профессиональной деятельности. Данная категория педагогов является элитной в образовательном учреждении. Они помимо выполнения основных функциональных обязанностей выступают наставниками для молодых специалистов. Им первыми «выпадает честь» проводить открытые учебные мероприятия для представителей и методистов проверяющих и контролирующих организаций. Они выдвигаются в качестве экспертов при подготовке педагогов к участию в конкурсах профессионального мастерства разного уровня. Особо сложную миссию они выполняют, наряду с психологами ДОУ, в качестве медиаторов в разрешении разнообразных конфликтных ситуаций, возникающих в дошкольном образовательном учреждении.

2. Педагоги первой квалификационной категории имеют более выраженные показатели жизнестойкости как способности личности выдерживать стрессовые ситуации, сохраняя при этом внутреннюю сбалансированность без снижения успешности деятельности. Люди с высоким уровнем жизнестойкости легче справляются с потерями и стрессом, со сменой работы и другими сложностями. Они не воспринимают трудности как катастрофу, а рассматривают их как часть жизни, которую можно преодолеть, извлекая при этом полезный опыт. Жизнестойкость — это не отсутствие чувствительности к стрессу или боли, а способность сохранять внутреннюю устойчивость и ресурсы, несмотря на неблагоприятные обстоятельства. Люди, обладающие способностью к жизнестойкости, не только успешно преодолевают препятствия, но и извлекают из них уроки, становясь сильнее всем своим существом. Снижение показателей жизнестойкости при росте стажа связано с более высокой напряжённостью, экстремальностью, нестабильностью межличностных отношений, приводящих к истощению личностных психологических ресурсов.

3. Жизнестойкость как основа личностного потенциала отрицательно связана с когнитивным компонентом конфликтной компетентности. Возможно, адекватно и оперативно не разрешенные проблемности как рассогласования в выполняемой деятельности и конфликтные противоречия в коммуникациях кристаллизуются и способствуют снижению жизнестойкости. Такая кристаллизация создает предпосылки для становления негативных качеств в мышлении педагогов (стереотипность, туннельность, шаблонность, инертность). Как ни странно, у них имеют место быть и признаки клипового мышления, благодаря которому восприятие информации осуществляется через короткие форматы и яркие образы. В таком случае педагог способен быстро переключаться с одной информации на другую посредством поверхностного погружения в её суть. Именно совокупность таких негативных качеств педагогического мышления оказывает ингибиторное, тормозящее влияние на связь ресурсности мышления с жизнестойкостью.

4. Уровень волевой компонент конфликтной компетентности у педагогов с опытом от 5-15 лет выше, чем у педагогов с опытом работы более 15 лет, поскольку у педагогов с опытом уже наработан ресурс, реализация которого обходится без особых волевых усилий. Среди личностных ресурсов, обеспечивающих потенциал жизнестойкости, можно назвать витальность, устойчивость к нагрузкам (или резилентность), решительность, готовность к позитивным изменениям.

5. Жизнестойкость как способность к восстановлению после пережитых трудностей не является статичной чертой личности, а скорее результатом взаимодействия внутренних ресурсов, личностных настроек и жизненного опыта. Особый интерес представляет понимание психологических механизмов жизнестойкости, среди которых можно выделить позитивное мышление, самоэффективность, эмоциональную саморегуляцию, самодетерминацию и эмпатию.

Библиографический список

1. Битюцкая Е.В. Структура и динамика образа трудной жизненной ситуации // Вопросы психологии. 2020. №3. С. 116-131.

2. Бубенко В.Ю., Козлов В.В. Саморегуляция: виды и содержание // Человеческий фактор: Проблемы психологии и эргономики. 2003. - № 1. -С. 5-7.

3. Гришина Н.В. Психология конфликта. СПб.: Питер. 2008.

4. Дементий, Л.И. Жизнестойкость, локус контроля и волевой субъективный контроль как копинг-ресурсы личности // В сборнике: Психология стресса и совладающего поведения. Материалы III Международной научно-практической конференции: в 2 томах. Том 1. 2013. С. 241.

5. Капитонова Л.В. Связь рефлексивности и когнитивных искажений личности в молодом возрасте // Приамурский государственный университет им. Шолом-Алейхема. 2022.

6. Кашапов А.С. Конструктивная конфликтность личности как основа управления конфликтом // Психология конструктивной конфликтности

личности. Монография / Под ред. проф. А.В. Карпова, проф. М.М. Кашапова. – Ярославль: ИПК «Индиго», 2013. С. 230 – 268.

7. Кашапов А.С. Акмеологические основы управления конфликтом: учебно-методическое пособие. Яросл. гос. ун-т им. П. Г. Демидова. Ярославль: ЯрГУ, 2016. 83 с.

8. Кашапов М.М. Акмеология. Учебное пособие. Ярославль, 2011.

9. Кашапов М.М. Учёт в медиации специфики типов реагирования на конфликт // Вестник Санкт-Петербургского университета. Серия 16. Психология. Педагогика. 2012. № 3. С. 31-41.

10. Кашапов М.М. Конструктивная конфликтность как копинг-ресурс личности. В сборнике: Психология стресса и совладающего поведения. Материалы III Международной научно-практической конференции: в 2 томах. 2013. С. 247.

11. Кашапов М.М. Событийность мышления преподавателя как средство профессионализации и социализации студентов. В сборнике: Современные тенденции развития психологии труда и организационной психологии. Ответственные редакторы: Л.Г. Дикая, А.Л. Журавлев, А.Н. Занковский. Москва, 2015. С. 186-195.

12. Кашапов М.М. Психология конфликта. Учебник и практикум / Сер. 58 Бакалавр. Академический курс. (2-е изд., испр. и доп) Москва, 2016.

13. Кашапов М.М. Протестный потенциал как средство реализации ментальных ресурсов продуктивной конфликтности личности/ В сборнике: Ментальные ресурсы личности: теоретические и прикладные исследования. материалы третьего международного симпозиума. Ответственные редакторы: М. А. Холодная, Г. В. Ожиганова., 2016. С. 226-232.

14. Кашапов М.М., Башкин М.В. Психология конфликтной компетентности. Учебное пособие / Сер. 63 Бакалавр. Академический курс. Модуль. (2-е изд., испр. и доп) Москва, 2017.

15. Кашапов М.М., Пошехонова Ю.В. Когнитивные характеристики педагогов в условиях конфликтного взаимодействия с детьми // Вестник Владимирского государственного университета им. Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых. Серия: Педагогические и психологические науки. 2017. № 29 (48). С. 98-105.

16. Кашапов М.М., Филатова Ю.С., Кашапов А.С. Событийно-когнитивные компоненты профессионализации субъекта. Ярославль, 2018.

17. Кашапов М.М., Желткевич О.В. Коммуникативная компетентность фармацевтических специалистов // Известия Иркутского государственного университета. Серия: Психология. 2018. Т. 23. С. 50-58.

18. Кашапов М.М. Функции экспликации в условиях профессионализации мышления // Вестник Ярославского государственного университета им. П. Г. Демидова. Серия Гуманитарные науки. 2021. Т. 15. № 1 (55). С. 100-109.

19. Кашапов М.М., Смирнов А.А., Соловьева Е.В. Серафимович И.В. Эмпатия как ресурс жизнестойкости студентов при адаптации к вузу //

Сибирский психологический журнал, № 86, 2022. С.119–139. doi:10.17223/17267080/86/7

20. Кашапов М.М., Лукина А.С., Махновец С.Н. Структурно-уровневая организация конфликтной компетентности в профессиональной деятельности руководителя // Вестник Санкт-Петербургского университета. Психология. 2023. Т. 13. № 2. С. 261-278.

21. Кашапов М.М., Филатова Ю.С. Психология конфликта: учебник и практикум / Сер. 76 Высшее образование. (3-е изд., пер. и доп.) Москва, 2024.

22. Кашапов М.М., Боярова Е.С. Творческое мышление как креативный компонент конфликтной компетентности педагога в условиях межэтнических конфликтов // Известия Иркутского государственного университета. Серия Психология. 2024. Т. 50. С. 3–20. https://doi.org/10.26516/2304-1226.2024.50.3

23. Кашапов М.М. Ресурсные предикторы автокреационных процессов конфликтной компетентности. В сборнике: Психология личности: методология, теория, практика (Методология, теория и история психологии). Сборник статей. Москва, 2024. С. 834-839.

24. Кашапов М.М. О соотношении межличностного взаимодействия и профессионализации мышления субъекта // Методология современной психологии. 2024. № 21. С. 114-130.

25. Кашапов М.М. Конфликтологические основания ресурсности творческого мышления // Методология современной психологии. 2025. № 25. С. 120-147.

26. Кашапов М.М., Тольчинская А.В. Соотношение конфликтной и конфликтологической компетентностей // Методология современной психологии. 2025. № 25. С. 147-163.

27. Кашапов М. М., Башкин М. В., Кашапов А. С., Бахвалова О. А. Психология конфликтной компетентности : монография. Ярославль : Канцлер, 2025. 220 с.

28. Клейберг Ю.А., Козлов В.В. Коммуникативное поведение личности. Учебно-практическое пособие / Москва, 2024.

29. Козлов В.В. Управление конфликтом. М.: Экзамен, 2004. 224 с.

30. Козлов В.В. Интегративная психология: пути духовного поиска, или освящение повседневности. М.: Психотерапия, 2007. 528 с.

31. Козлов В.В. Современная личность: самоактуализация и самореализация. Москва, 2023.

32. Козлов В.В. Психология кризиса. Монография / (Издание 2-е, дополненное) Москва, 2024.

33. Котова С.А. Особенности личностных характеристик и смысложизненных ориентаций педагогов с разным стажем работы // Известия Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена. 2011. № 139.

34. Наливайко Т.В. Исследование жизнестойкости и ее связей со свойствами личности. Дисс. …. канд. психол. н. Ярославль, 2006. 175 с.

35. Савельев В.В., Кашапов М.М. Взаимосвязь ресурсности профессионального мышления, конфликтной компетентности и психологического возраста у педагогов // Человеческий фактор: Социальный психолог. 2024. № 4 (52). С. 42-55.

36. Филатова Ю.С., Кашапов М.М. Проявление конфликтной компетентности врачей в зависимости от стажа и квалификационной категории. В сборнике: От истоков к современности. 130 лет организации психологического общества при Московском университете: сборник материалов юбилейной конференции в 5 томах. Ответственный редактор: Богоявленская Д.Б., 2015. С. 387-390.

37. Филатова Ю.С. Взаимосвязь стажа врача с коммуникативной и конфликтной компетентностью. В сборнике: Социальный мир человека. Материалы VII Международной научно-практической конференции "Человек и мир: миросозидание, конфликт и медиация". Сер. "Язык социального" Под редакцией Н.И. Леонова. 2018. С. 232-235.

38. Филатова Ю.С., Кашапов А.С. Ресурсные основы профессионализации мышления субъекта // Методология современной психологии. 2020. № 11. С. 385-404.

39. Штерц О.М. К проблеме асинхронизма когнитивных процессов как фактора повышения резильентности детей с нарушением письменной речи // Общество, педагогика, психология: теория и практика. Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Чебоксары, Издательство: Общество с ограниченной ответственностью «Издательский дом «Среда», 2021.

40. Maddi S.R. Hardiness: The courage to grow from stresses. The Journal of Positive Psychology, 2006, 1(3), 160-168.

Лычагина С.В., Березов И.Г.

ВЛИЯНИЕ САМООЦЕНКИ И САМОКОНТРОЛЯ НА ПРОФЕССИОНАЛЬНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ КУРСАНТОВ ВНГ РФ

Аннотация: В статье рассматривается влияние самооценки и самоконтроля на профессиональную деятельность курсантов ВНГ РФ. Интерес к данной проблеме обоснован ее высокой актуальностью и важностью, поскольку нацелен на формирование профессионально значимых качеств будущих офицеров, призванных для качественного выполнения служебно-боевых задач в реалиях современного мира, в том числе в зоне специальной военной операции.

Ключевые слова: Войска национальной гвардии, курсанты, самооценка, самоконтроль, коллектив, профессионально значимые качества, служебно-боевые задачи.

Annotation: The article examines the influence of self-assessment and self-control on the professional activities of cadets of the VNG of the Russian Federation. The interest in this problem is justified by its high relevance and importance, since it is aimed at the formation of professionally significant qualities of future officers called up for high-quality performance of service and combat tasks in the realities of the modern world, including in the zone of a special military operation.

Keywords:

National Guard troops, cadets, self-assessment, self-control, team, professionally significant qualities, service and combat tasks.

Важным аспектом изучения самооценки и самоконтроля является их влияние на профессиональную деятельность курсантов ВНГ РФ. В условиях военной службы, где требуется высокая степень ответственности, дисциплины и способности к быстрой адаптации, уровень самооценки и самоконтроля может существенно определять успех выполнения служебных обязанностей, в том числе, возможно, и в зоне специальной военной операции. Исследования показывают, что курсанты с высокой самооценкой более уверенно принимают решения и проявляют инициативу в сложных ситуациях, что является критически важным в условиях, требующих быстрой реакции и четких действий. Например, работа Н.Л. Кузнецовой подчеркивает, что самооценка студентов может колебаться в зависимости от их успехов и социальной поддержки, что также применимо к курсантам [3].

Самоконтроль, в свою очередь, играет ключевую роль в управлении стрессом и эмоциональными реакциями, что особенно актуально в условиях военной службы. Курсанты, обладающие высоким уровнем самоконтроля, способны лучше справляться с эмоциональными нагрузками, что позволяет им сохранять ясность ума и сосредоточенность в критических ситуациях. Это, в свою очередь, способствует более эффективному выполнению задач и повышению общей боеспособности подразделения. Г.Н. Казанцева отмечает, что высокий уровень самоконтроля способствует успешной адаптации в различных сферах жизни, включая профессиональную деятельность [2].

Развитие самооценки и самоконтроля может быть связано с программами психологической подготовки, направленными на формирование устойчивости к стрессу и развитие лидерских качеств. Например, работа А. А. Федорова демонстрирует, что использование методов когнитивно-поведенческой терапии в образовательных учреждениях способствует улучшению самооценки и повышению уровня самоконтроля [8]. Это подтверждает, что целенаправленная работа с этими конструкциями может привести к значительным изменениям в личностном развитии курсантов.

Кроме того, важно отметить, что самооценка и самоконтроль могут быть связаны с другими психологическими аспектами, такими как эмоциональный интеллект и стрессоустойчивость. Эмоциональный интеллект, который включает в себя способность распознавать и управлять своими эмоциями, а

также эмоциями других людей, может оказывать значительное влияние на уровень самооценки и самоконтроля [7]. Исследования показывают, что люди с высоким уровнем эмоционального интеллекта, как правило, имеют более высокую самооценку и лучше справляются с трудностями, что, в свою очередь, способствует развитию самоконтроля [3].

Исследование влияния самооценки и самоконтроля на профессиональную деятельность курсантов ВНГ РФ открывает новые горизонты для понимания их роли в формировании успешных и эффективных специалистов, способных справляться с вызовами военной службы.

Формирование самооценки и самоконтроля у курсантов ВНГ РФ является сложным процессом, на который влияют множество факторов. Эти факторы можно разделить на внутренние и внешние, каждый из которых играет свою уникальную роль в развитии этих важных психологических характеристик.

Внутренние факторы: к ним относятся личностные особенности, такие как темперамент, уровень интеллекта и эмоциональная устойчивость. Люди с высоким уровнем эмоциональной устойчивости чаще имеют положительную самооценку, что позволяет им легче справляться с трудностями и стрессами [5;6]. Темперамент также может влиять на уровень самоконтроля: курсанты с более спокойным и уравновешенным темпераментом, как правило, лучше управляют своими эмоциями и поведением, что способствует развитию самоконтроля.

Кроме того, важным внутренним фактором является мотивация. Высокая внутренняя мотивация к обучению и самосовершенствованию может способствовать формированию положительной самооценки. Исследования показывают, что курсанты, которые ставят перед собой амбициозные цели и стремятся к их достижению, чаще демонстрируют высокий уровень самооценки и самоконтроля [4]. В этом контексте важно отметить, что самооценка может изменяться в зависимости от достигнутых результатов и успехов, что подчеркивает необходимость постоянного самосовершенствования.

Внешние факторы: те, которые влияют на формирование самооценки и самоконтроля, включают социальную среду, в которой находится курсант. Социальная поддержка со стороны семьи, друзей и преподавателей может значительно повысить уровень самооценки. Курсанты, получающие положительные отзывы и поддержку от окружающих, имеют более высокую самооценку и лучше справляются с эмоциональными нагрузками [8]. Важно, чтобы в образовательной среде создавались условия, способствующие поддержке и взаимопомощи.

Также стоит отметить влияние культурных и социальных норм на формирование самооценки. В разных культурах могут существовать различные представления о том, что считается успешным или достойным, что, в свою очередь, влияет на самооценку индивидов. Например, в некоторых культурах акцент делается на коллективные достижения, что может снижать

индивидуальную самооценку, если человек не соответствует этим стандартам [1].

Не менее важным фактором является участие в психологических тренингах и программах, направленных на развитие самооценки и самоконтроля. Такие программы могут включать в себя элементы когнитивно-поведенческой терапии, тренинги по эмоциональному интеллекту и другие методы, способствующие развитию этих качеств. Например, работа А.А. Федорова показывает, что курсанты, прошедшие специальные тренинги, демонстрируют значительное улучшение в уровне самооценки и самоконтроля [Федоров, 2021]. Это подчеркивает важность системного подхода к формированию этих характеристик в образовательных учреждениях.

Соответственно, формирование самооценки и самоконтроля у курсантов ВНГ РФ зависит от множества факторов, как внутренних, так и внешних. Понимание этих факторов может помочь в разработке эффективных программ подготовки и поддержки, направленных на развитие этих ключевых качеств, что, в свою очередь, будет способствовать успешной профессиональной деятельности курсантов.

Рассмотрим полученные результаты проведенного эмпирического исследования.

Исследование проводилось в Военной ордена Жукова академии войск национальной гвардии Российской Федерации. В нем участвовали курсанты 4 курса факультета (военно-политической работы). Возраст респондентов от 18 до 22 лет. Данная выборка обусловлена тем, что курсанты представляют собой специфическую группу, проходящую интенсивное обучение и подготовку, что создает уникальные условия для изучения этих аспектов. Военная подготовка требует высокой степени самодисциплины и способности к самоанализу, что делает их идеальными участниками для такого исследования. Участники в возрасте от 18 до 22 лет находятся на этапе формирования своей идентичности и самооценки. Этот период жизни характеризуется активным поиском себя, что делает его особенно важным для изучения вопросов самооценки и самоконтроля. Курсанты в этом возрасте часто сталкиваются с вызовами, которые могут влиять на их восприятие себя и уровень самоконтроля.

Кроме того, курсанты 4 курса уже имеют определенный опыт и знания, что позволяет им более осознанно подходить к вопросам самооценки и самоконтроля. Они могут быть более рефлексивными и способны делиться своими мыслями и переживаниями по этим темам. Военная академия создает условия, в которых курсанты сталкиваются с высоким уровнем стресса и необходимостью принимать решения в сложных ситуациях, что также может влиять на их самооценку и уровень самоконтроля.

Результаты, полученные с использованием методики «Изучение общей самооценки» Г.Н. Казанцевой представлены в таблице 1.

Таблица 1 - Изучение общей самооценки по методике Г.Н. Казанцевой

№ п/п	Самооценка	Уровень
1	7	Высокий
2	4	Высокий
3	-1	Средний
4	0	Средний
5	0	Средний
6	-4	Низкий
7	5	Высокий
8	6	Высокий
9	3	Средний
10	5	Высокий
11	2	Средний
12	1	Средний
13	-4	Низкий
14	2	Средний
15	6	Высокий
16	3	Средний
17	4	Высокий
18	4	Высокий
19	3	Средний
20	0	Средний

На основе представленных данных о самооценке курсантов можно сделать несколько выводов. Из 20 исследуемых 40% имеют высокий уровень самооценки, что свидетельствует о наличии уверенности в своих силах и положительном восприятии себя. Однако наибольшее количество курсантов, а именно 45%, находится на среднем уровне самооценки. Это может указывать на неопределенность в отношении своих способностей и достижений, что требует внимания и поддержки.

Низкий уровень самооценки наблюдается у 10% курсантов, что может свидетельствовать о наличии у них психологических трудностей или недостатка уверенности. Важно обратить внимание на этих курсантов и предложить им необходимую поддержку. Рекомендуется организовать тренинги и семинары по развитию уверенности и личностного роста, а также создать поддерживающую атмосферу, в которой курсанты могли бы открыто обсуждать свои переживания и получать помощь от преподавателей и коллег. В целом, результаты исследования показывают, что большинство курсантов имеют средний и высокий уровни самооценки, однако необходимо уделить внимание тем, кто испытывает трудности с самооценкой.

Рассмотрим результаты анализа самоконтроля курсантов. Нами был использован опросник В.И. Моросановой «Стиль саморегуляции поведения» (ССПМ-2020). Данная методика предназначена для оценки уровня самоконтроля и саморегуляции у испытуемых. Она включает в себя вопросы, касающиеся различных аспектов саморегуляции, таких как способность управлять своими эмоциями, поведением и реакциями в различных ситуациях. Опросник позволяет выявить, насколько курсант способен контролировать свои импульсы и принимать взвешенные решения, что критически важно в условиях военной службы, где требуется высокая степень самоконтроля и ответственности.

Данные, полученные в ходе исследования, представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Самоконтроль курсантов

№ п/п	Планирование целей	Моделирование значимых условий	Программирование действий	Оценивание результатов	Гибкость	Надежность	Общий уровень ОСР
1	19	19	19	19	19	20	19
2	18	12	18	13	15	14	15
3	15	19	8	4	12	16	12
4	14	14	11	12	7	16	12
5	14	9	15	7	14	13	12
6	8	16	16	16	14	16	14
7	20	15	18	14	15	18	17
8	11	13	18	15	17	20	16
9	20	15	17	17	16	17	17
10	20	15	10	9	15	20	15
11	20	20	12	12	16	20	17
12	7	14	12	5	13	14	11
13	13	14	12	15	14	14	14
14	17	18	14	18	15	18	17
15	12	17	16	16	13	15	15
16	11	9	11	15	11	8	11
17	12	16	8	16	11	11	12
18	9	11	18	14	17	16	14
19	11	10	13	14	16	8	12
20	16	16	9	15	16	13	14

Подведем итоги и сделаем выводы на основе полученных данных.

Планирование целей (14.76).

Курсантам в целом удается планировать свои цели, но средний балл ниже 15 указывает на необходимость улучшения в этой области. Это может означать, что некоторые курсанты не полностью понимают, как правильно формулировать и ставить цели.

Моделирование значимых условий (15.14).

Уровень моделирования находится на среднем уровне. Это говорит о том, что курсанты могут создавать условия для выполнения задач, но им стоит уделить больше внимания деталям и реалистичности этих условий.

Программирование действий (14.14).

Этот показатель также требует внимания. Средний балл ниже 15 указывает на то, что курсанты могут испытывать трудности с логическим планированием своих действий, что может негативно сказываться на их успехах.

Оценивание результатов (13.14).

Низкий средний балл в этой категории является тревожным сигналом. Это указывает на то, что курсанты неэффективно анализируют свои результаты и не учатся на своих ошибках, что может препятствовать их обучению и развитию.

Гибкость (14.14).

Курсантам удается адаптироваться к изменениям, но средний балл также ниже 15. Это говорит о том, что им стоит развивать навыки гибкости и находить альтернативные решения в сложных ситуациях.

Надежность (15.14).

Уровень надежности находится на среднем уровне, что указывает на необходимость повышения обоснованности и достоверности выводов и результатов. Это важно для формирования доверия к их работе.

Общий уровень ОСР (14.33).

Общий уровень курсантов также указывает на среднее значение. Это говорит о том, что в целом необходимо работать над улучшением всех вышеуказанных навыков, чтобы повысить общую эффективность обучения.

Далее проведем корреляционный анализ полученных данных для выявления значимых взаимосвязей.

Таблица 3 – Корреляционный анализ полученных данных

	Самооценка	Планирование целей	Моделирование значимых условий	Программирование действий	Оценивание результатов	Гибкость	Надежность	Общий уровень ОСР

Самооценка	1,00	**0,50**	-0,03	0,33	0,08	0,44	**0,71**	**0,50**
Планирование целей	**0,50**	1,00	0,33	-0,02	0,19	0,26	**0,53**	**0,65**
Моделирование значимых условий	-0,03	0,33	1,00	-0,36	0,12	0,08	0,49	0,40
Программирование действий	0,33	-0,02	-0,36	1,00	**0,63**	**0,53**	0,14	**0,52**
Оценивание результатов	0,08	0,19	0,12	0,63	1,00	0,35	0,35	**0,75**
Гибкость	0,44	0,26	0,08	0,53	0,35	1,00	0,46	0,66
Надежность	**0,71**	**0,53**	0,49	0,14	0,35	0,46	1,00	0,74
Общий уровень ОСР	**0,50**	**0,65**	0,40	**0,52**	0,75	**0,66**	0,74	1,00

Обнаруженные взаимосвязи представлены на рисунке 1.

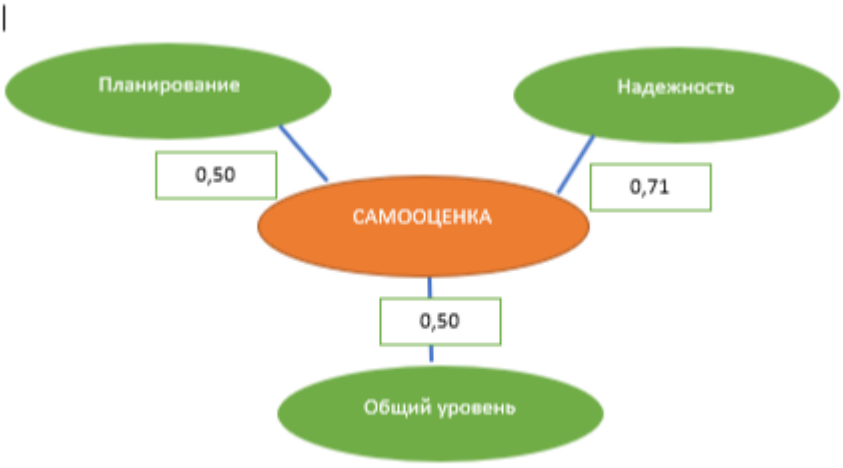


Рисунок 1 – Корреляционные взаимосвязи по исследуемым параметрам

На основе полученных данных можем сделать следующие выводы:

Корреляция с Планированием целей (0.50).

Значение 0.50 указывает на значимую положительную связь между самооценкой и планированием целей. Это означает, что курсанты с высокой самооценкой, как правило, лучше справляются с постановкой и достижением своих целей.

Высокая самооценка может способствовать уверенности в своих способностях, что, в свою очередь, может побуждать курсанта более активно и

целенаправленно подходить к планированию своих действий. Уверенность в себе может помочь в формулировании четких и достижимых целей.

Корреляция с Надежностью (0.71).

Значение 0.71 указывает на сильную положительную связь между самооценкой и надежностью. Это говорит о том, что курсанты, которые уверены в себе, также, как правило, более надежны в выполнении своих обязательств.

Уверенность в своих силах может способствовать более ответственному подходу к задачам и обязательствам. Курсанты с высокой самооценкой могут быть более склонны к выполнению своих обещаний и задач, так как они верят в свои способности справляться с ними.

Корреляция с Моделированием значимых условий (-0.03).

Значение -0.03 указывает на практически отсутствующую связь между самооценкой и моделированием значимых условий. Это означает, что уровень самооценки не влияет на способность курсанта моделировать условия, которые имеют значение для их обучения или работы.

Это может указывать на то, что самооценка не является ключевым фактором в умении курсанта анализировать и моделировать ситуации. Возможно, другие факторы, такие как опыт или знания, играют более значимую роль в этой области.

Выводы по корреляции самооценки.

Умеренная положительная связь с планированием целей говорит о том, что уверенность в себе может способствовать более эффективному целеполаганию.

Сильная положительная связь с надежностью подчеркивает важность самооценки для выполнения обязательств и задач, что может быть критически важным для успеха в обучении и профессиональной деятельности.

Самооценка является важным фактором, который влияет на планирование и надежность, но не имеет значительного влияния на моделирование условий.

На основе проведенного исследования нами сформулированы практические рекомендации командирам подразделений по повышению профессионально значимых качеств.

В частности, для повышения профессионально значимых качеств курсанта командирам подразделений рекомендуется разработать и внедрить комплексные меры, направленные на развитие самооценки, планирования целей и надежности. Эти качества играют ключевую роль в формировании уверенности и эффективности курсанта в профессиональной деятельности.

Создание поддерживающей и мотивирующей среды является основополагающим фактором для повышения самооценки. Командирам следует организовать регулярные тренинги и семинары, которые помогут курсантам развивать навыки целеполагания. Важно, чтобы курсанты имели возможность ставить перед собой как краткосрочные, так и долгосрочные цели, а также разрабатывать стратегии для их достижения. Это может включать в себя практические занятия, где курсанты смогут работать над реальными проектами,

что позволит им увидеть результаты своих усилий и повысить уверенность в своих силах.

Командирам необходимо активно поощрять надежность среди курсантов. Установление четких ожиданий и стандартов выполнения задач поможет создать атмосферу ответственности. Командиры должны регулярно проводить обратную связь, отмечая успехи и достижения курсантов, что будет способствовать укреплению их самооценки. Кроме того, важно внедрять систему поощрений за выполнение обязательств, что будет стимулировать курсантов к более ответственному подходу к своим задачам.

Также стоит обратить внимание на то, что развитие навыков моделирования значимых условий требует особого подхода. Поскольку самооценка не оказывает значительного влияния на эту область, командирам следует организовать практическое обучение и обмен опытом. Это может включать в себя участие в симуляциях, ролевых играх и других формах активного обучения, которые помогут курсантам развивать необходимые навыки моделирования. Важно, чтобы такие мероприятия проводились регулярно и включали в себя анализ ошибок и успешных решений, что позволит курсантам учиться на практике.

Кроме того, командирам следует учитывать индивидуальные особенности каждого курсанта. Понимание сильных и слабых сторон каждого члена подразделения поможет более эффективно настраивать процесс обучения и развития. Индивидуальные планы развития, основанные на личных целях и потребностях курсантов, могут значительно повысить мотивацию и вовлеченность в процесс обучения.

Развитие профессионально значимых качеств, включая повышение самооценки, надежности и навыков моделирования, поможет курсанту стать более эффективным и уверенным в своей профессиональной деятельности. Командиры подразделений, как и профессорско-преподавательский состав академии, играют ключевую роль в этом процессе, их активные действия могут значительно повлиять на успехи курсантов.

Список литературы

1. Громова Т.Е. Психология успеха: самооценка и самоконтроль. Ростов-н/Д. Издательство РГПУ, 2021. 200 с.

2. Казанцева Г.Н. Самоконтроль как фактор успешности в профессиональной деятельности. СПб.: Издательство СПбГУ, 2019. 192 с.

3. Кузнецова Н.Л. Взаимосвязь самооценки и эмоционального интеллекта // Вестник психологии. 2019. Т. 12, № 2. С. 78-85.

4. Морозова С.А. Саморазвитие и самоконтроль: пути повышения эффективности. СПб.: Издательство СПбГУ, 2022. 195 с.

5. Соловьев С.В. О взаимосвязи профессионального самоопределения и профессиональных способностей студентов различных специальностей // Аспирант и соискатель. 2011. N 2. С. 120-123.

6. Соловьев С.В. Психологические методы повышения самоконтроля: практическое руководство. Новосибирск: Издательство НГУ, 2022. 150 с.

7. Турчин А.С. Психологические аспекты саморегуляции поведения курсантов военного вуза // Человеческий фактор: Социальный психолог. 2024. № 3 (51). С. 375-389.

8. Федоров А.А. Когнитивно-поведенческая терапия в образовательных учреждениях: влияние на самооценку и самоконтроль. Казань: Издательство КГУ, 2021. 200 с.

Мальцева Е. А.

ИСЦЕЛЯЮЩАЯ СИЛА СПОНТАННОСТИ. РАЗВИТИЕ СПОНТАННОСТИ МЕТОДАМИ ИТДТ И ДЫХАТЕЛЬНОЙ ПСИХОТЕХНИКИ ДМД

Аннотация: Статья анализирует спонтанность как проявление свободного сознания, способного воспринимать новые идеи и творчески решать жизненные задачи. Рассматривается влияние спонтанности на психоэмоциональное и физическое здоровье, а также применение интегративной танцевально-двигательной терапии для освобождения внутренних блоков и раскрытия потенциала. Методика помогает эффективно преодолеть ограничения, расширяя сознание и развивая личность.

Ключевые слова: Спонтанность, сознание, творчество, исцеление, танцевально-двигательная терапия

Abstract: The article explores spontaneity as an expression of free consciousness, capable of generating fresh emotions and creatively solving life’s challenges. It examines spontaneity’s impact on psycho-emotional and physical health and the use of integrative dance-movement therapy to release inner blocks and unlock potential, fostering personal growth and expanded awareness.

Key words: Spontaneity, consciousness, creativity, healing, dance-movement therapy

Введение. Спонтанность — это качество свободного сознания, которое может с легкостью вмещать в себя новые идеи, продуцировать новые чувства и ощущения, принимать разные формы, быстро адаптироваться к изменяющимся обстоятельствам, находить новые творческие способы решения актуальных задач, а также видеть новые возможности, которые предоставляет мир, и своевременно откликаться на них. Спонтанность является изначальным

творческим импульсом, идущим из глубинной сути человека — из его души и связи с изначальной космической энергией.

Противоположностью спонтанности можно назвать шаблонность мышления, тяготение к жизни по привычным сценариям, малое количество доступных для проживания эмоциональных состояний, телесные зажимы и блоки.

Основная часть. В основе мироздания лежит энергия Хаоса, которую человеческое сознание может структурировать и преобразовывать в новый Космос, создавать свои смыслы, опоры и всю свою жизнь. Когда эта способность утрачивается, то происходит замирание, остановка развития. Человек превращается, по словам Георгия Гурджиева, в «машину», которая действует исключительно исходя из своих установок и программ. В таком состоянии невозможно осознавать свои желания и быть автором своей жизни. С таким человеком «все случается», он ничего не может сделать сам. [Гурджиев, 2014, с.48]

«Человек – существо упорядочивающее, структурирующее, формирующее все время целостный мир как данность. И космос, который в нем существует – он природен. И, одновременно с этим, именно неупорядоченность, именно хаос и является наиболее продуктивным для того, чтобы выстраивать новый космос». [Козлов В.В., Козлов Ю.А., 2021, с. 122]

Когда человеку не хватает спонтанности, он сталкивается с трудностями выбора и его решения базируются исключительно на собственном ограниченном жизненном опыте, родительских установках и социальных нормах. Такому человеку сложно рисковать и экспериментировать, могут возникать трудности в общении и раскрытии своего потенциала, так как это требует готовности сталкиваться с большим количеством неизвестности.

Основными препятствиями на пути свободного проявления спонтанности являются: телесные блоки и зажимы, эмоциональные травмы и жесткие поведенческие установки. Все эти уровни блокировки тесно связаны между собой и подпитывают друг друга.

Здесь мы можем вспомнить теорию оргона Вильгельма Райха, в которой утверждается, что существует универсальная энергия оргона, пронизывающая все живое. По его словам, свободный и неограниченный поток оргона по организму способствует здоровью, жизнеспособности и эмоциональному благополучию, тогда как его недостаток или нарушение приводят к различным формам болезней и психических расстройств.

На психологическом уровне оргон играет роль в регуляции эмоций, чувств и мыслей. Согласно Райху, психические расстройства и негативные эмоции связаны с блокировкой потока оргона в организме, что приводит к эмоциональному напряжению и неврозам. Снятие этих блоков и восстановление свободного потока оргона способствуют психическому здоровью личности. Также он ввел понятие "бронирования" или "панциря", чтобы описать процесс, при котором человеческий организм подвергается хроническому напряжению, приводящему к истощению жизненной энергии. [Райх, 202]

Его терапия как раз и была направлена на высвобождение энергии оргона. Он первым стал использовать в своей работе дыхательные техники и телесные практики. На мой взгляд, спонтанность — это и есть освобождение энергии оргона. Ведь спонтанность — это существование сознания за пределами травм и ограничений.

Для развития спонтанности подходит любая творческая деятельность и любые методы терапии, поскольку окончательная цель любой терапии — это выход человека из его обусловленностей к свободному состоянию сознания, выход из плена шаблонов к свободному творческому самовыражению. Но в большей степени здесь работают телесные виды терапии, потому что спонтанность должна быть проявлена в свободных движениях человека. Можно сколько угодно говорить и исцелять травмы, но если в теле остаются блоки, если оно заключено в «панцирь» и движения человека скованны, то добиться истинной спонтанности намного сложнее.

Именно поэтому я хочу обратиться в первую очередь к методам интегративной танцевально-двигательной терапии как к инструменту раскрытия спонтанности.

В основе этого направления лежит идея о том, что тело и движения человека полностью отражают его психику и внутренний мир. Через движения мы можем увидеть характер человека, его темперамент, эмоциональное состояние и способ мышления. Помимо диагностики, танцевально-двигательные практики позволяют через осознанное изменение характера движений прорабатывать глубинные слои психики: проживать и отпускать зажатые эмоции, добавлять человеку уверенности и устойчивости, изменять способ мышления и как следствие способ действий, увеличивать способность контактировать с миром и другими людьми, развивать психологическую гибкость.

«Во все времена танец обращался непосредственно к здоровому аспекту человеческой природы, он мог укреплять и расширять любые оставшиеся искры здоровья. Танец предполагает естественную способность тела двигаться.

Человеческое движение является синонимом жизни». [Козлов, Гиршон, Веремеенко, 2006, с. 56]

Развитие спонтанности — одна из основных задач танцевально-двигательной терапии. Бланш Эван отмечает: «Честная импровизация — это прямой путь к бессознательному». [Козлов, Гиршон, Веремеенко, 2006, с. 58] Нам важно, чтобы человек отпустил себя, убрал лишний контроль и позволил своему телу проявляться и двигаться свободно. Чтобы добиться такого эффекта, нужно помочь человеку успокоить его ум. Ведь именно умственный контроль блокирует спонтанные проявления.

Чтобы снизить уровень контроля, мы можем давать танцевально-двигательные практики, в которых необходимо фокусировать внимание на теле и движении. Это может быть движение от разных центров (кисти рук, голова, ступни, таз, локти, колени, плечи), движение за точкой на теле, которую даёт партнер, или техника «Маленький танец», где человек должен двигаться максимально медленно и находить новые варианты движения, ломая свои стереотипы. Все эти практики помогают переключить внимание человека из мыслей на тело. Чем больше внимания в теле, тем меньше умственного контроля и больше спонтанности.

В процессе выполнения упражнений следует наблюдать за уровнем вовлеченности человека в его танец. Это видно по взгляду (блуждает вовне, ищет поддержку и одобрение или сосредоточен на себе), по эмоциональному состоянию (скучает, ждет конца упражнения или проживает состояния, которые рождаются из движений), по качеству движений (специальные, надуманные или истинные, идущие из разума тела). Когда вовлеченность высокая и человек захвачен своим танцем, то мы можем сказать, что он отпустил себя в спонтанное движение.

Спонтанность ценна сама по себе, потому что она помогает человеку войти в состояние потока и распространить его на все сферы своей жизни. «Оно [состояние потока] достигается в ситуациях, когда индивид может свободно направлять внимание на достижение своих целей, потому что ему не нужно бороться с внутренним беспорядком и защищать от каких-либо угроз». [Чиксентмихайи, 2021, с. 77]

Мы можем не останавливаться на этом, а пойти дальше, потому что на следующем уровне спонтанность становится не самоцелью, а инструментом, с помощью которого человек может исцеляться.

Когда мы получили доступ к разуму тела, мы можем обращаться к этому разуму с любыми вопросами: активировать сильные стороны, проживать

застывшие эмоции, находить актуальные цели, встречаться с теневыми аспектами личности и интегрировать их, исследовать модели поведения с целью их корректировки. На самом деле спектр задач, с которым мы можем работать через тело, очень широк. Давайте остановимся на некоторых из них.

Активация сильных качеств личности. Рассмотрим практику «Кто ты?».

Делать ее лучше всего в парах, где один участник является двигающимся, а второй — наблюдателем. Движущийся отпускает себя в спонтанное движение, и его задача телом нащупать некий образ, найти характер движения. Когда это удалось, то наблюдающий задает ему вопросы: «Кто ты?», «В чем твоя сила?», «Чего ты хочешь?». Ответы, которые приходят, часто удивляют движущегося, так как он не придумывает их, а действительно расшифровывает послания телесного разума. В этих ответах обычно проявляются те качества, которые важны и актуальны для человека в данный момент. Например: человек чувствует, что он скала, его сила в устойчивости, и хочет он, чтобы на нем зацвели деревья и дали плоды. Отлично! Дальше мы помогаем ему расшифровать эти послания с помощью вопросов: «Где в твоей жизни сейчас не хватает устойчивости?», «Что изменится, когда устойчивости станет больше?», «Какие плоды ты хочешь подарить миру?» и т. д. За один раз мы можем находить до десяти образов у каждого участника. И чем дольше мы делаем этот процесс, тем точнее человек находит образы и интерпретирует послания.

Желаемый результат этого упражнения: найти ресурсные качества личности и истинные желания, стремления. Наметить пути их интеграции в жизнь.

Проживание и разморозка застывших эмоций. Возьмём практику «Музей эмоций».

Группа делится на две части. Участники первой группы становятся скульптурами, и им нужно спонтанно занять позы, которые выражают какие-то эмоции. Когда позы найдены, участники начинают их проживать. Они идут вниманием в тело и постепенно, очень медленно усиливают то, что есть. Задача — довести позу и эмоцию до максимального состояния. Выход из позы происходит тогда, когда уже невозможно усиливать и удерживать позу-эмоцию. В процессе упражнения могут приходить образы и ситуации из жизни, в которых человек чувствовал эти состояния. В этом случае следует удерживать ситуацию в сознании и проживать ее телесно и эмоционально. Если ситуации не приходят, тогда все внимание направляется на саму эмоцию.

Участники второй группы становятся зрителями в этом музее. Их задача — с помощью любящего и принимающего внимания создавать пространство исцеления. Они смотрят расфокусировано, не цепляясь за детали и

не давая оценок происходящему. Внимание зрителей здесь работает как дополнительный источник энергии, с помощью которой участники первой группы проживают свои эмоции.

Эту практику можно также делать в формате расстановок. Человек даёт запрос на распаковку своих эмоций, после чего на сцену выходят несколько человек и принимают позы, которые им приходят из поля. Дальше они делают всё то же самое — проживают их до максимальной точки и отпускают. Заказчик смотрит и проживает эти эмоции через сопереживание. Этот вариант подходит для тех, кому сложно почувствовать свое тело и отпустить его. Вариант расстановок может выступать в качестве диагностической сессии, первым этапом знакомства со своими зажатыми чувствами с целью их узнавания и признания. После чего может быть намечен план по проработке этих чувств.

Желаемый результат этого упражнения: освобождение тела и сознания человека от тяжелых чувств. Снятие напряжения и уменьшение внутренних конфликтов.

Целительная сила спонтанности раскрывается в полной мере в психотехнике ДМД (Дыхание-Музыка-Движение), которую создал доктор наук, профессор В. В. Козлов.

Я не буду описывать весь процесс, а обращусь сразу к его основной фазе — спонтанное хаотичное дыхание. Это основная фаза дыхательной сессии, где дышащий отпускает свой контроль и тело начинает дышать само. В процессе спонтанного дыхания актуализируются различные психоэмоциональные состояния человека. Человек набирает через дыхание энергию, и она сама начинает его вести. Когда энергии становится много, она автоматически направляется на физическое и психоэмоциональное исцеление.

«Любое психическое состояние человека, оно всегда соотносимо с определенным паттерном дыхания, с определенноӥ структуроӥ дыхания. И ввиду того, что мы физиологически имеем возможность произвольно управлять дыханием, мы получаем исключительныӥ инструмент управления своими психическими состояниями. Причем это касается не только дыхательных процессов, но и жизни в целом. От управляемости психических состоянииӥ во многом зависит и качество принимаемых решениӥ, и качество взаимоотношениӥ, и качество эмоциональных реакциӥ, и, в конце концов, качество физического здоровья. Поэтому можно с уверенностью сказать, что в приобретении навыков управления дыханием есть ключ к управлению собственноӥ жизнью». [Козлов В.В., Козлов Ю.А., 2021, с. 122]

Дыхание хаоса призвано актуализировать космическую энергию хаоса. Эта энергия является материалом, из которого человек формирует и упорядочивает свою реальность. И поэтому, чтобы создать что-то уникальное, раскрыть свой потенциал, выйти на новый уровень жизни и осознанности, нужно наполниться энергией хаоса. В этом состоянии человека начинает вести та самая энергия оргона (она же энергия ци в китайской традиции, прана в индуизме или ки в японской традиции). Космическая изначальная энергия пробуждается в человеке и сама начинает исцелять его психику на всех уровнях.

На фазе хаоса важно отпустить тело в спонтанное движение и позволить ему следовать за дыханием. Как дыхание рождается само, так и движение происходит свободно, без заданной структуры. Целью процесса ДМД является выход в состояние спонтанности и активация «внутреннего целителя».

В своей книге «Надличностное видение» Гроф говорит, что внутри неприятных и травмирующих состояний лежит исцеляющий импульс, который он назвал «внутренним целителем». В расширенных состояниях сознания у человека активизируется его собственная система саморегуляции, которая способна пробудить ресурсы для исцеления. [Гроф, 2004, с. 9]

Заключение. Здесь я хочу расширить понимание состояния спонтанности. Спонтанность возможна только в расширенном состоянии сознания, когда человек может занять внутреннюю позицию наблюдателя, видеть свои стратегии, осознавать эмоции и одновременно видеть новые потенциальные варианты своего проявления. Если этой позиции нет, то спонтанность становится просто способом смены уже знакомых паттернов.

Когда человек раскрывает свою спонтанность и позволяет энергии свободно течь, происходит пробуждение внутренней исцеляющей силы, так как сознание изначально целостно и обладает всеми характеристиками. «Мы имеем факт — сознание уже целостно и не требует никакого объяснения. И никуда стремиться и не надо, потому что цель уже присутствует «здесь и сейчас», от первого вдоха до последнего выдоха — целостность и полная интегрированность сознания». [Козлов, Пермина, 2024, с. 18]

Спонтанность соединяет человека с его неограниченным потенциалом, с изначальной космической энергией Творца, которая имеет так много названий.

Список литературы

1. Гроф, С. Надличностное видение. Целительные возможности необычных состояний сознания / С. Гроф. – М.: ООО «Издательство АСТ», 2004.

2. Гурджиев, Г. И. В поисках бытия. Четвертый Путь к Сознанию / Г. И. Гурджиев. – М.: ООО книжное издательство «София», 2014. – 256 с.

3. Козлов, В. В., Гиршон, А. Е., Веремеенко, Н. И. Интегративная танцевально-двигательная терапия / В. В. Козлов, А. Е. Гиршон, Н. И. Веремеенко. – 2-е изд., расшир. и доп. – СПб.: Речь, 2006. – 286 с.

4. Козлов, В. В., Козлов, Ю. А. Психотехнология ДМД: дыхание-музыка-движение. Теория и метод. Методическое пособие для ведущих семинары по ДМД / В. В. Козлов, Ю. А. Козлов. – Ярославль: МАПН, РПФ «Титул», 2021. – 296 с.

5. Козлов, В. В., Пермина, С. В. Творчество сознания: монография / В. В. Козлов, С. В. Пермина. – Челябинск: Библиотека А. Миллера, 2024. – 299 с.

6. Козлов, В. В. Психология буддизма : монография / В. В. Козлов ; Владимир Козлов. – Москва : Ин-т консультирования и системных решений, 2011. – 187 с. – ISBN 978-5-91160-039-6.

7. Козлов, В. В. Методология психологии сегодня / В. В. Козлов, В. А. Мазилов, В. Ф. Петренко // Методология современной психологии. – 2017. – № 7. – С. 3-6.

8. Козлов, В. В. Измененные состояния сознания: системный анализ : Монография / В. В. Козлов, Ю. А. Бубеев. – Москва : РПФ Титул, 2005. – 396 с.

9. Козлов, В. В. Психология внушения и внушаемости / В. В. Козлов, Н. А. Власов. – Москва : Общество с ограниченной ответственностью "Международная Академия психологических наук", 2018. – 276 с.

10. Козлов, В. В. Психология любви / В. В. Козлов. – Москва : Б. и., 2016. – 179 с.

11. Козлов, В. В. Основы психологии духовности: высшие состояния пробуждения / В. В. Козлов. – Москва : МАПН, 2018. – 328 с.

12. Одегов, Ю. Г. Организационное поведение в структурно - логических схемах : учебное пособие / Ю. Г. Одегов, В. В. Козлов, В. Н. Сидорова ; Ю. Г. Одегов, В. В. Козлов, В. Н. Сидорова. – Москва : Альфа-Пресс, 2007. – ISBN 978-5-94280-285-1.

13. Технологии управления развитием персонала : учебник / Е. А. Белкова, А. О. Грицай, А. В. Карпов [и др.]. – Москва : Общество с ограниченной ответственностью "Проспект", 2016. – 408 с. – ISBN 978-5-392-19555-8.

14. Райх, В. Открытие Оргона. Функция оргазма / В. Райх. – М.: Серебряные нити, 2020. – 332 с.

15. Чиксентмихайи, М. Поток: психология оптимального переживания / М. Чиксентмихайи; пер. с англ. – 8-е изд. – М.: Альпина нон-фикшн, 2021. – 461 с.

16. Ященко, Е. Ф. Ценностно-смысловая концепция самоактуализации : специальность 19.00.05 "Социальная психология" : диссертация на соискание ученой степени доктора психологических наук / Ященко Елена Федоровна. – Челябинск, 2006. – 454 с.

Наркевич А.В., Ленченкова А.А.

ИССЛЕДОВАНИЕ ВЛИЯНИЯ РУЧНОГО ИЗГОТОВЛЕНИЯ КУКОЛ НА СОСТОЯНИЕ ТРЕВОЖНОСТИ У ЖЕНЩИН

Аннотация. Статья посвящена рассмотрению результатов эмпирического исследования влияния ручного изготовления кукол на состояние тревожности у женщин.

Ключевые слова: ситуативная и личностная тревожность, психокоррекция, тестирование

Annotation. The article is devoted to the results of an empirical study of the effect of hand-made dolls on the state of anxiety in women.

Keywords: situational and personal anxiety, psychocorrection, testing

Современные социально-экономические условия жизнедеятельности человека характеризуются крайней нестабильностью, что приводит к увеличению количества нарушений психологического и нервного характера. Одним из таких нарушений является повышенный уровень тревожности, являющийся одним из наиболее значимых риск-факторов с точки зрения нервно-психических заболеваний человека.

Тревога – универсальная психофизиологическая реакция на стрессовое воздействие, являющаяся первой фазой общего адаптационного синдрома по Г.Селье и представляющая собой нормальную реакцию на угрозу или изменившиеся условия, которая мобилизует, заставляя оперативно искать пути решения или отступление [5]. Адаптивная тревога выполняет важную функцию выживания и нахождения выхода из нестандартной ситуации. Тогда как чрезмерно высокий и чрезмерно низкий уровень тревоги будет иметь дезадаптивное значение, приводить к неблагоприятным последствиям.

Актуальность проблемы тревожности находит свое отражение в многочисленных исследованиях как отечественных, так и зарубежных ученых. Среди них можно выделить исследования Г.Ш. Габдреевой, А.М. Прихожан, В.В. Козлов, Ч. Спилбергера, 3. Фрейда, Ю.Л. Ханина, Э. Эриксона и многих других [1, 2].

На современном этапе развития в практике психологии уже имеется большой набор методик, направленных на снижение уровня тревожности. Однако большинство из данных методик направлено на работу с детьми дошкольного, школьного возраста и студентов [3]. В исследованиях мало представлены работы, направленные на снижение уровня тревожности взрослых, и еще меньше работ, имеющих гендерную направленность и посвященных психокоррекционной работе с женской тревожностью.

Одним из перспективных альтернативных методов психокоррекционной работы с женщинами с синдромом общей тревожности является творческая деятельность по ручному изготовлению кукол.

Цель исследования – определить влияние ручного изготовления кукол в рамках неформального образования на уровень тревожности женщин.

Гипотезы исследования – процесс ручного изготовления кукол снижает уровень ситуативной и личностной тревожности у женщин.

Эмпирическое исследование влияния ручного изготовления кукол на состояние общей тревожности у женщин были реализованы в условиях неформального образования в рамках проведения авторского курса «Секреты совершенства», в котором приняли участие 64 женщины. Данный курс направлен на саморазвитие, повышение самооценки и качества жизни современной женщины.

В ходе данного курса было проведено тестирование по методике оценки тревожности Ч.Д. Спилбергера в адаптации Ю.Л. Ханина, в результате которого было выявлено 15 женщин с высоким и средним уровнем тревожности [1]. Для данной группы был организован дополнительный мастер-класс по ручному изготовлению кукол «Кукла в кармане», направленный на снижение уровня как ситуативной, так личной тревожности с помощью комплекса методик арт-терапии, трудотерапии, коучинговых техник.

Группа, попавшая в выборку исследования, состояла из 15 женщин в возрасте от 25 до 45 лет, из них в возрасте: от 25 до 30 лет – 5 чел. (33,3%), от 31 до 35 лет – 4 чел. (26,7%), от 36 до 40 лет – 4 чел. (26,7%), от 41 до 45 лет – 2 чел. (13,3%).

В группу вошли 2 женщины со средним специальным образованием (13,3%), 1 женщина с неоконченным высшим образованием (6,7%), 10 женщин с высшим образованием (66,7%), 2 женщины с двумя и более высшими образованиями (13,3%). В профессиональном отношении: 2 домохозяйки (безработные) – 13,3% группы, 5 фрилансеров (самозанятых) – 33,3% группы, 3 женщины занимающие руководящие должности – 20% группы, 1 женщина имеющая свой бизнес – 6,7% группы, 4 женщины, работающие по трудовому договору – 26,7% группы.

Таким образом, группа, для проверки выдвинутой гипотезы, была отобрана из женщин с высоким и средним уровнем тревожности в рамках неформального образования и состояла из женщин, в большинстве с высшим образованием, хорошим уровнем дохода, принимающих самостоятельные управленческие решения (фрилансеры и занимающие руководящие должности).

Назначением теста по указанной методике является определение уровня тревожности – естественной и обязательной особенности активной деятельной личности. У каждого человека существует свой оптимальный, или желательный, уровень тревожности – это так называемая полезная тревожность. Оценка человеком своего состояния в этом отношении является для него существенным компонентом самоконтроля и самовоспитания.

При анализе результатов оценки тревожности надо иметь в виду, что общий итоговый показатель по каждой из подшкал может находиться в диапазоне от 20 до 80 баллов. При этом чем выше итоговый показатель, тем

выше уровень тревожности (ситуативной или личностной). Умеренный уровень тревожности при интерпретации показателей - 31 – 44 балла.

Личности, относимые к категории высокотревожных (45 и более баллов) склонны воспринимать угрозу своей самооценке и жизнедеятельности в обширном диапазоне ситуаций и реагировать весьма выраженным состоянием тревожности. Если психологический тест выражает у испытуемого высокий показатель личностной тревожности, то это дает основание предполагать у него появление состояния тревожности в разнообразных ситуациях, особенно когда они касаются оценки его компетенции и престижа.

Лицам с высокой оценкой тревожности следует формировать чувство уверенности и успеха. Им необходимо смещать акцент с внешней требовательности, категоричности, высокой значимости в постановке задач на содержательное осмысление деятельности и конкретное планирование по подзадачам.

Для низкотревожных людей (до 30 баллов) напротив, требуется пробуждение активности, подчеркивание мотивационных компонентов деятельности, возбуждение заинтересованности, высвечивание чувства ответственности в решении тех или иных задач.

Согласно Д. Спилбергеру под личностной тревожностью понимается устойчивая индивидуальная характеристика, отражающая предрасположенность субъекта к тревоге и предполагающая наличие у него тенденции воспринимать достаточно широкий спектр ситуаций как угрожающие, отвечая на каждую из них определенной реакцией.

Как предрасположенность, личная тревожность активизируется при восприятии определенных стимулов, расцениваемых человеком как опасные для самооценки, самоуважения.

Ситуативная или реактивная тревожность как состояние характеризуется субъективно переживаемыми эмоциями: напряжением, беспокойством, озабоченностью, нервозностью. Это состояние возникает как эмоциональная реакция на стрессовую ситуацию и может быть разным по интенсивности и динамичности во времени.

Применяемый опросник позволяет дифференцировано измерять тревожность и как личностное свойство, и как состояние.

На первом этапе данной части исследования обобщим результаты, полученные в ходе оценки уровня ситуативной тревожности женщин и его изменении в процессе прохождения мастер-класса по ручному изготовлению кукол [4].

Результаты изменения уровня ситуативной тревожности до и после прохождения мастер-класса по ручному изготовлению кукол «Кукла в кармане» представлены на рисунке 1.

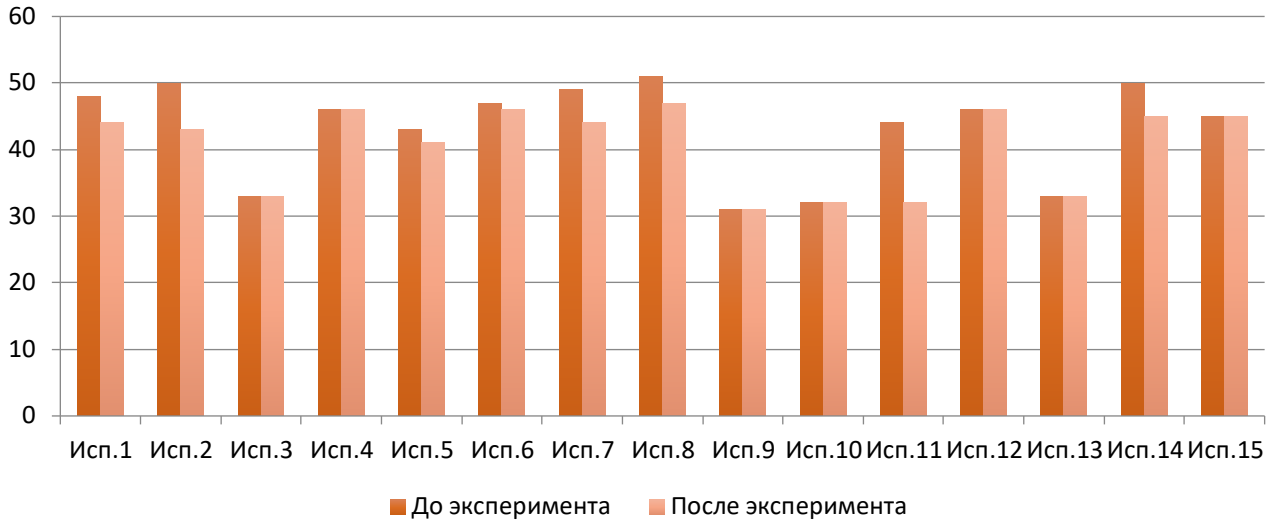


Рисунок 1 - Изменение уровня ситуативной тревожности до и после мастер-класса по ручному изготовлению кукол

Как показали результаты исследования на рисунке 1, снижение уровня ситуативной тревожности наблюдается у 8 женщин (53,3% группы).

При этом до мастер-класса по ручному изготовлению кукол распределение женщин по группам уровня тревожности было следующим: умеренная тревожность (группа 2) – 7 человек (46,7%), высокая тревожность (группа 3) – 8 человек (53,3%) (таблица 1).

Таблица 1 - Распределение женщин по группам уровня ситуативной тревожности

Группы по уровню тревожности	До мастер-класса по ручному изготовлению кукол	После мастер-класса по ручному изготовлению кукол	Изменение
Низкая тревожность	0	0	0
Умеренная тревожность	7	11	4
Высокая тревожность	8	4	-4

После мастер-класса по ручному изготовлению кукол 4 женщины перешли из группы высокой ситуативной тревожности в группу умеренной тревожности.

Следует отметить, что женщины с низким уровнем тревожности в группу не принимались, что было определено еще на заочном диагностическом этапе.

Наглядно, динамика перехода женщин в группу с более низким уровнем тревожности, отражена на рисунке 2.

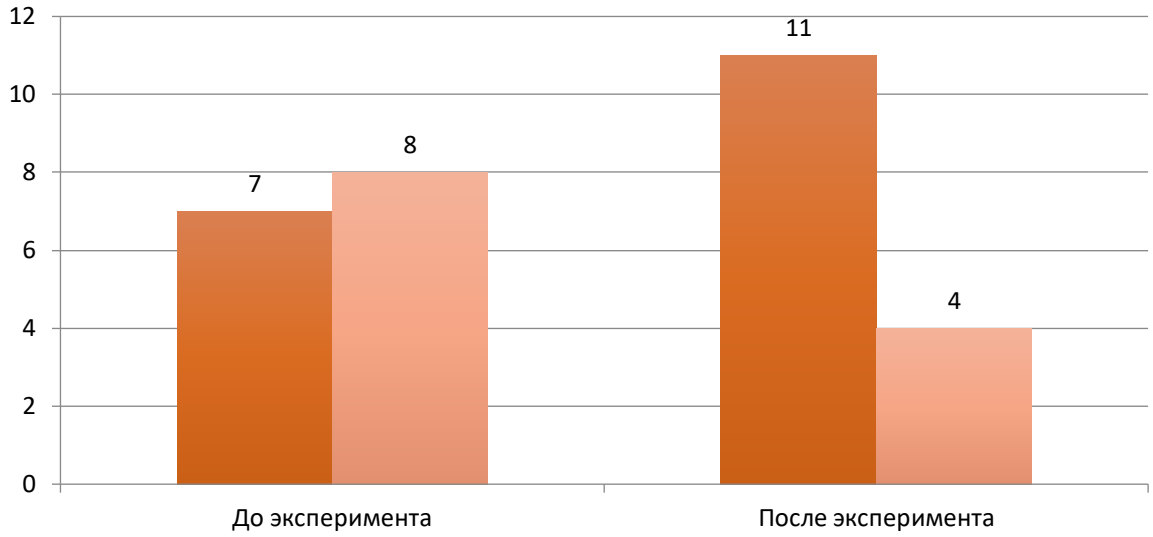


Рисунок 2 - Разделение женщин по группам уровня ситуативной тревожности

Результаты исследования на рисунке 2 показали, что в ходе прохождения мастер-класса по ручному изготовлению кукол «Кукла в кармане», у 53,3% женщин наблюдается снижение уровня ситуативной тревожности, 26,7% женщин перешли из группы с высоким уровнем тревожности в умеренную.

На втором этапе данной части исследования обобщим результаты, полученные в ходе тестирования участниц относительно уровня личностной тревожности женщин и ее изменении в процессе прохождения мастер-класса по ручному изготовлению кукол.

На данном этапе женщинам, вошедшим в экспериментальную группу, были розданы карточки с вопросами и оценочной шкалой теста. Изменение уровня личностной тревожности у женщин в процессе ручного изготовления кукол представлено на рисунке 3.

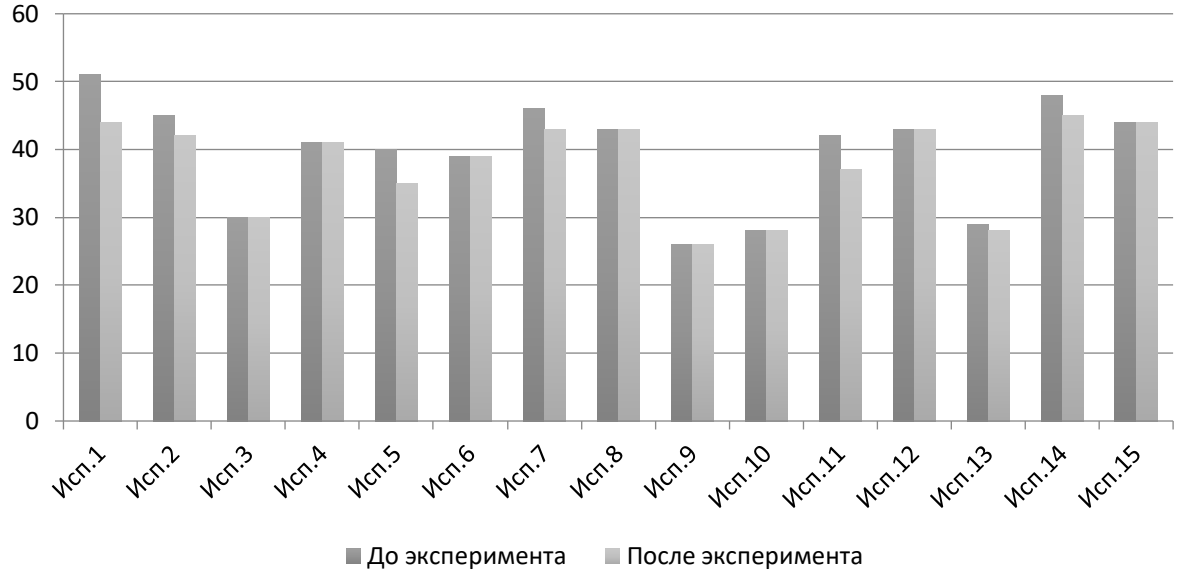


Рисунок 3 - Изменение уровня личностной тревожности до и после мастер-класса по ручному изготовлению кукол

Как показали результаты тестирования на рисунке 3, снижение уровня личностной тревожности наблюдается у 7 женщин (46,6% экспериментальной группы).

При этом до мастер-класса по ручному изготовлению кукол распределение женщин по группам уровня личностной тревожности было следующим: низкая тревожность (группа 1) – 3 человека (20%), умеренная тревожность (группа 2) – 7 человек (46,7%), высокая тревожность (группа 3) – 8 человек (53,3%) (таблица 2).

Таблица 2 - Распределение женщин по группам уровня личностной тревожности

Уровень тревожности	До мастер-класса	После мастер-класса	Изменение
Низкая тревожность	3	3	0
Умеренная тревожность	9	12	3
Высокая тревожность	3	0	-3

После мастер-класса по ручному изготовлению кукол 3 женщины из группы с высокой личностной тревожностью перешли в группу с умеренной тревожностью.

Наглядно, динамика перехода женщин в группу с более низким уровнем личностной тревожности, отражена на рисунке 4.

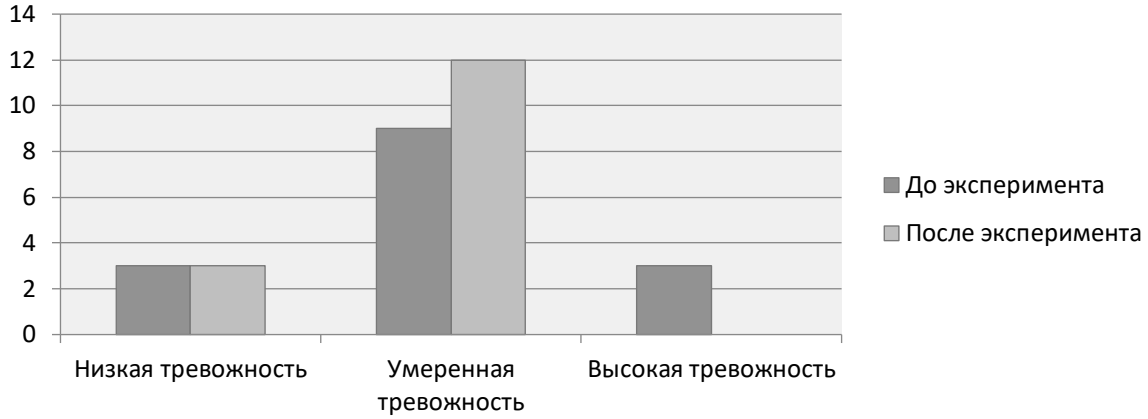


Рисунок 4 - Разделение женщин по группам уровня личностной тревожности

Таким образом, результаты исследования показали, что в ходе прохождения мастер-класса по ручному изготовлению кукол «Кукла в кармане», у 46,6% участниц наблюдается снижение уровня личностной тревожности, 20% женщин перешли из группы с высоким уровнем тревожности в умеренную.

Для проверки статистической значимости изменения показателей ситуативной и личностной тревожности до и после проведения мастер-класса по ручному изготовлению кукол был проведен статистический анализ с применением k-критерия Стьюдента для зависимых выборок (таблица 3).

Таблица 3 – Полученные значения t-критерия Стьюдента и сравнение их с критическими значениями по оценке уровня ситуативной и личностной тревожности женщин в процессе ручного изготовления кукол

Виды тревожности	Значения $t_{эмп}$	Значения $t_{кр}$	
Ситуативная	3,0	$p \leq 0.05$	$p \leq 0.01$
Личностная	3,1	2.14	2.98

Ось значимости для данной части исследования построена на рисунке 4.

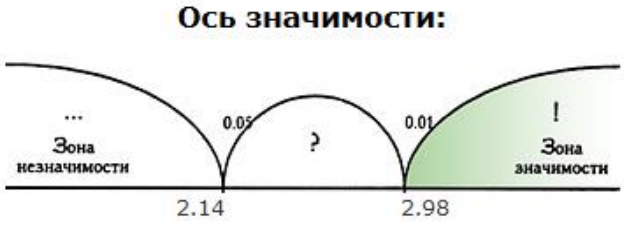


Рисунок 4 - Ось значимости по оценке уровня тревожности женщин в процессе ручного изготовления кукол

Как видно из рисунка 4, полученные значения $t_{эмп}$ находятся в зоне значимости.

Таким образом, в ходе эмпирического исследования по результатам тестирования до и после проведения мастер-класса по ручному изготовлению кукол была подтверждена гипотеза о положительном влиянии процесса изготовления кукол на снижение уровня ситуативной и личностной тревожности у женщин.

Библиографический список

1. Астапов, В.М. Тревога и тревожность. Хрестоматия / Сост. И общая редакция Астапова, В. М.-М.: ПЕР СЭ, 2008. –240 с.

2. Козлов В.В., Наркевич А.В. Влияние медитативных практик на социально-психологические свойства личности: – Монография / Под ред. проф. В.В. Козлова, А.В. Наркевича. – М.: изд. ИП Петросян, 2023. – 328 с.

3. Козлов, В. В. Основы психологии духовности: высшие состояния пробуждения / В. В. Козлов. – Москва : МАПН, 2018. – 328 с.

4. Наркевич А.В., Наркевич В.В. Влияние психологических особенностей сюжетно-ролевой игры на психическое развитие детей дошкольного возраста. Монография. – М.: изд. ИП Петросян, 2023. – 131 с.

5. Наркевич А.В., Чурсина Ю.С. Оценка влияния психотерапии на основе интегративных психотехнологий на уровень личностной тревожности // Человеческий фактор: Социальный психолог // Главный редактор Козлов В.В. Выпуск №1 (49), МАПН, Изд. «ТИТУЛ», – Ярославль, 2024, с. 396-400

6. Селье, Г. Стресс без дистресса [Текст] / Г. Селье, - М.: Медицина, 1986. – 412 с.

Пестрякова М.А., Ященко Е.Ф.

СВЯЗЬ ЛИЧНОСТНЫХ ЧЕРТ С КОПИНГ-СТРАТЕГИЯМИ ПОВЕДЕНИЯ В СТРЕССОВЫХ СИТУАЦИЯХ, УДОВЛЕТВОРЕННОСТЬЮ ЖИЗНЬЮ И ЛОКУСОМ КОНТРОЛЯ У МАШИНИСТОВ ЛОКОМОТИВНЫХ БРИГАД

Аннотация. В статье представлены результаты исследования связей личностных черт машинистов поезда с копинг-стратегиями поведения в стрессовых ситуациях, удовлетворенностью жизнью и локусом контроля. Выявлены связи социальной желательности с интернальностью в области достижений, интеллекта с копингом, ориентированным на решение задачи, и с удовлетворенностью жизнью, чувствительности с поведенческими признаками стресса и с общим стрессом, радикализма с интернальностью в области неудач.

Ключевые слова: личность, интернальность, психология безопасности, интеллект, радикализм, профессиональная деятельность.

Abstract. The article presents the results of a study of the relationship between the personality traits of train drivers with coping strategies for behavior in stressful situations, life satisfaction and locus of control. Links of social desirability with internality in the field of achievement, intelligence with task-oriented coping and with life satisfaction, sensitivity with behavioral signs of stress and with general stress, radicalism with internality in the field of failure have been identified.

Keywords: personality, internality, security psychology, intelligence, radicalism, professional activity.

Введение. Психологическое состояние работников, занятых в сфере железнодорожного транспорта, сопряжено с регулярным воздействием профессиональных стрессоров: высокой степенью ответственности, необходимостью быстрой реакции в условиях неопределённости, строгими регламентами и сменным графиком работы. Особенно это актуально для машинистов локомотивных бригад, деятельность которых требует не только физической выносливости, но и эмоциональной устойчивости, способности к саморегуляции и эффективному преодолению стрессовых состояний.

В этой связи особую значимость приобретает изучение индивидуально-психологических характеристик машинистов как факторов, влияющих на выбор копинг-стратегий, удовлетворённость жизнью и уровень субъективного контроля над происходящими событиями.

Г. С. Човдырова и О. А. Пяткина упоминают, что копинг-поведение представляет собой способ адаптации личности к стрессовым воздействиям, направленный на снижение их негативного влияния и поддержание психофизического благополучия. Важную роль в выборе копинг-стратегий

играют индивидуально-психологические особенности. Современные исследования подчёркивают значимость копинга как ресурса саморегуляции и стрессоустойчивости в условиях профессионального напряжения [Човдырова, Пяткина, 2021].

Г. Аскарова и Э. З. Усманова анализируют концепцию Р. Лазаруса и С. Фолкман, согласно которой копинг представляет собой процесс активного взаимодействия личности со стрессовой ситуацией, включающей когнитивные, поведенческие и эмоциональные усилия, направленные на преодоление или смягчение её последствий. Эти усилия могут быть как эффективными, так и не приводить к желаемому результату, однако их цель – адаптация к сложным жизненным обстоятельствам и минимизация их деструктивного влияния [Аскарова, Усманова, 2021].

Значение локуса контроля в производственной сфере определяют Н. А. Кора [Кора, 2020], Д. М. Стрекалина, Е. А. Почукаева, У. Ламберти, О. А. Данилина [Стрекалина, Почукаева, Ламберти, Данилина, 2022], связь локуса контроля с копинг-стратегией поведения в стрессовых ситуациях отмечает М. Г. Кочуров [Кочуров, 2020].

В. П. Шейнов утверждает, что исследования последних лет демонстрируют наличие положительной связи между эмоциональным интеллектом, интернальностью и удовлетворённостью жизнью. Установлено, что внутренний локус контроля способствует более эффективному управлению эмоциями и социальной адаптацией, а высокий уровень эмоционального интеллекта способствует позитивной оценке жизненных обстоятельств и снижению воспринимаемого стресса. Эти особенности личности рассматриваются как значимые ресурсы, способствующие устойчивому поведению в стрессовых ситуациях [Шейнов, 2020].

С. И. Баляев, Н. Н. Морозова, С. Н. Никишов показывают, как в ходе профессионализации формируются специфические личностные качества и поведенческие паттерны, включая копинг-стратегии, которые обеспечивают адаптацию к требованиям профессии. У представителей технических специальностей, включая работников железнодорожного транспорта, складываются устойчивые ансамбли профессионально значимых характеристик, таких как абстрактное мышление, умение принимать решения в условиях стресса и гибкость в использовании копинг-поведения. Эти особенности рассматриваются как важные ресурсы, влияющие на удовлетворённость жизнью, локус контроля и поведение в стрессовых ситуациях [Баляев, Морозова, Никишов, 2021].

С. Н. Барыльник отмечает, что одним из значимых факторов, влияющих на удовлетворённость жизнью, выступает совокупность осознанных адаптивных стратегий – когнитивных, эмоциональных и поведенческих, – которые позволяют человеку справляться с внутренним напряжением в соответствии с его индивидуально-психологическими особенностями и конкретной ситуацией. Для специалистов, работающих в условиях высокой профессиональной

нагрузки, таких как машинисты локомотивных бригад, актуально не только изучение этих стратегий, но и разработка рекомендаций по формированию устойчивого поведения в стрессовых ситуациях и снижению риска эмоционального истощения [Барыльник, 2023].

Отдельно стоит отметить, что несмотря на наличие исследований, посвящённых профессиональному стрессу и копинг-стратегиям в различных сферах деятельности, связи индивидуально-психологических особенностей с копинг-поведением, уровнем удовлетворённости жизнью и субъективным контролем у машинистов локомотивных бригад остаются недостаточно изученными. Сложность, напряжённость и высокая ответственность данной профессии обусловливают необходимость комплексного анализа этих факторов, что и определяет актуальность настоящего исследования.

Цель исследования

Цель исследования – определить связи индивидуально-психологических особенностей с копинг-стратегиями поведения в стрессовых ситуациях, удовлетворенностью жизнью и локусом контроля у машинистов локомотивных бригад.

Предмет исследования – индивидуально-психологических особенности, копинг-поведение в стрессовых ситуациях, удовлетворенность жизнью и локус контроля машинистов локомотивных бригад.

Гипотеза исследования: существуют связи индивидуально-психологических особенностей с копинг-стратегиями поведения в стрессовых ситуациях, удовлетворенностью жизнью и локусом контроля у машинистов локомотивных бригад.

Выборка представлена машинистами поезда, работающими в открытом акционерном обществе «Российские железные дороги» (ОАО «РЖД»). Выборка состоит из 21 машиниста поезда в возрасте от 21 до 45 лет, средний возраст около 30 лет, все мужчины.

Методы и методики исследования

Методики исследования: Опросник диагностики копинг-поведения в стрессовых ситуациях «CISS» С. Нормана, Д. Ф. Эндлер, Д. А. Джеймса, М. И. Паркера в адаптации Т. А. Крюковой; Комплексная оценка проявления стресса В. Ю. Щербатых; Уровень субъективного контроля Е. Ф. Бажина, С. А. Голынкиной, А. М. Эткинда; Шкала удовлетворённости жизнью Э. Динера; 16-Факторный личностный опросник (Форма С) Р. Кетелла. В исследовании использовался корреляционный анализ Пирсона.

Результаты исследования

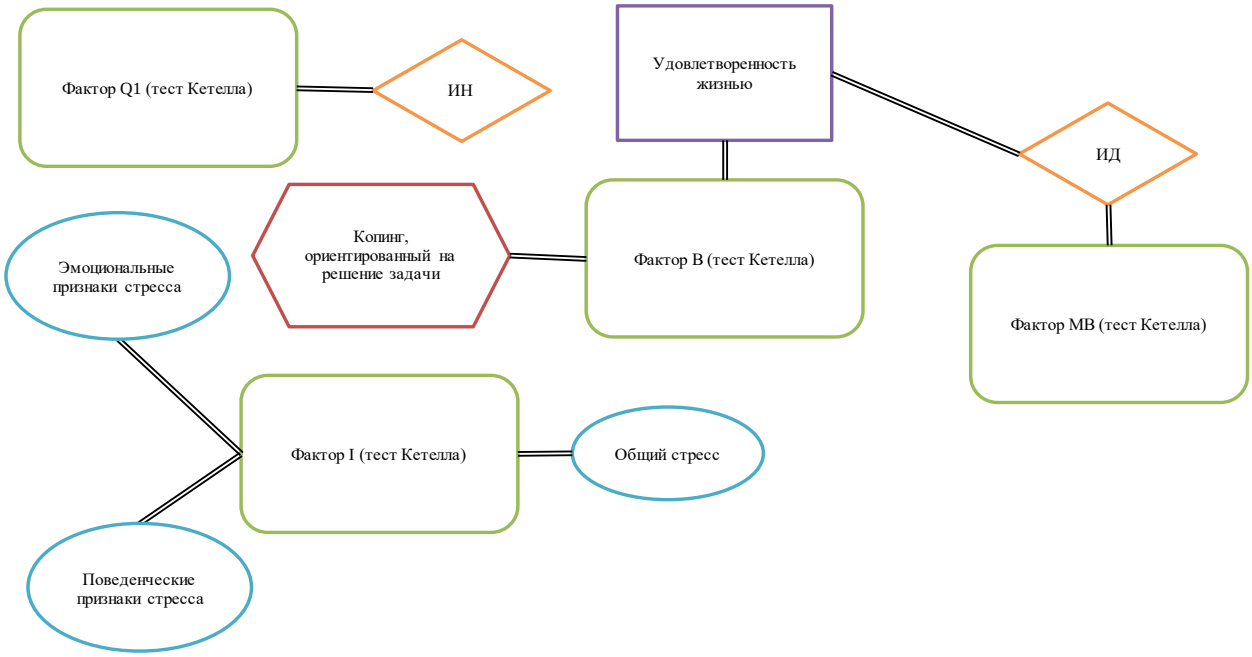
Корреляционный анализ выявил следующие связи индивидуально-психологических особенностей с копинг-стратегиями поведения в стрессовых ситуациях, удовлетворенностью жизнью и локусом контроля у машинистов локомотивных бригад (таблица).

Таблица – Связи индивидуально-психологических особенностей с копинг-стратегиями поведения в стрессовых ситуациях, удовлетворенностью жизнью и локусом контроля машинистов локомотивных бригад

Шкалы	Фактор MB (тест Кеттелла)	Фактор B (тест Кеттелла)	Фактор I (тест Кеттелла)	Фактор Q1(тест Кеттелла)
Копинг, ориентированный на решение задачи		0,555*		
Удовлетворенность жизнью		0,533*		
Поведенческие признаки стресса			0,554*	
Эмоциональные признаки стресса			0,537*	
Общий стресс			0,565*	
Ид	0,587*			
Ин				0,613*

Примечание:
** корреляция значима на уровне p≤0,01*
Ид – шкала интернальности в области достижений
Ин – шкала интернальности в области неудач

На рисунке представлены корреляционные связи шкал исследования у машинистов локомотивных бригад.



Условные обозначения:

Положительная связь, значимая при $p \leq 0,01$

Ид – шкала интернальности в области достижений

Ин – шкала интернальности в области неудач

Рисунок – Связи шкал индивидуально-психологических особенностей, копинг-стратегий поведения в стрессовых ситуациях, удовлетворенности жизнью и локуса контроля у машинистов локомотивных бригад

Обсуждение результатов

Корреляционный анализ выявил следующие связи шкал исследования у машинистов.

«Фактор MB» «16-Факторного личностного опросника» Р. Кетелла связан прямо со шкалой интернальность в области достижений ($r = 0,587$, $p \leq 0,01$): чем в большей степени машинисты хотят быть социально принятыми, тем сильнее у них надежда на интернальность в области достижений. Можно предположить о стремлении испытуемых демонстрировать социально одобряемое поведение, которое может им принести желаемые достижения.

«Фактор B» «16-Факторного личностного опросника» Р. Кетелла связан прямо с копингом, ориентированным на решение задачи ($r = 0,555$, $p \leq 0,01$), и с удовлетворенностью жизнью ($r = 0,533$, $p \leq 0,01$): чем выше у машинистов умственные, интеллектуальные способности, тем более развит копинг, ориентированный на решение задачи и удовлетворенность жизнью. Машинисты с развитыми интеллектуальными способностями, аналитическим мышлением склонны выбирать рациональные и конструктивные способы преодоления стрессовых ситуаций. Кроме того, высокий уровень интеллекта способствует

более высокому уровню удовлетворённости жизнью, вероятно, за счёт более эффективной адаптации к профессиональным и личностным трудностям.

«Фактор I» «16-Факторного личностного опросника» Р. Кетелла связан прямо с поведенческими признаками стресса ($r = 0{,}554$, $p \leq 0{,}01$), эмоциональными признаками стресса ($r = 0{,}537$, $p \leq 0{,}01$) и с общим стрессом ($r = 0{,}565$, $p \leq 0{,}01$): чем более эмоционально чувствительны машинисты, тем более развиты поведенческие и эмоциональные признаки стресса, а также общий стресс. Это позволяет предположить, что у машинистов, обладающих высокой эмоциональной восприимчивостью, мягкостью и эмпатией, наблюдается повышенная склонность к стрессовым реакциям. Лица с выраженной чувствительностью, как правило, глубже переживают негативные события, быстрее на них реагируют, что может проявляться в форме утомляемости, напряжённости, раздражительности и прочих поведенческих признаков стресса. Таким образом, повышенная эмоциональная чувствительность может рассматриваться как фактор незащищенности от стрессовых воздействий, особенно условиях профессиональной деятельности с высокой ответственностью и риском, таких как работа машинистов.

«Фактор Q1» «16-Факторного личностного опросника» Р. Кетелла связан прямо с интернальностью в области неудач ($r = 0{,}613$, $p \leq 0{,}01$): чем в большей мере машинисты склонны принимать новую информацию, тем чаще они испытывают интернальность в области неудач. Можно предположить, что они достаточно консервативны, настороженно относятся к новому, которое чаще всего приводит к неудачам.

Выводы

Проведенное исследование позволяет сделать следующие выводы о связях личностных черт с копинг-стратегиями поведения в стрессовых ситуациях, удовлетворенностью жизнью и локусом контроля у машинистов локомотивных бригад.

Социальная желательность связана с интернальностью в области достижений: машинисты предполагают, что чем в большей степени они будут создавать о себе социально благоприятное впечатление, тем скорее станут успешными. Интеллект связан с копингом, ориентированным на решение задачи, и с удовлетворенностью жизнью: машинисты понимают, что именно логическое мышление, знания, компетенции позволяют им справляться с профессиональными задачами, а не случай, и чувствовать себя счастливыми. Поведенческие признаки стресса и в целом стресс связаны с высокой чувствительностью: машинисты отвечают за безопасность перевозок и жизнь людей, они обладают чувствительностью и эмпатией и быстро реагируют на ситуации с признаками стресса. Это защищает их от циничности и безразличия по отношению к своему труду и окружающим людям. Связь радикализма с интернальностью в области неудач опосредованно свидетельствует о том, что машинисты выбирают скорее консерватизм, поскольку чем в большей мере они принимают новое, тем скорее будут переживать неудачи, а освоение новой

информации может способствовать разрешению нештатных ситуаций и умению наиболее эффективно решать профессиональные и личные проблемы. На эту проблему следует обратить внимание руководству ОАО «РЖД».

Библиографический список

Аскарова, Г. Основные подходы к изучению копинг – стратегий в трудных жизненных ситуациях / Г. Аскарова, Э. З. Усманова // Scientific progress. – 2021. – №5. – С. 308-316.

Баляев, С. И. Особенности копинг-поведения инженеров с различным уровнем локуса контроля / С. И. Баляев, Н. Н. Морозова, С. Н. Никишов // Мир науки. Педагогика и психология. – 2021. – Т. 9, № 1. С. 1-11. – EDN YMUGNO.

Барыльник, С. Н. Удовлетворенность жизнью и копинг-поведение / С. Н. Барыльник // Страховские Чтения. – 2023. – № 31. – С. 38-42. – EDN SUKAXR.

Кора, Н. А. Локус контроля как фактор, обусловливающий конфликтное поведение личности / Н. А. Кора // Вестник Амурского государственного университета. Серия: Гуманитарные науки. – 2020. – №90. – С. 79-85.

Кочуров, М. Г. Связь копинг-стратегий с локусом контроля / М. Г. Кочуров // Международный научно-исследовательский журнал, 2020. – №1-2 (91). – С. 40-42. DOI: https://doi.org/10.23670/IRJ.2020.91.1.029

Мозговая, Н. Н. Функция границы личности, жизнестойкости у студентов с разным локусом-контроля / Н. Н. Мозговая, Н. Г. Манвелян, С. А. Костенко // Проблемы современного педагогического образования. – 2020. – №68-4. – С. 297-301.

Стрекалина, Д.М. Изучение локуса контроля и проблематики высокой результативности деятельности людей / Д. М. Стрекалина, Е. А. Почукаева, У. Ламберти, О. А. Данилина // Образование, наука и технологии: основные проблемы и направления развития : сборник научных трудов по материалам II Международной научно-практической конференции, Москва, 30 ноября 2022 года / Под общ. ред. Туголукова А.В.. – Москва: Индивидуальный предприниматель Туголуков Александр Валерьевич, 2022. – С. 183-188.

Човдырова, Г. С. Копинг-стратегии личности при адаптации к стрессу / Г. С. Човдырова, О. А. Пяткина // Психопедагогика в правоохранительных органах. – 2021. – №1 (84). – С. 41-46.

Шейнов, В. П. Связь эмоционального интеллекта, локуса контроля и удовлетворенности жизнью / В. П. Шейнов // Институт психологии Российской академии наук. Социальная и экономическая психология. – 2020. – Т. 5, № 4(20). – С. 155-170. – DOI 10.38098/ipran.sep.2020.20.4.006. – EDN JTASBM.

Поварёнков Ю.П., Куприянов Л.С.

ОСОБЕННОСТИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ ПЕДАГОГОВ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЫ.

Аннотация

В статье исследуются особенности профессионального выгорания педагогов общеобразовательной школы. Профессиональное выгорание рассматривается как комплексный феномен, включающий эмоциональное истощение, деперсонализацию и редукцию профессиональных достижений. Основное внимание уделено анализу факторов, влияющих на выгорание: стажа работы, личностных качеств (экстраверсия, тревожность, ригидность) и жизнестойкости. Результаты исследования подтверждают, что личностные характеристики педагогов и их жизнестойкость играют важную роль в противодействии выгоранию. Анализ выявил, что трудовой стаж педагогов не оказывает значимого влияния на уровень выгорания.

Ключевые слова: профессиональное выгорание, педагоги, личностные качества, жизнестойкость, трудовой стаж.

Abstract

The article examines the features of professional burnout among secondary school teachers. Professional burnout is considered as a complex phenomenon, including emotional exhaustion, depersonalization, and reduced professional achievements. The focus is on analyzing the factors influencing burnout: work experience, personality traits (extraversion, anxiety, rigidity), and resilience. The results confirm that teachers' personal characteristics and resilience play a significant role in counteracting burnout. The analysis revealed that teachers' work experience does not have a significant impact on the level of burnout.

Keywords: professional burnout, teachers, personality traits, resilience, work experience.

Введение

Профессиональное выгорание является важной и актуальной проблемой в сфере образования, особенно среди педагогов общеобразовательных школ. Проблема выгорания уже достаточно хорошо исследована в рамках теории и практики, однако остаются аспекты, которые требуют уточнения и дополнительной проверки.

Несмотря на существование множества исследований, определение уровня профессионального выгорания у педагогов, а также факторов, влияющих на его развитие, остаются вопросы, которые требуют дальнейшего уточнения.

Профессиональное выгорание как психологический феномен было впервые описано психиатром Гербертом Фрейденбергером в 1974 году, который заметил эмоциональное истощение и потерю мотивации у работников социальных служб. Он ввел термин "burnout", который стал общепринятым в психологии [Фрейденбергерг, Г., 1974].

Кристина Маслач в 1976 году предложила рассматривать выгорание как многомерный синдром, особенно у специалистов в сфере "человек-человек" [Маслач, К., 1978].

В российской психологии В.В. Бойко определил выгорание как защитный механизм [Бойко, В.В., 1999].

Н.Е. Водопьянова рассматривает выгорание как системное качество субъекта профессиональной деятельности, влияющее на психическое состояние. [Водопьянова, Н. Е., 2017].

Зарубежный исследователь А. Пайнс описывает выгорание как состояние физического, эмоционального и когнитивного истощения, [Пайнс, А., 2000.].

Согласно концепции Маслач, развитие эмоционального выгорания зависит от внутренних факторов, усиливающих или ослабляющих воздействие профессиональных стрессоров. [Верченко, И. А., 2021]. Агрессивность может как защищать, так и усугублять выгорание. [Попова, А. Н., 2020].

Ригидность, характеризующаяся сопротивлением изменениям, также может способствовать выгоранию, особенно в условиях образовательных изменений [Алешина, Т.Г., 2012], [Стебловская, А. В., 2017].

Интроверсия, по мнению Бойко, повышает риск выгорания, так как интроверты часто не получают достаточной социальной поддержки, что приводит к накоплению стресса [Бойко, В. В., 1999]

Жизнестойкость, включая вовлеченность, контроль и принятие риска, также может влиять на развитие выгорания. [Чернова, И. А., 2022] [Мойса-Кая, Ю., 2015].

Принятие риска, как возможность видеть трудности как шанс для роста, может усилить риск выгорания в зависимости от поддержки и личной самоэффективности [Вольтмер, Э., 2011], **[**Ретельсдорф Й., 2011**].** Напротив, принятие вызовов, сопровождаемое высокой самоэффективностью и поддержкой коллег, может стать защитным фактором. **[**Мэнджион, М., 2024].

Исследования также показывают, что выгорание связано с опытом работы: педагоги с меньшим и большим стажем (0-5 лет, 10-15 лет) подвержены выгоранию [Гроза И. В., 2009], как и те, у кого стаж работы составляет 6-10 и 16-20 лет [Кондратьева О. Г., 2017].

Проведенный анализ литературы свидетельствует, что в психологии проведено достаточное количество исследований по теме профессионального выгорания педагогов. Однако ряд результатов, представленных в исследованиях, нуждаются в конкретизации, подтверждении и уточнении.

Учитывая сказанное, задачи настоящего исследования заключается в следующем:

1. Определить общий уровень профессионального выгорания педагогов и степень выраженности его отдельных компонентов (параметров)

2. Определить связь общего уровня выгорания и его параметров со стажем педагогов.

3. Определить качества личности, которые способствуют или препятствуют профессиональному выгоранию.

4. Определить связь жизнестойкости педагогов с уровнем их профессионального выгорания.

Процедура и методики исследования

Для диагностики профессионального выгорания педагогов использовался «Опросник профессионального выгорания» К. Маслач, В. Шауфели, М. Лейтер в адаптации Н. Е. Водопьяновой и Е. С. Старченковой**,** фиксирующий следующие компоненты: эмоциональное истощение**,** деперсонализация **и** редукция профессиональных достижений**.** [Водопьянова, Н. Е., 2008]

«Индивидуально-типологический опросник (ИТО)» Л. Н. Собчик, который позволяет диагностировать такие черты личности как: экстраверсия**,** интроверсия**,** тревожность**,** спонтанность**,** ригидность**,** сензитивность, агрессивность и ряд других**.** [Собчик, Л. Н., 2005]

Для диагностики факторов жизнестойкости использовался «Тест жизнестойкости»С. Мадди, Д. Кхошаба в адаптации Д. А. Леонтьева и Е. И. Рассказовой, который позволяет фиксироватьт следующие показатели: вовлеченность**,** контроль**,** принятие риска и общий уровень жизнестойкости.[Леонтьев, Д. А., 2006]

База исследования: Средняя школа г. Ярославля. В исследовании принимали участие: 41 педагог средней школы. Возраст педагогов от 24 до 75 лет. Профессиональный стаж от 2 до 52 лет.

Результаты исследования и их анализ.

Первоначально рассмотрим общий уровень профессионального выгорания (см. таблица 1). Среднее значение шкалы эмоционального истощения — 26,5 (высокий уровень, отклонение 9,04, коэффициент вариации 34,2%). Шкала деперсонализации — 10,4 (умеренное проявление, отклонение 5,03, коэффициент вариации 48,3%). Шкала редукции профессиональных достижений — 31,4 (высокий уровень, отклонение 6,24, коэффициент вариации 19,9%).

Таблица 1. Общий уровень профессионального выгорания

Статистические показатели	Параметры профессионального выгорания			
	Эмоциональное истощение	Деперсона-лизация	Редукция Проф. достижений	Общий
X	26,5	10,4	31,4	0,41

σ	9,04	5,03	6,24	0,12
Кв	34,2%	48,3%	19,9%	29,6%

Общий уровень выгорания — 0,41 (умеренный уровень, отклонение 0,12, коэффициент вариации 29,6%).

Таблица 2. Связь профессионального выгорания с трудовым стажем

Трудовой стаж	Статистические показатели	Параметры профессионального выгорания			
		Эмоциональное истощение	Деперсонализация	Редукция Проф. достижений	Общий
Общий трудовой	R	-0,004	-0,04	-0,053	-0,008
	p	0,982	0,804	0,741	0,958
* Корреляция значима на уровне 0,05 (двухсторонняя)					
** Корреляция значима на уровне 0,01 (двухсторонняя)					
*** Корреляция значима на уровне 0,001 (двухсторонняя)					

Из таблицы 2 видно, что трудовой стаж не обнаруживает значимую связь с профессиональным выгоранием. Это подтверждается отсутствием корреляции с его основными компонентами: эмоциональным истощением (R=−0,004, p=0,982), деперсонализацией (R=−0,04, p=0,804) и редукцией профессиональных достижений (R=−0,053, p=0,741). Полученные результаты свидетельствует о том, что длительность профессиональной деятельности не влияет на выраженность симптомов выгорания у педагогов общеобразовательной школы.

Расхождения с другими исследованиями, где стаж связан с выгоранием, могут быть обусловлены различиями в выборках, методологиях, контексте профессий и организационных условиях. В других работах могли учитывать другие специфичные переменные, такие как стаж на конкретной должности или взаимодействие стажа с другими факторами и т.п. Также на результаты могут влиять профессиональные, культурные особенности и различия в методах измерения, что подчеркивает многофакторную природу выгорания.

Таблица 3. Взаимосвязь профессионального выгорания с показателями жизнестойкости педагогов общеобразовательной школы.

Рассмотрим взаимосвязь профессионального выгорания педагогов с их жизнестойкостью (см. таблица 3). Из таблицы видно, что наблюдается сильная отрицательная корреляция между вовлеченностью и эмоциональным

Показатели жизнестой-кости	Статистичес-кие показатели	Показатели профессионального выгорания			
		Эмоцио-нальное истощение	Деперсона-лизация	Редукция	Общий
Вовлечён-ность	R	-0,555	-0,511	0,156	-0,565
	p	0,001***	0,001***	0,331	0,001***
Контроль	R	-0,436	-0,364	0,403	-0,494
	p	0,004**	0,019*	0,009**	0,001***
Принятие риска	R	-0,34	-0,275	0,0203	-0,337
	p	0,03*	0,082	0,204	0,31*
Жизнейстой-кость	R	-0,546	0,445	0,301	-0,58
	p	0,001***	0,004**	0,056	0,001***
* Корреляция значима на уровне 0,05 (двухсторонняя)					
** Корреляция значима на уровне 0,01 (двухсторонняя)					
*** Корреляция значима на уровне 0,001 (двухсторонняя)					

истощением (R=−0,555, p=0,001), а также деперсонализацией (R=−0,511, p=0,001). Это говорит о том, что педагоги с высокой вовлеченностью реже испытывают эмоциональное истощение и цинизм, что подтверждает вовлеченность как защитный фактор против выгорания.

Контроль также отрицательно связан с эмоциональным истощением (R=−0,436, p=0,004), деперсонализацией (R=−0,364, p=0,019) и редукцией профессиональных достижений (R=−0,403, p=0,009). Это указывает на то, что ощущение контроля над рабочими процессами и результатами снижает риск выгорания, что поддерживается данными других исследований.

Принятие риска отрицательно связано с эмоциональным истощением (R=−0,340, p=0,03). Это может быть связано с тем, что педагоги с высоким уровнем принятия риска обладают большей готовностью преодолевать трудности или воспринимают риск позитивно. Эти данные согласуются с исследованиями по связи выгорания и жизнестойкости.

Жизнестойкость отрицательно связана с эмоциональным истощением (R=−0,565, p=0,001) и положительно с деперсонализацией (R=0,445, p=0,004). Это объясняется активным управлением ресурсами, гибкостью и адаптивностью у людей с высокой жизнестойкостью. Положительная связь с деперсонализацией может быть следствием необходимости дистанцирования от учеников для защиты от выгорания в профессиях с высоким уровнем эмоционального труда.

Таблица 4. Взаимосвязь профессионального выгорания с качествами личности педагогов общеобразовательной школы.

Качества личности	Статистические показатели	Параметры профессионального выгорания			
		Эмоциональное истощение	Деперсонализация	Редукция	Общий
Экстроверсия	R	-0,592	-0,347	0,316	-0,534
	p	0,001***	0,026*	0,044*	0,001***
Спонтанность	R	-0,108	-0,004	0,411	-0,172
	p	0,501	0,982	0,008**	0,283
Агрессивность	R	0,142	0,048	0,04	0,146
	p	0,374	0,764	0,804	0,363
Ригидность	R	-0,137	-0,101	0,273	-0,225
	p	0,394	0,53	0,084	0,157
Интроверсия	R	0,481	0,238	-0,183	0,455
	p	0,001***	0,134	0,252	0,003**
Сензитивность	R	0,294	0,114	-0,031	0,21
	p	0,116	0,478	0,849	0,188
Тревожность	R	0,286	0,35	-0,199	0,355
	p	0,07	0,025*	0,211	0,023*
Лабильность	R	-0,195	0,009	0,211	-0,141
	p	0,222	0,958	0,186	0,38
* Корреляция значима на уровне 0,05 (двухсторонняя)					
** Корреляция значима на уровне 0,01 (двухсторонняя)					
*** Корреляция значима на уровне 0,001 (двухсторонняя)					

Рассмотрим взаимосвязь профессионального выгорания педагогов с их качествами личности (см. таблица 4). Экстраверсия у педагогов демонстрирует отрицательную корреляцию с эмоциональным истощением ($R = -0,592$, $p = 0,001$), общим уровнем профессионального выгорания ($R = -0,534$, $p = 0,001$) и деперсонализацией ($R = -0,347$, $p = 0,026$). Это указывает на то, что экстраверты, благодаря склонности к социальным взаимодействиям и поиску поддержки, реже сталкиваются с усталостью и цинизмом. Однако экстраверсия положительно коррелирует с редукцией профессиональных достижений ($R = 0,316$, $p = 0,044$), что может быть связано с высокими ожиданиями и стремлением к признанию.

Спонтанность у педагогов положительно связана с редукцией профессиональных достижений ($R = 0,411$, $p = 0,008$), в то время как её связь с эмоциональным истощением ($R = -0,108$, $p = 0,501$), деперсонализацией ($R = -0,004$, $p = 0,982$) и общим уровнем выгорания ($R = -0,172$, $p = 0,283$)

статистически незначима. Это может означать, что педагоги с высокой спонтанностью чаще воспринимают свои успехи как недостаточные из-за импульсивности и недостаточной структурированности.

Агрессивность у педагогов не показывает значимой корреляции с компонентами выгорания, включая эмоциональное истощение (R = 0,142, p = 0,374), деперсонализацию (R = 0,048, p = 0,764), редукцию профессиональных достижений (R = 0,04, p = 0,804) и общий уровень выгорания (R = 0,146, p = 0,363).

Ригидность у педагогов не имеет значимых корреляций с компонентами выгорания, что может быть связано с рутинной природой педагогической деятельности, которая подходит для ригидных личностей, минимизируя влияние их негибкости на эмоциональное состояние.

Интроверсия у педагогов положительно связана с эмоциональным истощением (R = 0,481, p = 0,001) и общим уровнем выгорания (R = 0,455, p = 0,003), что указывает на большую подверженность выгоранию у интровертов, вероятно из-за энергозатратных социальных взаимодействий и меньшей склонности к поиску поддержки.

Сензитивность у педагогов не показывает статистически значимых корреляций с компонентами выгорания, хотя тенденция к положительной корреляции с эмоциональным истощением и общим уровнем выгорания может указывать на усиление стресса в эмоционально напряженной среде.

Тревожность у педагогов положительно связана с деперсонализацией (R = 0,35, p = 0,025) и общим уровнем выгорания (R = 0,355, p = 0,023), а также близка к значимой корреляции с эмоциональным истощением (R = 0,286, p = 0,07). Тревожность способствует внутреннему напряжению и беспокойству, что увеличивает риск выгорания.

Лабильность у педагогов не имеет значимых корреляций с компонентами выгорания, что свидетельствует о её незначительном влиянии на формирование выгорания.

Выводы

1. Профессиональное выгорание педагогов проявляется в системной форме. Наиболее выражены редукция личных достижений, снижающая уверенность в профессиональной эффективности, и эмоциональное истощение, связанное с усталостью от профессиональной нагрузки. Деперсонализация встречается реже, сохраняя у педагогов эмоциональную вовлеченность в работу.

2. Трудовой стаж не оказывает статистически значимого влияния на общий уровень выгорания и его компоненты. Это связано с влиянием других факторов, таких как условия труда, личностные особенности и профессиональная поддержка, которые нивелируют воздействие опыта работы.

3. Личностные качества педагогов оказывают влияние на предрасположенность к выгоранию. Экстраверсия защищает от истощения и деперсонализации, но может способствовать редукции достижений. Интроверсия и тревожность повышают риск эмоционального истощения и

деперсонализации. Спонтанность и ригидность оказывают умеренное влияние, связанное с особенностями адаптации и саморегуляции.

4. Жизнестойкость педагогов, особенно вовлеченность в работу и чувство контроля, играет важную роль в предотвращении выгорания. Принятие риска также снижает выгорание, помогая справляться с трудностями и поддерживать эмоциональную устойчивость.

Библиографический список

1. Верченко, И. А. Влияние тревожности на профессиональное выгорание педагогов [Электронный ресурс] // Мир науки. Педагогика и психология. 2021. № 3. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-trevozhnosti-na-professionalnoe-vygoranie-pedagogov (дата обращения: 07.01.2025).

2. Алёшина, Т. Г. Индивидуально-личностные особенности педагогов в контексте формирования синдрома эмоционального выгорания [Электронный ресурс] // Вестник Сургутского государственного педагогического университета. 2012. № 3. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/individualno-lichnostnye-osobennosti-pedagogov-v-kontekste-formirovaniya-sindroma-emotsionalnogo-vygoraniya (дата обращения: 07.01.2025).

3. Стебловская, А. В. Теоретическое представление понятия «Синдром эмоционального выгорания» в психолого-педагогической литературе [Электронный ресурс] // ИСОМ. 2017. № S1.URL: https://cyberleninka.ru/article/n/teoreticheskoe-predstavlenie-ponyatiya-sindrom-emotsionalnogo-vygoraniya-v-psihologo-pedagogicheskoy-literature (дата обращения: 07.01.2025).

4. Бойко, В. В. Синдром "эмоционального выгорания" в профессиональном общении / В. В. Бойко. СПб.: Сударыня, 1999. 28 с.

5. Водопьянова, Н. Е., Старченкова, Е. С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. 3-е изд., испр. и доп. М.: Юрайт, 2017. 343 с.

6. Чернова, И. А. Профессиональное выгорание педагогов и пути его преодоления // Психология и педагогика. 2022. Т. 13, № 1. С. 102–116.

7. Пайнс, А., Аронсон, Э. Практикум по социальной психологии / А. Пайнс, Э. Аронсон. СПб.: Питер, 2000. 528 с.

8. Маслач, К. Профессиональное выгорание: как люди справляются // Практикум по социальной психологии. СПб.: Питер, 1978. С. 392–416.

9. Фрейденбергер, Г. Выгорание: высокая цена высоких достижений // Журнал социальных вопросов. 1974. № 30. С. 159–165.

10. Мойса-Кая, Ю., Голонка, К., Марек, Т. Профессиональное выгорание и вовлеченность педагогов: области профессиональной жизни и личностные черты как предикторы отношений с работой // Международный журнал медицины труда и экологии человека. 2015. Т. 28, № 1. С. 102–119.

11. Жень, Б., Яо, Б., Чжоу, С. Острое стрессовое расстройство и профессиональное выгорание у учителей начальной и средней школы во время

пандемии COVID-19: модерирующая роль чувства контроля // Current Psychology. 2023. Т. 42. С. 19853–19860.

12. Вольтмер, Э., Шпан, К. Поведенческие и профессиональные паттерны у предпринимателей, учителей и врачей // International ArchivesofOccupationalandEnvironmental Health. 2011. Т. 84, № 5. С. 479–487.

13. Ретельсдорф, Й., Батлер, Р. Ориентации учителей на цели обучения: связь с методами преподавания, интересом к работе и выгоранием // Learning andInstruction. 2010. Т. 20, № 1. С. 30–46.

14. Мэнджион, М., Камиллери, Г. Исследование творческого принятия риска и продуктивных неудач в преподавании // European Journal of Education. – 2024. – Т. 59, № 1.

15. Гроза, И. В. Влияние возраста и стажа педагога на эмоциональное выгорание [Электронный ресурс] // Современные наукоемкие технологии. 2009. № 10.С. 63–54.URL: https://top-technologies.ru/ru/article/view?id=25757 (дата обращения: 07.01.2025).

16. Кондратьева, О. Г. Структура синдрома эмоционального выгорания у педагогов в зависимости от стажа профессиональной деятельности [Электронный ресурс] // АНИ: педагогика и психология. – 2017. – № 3 (20). – URL: https://cyberleninka.ru/article/n/struktura-sindroma-emotsionalnogo-vygoraniya-u-pedagogov-v-zavisimosti-ot-stazha-professionalnoy-deyatelnosti (дата обращения: 12.01.2025).

17. Водопьянова, Н. Е., Старченкова, Е. С. Синдром выгорания. СПб.: Питер, 2008.

18. Собчик, Л. Н. Психология индивидуальности. Теория и практика психодиагностики / Л. Н. Собчик. СПб.: Речь, 2005.

19. Леонтьев, Д. А., Рассказова, Е. И. Тест жизнестойкости / Д. А. Леонтьев, Е. И. Рассказова. М.: Смысл, 2006.

20. Попова, А. Н. Психологические факторы, влияющие на профессиональное выгорание у педагогов // Психология и педагогика. 2020. № 6. С. 111-125.

21. Технологии управления развитием персонала : учебник / Е. А. Белкова, А. О. Грицай, А. В. Карпов [и др.]. – Москва : Общество с ограниченной ответственностью "Проспект", 2016. – 408 с. – ISBN 978-5-392-19555-8.

Прокофьева В.А.

ВЗАИМОСВЯЗЬ ЛОКУС КОНТРОЛЯ И ЛИЧНОСТНОГО АДАПТАЦИОННОГО ПОТЕНЦИАЛА КУРСАНТОВ ВОЕННОГО ВУЗА

Аннотация: в статье представлены результаты исследования взаимообусловленности локус контроля и личностного адаптационного потенциала курсантов высшего военного образовательного учреждения. Определяется место данных феноменов в структуре личностных характеристик. Анализируется роль выявленных взаимосвязей с точки зрения профессионального и личностного становления будущих офицеров войск национальной гвардии России.

Ключевые слова: локус контроля, экстернальность, интернальность, готовность к риску, личностный адаптационный потенциал, нервно-психическая устойчивость, моральная нормативность, коммуникативный потенциал.

Abstract: The article presents the results of a study on the interdependence between the locus of control and the personal adaptive potential of students at a military educational institution. It also determines the place of these two phenomena in the structure of personal characteristics. Additionally, the article analyzes the role of these identified relationships in relation to the professional and personal development of future officers in the National Guard of Russia.

Keywords: locus of control, externality, internality, risk-taking, personal adaptive potential, neuropsychiatric stability, moral normativity, communicative potential.

Актуальность исследования заключается в том, что интенсивное технократическое развитие человеческого общества неизбежно приводит к пониманию того, что будущее цивилизации зависит не от материальных носителей достижений человеческого разума, а определяется активным, творческим, нравственно безупречным включением личности в технический прогресс. Особую значимость при этом имеет целенаправленный процесс личностного развития в образовательных учреждениях [3, 5, 6, 9]. Одним из показателей зрелости личности, уровня ее нравственного развития и успешности выступают интернальность и мотивация, связанные с мерой ответственности субъекта за события собственной жизни [2, 4, 8].

Особое значение эта характеристика имеет для профессионала в военной сфере, чья деятельность протекает в сложных, порой экстремальных условиях, требует четкости мышления, необходимости сознательного подхода ко всем своим действиям, принятия ответственных решений, от которых может зависеть жизнь, здоровье людей, сохранность материальных ресурсов [1, 6, 7].

Первый этап адаптации к образовательной среде военного вуза является наиболее трудным, поскольку меняются условия и организация всего жизненного уклада. Как правило, юноши стремятся стать курсантами военного вуза: они поступают в учебные заведения с большим интересом и готовностью

выполнять программу боевой подготовки [5, 9]. Но для многих из них требования военного вуза слишком трудны, а распорядок дня слишком строг. Для такого контингента период адаптации к вузу может быть травмирующим, и они долгое время не адаптируются к жизни в воинском подразделении.

Успешность профессионального становления и формирования требуемой деятельностью структуры профессионально важных качеств будущего офицера зависит от выбора жизненных стратегий, определяется умением предвидеть ситуацию, прогнозировать исход событий. Ключевую роль при этом играет адаптационный потенциал курсанта [7]. Личностные характеристики также во многом определяют успешность или не успешность адаптации и, в то же время, сам адаптационный процесс является мощным стимулом для развития профессиональных качеств личности.

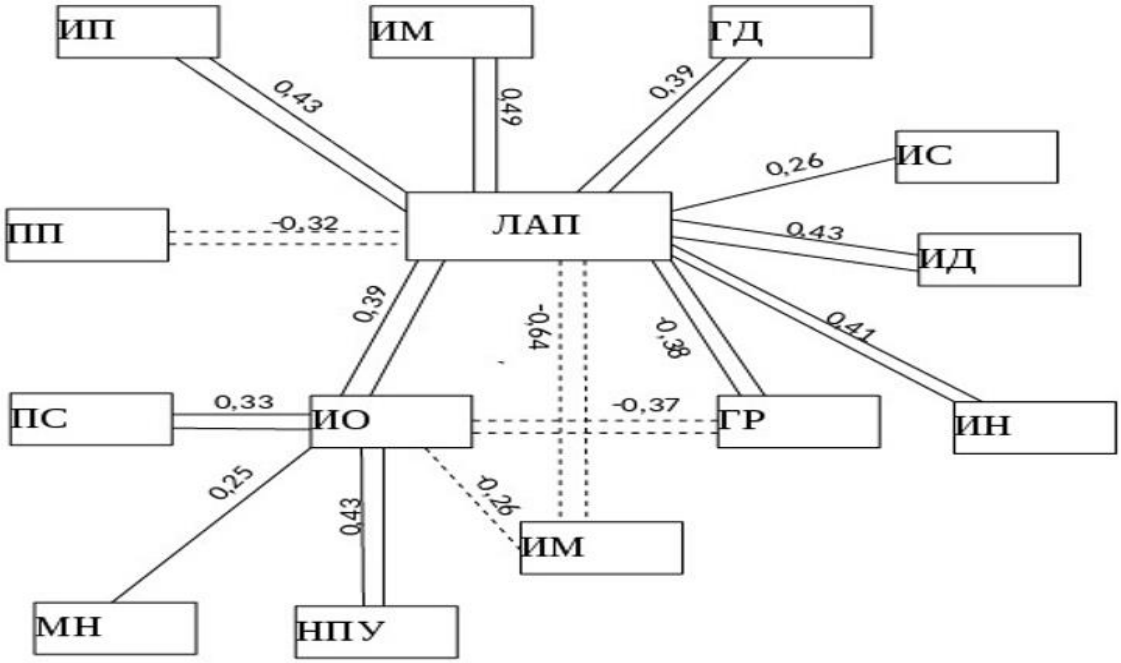
Таким образом, исследование взаимосвязи субъективного контроля и личностного адаптационного потенциала является актуальным и практически значимым, поскольку может помочь прогнозировать трудности и проблемы курсантов на этапе профессиональной подготовки в военном вузе, более точно определять особенности и мотивы поведения, прогнозировать специфику выбора профессии и профессионального развития личности будущего офицера, что является особенно важным для курсантов военного вуза.

Исследование проводилось на базе военной ордена Жукова академии войск национальной гвардии России. В диагностической работе принимали участие курсанты 5 курса факультета (военно-политической работы). Общий объем выборки составил 72 человека.

Основу эмпирического исследования составили: опросник «Уровень субъективного контроля (УСК)» Ксенофонтовой Е.Г., методика «Оценка риска» Г. Айзенка; многоуровневый личностный опросник «МЛО-Адаптивность» А.Г. Маклакова и С.В. Чермянина.

Для определения взаимосвязей диагностируемых показателей был проведен корреляционный анализ. Полученные взаимосвязи представлены в виде корреляционной плеяды на рисунке 1.

Как отражено на рисунке, в ходе исследования была выявлена сильная прямая связь показателя общей интернальности с такими показателями, как: личностный адаптационный потенциал (r = 0,39), нервно-психическая устойчивость (r = 0,43) и поиск стимуляции (r = 0,33). Слабая прямая связь была выявлена с показателем моральной нормативности (r = 0,25) и обратная слабая связь с интернальностью в области межличностных отношений (r = -0,26).



ИО – общая интернальность; ЛАП – личностный адаптационный потенциал; НПУ – нервно-психическая устойчивость; МН – моральная нормативность; ГД – готовность к действию; ИМ – интернальность в области межличностных отношений; ИД – интернальность в области достижений; ИС – интернальность в области семейных отношений; ПС – поиск стимуляции; $r_{кр.} = 0,231$, при $p = 0,05$; $r_{кр.} = 0,322$, при $p = 0,01$

Рисунок 2 – Взаимосвязи интернальности и показателей личностного адаптационного потенциала курсантов военного вуза

Таким образом, можно сделать вывод о том, что при повышении уровня интернальности повышается способность выдерживать более высокие нагрузки в деятельности, быстрее адаптироваться в ситуации неопределенности и риска.

Одним из основных критериев личностной зрелости определяется ответственность, то есть осознание личностью того, что только её собственные усилия приводят к успеху – достижению желаемого, или неудаче, а не внешние факторы, обстоятельства или другие люди, осознание последствий своих решений и поступков и готовность ответить за них, что соответствует интернальному локусу контроля.

Это значит, что личностный адаптационный потенциал напрямую зависит от типа локуса контроля. У военнослужащих с интернальным локусом контроля личностный адаптационный потенциал будет выше, чем у военнослужащих с экстернальным локусом контроля. Получается, уровень личностного адаптационного потенциала военнослужащих будет распределяться так: военнослужащие с экстернальным локусом контроля будут иметь более низкие показатели личностного адаптационного потенциала, чем военнослужащие с интернальным локусом контроля, и наоборот, военнослужащие с интернальным

локусом контроля покажут более высокий уровень личностного-адаптационного потенциала, чем военнослужащие с экстернальным локусом контроля.

Также прослеживается сильная прямая связь личностного адаптационного потенциала с показателями: интернальности к достижению (r = 0,43), готовности к действию (r = 0,39), интернальности в области межличностных отношений (r = -0,64), интернальности в сфере неудач (r = 0,41), интернальности в профессиональной деятельности (r = 0,43). Это говорит о том, что, повышая личностный адаптационный потенциал, можно обеспечить более высокую адаптацию курсантов к обучению в военном вузе. А хороший уровень личностного адаптационного потенциала, в свою очередь, способствует повышению показателей интернальности как частных характеристик, так и общего уровня локус контроля личности.

Исследуемый показатель общей интернальности, также имеет сильную прямую связь по отношению к личностному адаптационному потенциалу (r = 0,39). Курсанты, которые обладают более высоким уровнем интернальности будут иметь высокий уровень адаптационного потенциала.

Таким образом, курсанты военного вуза, проходя адаптацию к военной службе, находятся в стрессовых условиях и успешность вживания в новую для себя социальную роль, выполнения учебных и боевых задач напрямую зависит от осознания ответственности, в том числе ответственности за свою жизнь и здоровье и жизнь, и здоровье окружающих, особенно это становится актуальным если тебе было доверено боевое оружие. Умение брать ответственность за свою жизнь и здоровье, за свои действия являются ключевыми в условиях прохождения военной службы.

Таким образом, по результатам проделанной работы можно сделать следующие выводы:

1. Для курсантов обследованного подразделения характерны средние показатели интернальности. Самый высокий показатель был получен по шкале интернальности в области профессиональной деятельности, а самый низкий – по шкале интернальности в отношении здоровья и болезни. При этом 44% курсантов обследованного подразделения имеют высокий уровень интернальности, 38% средний уровень и только у 18% низкий уровень интернальности.

2. По 38% курсантов имеют высокий и средний уровень личностного адаптационного потенциала. Эти курсанты относятся к группе высокой и нормальной адаптации. 24% всех обследованных респондентов имеют низкий уровень личностного адаптационного потенциала. В структуре адаптационного потенциала курсантов обследованного подразделения преобладают показатели моральной нормативности поведения.

3. Личностный адаптационный потенциал напрямую зависит от типа локуса контроля. У курсантов с интернальным локусом контроля личностный адаптационный потенциал будет выше, чем у военнослужащих с экстернальным локусом контроля.

4. В ходе исследования были выявлены взаимосвязи показателя общей интернальности с такими характеристиками как: личностный адаптационный потенциал, нервно-психическая устойчивость, поиск стимуляции (по методике «Оценка риска»), а также с показателем моральной нормативности и интернальностью в области межличностных отношений.

По результатам проведенного эмпирического исследования были разработаны методические рекомендации, направленные на коррекцию локуса-контроля. Корректируя локус-контроля с экстернального на интернальный, можно прийти к изменению представлений об успехе у личности, в виду того, что характеристика представлений зависит от полюса локуса-контроля.

Методами формирования интернального полюса локуса-контроля, являются социально-психологические тренинги и психокорекционные программы, целью которых является формирование ответственности за собственную жизнь. В качестве направлений работы, могут быть использованы:

1) освоение образцов социального поведения, основанного на внутренней ответственности личности;

2) формирование интернальности на уровне мировоззрения.

Одновременно с этим, необходимо проводить работу по изменению отношения к себе и другим, обучению уверенному поведению, отказ от образцов поведения в форме «выученной беспомощности». В содержании таких тренинговых программ включаются упражнения, направленные на анализ собственного поведения, анализ трудных жизненных ситуаций, рефлексию связи выбора и достижений.

Библиографический список

1. Антипов В.В. Психологическая адаптация к экстремальным ситуациям / В.В. Антипов. М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2004. 174 с.

2. Быков С.В. Диагностика локуса контроля личности в асоциальных подростковых группах / С.В. Быков // Психол. журнал. 2004. № 3. С.34-43.

3. Забегалина С. В. Психологические особенности оценки и прогноза процесса адаптации военнослужащих / С.В. Забегалина, А В. Чигарькова // Вестник Череповецкого государственного университета. 2013. № 4-3 (53). С. 124-129.

4. Зарубов А.А. Взаимосвязь локуса контроля и личностного адаптационного потенциала военнослужащих по призыву / А.А. Зарубов // Молодой ученый. 2018. № 45 (231). С. 217-219.

5. Калинина С. Б. Исследование локуса контроля у курсантов Военного университета / С.Б. Калинина // Наука. Общество. Оборона. 2017. № 2 (11). С. 5.

6. Караяни А.Г. Саморегуляция функциональных состояний в боевой обстановке / А.Г. Караяни, Э.П. Утлик // Психопедагогика в правоохранительных органах. 2018. № 3 (74). С. 5-9.

7. Маклаков А.Г. Личностный адаптационный потенциал: его мобилизация и прогнозирование в экстремальных условиях / А.Г. Маклаков // Психологический журнал. 2001. Т. 22. № 1. С. 16-24.

8. Терехин Р.А. Связь социально-психологических установок, интернальности с показателями готовности военнослужащих к изменению служебной ситуации / Р.А. Терехин // Мир образования – образование в мире. 2017. № 3 (67). С. 257-263.

9. Турчин А.С. Особенности мотивации учебной деятельности будущих офицеров-психологов // Вестник интегративной психологии: журнал для психологов. Вып. 16. 2018. Ярославль: МАПН, 2018. С. 272-273.

Прокофьева В.А., Таратухин Н.А., Чумраков В.П.

К ВОПРОСУ ПРОЯВЛЕНИЯ НЕВРОТИЗМА В СЛУЖЕБНО-БОЕВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ

Аннотация: в статье рассматривается понимание невротических проявлений личности с точки зрения различных авторов, в том числе социально-психологическая составляющая невротизма. Анализируются особенности невротической симптоматики в различных сферах деятельности, а также влияние неврозов на выполнение служебно-боевых задач в военно-профессиональной деятельности. По результатам теоретико-прикладного анализа обосновывается программа эмпирического исследования социально-психологических аспектов невротизма у военнослужащих.

Ключевые слова: невроз, невротизм, социальная сфера, психологическая готовность, военнослужащий.

Abstract: the article examines the understanding of neurotic personality manifestations from the point of view of various authors, including the socio-psychological component of neuroticism. The article analyzes the features of neurotic symptoms in various fields of activity, as well as the influence of neuroses on the performance of service and combat tasks in military professional activities. Based on the results of theoretical and applied analysis, the program of empirical research of socio-psychological aspects of neuroticism in military personnel is substantiated.

Keywords: neurosis, neuroticism, social sphere, psychological readiness, military man.

Актуальность заявленной темы связана с тем, что в современном мире, где уровень стресса постоянно растет, понимание природы невротизма становится особенно важным как для специалистов в области психологии и психиатрии, так и для обычных людей с точки зрения социальной динамики данного феномена. Это не заболевание [9], как ошибочно полагают многие, а особенность характера,

определяющая склонность к переживанию негативных эмоций и стрессовых состояний.

Проявления невротизма можно встретить повсюду: от повышенной тревожности и раздражительности до проблем со сном и перепадов настроения. Понимание механизмов невротизма помогает не только лучше разобраться в себе и своих реакциях, но и научиться эффективно справляться со стрессовыми ситуациями [1, 3, 5, 7], развивать эмоциональную устойчивость и улучшать качество жизни как свое, так и окружающих людей.

В современных условиях военная служба предъявляет повышенные требования к психологическому состоянию личного состава [2, 4, 6]. Понимание природы невротизма, его проявлений и влияния на служебную деятельность позволяет разработать эффективные методы психологической поддержки личного состава и повысить общую боеготовность подразделений. Целью проведенного исследования выступало рассмотрение основных аспектов невротизма у различных авторов, особенности проявления невротизации и способ диагностики невротизма у военнослужащих.

Исторически разные авторы занимались исследованием невротической симптоматики. В таблице 1 представлены основные положения, на которые будет сделан акцент в данном исследовании.

Таблица 1 – Понятие невроза и невротизма у разных авторов

Автор	Определение
Жан-Мартен Шарко (1825–1893) [7]	Определял невроз, в частности истерию, как своеобразную форму нервного расстройства, характеризующуюся периодическими судорожными припадками и постоянными признаками. К этим признакам он относил различные расстройства: нарушения чувствительности, проблемы с органами чувств, а также двигательные нарушения.
Зигмунд Фрейд (1856–1939) [2]	Невроз представляет собой психическое расстройство, возникающее вследствие внутреннего конфликта между бессознательными влечениями и невозможностью их реализации в реальной жизни.
Виктор Франкл (1905–1997) [8]	Невроз представляет собой ноогенное (от греч. “ноос” - разум, дух, смысл) расстройство, возникающее вследствие экзистенциальной фрустрации или вакуума, когда человек утрачивает “смысл жизни” и блокируется его стремление к поиску конкретного смысла в личном существовании.
Карен Хорни (1885–1952) [9]	Невроз представляет собой сложную структуру характера, центральным элементом которой являются невротические наклонности.
Отто Фенихель (1897–1946) [7]	Невроз представляет собой комплексное психофизиологическое расстройство. Невротик, представляет собой сложную личность, находящуюся в постоянном внутреннем конфликте между инстинктивными потребностями и социальными требованиями. Этот конфликт порождает множество защитных механизмов, которые проявляются как на психологическом, так и на соматическом уровнях.

Как представлено в таблице 1, одним из основоположников изучения невротизма был Зигмунд Фрейд [7], который прославился своим психоанализом и лечением невротизма. Фрейд считал, что в основе невротизма лежит бессознательный конфликт между инстинктивными побуждениями (Ид) и защитными механизмами сознания (Эго). Этот конфликт возникает, когда естественные влечения человека сталкиваются с социальными нормами и запретами, что создает внутренний конфликт и формирует различные комплексы.

По мнению З. Фрейда, невротические симптомы являются заместителями нереализованных и вытесненных желаний, выполняя защитную функцию [9]. В терапии З. Фрейд считал необходимым перевести бессознательный конфликт в область сознания, так как только осознанный конфликт может быть разрешен.

Нельзя не вспомнить исследования учителя З. Фрейда, который внес важный вклад в понимание причин невротических расстройств французского невролога Жан-Мартена Шарко [7]. В своих работах (1885-1887) он пришел к выводу, что многие случаи истерии вызваны психологической травмой. Ж. Шарко задокументировал около двух десятков случаев, где психологическая травма приводила к истерическим проявлениям, что по современным меркам можно рассматривать как раннюю форму понимания посттравматического стрессового расстройства (ПТСР).

Виктор Франкл – бывший узник нацистского концентрационного лагеря, создатель логотерапии также рассматривает неврозы в своих работах. Согласно теории Виктора Франкла [8], невротизм тесно связан с экзистенциальной фрустрацией и потерей смысла жизни. Основная причина невроза – это не психогения, а экзистенциальная фрустрация (вакуум), когда человек теряет «смысл жизни». В. Франкл ввел понятие «ноогенных неврозов», которые возникают из-за конфликтов между различными ценностями; духовных проблем; утраты осмысленности существования.

Таким образом, важно понимать, что невротическая личность формируется под влиянием неблагоприятных условий, где человек испытывает недостаток эмоциональной поддержки и безопасности. Это приводит к развитию компенсаторных механизмов, которые в дальнейшем становятся устойчивыми паттернами поведения.

В основе невротической личности лежит базальная тревога – чувство одиночества и беспомощности перед лицом потенциально враждебного мира. Это чувство заставляет человека развивать различные защитные стратегии, которые, хотя и помогают справиться с тревогой в краткосрочной перспективе, создают больше проблем в долгосрочной.

Невротик, согласно концепции Отто Фенихеля, представляет собой сложную личность, находящуюся в постоянном внутреннем конфликте между инстинктивными потребностями и социальными требованиями. Этот конфликт порождает множество защитных механизмов, которые проявляются как на психологическом, так и на соматическом уровнях [7].

Далее целесообразно рассмотреть проявление невротизма в разных сферах личности (таблица 2).

Таблица 2 – Проявление неврозов и невротизма в различных сферах

Сфера проявления	Особенности невротизма
Эмоциональная сфера	Проявляется как сложный комплекс особенностей личности, это выражается в повышенной эмоциональной реактивности и нестабильности. Характерной особенностью является склонность к негативному восприятию действительности. Защитные механизмы часто проявляются через подавление эмоций или их избегание.
Когнитивная сфера	Проявляется через ряд характерных особенностей мышления и обработки информации – это выражается в повышенной тревожности, негибкость в восприятии ситуации и принятии решений, склонность к негативному мышлению и искажению реальности.
Мотивационная сфера	В основе невротической мотивации лежит стремление к развитию и достижениям, которое часто носит компенсаторный характер. Невротическая мотивация часто проявляется через внешние стимулы и социальное одобрение. Невротическая мотивация также проявляется через избегающее поведение.
Волевая сфера	Волевые проявления невротизма включают трудности с самоконтролем. Характерной особенностью является противоречивость в принятии решений. Важной особенностью является склонность к зависимому поведению.
Поведенческая сфера	Проявление невротизма в поведенческой сфере характеризуется комплексом специфических паттернов поведения. В основе поведенческих проявлений невротизма лежит чрезмерная зависимость от мнения окружающих. Характерной особенностью является избегающее поведение. Поведенческие проявления также включают демонстративность и стремление произвести впечатление на окружающих. В профессиональной сфере невротизм проявляется через перфекционизм и чрезмерное трудолюбие, которое может граничить с трудоголизмом. Все эти поведенческие паттерны часто формируют замкнутый круг: избегающее поведение приводит к упущению возможностей, что усиливает тревожность и неуверенность, которые, в свою очередь, усиливают избегающее поведение.
Социальная сфера	Невротик испытывает значительные трудности в построении межличностных отношений. Он зависим от одобрения начальства, чувствителен к социальному отвержению и часто прибегает к манипулированию окружающими. При этом может демонстрировать повышенную активность как способ адаптации, что приводит к быстрому утомлению и снижению работоспособности.

Так в мышлении невротик склонен к конкретным, а не абстрактным решениям. Ему сложно рационально обрабатывать эмоции, что приводит к примитивным формам защиты и склонности к магическому мышлению.

В социальном плане невротик испытывает сложности в межличностных отношениях и склонен к манипулятивному поведению. Ему трудно доверять другим людям, и он постоянно нуждается в подтверждении собственной значимости.

Как отмечалось ранее, в терапии невротизма важно работать с глубинными защитными механизмами, помогать в проработке вытесненного материала и формировании новых способов реагирования [8]. Особую роль играет проработка ранних травматических переживаний, которые часто лежат в основе невротического поведения. При этом важно учитывать как психологические, так и соматические аспекты состояния пациента, поскольку невротические проявления могут иметь различные формы выражения.

Защитные механизмы невротика включают активное использование различных форм психологической защиты. Он стремится избежать болезненных эмоций, проецирует чувства вины на внешние обстоятельства и изолирует аффекты от сознания. Это создает сложную систему психологической самозащиты.

Военнослужащий с невротическими расстройствами представляет собой сложную личность, находящуюся в постоянном внутреннем конфликте между требованиями военной службы и собственными психологическими особенностями [1, 2, 3, 6]. Этот конфликт порождает множество защитных механизмов, которые проявляются как на психологическом, так и на поведенческом уровнях.

Поведенческие особенности военнослужащего-невротика проявляются в повышенной агрессивности и конфликтности. Он может демонстрировать неадекватную самозащиту, отрицая свою ответственность за неудачи и преуменьшая негативные последствия своих действий. Часто прибегает к дегуманизации окружающих и осуждению тех, кто указывает на его агрессивное поведение.

В социальной сфере такой военнослужащий испытывает значительные трудности в построении межличностных отношений. Он зависим от одобрения начальства, чувствителен к социальному отвержению и часто прибегает к манипулированию окружающими. При этом может демонстрировать повышенную активность как способ адаптации, что приводит к быстрому утомлению и снижению работоспособности.

Специфика военной службы усугубляет невротические проявления. Военнослужащий-невротик особенно чувствителен к стрессовым ситуациям и критике, испытывает сложности с выполнением команд и часто страдает от психосоматических проявлений [1, 3]. В условиях повышенных требований военной службы его состояние может значительно ухудшаться.

Защитные механизмы военнослужащего-невротика включают различные формы психологической защиты. Он стремится избежать болезненных эмоций, проецирует чувства вины на внешние обстоятельства и изолирует аффекты от сознания. Это создает сложную систему психологической самозащиты, которая, однако, часто мешает эффективной адаптации к условиям службы.

Работа с военнослужащими-невротиками требует особого подхода. Важно обеспечить психологическую поддержку и помощь в адаптации к условиям службы [1]. Необходимо обучать их навыкам совладания со стрессом, развивать адекватную самооценку и формировать конструктивные способы взаимодействия.

При этом следует помнить, что невротические расстройства у военнослужащих часто связаны с особенностями военной службы и требуют индивидуального подхода к лечению, учитывающего как психологические, так и поведенческие аспекты их состояния.

В дальнейшем, при проведение пилотажного исследования для диагностирования невротизма военнослужащих будет использоваться фрайбургский личностный опросник. Он представляет собой эффективный инструмент для диагностики невротизма у военнослужащих, что обусловлено его комплексной природой и способностью охватывать различные аспекты личности.

В первую очередь, методика позволяет выявить эмоциональную устойчивость военнослужащего. С ее помощью можно определить склонность к невротическим реакциям, оценить способность справляться со стрессом и выявить предрасположенность к психосоматическим расстройствам. Это критически важно для военной службы, где уровень стресса часто повышен.

Не менее значима возможность анализа поведенческих характеристик военнослужащего. Опросник помогает выявить склонность к агрессивным реакциям, определить уровень общительности и степень застенчивости. Эти параметры напрямую влияют на способность к эффективной коммуникации в коллективе и выполнению служебных обязанностей.

Особое внимание уделяется диагностике специфических военных качеств. Методика позволяет оценить уровень уравновешенности, способность к самоконтролю и степень экстраверсии/интроверсии. Эти характеристики определяют, насколько военнослужащий способен эффективно выполнять свои обязанности в различных условиях службы.

Практическое применение опросника в военной среде позволяет своевременно выявлять военнослужащих, находящихся в группе риска развития невротических расстройств. Ранняя диагностика предневротических состояний даёт возможность оперативно планировать профилактические мероприятия и определять оптимальную расстановку личного состава с учётом психологических особенностей.

Методика особенно ценна возможностью оценки склонности к импульсивным действиям, способности к командной работе и уровня эмоциональной лабильности. Эти параметры напрямую влияют на безопасность и эффективность выполнения служебных задач.

Таким образом, по результатам проведенного исследования можно сделать следующие выводы:

1. Исследование показывает необходимость создания единой базы данных для мониторинга психического и социально-психологического здоровья военнослужащих, что позволит своевременно выявлять тенденции и корректировать профилактические мероприятия.

2. Анализ проявлений невротизма у военнослужащих способствует оптимизации системы психопрофилактической работы в войсках национальной гвардии. Кроме того, полученные данные помогают совершенствовать систему экспертной оценки состояния военнослужащих.

3. При работе с военнослужащими фрайбургский личностный опросник позволяет детально оценить показатели невротичности, уровня спонтанной и реактивной агрессивности, степень уравновешенности и способность к самоконтролю. На основе полученных данных можно формировать конкретные рекомендации по психологической поддержке, планировать индивидуальные мероприятия по развитию и оптимизировать условия службы.

4. Регулярное применение опросника позволяет отслеживать динамику психологического состояния личного состава, своевременно выявлять негативные изменения и корректировать методы работы с военнослужащими. Это способствует повышению эффективности психологической поддержки и профилактике профессионального выгорания.

Библиографический список

1. Антипов В.В. Психологическая адаптация к экстремальным ситуациям / В.В. Антипов. М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2004. 174 с.

2. Караяни А.Г. Саморегуляция функциональных состояний в боевой обстановке / А.Г. Караяни, Э.П. Утлик // Психопедагогика в правоохранительных органах. 2018. № 3 (74). С. 5-9.

3. Маклаков А.Г. Личностный адаптационный потенциал: его мобилизация и прогнозирование в экстремальных условиях / А.Г. Маклаков // Психологический журнал. 2001. Т. 22. № 1. С. 16-24.

4. Прокофьева В.А. Соотношение субъективного контроля и направленности на взаимодействие в структуре личности курсантов военного института / Прокофьева В.А., Чичкин А.С. // Человеческий фактор: Социальный психолог. 2023. № 2 (46). С. 169-177.

5. Терехин Р.А. Диагностика психологической готовности военнослужащих к выполнению служебно-боевых задач Монография / Р.А. Терехин, В.А. Прокофьева, А.А. Утюганов // Санкт-Петербургский военный ордена Жукова институт войск национальной гвардии. СПб: СПВИ войск национальной гвардии, 2024. 77 с.

6. Терехин Р.А. Компоненты психологической готовности военнослужащих к выполнению служебно-боевых задач / Р.А. Терехин, Ж.Т. Утегенов // Научное мнение. 2021. С. 89-91.

7. Фенихель О. Психоаналитическая теория неврозов / Пер. с англ., вступ. ст. А.Б. Хавина. М.: Академический Проект, 2004. 848 с.

8. Франкл В. Неврозы. Теория и терапия / Виктор Франкл; пер. с нем. М. Матвеевой, О. Терентьевой; науч. ред. С. Штукарева. М: МИФ, 2024. 304 с.

9. Хорни К. Невротическая личность нашего времени. Самоанализ / К. Хорни; пер. с англ.; предисл. П.С. Гуревича. М.: Айрис-пресс, 2004. 464 с.

Синельникова Е.С., Ежова М.Е., Малахова А.М.

ПРИЧИНЫ ПОЯВЛЕНИЯ НАРКОТИЧЕСКОЙ ЗАВИСИМОСТИ: МОТИВЫ УПОТРЕБЛЕНИЯ

Аннотация: цель эмпирического исследования: выявление причин проявления наркотической зависимости. Выборка: 20 женщин и 33 мужчины в возрасте 20-40 лет, на момент опроса проходящих стационарное лечение наркотической зависимости. Методы: анкетирование, интервью, «Шкала самоуважения Розенберга». Результаты: низкий уровень самоуважения, подверженность влиянию, желание быть принятым группой сильнее всего влияют на формирование зависимости у молодёжи.

Ключевые слова: зависимость, психоактивные вещества, наркотическая зависимость, стационар

Abstract: the purpose of empirical research is to identify the causes of drug addiction. Sample: 20 women and 33 men aged 20-40 years, who at the time of the survey were undergoing inpatient treatment for drug addiction. Methods: questionnaires, interviews, ‘Rosenberg Self-Esteem Scale’. Results: low self-esteem, susceptibility to influence, desire to be accepted by the group play an important role in the emergence of addiction.

Abstract: the purpose of empirical research is to identify the causes of drug addiction. The study sample consisted of 20 women and 33 men aged 20-40 years, who were undergoing inpatient treatment for drug addiction at the time of the survey. Methodology: "Rosenberg self-esteem Scale". The women surveyed had a lower level of self-esteem. Hedonistic motives, an attempt at socialization, and hyperactivation of behavior play an important role in the emergence of addiction.

Keywords: addiction, psychoactive substances, drug addiction, hospital

Наркотическая зависимость — это одна из самых острых проблем современности, затрагивающая миллионы людей по всему миру. Она разрушает жизни, семьи и целые сообщества, оставляя неизгладимый след боли и страданий. Чтобы эффективно противостоять этой угрозе, необходимо глубоко разобраться в причинах, которые толкают человека к употреблению наркотиков. В основе появления многих зависимостей лежат желание получить

удовольствие, попытка влиться в социальную среду, отчаяние, жажда продуктивности, интерес, жизненные трудности и т.д.

В исследованиях С.А. Корякин, В.Д. Быков, М.С. Буклешева, Л.В. Кведер и Т.В. Кремнева [Корякин и др., 2007] выделили несколько причин потребления ПАВ молодыми людьми:

– стремление к романтике, захватывающим и раскрепощённым ощущениям;

– возникновение ценностей, отличающихся от общеустановленных норм;

– недостаток информации о негативных последствиях воздействия психоактивных веществ;

– совладание со стрессом, преодоление трудных личных ситуаций;

– стремление присоединиться к группе «равных» или улучшить свое положение внутри нее;

– непредсказуемость жизни;

– отсутствие четко сформулированных жизненных целей;

– стремление удовлетворить любопытство и жажду наслаждения;

– проявление независимости, самодостаточности;

Л.А. Цветкова в исследованиях указывает, что также влияние микросоциальных и макросоциальных факторов [Цветкова, 2011] играет роль в формировании зависимости от ПАВ. Одним из самых важных факторов является отношение к индивиду со стороны значимых других. Коммуникация также может вызывать стресс, способствующий проявлению различного рода девиантного поведения, включающего употребление наркотиков [Цветкова, 2011].

В работах различных авторов, таких как М.А. Дерюшева [Дерюшева, 2005], Н.А. Сирота [Сирота,2009], Е.А. Брюн и Е.А. Кошкина[Брюн, Кошкина, 2017], рассматриваются различные социальные факторы риска потребления ПАВ молодёжью. Среди них:

– отсутствие общения либо напротив широкий круг общения;

– дезадаптация в социальных институтах;

– отсутствие хобби;

– безразличие или одобрение потребления ПАВ сверстниками и семьёй;

– неблагополучная семья;

– вовлеченность в асоциальные аддитивные группы;

– нарушение отношений со сверстниками, насилие и отвержение с их стороны [Дерюшева, 2005] ;

Целью эмпирического исследования, проведённого М.Е. Ежовой и А.М. Малаховой под руководством Е.С. Синельниковой, стало выявление основных мотивов употребления наркотических веществ. В исследовании приняли участие 53 человека: из них 20 женщин и 33 мужчины (средний возраст — 32,7 лет). Для исследования причин появления зависимости применялись методы: анкетирование, интервью и методика «Шкала самоуважения» М. Розенберга.

Респонденты отвечали на вопросы анкеты. Анкета, предложенная респондентам, содержала следующие вопросы:

1. Есть ли у Вас друзья?
2. Курите или курили ли Вы табак?
3. Занимались ли спортом раньше?
4. Удовлетворялись ли Ваши базовые потребности до стационара?
5. Каков Ваш основной мотив употребления? (выберите один или несколько вариантов ответа)
6. Были ли предприняты какие-то попытки прекратить употребление?
7. Есть ли сейчас ощутимые последствия употребления?

В интервью респондентам предлагалось ответить на ряд вопросов:

1. С кем Вы проживаете?
2. Где Вы работаете / учитесь?
3. Какие у Вас интересы / хобби?
4. Что Вы употребили в первый раз?
5. Сколько на тот момент Вам было полных лет?
6. Где, с кем и в каких условиях было первое употребление?
7. Каким был эффект?
8. Что Вы употребили во второй раз?
9. Чья была инициатива? Хотели ли пробовать снова?
10. Когда начали появляться мысли о возможной проблеме с наркотиками? Как Вы поняли это?
11. Знала ли семья об этом на тот момент? (Если знала, пыталась ли помочь?)
12. Что могло сподвигнуть Вас к продолжению / возвращению к употреблению?
13. Были ли предприняты какие-то попытки прекратить употребление? (Если да, то какие?)
14. Что помогает Вашей реабилитации?
15. Что мешает Вашей реабилитации?
16. Опишите самый позитивный момент в Вашей жизни.
17. Опишите самый негативный момент в Вашей жизни.

В исследовании А. М. Малаховой и М. Е. Ежовой под руководством Е. С. Синельниковой было показано, что наиболее частой причиной употребления ПАВ является попытка социализироваться. Также стоит выделить, что одним из самых распространённых мотивов является гедонистический. Опираясь на слова опрашиваемых, важно подчеркнуть, что большое влияние оказывало отношение значимых лиц к наркотическим веществам (родителей, друзей и т.д.). Результаты исследования показали, что окружение в большей мере формирует отношение к употреблению психотропных веществ.

Также результаты исследования, полученные в ходе интервью, свидетельствуют, что к употреблению могло подталкивать иллюзорное ощущение безопасности рядом с уже употребляющими людьми:

– Уверенность, что респондент не повторит негативный опыт;
– Ошибочная уверенность в полном контроле над ситуацией;
– Ощущение безопасности в группе знакомых людей;
Результаты исследования предоставлены на Рисунке 1 и Рисунке 2.

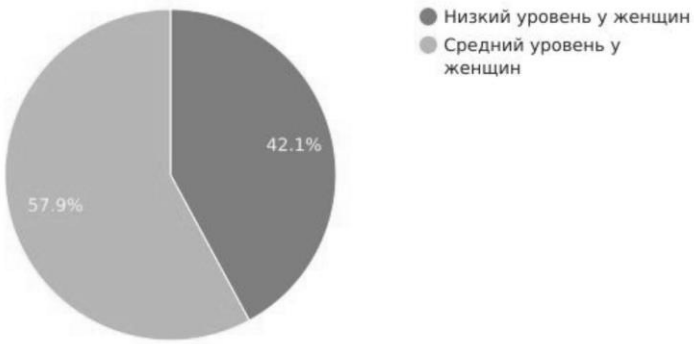


Рисунок 1 Результаты респондентов (женщин) по методике «Шкала самоуважения» М. Розенберга

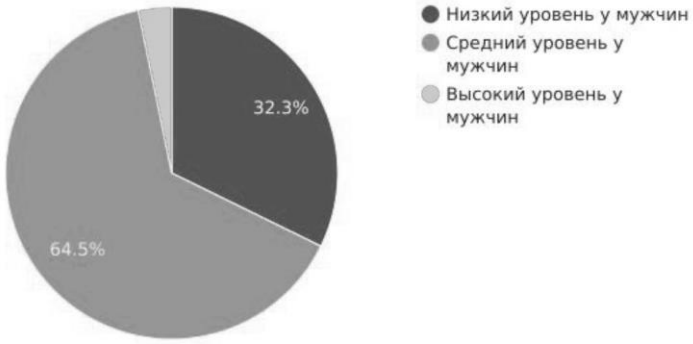


Рисунок 1 Результаты респондентов (мужчин) по методике «Шкала самоуважения» М. Розенберга

И у женщин, и у мужчин был выявлен низкий уровень показателей самоуважения. При этом только среди мужчин был выявлен высокий уровень самоуважения, в то время как у женщин уровень самоуважения варьировался только между средним и низким.

Результаты исследования, полученные в ходе интервью, показали, что больше всего к развитию зависимости склонны люди с низким показателем самоуважения. Именно этот фактор может играть ключевую роль во время контакта индивида с уже употребляющими людьми. Низкий уровень самоуважения способствует формированию склонности к уступчивости. При этом многие респонденты были уверены в том, что уважают себя, чему противоречили ответы на предыдущие вопросы методики.

Исследование показало, что чрезмерная уверенность индивида в собственных силах неоднократно приводила к повторному употреблению наркотических веществ. Но в то же время респонденты, исходя из их же ответов, достаточно быстро поддавались уговорам принять наркотик, особенно эффективно было применение манипуляций

Таким образом, можно сделать вывод, что низкий уровень самоуважения, неуверенность в себе, подверженность влиянию и желание влиться в социальную среду, быть принятым группой сильнее всего влияют на формирование наркотической зависимости.

Библиографический список

1. Аменд А.Ф., Жукова М.В., Фролова Е.В. Проблема профилактики наркомании в молодежной среде // Педагогика. – 2004. – № 4. – С. 21-29.
2. Дерюшева М.А. Употребление психоактивных веществ и алкоголя студентами образовательных учреждений среднего профессионального образования (клинико-эпидемиологический и профилактический аспекты): дисс. ... канд. мед. наук / М.А. Дерюшева. – Кемерово. – 2005. – 194 с.
3. Корякин С.А., Быков В.Д., Буклешева М.С., Кведер Л.В., Кремнева Т.В. Результаты социологического опроса студентов по изучению распространенности немедицинского потребления психоактивных веществ // Вопросы управления качеством медицинской помощи. – 2007. – № 1-2. – С.71–87.
4. Кузьменок Г.Ф. Совершенствование системы организации профилактики употребления психоактивных веществ среди учащейся молодежи // Дисс. …..канд. мед. наук. – Москва, 2010. – 158 с.
5. Сирота Н.А. Профилактика наркомании и алкоголизма: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Н.А. Сирота, В.М. Ялтонский. – 5-е изд.,стер. - М.: Издат. центр Академия, 2009. – 176 с.

6. Цветкова Л.А. Социальная психология наркотизма в студенческой среде // Автореферат дисс. …..докт. псих. наук. – Санкт-Петербург, 2011. – 41 с.
7. Брюн Е.А., Кошкина Е.А. (2017). Психофизиологические аспекты формирования зависимости от психоактивных веществ // Наркология. №10. С. 21-28.

Синельникова Е.С., Некрасова А.Р.

РОЛЬ СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЕЙ В ФОРМИРОВАНИИ НЕГАТИВНОГО ОТНОШЕНИЯ К СВОЕМУ ТЕЛУ В ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ

Аннотация: Целью исследования стало изучение отношения к своему телу и роли социальных сетей в формировании негативного отношения к своему телу в юношеском возрасте. Участники исследования: 70 человек (возраст) 80% девушки). Метод исследования: анкетирование. Результаты исследования. 75% респондентов недовольны своей фигурой. 60% отмечают, что социальные сети усилили их неуверенность в себе.

Ключевые слова: социальные сети, отношение к своему телу, расстройства пищевого поведения.

Abstract: The aim of the study was to investigate attitudes towards one's body and the role of social media in the formation of negative attitudes towards one's body in adolescence. Study participants: 70 people (age) 80% girls. Research method: questionnaire. The results of the study. 75% of respondents are dissatisfied with their figure. 60% participants say that social media has increased their self-doubt.

Key words: social media, attitudes towards your body, eating disorders.

Расстройства пищевого поведения предоставляют собой серьезную проблему современного общества, и их рост во многом связан с влиянием социальных сетей и медиапространства, которые часто формируют искаженное восприятие тела и пропагандируют недостижимые идеалы.

В статье рассматривается влияние медиапространства на формирование и развитие расстройств пищевого поведения. Основное внимание уделяется результатам исследования, которое проводилось в виде опроса среди молодежи. Полученные данные подчеркивают актуальность проблемы, обострившейся в нынешнем мире.

В мировой истории стандарты красоты всегда менялись – от округлых форм Ренессанса до экстремальной худобы 90-х [Нешина, 2007], но социальные сети ускоряют распространение новых стандартов, делая их более навязчивыми, агрессивными и повсеместными [Грабе, Хайд, 2008]. В нынешнее время социальные сети являются сильным инструментом воздействия, способным формировать мировоззрение миллионов пользователей. Но стоит заметить, что их влияние на психическое и физическое здоровье вызывает серьезные опасения. Одной из наиболее тревожных тенденций является рост расстройств пищевого поведения (РПП), таких как анорексия, булимия и компульсивное переедание

[Набойченко, Носкова, 2022]. Согласно Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), в 2023 году случаи РПП увеличились на 20% по сравнению с предыдущими годами [мировая статистика здравоохранения, 2023]. Эксперты связывают это с постоянным воздействием контента в социальных сетях, где стандарты красоты часто идеализированы и недостижимы для большинства, так как пользователи видят лишь отредактированные изображения, усиленные фильтрами и фотошопом [Грабе, Хайд, 2008].

Расстройства пищевого поведения (РПП) — это группа психических расстройств, связанных с нарушениями питания и поведения, которые оказывают влияние на физическое здоровье, психологическое состояние и качество жизни. РПП часто сопровождаются патологическими отношениями к пище, телесному образу и весу, и они могут привести к тяжелым медицинским, психоэмоциональным и социальным последствиям [введение в расстройства пищевого поведения, 2024].

Целью эмпирического исследования стало изучение отношения молодежи к своему телу и роли социальных сетей в формировании негативного отношения молодежи к своему телу. В исследовании приняли участие 70 человек в возрасте от 18 и до 21 года, 80% - девушки и 20% - юноши. Было проведено анкетирование. Респонденты отвечали на вопросы: «Довольны ли вы своей фигурой?», «Интересовались ли вы группами, связанными с похудением?», «Возникало ли у вас ощущение, что с вашим телом что-то не так при просмотре соц. сетей?»

В исследовании были получены результаты. 75% молодых людей недовольны своей фигурой. Более 60% признаются, что социальные сети усиливают их неуверенность в себе, что в перспективе может привести к расстройствам пищевого поведения.

Так же было выявлено, что 60% интересовались группами, где люди объединяются для похудения, либо выкладывают опасные диеты. Так же в подобных группах часто выкладываются «мотивационные» посты, где людей лишь больше убеждают в наличии лишнего веса, что лишь усугубляет патологическое поведение [Sanzari et al, 2023; Feldhege et al., 2021]. Подписки на подобные сообщества подстраивает алгоритмы социальных сетей, которые в последствии показывают ещё больше подобного контента, где показывают «идеальное тело», что лишь усиливает у пользователей ощущение, что они не соответствуют нормам [Seekis et al, 2020]. Идеальную картинку часто можно заметить у медийных личностей, что стимулирует постоянное сравнение с самим собой [Hawkins et al, 2004]. Подростки особенно подвержены влиянию, часто количество лайков под фотографиями становится измерением собственной значимости, что подталкивает к попыткам соответствовать стандартам красоты любо ценой.

Выводы и рекомендации.

Влияние социальных медиа на психическое здоровье и восприятие тела становится всё более значимой проблемой. Результаты исследования

свидетельствуют, что неудовлетворенность своим телом свойственна многим молодым людям, а социальные сети еще больше усиливают эту тенденцию. Рост числа случаев РПП требует комплексных мер, направленных на минимизацию рисков.

Для решения проблемы можно рассмотреть эти варианты:

1. Повышение медиа-грамотности:

В школах и университетах важно проводить уроки о том, как фильтры и ретушь создают иллюзорные образы, которые не имеют ничего общего с реальностью [расстройства пищевого поведения, 2024]

2. Создание позитивного контента:

Поддерживание продвижение контента, который продвигает разнообразие телосложения и акцентирует внимание на здоровье, а не на стандартах красоты.

3. Блокировка токсичных сообществ:

Ограничение доступа к группам и аккаунтам, которые продвигают нездоровые методы похудения и провоцируют развитие РПП.

4. Создавать образовательные кампании с участием врачей и психологов для информирования о рисках, связанных с РПП.

5. Поддержка психологической помощи:

Развитие доступных программ психотерапии для подростков и молодёжи, страдающих от последствий влияния соцмедиа [Jiotsa et al, 2021].

Список литературы.

1. Грабе Ш., Хайд Д. Роль средств массовой информации в проблемах образа тела у женщин: метаанализ экспериментальных и корреляционных исследований // Американская психологическая ассоциация. – 2008.

2. Патрикеева, Э. Г. Влияние моды и современных стандартов красоты на сознание и поведение девушек / Э. Г. Патрикеева, О. А. Соловьева. — Текст: непосредственный // Молодой ученый. — 2015. — № 24 (104). — С. 1092-1096. — URL: https://moluch.ru/archive/104/24304/ (дата обращения: 29.11.2024).

3. Барыльник Ю.Б., Филиппова Н.В., Деева М.А., Гусева М.А. Нервная анорексия и нервная булимия: от истории к современности // Российский психиатрический журнал. 2016. №3. С. 36-45.

4. Руководство по диагностике и статистике психических расстройств (DSM-5-TR). Американская психиатрическая ассоциация (АПА). 2022.

5. Мониторинг здоровья для достижения ЦУР и целей в области устойчивого развития. С. 45-50 // Мировая статистика здравоохранения 2023 г. URL: https://www.who.int/publications/i/item/9789240074323 (дата обращения: 02.11.2024).

6. Набойченко Е.С., Носкова М.В. Психологические особенности подростков с расстройствами пищевого поведения: современные реалии // Саратовский научно-медицинский журнал. 2022. Том 18. №3. С. 484–490.

7. Расстройства пищевого поведения: распознавание и лечение // Национальный институт здравоохранения и передового клинического опыта

URL: https://www.nice.org.uk/guidance/ng69/chapter/Recommendations (дата обращения: 10.11.2024).

8. Введение в расстройства пищевого поведения // MSD URL: https://www.msdmanuals.com/ru/professional (дата обращения: 10.11.2024).

9. Санзари, Кристина М. Влияние использования социальных сетей на образ тела и расстройство пищевого поведения: контент имеет большее значение, чем продолжительность воздействия. - Пищевое поведение - № 49 - 2023 г. - DOI:10.1016/j.eatbeh.2023.101722

10. Патрикеева, Э. Г. Влияние моды и современных стандартов красоты на сознание и поведение девушек / Э. Г. Патрикеева, О. А. Соловьева. — Текст: непосредственный // Молодой ученый. — 2015. — № 24 (104). — С. 1092-1096. — URL: https://moluch.ru/archive/104/24304/ (дата обращения: 29.11.2024).

11. Нешина Е. Б. Феномен моды в условиях социокультурных трансформаций: от XVIII к XXI веку: дис. канд. культур. наук: 24.00.01. - Саранск, 2007. – С. 21.

12. Шелли Грабе, Джанет Хайд Роль средств массовой информации в проблемах образа тела у женщин: метаанализ экспериментальных и корреляционных исследований // Американская психологическая ассоциация. – 2008.

13. Дейн А., Бхатия К. Диета в социальных сетях: обзорный обзор для изучения связи между социальными сетями, образом тела и расстройствами пищевого поведения среди молодежи. 2023 - PLOS Glob Общественное здравоохранение 3(3): E0001091.

14. Jiotsa B, Naccache B, Duval M, Rocher B, Grall-Bronnec M. (2021) Social Media Use and Body Image Disorders: Association between Frequency of Comparing One's Own Physical Appearance to That of People Being Followed on Social Media and Body Dissatisfaction and Drive for Thinness. *Int J Int J Environ Res Public Health*. Mar 11;18(6):2880. DOI: 10.3390/ijerph18062880.

15. Hawkins N., SCOTT P., Richards P., MAC Granley H, DAVID M. (2004) The Impact of Exposure to the Thin-Ideal Media Image on Women. *Eating Disorders*, V. 12, Pp. 35 - 50. DOI: 10.1080/10640260490267751.

16. Sanzari CM, Gorrell S, Anderson LM, Reilly EE, Niemiec MA, Orloff NC, Anderson DA, Hormes JM. (2023)The impact of social media use on body image and disordered eating behaviors: Content matters more than duration of exposure. *Eat Behav.* Apr;49:101722. DOI: 10.1016/j.eatbeh.2023.101722.

17. Scully M, Swords L, Nixon E. *(2021)* Social comparisons on social media: online appearance-related activity and body dissatisfaction in adolescent girls. *Ir J Psychol Med.* Mar; 40(1):31-42. DOI: 10.1017/ipm.2020.93.

18. Seekis V., Bradley G. L., Duffy A. L. (2020) Appearance-Related Social Networking Sites and Body Image in Young Women: Testing an Objectification-Social Comparison Model. *Psychology of Women Quarterly.* V.43. N3. Pp.377-392.

19. Feldhege J, Moessner M, Bauer S. (2021) Detrimental Effects of Online Pro-Eating Disorder Communities on Weight Loss and Desired Weight: Longitudinal

Observational Study J Med Internet Res. *J Med Internet Res*. Oct 6; 23(10) :e27153. DOI: 10.2196/27153

Синельникова Е.С., Рогожникова К.С.

ОСОБЕННОСТИ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ СФЕРЫ ЮНОШЕЙ И РАБОТА КОГНИТИВНО-ПОВЕДЕНЧЕСКОГО ТЕРАПЕВТА С ТРУДНОСТЯМИ В ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ СФЕРЕ У МОЛОДЫХ КЛИЕНТОВ

Аннотация: цель эмпирического исследования: изучение особенностей эмоционального интеллекта юношей. Выборка исследования: 59 юношей в возрасте 18-23 года. Методика: ЭмИн Люсина. Низкий уровень был выявлен по показателям: понимание своих эмоций, понимание эмоций других, управление эмоциями других. В терапии с молодыми клиентами большое значение имеют: валидация эмоций, работа с принятием непростых и противоречивых чувств.

Ключевые слова: когнитивно-поведенческая терапия, эмоции, эмоциональный интеллект

Abstract: Purpose of the empirical study: to study the features of emotional intelligence of young men. The study sample: 59 young men aged 18-23 years. Method: EmIn Lucin. The following indicators revealed a low level understanding of one's own emotions, understanding of others' emotions, management of others' emotions. In therapy with young clients, the following are of great importance: validation of emotions, work with acceptance of difficult and contradictory feelings.

Key words: cognitive-behavioral therapy, emotions, emotional intelligence

В когнитивно-поведенческую терапию приходит все больше молодых клиентов с различными запросами, связанными с отношениями с другими людьми, с отношением к себе и с депрессивными и тревожными расстройствами. В дальнейшей работе нередко выявляются серьезные трудности в эмоциональной сфере. В основе многих проблем, с которыми сталкиваются молодые люди, лежат трудности с пониманием себя, своих чувств, избегание болезненных эмоций, использование не самых конструктивных стратегий совладания со стрессом и жизненными трудностями.

Последние десятилетия очень популярной и востребованной является концепция эмоционального интеллекта – способности к пониманию своих эмоций и эмоций других людей. В исследовании А. А. Назаровой и М. В. Рагулиной была выявлена связь между эмпатией и эмоциональным интеллектом [Назарова, Рагулина, 2023]. Эмпатия входит как компонент в некоторые модели эмоционального интеллекта, однако понятие «эмоциональный интеллект» в большей степени фокусируется на когнитивных способностях к обработке эмоциональной информации, и игнорирует аффективный компонент, который является ключевым в эмпатии. В исследовании Т.В. Белашиной [Белашина, 2023] было показано, что эмоциональный интеллект связан с выбором коммуникативного стиля в общении, и с умением налаживать межличностные связи. Понимание и

регуляция своих эмоций и эмоций других людей способствует успешному общению и созданию крепких межличностных отношений. Более высокий уровень эмоционального интеллекта был связан у студентов с большей независимостью, уверенностью и большим психологическим благополучием. Наиболее тесная взаимосвязь была выявлена между психологическим благополучием и такими компонентами эмоционального интеллекта, как самомотивация и способность к эмпатии [Белашина, 2023]. В исследовании С. В. Фроловой и И. Ю. Елькиной [Фролова, Елькина, 2021] было показано, что студенты с низким уровнем эмоционального интеллекта в стрессовой ситуации экзамена чаще прибегали к неадаптивным копинг-стратегиям, таким как избегания и дистанцирование. Студенты с высоким уровнем эмоционального интеллекта чаще применяли адаптивные копинг-стратегии: планирование решения проблем и когнитивная переоценка. Студентам с низким уровнем эмоционального интеллекта, трудностями в понимании и регуляции эмоций, очень трудно переносить стрессовые ситуации, сталкиваться с эмоциональным дискомфортом, поэтому они прибегают к избеганию, которое только усугубляет имеющиеся трудности. В связи с этим закономерными представляются результаты исследования А.С. Восковской [Восковская, 2022], что студенты с высоким уровнем эмоционального интеллекта более успешно справляются с академическими задачами. Это, вероятно, связано как с внутриличностным, так и с межличностным эмоциональным интеллектом. Студенты, которые лучше понимают и регулируют свои эмоции, с одной стороны обладают лучшими навыками саморегуляции и более успешно справляются с академическим стрессом, а с другой стороны – более успешно общаются с преподавателями и однокурсниками, что также помогает им лучше справляться с академическими задачами.

В исследовании К.С. Рогожниковой под руководством Е.С. Синельниковой было показано, что юноши, которым была в большей степени присуща способность эмоционально откликаться на что-либо, что значимо для них, в меньшей степени испытывали чувство эмоционального затора, тупика. Чем в большей степени юношам было свойственно эмоциональное проживание ценностей, тем в меньшей степени им были свойственны тревожные и депрессивные состояния. [Синельникова, Рогожникова, 2024]. Результаты исследования также свидетельствуют о значимости способности к проживанию своих эмоций для эмоционального здоровья и психологического благополучия юношей.

В целом, результаты исследований свидетельствуют, что студенты, которые проживают, понимают и регулируют свои эмоции, а также понимают и регулируют эмоции других, более эмоционально благополучны, уверены в себе, более конструктивно справляются со стрессом и более успешны в учебной деятельности.

Целью эмпирического исследования, проведенного К.С. Рогожниковой под руководством Е.С. Синельниковой, стало изучение особенностей

эмоционального интеллекта у студентов и курсантов. В исследовании приняли участие 59 человек: 32 студента ПГУПС и 27 курсантов Военного института физической культуры, в возрасте 18-23 (средний возраст – 20.4 лет). Все респонденты юноши. Для исследования эмоционального интеллекта применялась методика «эмоциональный интеллект» Д. В. Люсина. Результаты исследования представлены в таблице 1 (таблица 1).

Таблица 1 Результаты исследования по методике «Эмоционального интеллекта» Д. В. Люсина

Показатель	Среднее			Ст. откл.	Дисп.	Минимум	Максимум
«Понимание чужих эмоций (МП)»	22,559	±	0,716	5,497	30,216	16	35
«Управление чужими эмоциями (МУ)»	17,780	±	0,551	4,235	17,933	9	29
«Понимание своих эмоций (ВП)»	17,254	±	0,635	4,876	23,779	12	30
«Управление своими эмоциями (ВУ)»	13,237	±	0,433	3,324	11,046	9	21
«Контроль экспрессии (ВЭ)»	10,746	±	0,295	2,264	5,124	4	15
«Межличностный эмоциональный интеллект (МЭИ)»	40,339	±	1,200	9,217	84,952	29	62
«Внутриличностный эмоциональный интеллект (ВЭИ)»	41,237	±	1,137	8,732	76,253	32	64
«Понимание эмоций (ПЭ)»	39,814	±	1,309	10,056	101,120	28	65
«Управление эмоциями (УЭ)»	41,763	±	1,062	8,161	66,598	28	63

У студентов и курсантов были выявлен средний уровень по большинству показателей эмоционального интеллекта, в частности, по таким показателям, как регуляция своих эмоций и контроль экспрессии. Был выявлен низкий уровень показателей эмоционального интеллекта: «понимание чужих эмоций», «управление чужими эмоциями» и «понимание эмоций». Различия были выявлены только по показателю «контроль экспрессии», этот показатель выше у курсантов, что связано со спецификой их учебной и профессиональной деятельности ($t=2.63$, $p<0.01$).

Результаты исследования показали, что молодые люди сталкиваются с серьезными трудностями как в понимании своих эмоций, так и эмоций других

людей, а также в регуляции эмоций других людей, что может быть связано с трудностями в понимании внутреннего мира другого человека и переживаемых им чувств. При этом молодые респонденты достаточно неплохо умеют регулировать свои эмоции и их внешнее проявление, что важно для успешного функционирования в социуме, в том числе в учебной среде.

Начинающим когнитивно-поведенческим терапевтам важно понимать, что эти проблемы могут быть не очень заметными, т.к. молодые люди обладают достаточно хорошими навыками регуляции своих эмоций, в том числе их внешнего выражения (экспрессии). Это, вероятно, связано с тем, что развитие навыков успешной эмоциональной регуляции, и особенно внешнего выражения эмоций важно для успешной адаптации клиента к социуму, особенно в неблагоприятной социальной среде, в частности, в ситуации угрозы буллинга.

Как следствие, молодой клиент может выглядеть психологически устойчивым, и в то же время сталкиваться с серьезными трудностями в эмоциональной сфере. Трудности в осознании и переживании своих эмоций могут стать причиной развития тревожных и депрессивных расстройств, а также привести к трудностям в понимании своих потребностей, принятии решений и в отношениях с другими людьми. У молодых людей достаточно часто встречается обесценивание своих эмоций и переживаний как способ психологической защиты, поэтому терапевту важно обращать особенное внимание на невербальные проявления.

В связи с этим, после того как сформирован терапевтический альянс, очень важно уделить внимание диагностике эмоциональной сферы молодых клиентов, и в том случае, если были выявлены трудности в эмоциональной сфере, провести терапевтические интервенции, направленные на развитие способностей к осознанию, пониманию и принятию своих эмоций в том числе, непростых и болезненных. В работе с молодыми клиентами большое значение имеет валидация эмоций, работа с амбивалентностью, уважение к тяжелым эмоциям клиента, работа с принятием. Также применяются и такие классические терапевтические инструменты, как дневник эмоций, СМЭРы, техники осознанности и др.) [Лихи, 2023].

В работе с молодыми клиентами необходимо учитывать, что эта работа может ощущаться молодыми клиентами как небезопасная и болезненная и приводить к преждевременному выходу из терапии, поэтому начинать глубокую работу с эмоциями можно только после формирования крепкого терапевтического альянса.

Библиографический список

1. Белашина, Т. В. Особенности эмоционального интеллекта и коммуникативной компетентности личности / Т. В. Белашина // Развитие человека в современном мире. – 2021. – № 4. – С. 85–97.

2. Восковская, А. С. Влияние эмоционального интеллекта студентов вузов на академическую успеваемость / А. С. Восковская // Общество: социология, психология, педагогика. – 2022. – № 2(94). – С. 162–168.

3. Назарова, А. А. Эмпатия в структуре эмоционального интеллекта / А. А. Назарова, М. В. Рагулина // Психологическая наука и практика в XXI веке: достижения, актуальные проблемы и перспективы их решений: сб. статей – Хабаровск: Тихоокеанский государственный университет, 2023. – С. 131–135.

4. Лихи Р. Терапия эмоциональных схем. – СПб.: Питер, 2023 – 448 с.

5. Синельникова, Е. С. Осмысленность жизни, саморегуляция и эмоциональное выгорание у студентов / Е. С. Синельникова, К. С. Рогожникова // Человеческий фактор: Социальный психолог. – 2024. – № 2(50). – С. 403-409.

6. Фролова, С. В. Особенности эмоционального интеллекта и копинг-стратегий у студентов медицинских специальностей / С. В. Фролова, И. Ю. Елькина // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. – 2021. – Т. 10. – № 5-1. – С. 145–154.

Сорокина А. В, Сальцына А.М

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ПОТЕНЦИАЛ АРХАИЧЕСКОЙ РУССКОЙ ТРАДИЦИИ: ФОЛЬКЛОР КАК ТЕРАПИЯ

Аннотация

Фольклор является неотъемлемой частью культурного наследия и представляет собой важный психологический ресурс. Архаические традиции, сказки, обряды перехода, народные праздники и ритуалы оказывают влияние на личностное развитие, помогают в осмыслении жизненных этапов и способствуют интеграции коллективного опыта. В статье рассматриваются основные психологические функции фольклора, его связь с коллективным бессознательным и архетипами (Юнг), структура сказочных сюжетов (Пропп), терапевтический потенциал ритуалов (Адоньева, Бетелеман, Иванов, Плотникова) и теория обрядов перехода (ван Геннеп).

Ключевые слова

Фольклор, обряды, терапия, психологический потенциал, адаптация, кризисы, ресурсы.

Abstract

Folklore is an integral part of cultural heritage and serves as an important psychological resource. Archaic traditions, fairy tales, rites of passage, folk festivals, and rituals influence personal development, aid in understanding life stages, and contribute to the integration of collective experience. This article explores the main psychological functions of folklore, its connection to the collective unconscious and archetypes (Jung), the structure of fairy tale plots (Propp), the therapeutic potential of rituals (Adonyeva, Betelman, Ivanov, Plotnikova), and the theory of rites of passage (van Gennep).

Keywords

Folklore, rituals, therapy, psychological potential, adaptation, crises, resources.

Введение.

Фольклор – это не просто собрание мифов, сказок и обрядов, но и своеобразный психологический инструмент, с помощью которого общество передает ключевые модели поведения, способы реагирования на стрессовые ситуации и механизмы адаптации. Как отмечает К. Г. Юнг [2019], фольклорные мотивы отражают коллективное бессознательное, а архетипы, закодированные в сказках и обрядах, помогают человеку лучше осознавать свою внутреннюю природу.

Фольклор рассматривается как подсистема этнокультуры, как комплекс видов народного художественного творчества. Среди функций этнокультуры Афанасьева А. Б. [2014] выделяют следующие, наиболее значимые для современного человека, обусловленные ролью для него этнокультуры и ее освоения. Перечислим эти функции.

Аксиологическая функция: этнокультура несет ценности, важные для жизни этноса и отдельного человека, что необходимо осознать каждому индивиду.

Психологическая функция: приобщение к этнокультуре способствует защите душевного равновесия человека, находящего в этнокультурных ценностях точку опоры, вечный камень, древо жизни, к которому можно прислониться, чтобы обрести силу, спокойствие, устойчивость.

Воспитательная и развивающая функции: внутри этнокультуры воспитывается, обучается, развивается человек (индивид) в традициях, ориентациях, идеалах, свойственных данному этносу.

Коммуникативная функция: этнокультура способствует развитию навыков общения, освоению моделей культуросообразного поведения, свойственных культуре этноса.

Эстетическая функция: этнокультура помогает приобщать человека к основам понимания мира по законам Красоты, Истины, Добра в процессе освоения этнокультурного наследия.

Социализирующая функция: этнокультура обеспечивает общественную консолидацию вокруг многовековых, проверенных временем традиционных этнокультурных ценностей, способствует социализации ребенка.

Культурологическая функция: этнокультура как фундамент культуры и ее плодородного пласта, питающего культуру в ее различных формах во временной динамике.

Творческая функция: раскрывает творческую природу народной художественной культуры и стимулирует развитие творческих способностей современного человека.

Системный анализ структуры сказочных сюжетов, проведенный В. Я. Проппом [2018], показывает, что повторяющиеся мотивы («испытания героя», «чудесный помощник», «возвращение с дарами») представляют собой универсальные сценарии личностного роста. Эти элементы активно

используются в психотерапии, особенно в работе с травмой и кризисами идентичности [Бетелеман, 2020].

В данной статье мы рассмотрим ключевые фольклорные жанры (сказки, народные праздники, обряды перехода) с точки зрения их терапевтического потенциала, а также проанализируем теорию обрядов перехода А. ван Геннепа [1999] и ее значение для современной психологии.

Фольклор и архетипы: роль сказки в терапии.

Сказка является одной из важнейших форм фольклора, оказывающей глубокое влияние на психику человека. Согласно Юнгу [2019], сказочные мотивы соответствуют архетипам, которые присутствуют в коллективном бессознательном. Например, образ «героя» олицетворяет стремление к саморазвитию, а «тень» представляет подавленные аспекты личности.

Пропп [2018] в «Морфологии сказки» выделил 31 функцию, которые определяют структуру традиционного сказочного повествования. Этот алгоритм можно рассматривать как психологический сценарий изменений, который проходит герой (а вместе с ним и слушатель). В психотерапии использование сказок позволяет клиенту идентифицироваться с персонажами и найти собственные пути решения внутренних конфликтов.

Бетелеман [2020] отмечает, что сказки особенно полезны в работе с детскими травмами, страхами и тревожными состояниями. Они помогают ребёнку осознать свой опыт, найти защитные механизмы и проработать конфликтные переживания в символической форме.

Обряды перехода и их влияние на личностное развитие.

Переходные ритуалы сопровождают человека на всех этапах жизни – от рождения до смерти. Как указывает Т. А. Плотникова [2022], обряды перехода помогают личности адаптироваться к новым условиям, осознавать изменения и интегрировать их в своё мировоззрение.

Структура обрядов перехода по ван Геннепу.

Важнейший вклад в понимание роли ритуалов вносит работа Арнольда ван Геннепа «Обряды перехода» [1999]. Автор систематизировал обрядовые практики, выделив их универсальную трехчастную структуру:

1. Сепарация (отделение) – символический разрыв с прежним статусом (например, прощание с детством в инициационных обрядах).

2. Лиминальность (пороговое состояние) – период неопределенности, когда человек находится «между мирами» (например, между холостым и женатым статусом в свадебных ритуалах).

3. Инкорпорация (включение) – завершающий этап, когда индивид принимает новый социальный статус (родителя, супруга, воина и т. д.).

Эта модель применима ко всем переходным моментам жизни – от рождения до смерти. В современной психотерапии данная схема используется для работы с кризисами идентичности, травмами и адаптацией к изменениям.

Лиминальность как терапевтический ресурс.

Особый интерес представляет фаза лиминальности, которую ван Геннеп описывает как состояние «чистой возможности». В традиционной культуре этот этап часто сопровождается испытаниями, переодеваниями или временным исключением из социума (например, в русских обрядах свадьбы невеста символически «умирала» для своего рода).

Современная психология видит в лиминальности аналог кризиса, который, при правильном сопровождении, может стать источником личностного роста. Например:

- В терапии потерь (горевание) ритуалы помогают человеку постепенно принять новый статус («вдовца», «сироты»).
- В нарративной терапии клиент конструирует новую идентичность через «переписывание» своей истории, что соответствует фазе инкорпорации.

Ключевые обряды в русской традиции.

Среди наиболее значимых обрядов можно выделить:

- Рождение и наречение – символическое введение человека в общество.
- Инициация (вхождение во взрослую жизнь) – испытания, которые демонстрируют готовность к новым социальным ролям.
- Свадьба – объединение двух людей и создание новой социальной структуры.
- Похороны и поминальные ритуалы – принятие потерь и работа с утратой.

Адоньева [2004] рассматривает обряды как форму передачи социальных норм и инструмент психологической адаптации. Их использование в терапии помогает клиентам осмысленно воспринимать жизненные изменения, снижать уровень тревожности и находить внутренние опоры.

Народные праздники как средство коллективной терапии.

Народные праздники выполняют важную социальную функцию – они объединяют людей, снимают напряжение и способствуют эмоциональной разрядке. Иванов [2021] отмечает, что праздники формируют коллективную идентичность и являются важной частью психосоциального здоровья общества.

Примеры праздников с выраженным терапевтическим эффектом

- Масленица –этот праздник связан с Великим Постом, и несет в себе духовные смыслы, прощание с плотской жизнью, искоренение человеческих пороков, как подготовка к духовному испытанию себя, через очищение, позволяющий символически «сжечь» старые проблемы и подготовиться к новому жизненному этапу, ритуал обновления.
- Купальская ночь – праздник, связанный с очищением и поиском внутреннего равновесия.
- Рождественские колядки – средство коллективного взаимодействия и передачи культурных традиций.

Как отмечает Адоньева [2004], участие в праздниках и ритуалах позволяет человеку пережить сильные эмоциональные состояния в безопасной и регулируемой форме, что делает их эффективным инструментом в терапевтической работе.

Применение фольклора в современной психотерапии.

Фольклорные мотивы активно используются в различных психотерапевтических подходах:

1. Сказкотерапия – метод работы с травмами и внутренними конфликтами через анализ сказочных сюжетов.

2. Терапия ритуалами – использование обрядов перехода для проработки кризисных состояний.

3. Групповая терапия с элементами фольклора – включение народных песен, частушек и праздников в терапевтическую практику.

Ван Геннеп подчеркивает, что обряды перехода – не просто традиция, а механизм снижения тревоги перед изменениями. Сегодня элементы этих практик используются в:

- Семейной терапии (ритуалы инициации подростков, символические церемонии при усыновлении).

- Групповой работе (прощальные ритуалы в конце тренингов, «посвящение» в новые роли).

- Экзистенциальной терапии (осмысление смерти через поминальные практики).

Заключение.

Архаическая русская традиция содержит мощный психологический потенциал, который может быть эффективно использован в психотерапии. Сказки, обряды и народные праздники помогают человеку осмыслять жизненные изменения, справляться с эмоциональными трудностями и находить внутренние ресурсы.

Теория ван Геннепа об обрядах перехода дополняет понимание фольклора как терапевтического инструмента, демонстрируя, что архаические ритуалы – это глубинные психотехнологии, помогающие переживать трансформации. Интеграция этих принципов в современную психологию позволяет создать «мост» между традицией и актуальными методами работы с идентичностью и кризисами.

Список литературы

1. Адоньева С. Б. Прагматика фольклора. — СПб.: Изд-во С.-Петерб. ун-та, 2004.

2. Афанасьева А. Б. Этнокультурное образование как феномен культурного поля: монография / А.Б. Афанасьева; Министерство образования и науки РФ. – СПб.: ФГБОУВПО «СПГУТД», 2014. – 188 с.

3. Бетелеман Б. Использование мифов и сказок в психотерапии. – СПб.: Питер, 2020.
4. Геннеп А. ван. Обряды перехода: Систематическое изучение обрядов / Пер. с франц. — М.: Восточная литература, 1999.
5. Иванов В. В. Народные праздники и их психологический смысл. – М.: Восточная литература, 2021.
6. Козлов, В. В. Основы психологии духовности: высшие состояния пробуждения / В. В. Козлов. – Москва : МАПН, 2018. – 328 с. – EDN YVTSBF.
7. Плотникова Т. А. Ритуалы перехода в современной культуре. – М.: Академический проект, 2022.
8. Пропп В. Я. Морфология сказки. – М.: Лабиринт, 2018.
9. Юнг К. Г. Архетипы и коллективное бессознательное. – М.: Канон+, 2019

Таточенко А.А.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МЕТОДА «БАЛИНТОВСКАЯ ГРУППА» ПРИ РАБОТЕ С КОНФЛИКТАМИ В ВОИНСКОМ КОЛЛЕКТИВЕ.

Аннотация. В статье рассмотрены особенности и специфика применения метода «Балинтовская группа» при разрешении конфликтных ситуаций в среде военнослужащих. Дано описание технологии проведения данного метода, его эффективность и условия проведения. Так же охарактеризованы особенности воинского коллектива, специфика общения военнослужащих и основные причины возникновения конфликтных ситуаций.

Annotation. The article discusses the features and specifics of the application of the «Balint group» method in resolving conflict situations among military personnel. The technology of carrying out this method, its effectiveness and conditions of carrying out are described. The features of the military team, the specifics of communication between military personnel and the main causes of conflict situations are also described.

Ключевые слова: «Балинтовская группа», воинский коллектив, общение военнослужащих, конфликтные ситуации в воинской среде.

Keywords: «Balint group», military collective, communication of military personnel, conflict situations in the military environment.

Общение в воинском коллективе имеет особые характеристики, отличающее его от других профессиональных групп. К таким характеристикам относится: жесткая регламентация всех действий и отношений, оторванность от общения с семьёй и родственниками, разнородность по национальному, профессиональному и возрастному признаку и т.п. Всё это создает условия для возникновения различного рода конфликтов и разногласий как среди призывников, так и среди офицерского состава.

Под конфликтом мы понимаем столкновение несовместимых, противоположно направленных тенденций в межличностных или межгрупповых отношениях. Причинами конфликтов могут являться как объективные причины (недостаточную обеспеченность подразделения всем необходимым для нормальной жизнедеятельности и выполнения боевых задач; нарушения социальной справедливости при распределении материальных и духовных благ и т.д.) так и субъективные, к которым относятся психологические причины (неуставные отношения; предвзятое отношение начальника к подчиненному; повышенная агрессивность и раздражительность; эмоциональная неустойчивость, излишняя тревога, низкое самоуважение) [Козырев Г.И., 2013].

В виду того, что конфликты в воинском коллективе оказывают негативное влияние не только на личности конфликтующих, но могут нести разрушительный эффект на весь коллектив в целом, то необходимо использовать особые способы и приемы при разрешении этих конфликтов. И одним из таких эффективных способов разрешения конфликтных ситуаций является «Балинтовская группа». Это эффективный метод повышения уровня профессиональных и коммуникативных навыков, снижения профессионального стресса [Винокур, 1998] направленный на работу в профессиональных группах и объединениях врачей, психологов, социальных работников или людей, сфера деятельности которых предполагает общение и взаимодействие с другими людьми.

Среди задач, которые решаются с помощью балинтовских групп будет: обучение более объективному, разностороннему взгляду на кейсы за счёт многомерного совокупного опыта участников группы; профилактика синдрома выгорания участников группы, снижения их эмоциональности в профессиональной деятельности, обучение выражению эмоций и чувствами и наблюдения за ними; создание поддерживающей атмосферы, в которой каждый чувствует себя равным и в то же время весомым участником группы профессионалов ;обогащение опыта новыми реальными кейсами, обретение уверенности за счёт их эмоционального и ментального «проживания».

Основной принцип формирования группы – это добровольное объединение профессионалов, готовых к пересмотру своей профессиональной ситуации, а также заинтересованных в коллегиальной взаимопомощи [Иванов, 2025].

Технология работы балинтовских групп достаточно структурирована и имеет несколько последовательных этапов. Данные этапы и являются структурой работы в схеме:

1) «заданная тема/проблема»;

2) «частные случаи из практики (то есть непосредственный этап обмена опытом)»;

3) «вопросы к тому, кто выдвигал запрос»;

4) «обратная связь от ведущего группы»;

5) «рефлексия «заказчика».

Очень важную часть в работе по форме балинтовских групп занимает технология работы групп.

Занятия структурированы, проводятся в несколько этапов:

Первый этап – «Определение заказчика». Каждое занятие начинается с вопроса, ведущего: «Кто бы хотел представить случай на рассмотрение?». Каждого из желающих претендентов просят описать свой случай в течение 1-2 минут в произвольной форме. После дискуссии и выбора, группа отдает предпочтение одному из тех, кто рассказал свой случай.

Второй этап – «рассказ о своем трудном случае» из практики профессиональной деятельности. Устанавливаются ограничения по времени. Руководитель группы и члены группы слушают и наблюдают поведением «заказчика», а также за поведением друг друга. Для последующего анализа коммуникативных затруднений «заказчика», их наблюдения могут оказаться очень полезными.

Третий этап – «формулирование вопросов к группе по своему случаю, внесенному на обсуждение». На этом этапе ведущий должен помочь докладчику сформулировать вопросы группе, в которых должна отображаться потребность на новые знания или групповую поддержку.

Четвертый этап – «вопросы к заказчику». Вариант этапа: А) Этап проводится в зависимости от состава участников, а также опыта и предпочтений ведущего. Все реакции (также спонтанного характера) участников, их поведение, эмоциональные проявления фиксируются ведущим и могут послужить объектом для дальнейшего анализа. Б) Жестко структурированный этап. Все участники, по кругу, задают докладчику по одному вопросу. Таких кругов может быть несколько. В) «Промежуточный» - каждому участнику предоставляется возможность задать определенное количество вопросов (также по кругу). Кто-то может задать меньше вопросов, кто-то может пропустить свою очередь и воспользоваться своим правом задать вопрос, уже на следующем (новом) круге. Отсутствие регламентации допустимо, это может позволить дать интересный материал для последующего обсуждения.

Пятый этап – «окончательное формулирование вопросов «заказчиком», которые он желает вынести на обсуждение». Иногда формулировки вопросов сохраняются в первоначальном виде, хотя, чаще их меняют. Вопросы, которые ранее были поставлены, могут вовсе потерять свою актуальность для докладчика, так как он осознает ряд моментов благодаря предыдущему этапу. Ведущий группы может предложить членам группы сформулировать дополнительные вопросы, ответы на которые, как они считают, принесут пользу докладчику. Право конструирования окончательного списка вопросов остается за заказчиком, и чаще всего данный список включает в себя 3-5 вопросов, хотя может быть и всего лишь один.

Шестой этап – «ответы группы на запросы докладчика, дискуссия». Участники группы по кругу отвечают на поставленные перед ними вопросы. При этом докладчик может отдать предпочтение поочередности ответов на вопросы

от каждого члена группы. Если некоторые вопросы представляются ему более связанными между собой, то возможно, чтобы каждый ответил по кругу на первую группу вопросов, а потом также на следующую из них. Ответы могут отражать чувства участников группы.

На данном этапе (в отличие от 4 этапа), ответы на вопросы являются обязательными для всех участников группы. В эмоционально окрашенной атмосфере, «заказчик» может не понять определенного смысла суждения, которое было однократно высказано кем-то из членов группы. Самостоятельное значение имеет для него и факт того, что многие члены группы предлагают идентичное видение ситуации. При этом группа не стремится навязать, так как есть понимание, что «заказчик» может блокировать принятие информации.

Также, на данном этапе поощряются свободные ассоциации на тему «аналогичная проблема». После высказывания любого члена группы, докладчик может задать ему уточняющие вопросы.

Седьмой этап – «обратная связь от ведущего группы к «заказчику». Ведущий обобщает ответы группы, высказывает собственное видение ситуации, которая была представлена «заказчиком», предположения о причинах, в результате которых возникли трудности. В конце работы, ведущий благодарит докладчика-«заказчика» за предоставленный случай, а участников группы – за поддержку.

Восьмой шаг – «заказчик» дает информацию о своих ощущениях». Высказывания могут касаться как собственного эмоционального состояния докладчика, так и впечатлений о работе группы. Докладчик может предоставить обратную связь конкретным участникам, где выскажет мнение, содержащее компоненту эффективности их деятельности, поблагодарит за поддержку. Решаются все организационные вопросы, принимаются и обсуждаются предложения.

Основным условием для продуктивных работ группы является создание атмосферы доверия эмоциональной заинтересованности, состоянием «безопасности в открытости».

Во время группового обсуждения присутствуют процесс групповой динамики на эмоциональном и когнитивном уровнях: поляризация, позиции «за» и «против». Докладчик имеет возможность следить за динамикой групповой работы и сравнивать происходящее со своими ощущениями [Токарев, 1997].

Балинтовские группы, проводимые в группе военнослужащих, позволят более эффективно выстроить работу с личным составом, предотвратить различного рода конфликтные ситуации, повысить уровень сплоченности офицерского состава, профилактировать различные виды девиантного поведения среди военнослужащих.

Литература

1. Балинтовские группы и супервизия в подготовке специалистов, работающих с людьми Учеб. пособие / В.А. Винокур, О.В. Кремлева, С.А. Кулаков и др. — СПб.: С.-Петербургская академия МВД России, 1998. — 82 с.

2. Иванов, Б. Конфликты в воинских коллективах. Формы и методы работы офицера по профилактике нарушений уставных правил взаимоотношений между военнослужащими и других насильственных преступлений в подразделении, воинской части / Б. Иванов. – URL: https://army.ric.mil.ru/Stati/item/333946 (дата обращения 22.01.2025).

3. Козырев Г.И. Конфликтология : учебник / Козырев Г.И. – М.: ИД «ФОРУМ»: ИНФРА-М, 2014.- 304 с.

4. Токарев, Н.А. Об опыте проведения балинтовских групп в ИПК работников МВД России / Н.А. Токарев, Л.А. Токарева, В.Р. Кели // Журнал «Психопедагогика в правоохранительных органах». – 1997. - № 1 – С.103-105.

5. Ященко, Е. Ф. Ценностно-смысловая концепция самоактуализации : специальность 19.00.05 "Социальная психология" : диссертация на соискание ученой степени доктора психологических наук / Ященко Елена Федоровна. – Челябинск, 2006. – 454 с.

Турчин А.С., Дёмина М.А.

ВЗАИМООТНОШЕНИЯ ПОДРОСТКОВ И РОДИТЕЛЕЙ КАК УСЛОВИЕ ПОДДЕРЖАНИЯ ПСИХИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ ПОДРОСТКОВ-ШКОЛЬНИКОВ

Аннотация: в статье рассматривается проблема оценивания подростками тех изменений, которые во многом определяют их психологическое самочувствие в семье и школе. Авторы полагают, что необходимым условием работы с проблемами подросткового возраста в теоретическом плане является признание статуса его самоценности. В эмпирической части статьи приведены данные исследования, согласно результатам которого серьезные нарушения взаимоотношений в семье подростка, сопровождаемые высоким уровнем эмоционального отвержения подростка родителями, способствуют его социально-психологической дезадаптации, провоцируя тенденцию к психосоматическим и невротическим расстройствам, агрессивности и враждебности по отношению к окружающим, неспособности к построению конструктивных взаимоотношений с другими людьми.

Ключевые слова: подростковый возраст, самоотношение, социализация, кризисы возрастного развития.

Abstract: the article examines the problem of adolescents' assessment of the changes that largely determine their psychological well-being in the family and school. The authors believe that a necessary condition for dealing with the problems of adolescence in theoretical terms is the recognition of the status of its self-worth. The empirical part of the article presents research data, according to which serious violations of relationships in a teenager's family, accompanied by a high level of emotional rejection of a teenager by his parents, contribute to his socio-psychological maladaptation, provoking a tendency to psychosomatic and neurotic disorders,

aggression and hostility towards others, inability to build constructive relationships with other people.

Keywords: adolescence, self-attitude, socialization, age-related development crises.

В отечественной и зарубежной психологии подростковый период возрастного развития, чаще всего, характеризуется как самый неудобный в плане педагогического воспитательного воздействия [2;3;4;8;9]. Это часто связывают с пубертатом, так и с общей нестабильностью социального развития [5;6;10;12;14]. Помимо всех трудностей, связанных с социализацией, по нашему мнению, достаточным «осложнением» для понимания задач возраста является понимание его как преимущественно подготовительного, т.е. такого, ценность которого для окружающих людей выступает как относительная. Примерно в этом же стиле трактуется дошкольный период детства, не как самоценного, а подготовительного к решению усложняющихся задач школьного периода.

Можно отметить и некоторые аналогии с установками обыденного сознания в отношении периода молодости, естественно, при большей драматичности социальной ситуации развития подростка. Так, в период молодости возможны пробы и ошибки (как «ошибки молодости») в отношении коррекции жизненных планов. Возможна утрата ценности восприятия себя, как профессионала, поскольку многие специальности быстро устаревают. Последнее, на фоне приближающегося кризиса среднего возраста, порождает рецидивы психологии подростничества в оценивании временной перспективы [15]. Если подросток вообще предпочитает не вспоминать о пройденных этапах детства, а будущее в его представлении достаточно абстрактно, то молодые люди, оказавшись в предкризисном состоянии, тоже испытывают трудности ориентировки в личном хронотопе, поскольку иерархия ценностей заметно меняется при наличии своей семьи (возможно, уже не первой), а также детей [11; 13]. Интересным в этом плане выглядит предложение поменять его возрастные рамки на законодательном уровне (до 40 лет). Это сможет повлечь смещение границ и прочих возрастов.

С появлением в школах кадетских классов количество проблем в этом плане не уменьшилось, поскольку взрослые, не посвященные в особенности их комплектования, могут полагать что это очередное пришествие спецклассов для трудновоспитуемых. История отечественной педагогики знает подобные мифы, не имеющие ничего общего, например, с реальным уровнем образовательной подготовки в отечественных профессионально-технических училищах (ПТУ) [5;15]. Нам поначалу казалось странным, почему в начале 80-х гг. выпускники школ из регионов России, совсем немного не дотянувшие до завершения общего школьного образования с медалью, поступали в 179-е ПТУ г. Москвы, за один год получая профессию маляра-штукатура или плиточника. Довольно быстро стали ясны преимущества, которые они получали таким образом, а именно: достаточно уверенно обучаясь и получив диплом об окончании ПТУ «с

отличием», они без каких-то трудностей поступали на вечерние отделения строительных вузов, по окончанию которых преобразовывали временную прописку в постоянную и успевая решить проблему с переводом временного жилья в Москве в постоянное. Качество образовательной подготовки было гарантировано еще и тем, что работать в системе ПТУ педагогам было выгодно.

Конечно, смена общественно-экономических отношений повлекла изменения в системе ценностей. Так последовавший разрыв межпоколенных отношений (а не только вероятностный развод родителей) отрицательно сказывается на картине мира и общем психологическом самочувствии современных подростков. На фоне базовой реакции эмансипации, напряжение во внутрисемейной коммуникации может быть связано также и с тем, что у подростка может быть уже не первая родительская семья. Так, Л.И. Захаров еще в 80-х гг. отмечал, что, по статистике, каждая третья девочка и каждый четвертый мальчик-подросток уже живут в семье с новым (а иногда, «очередным») родителем [7]. Естественно, что это не может не ухудшать самоуважение тех подростков, у которых родитель одного с ними пола ушел в другую семью (при этом может складываться ситуация, когда его личность становится «полем боя» и сведения послеразводных счетов с супругом-беглецом или беглянкой.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ:

Целью статьи, подготовленной на материале исследования, выполненного под нашим руководством, является изучение взаимоотношений между подростками и родителями и влияние особенностей этих отношений на формирование личности подростка.

Отождествление понятий «подростковый возраст» и «пубертатный период» (период полового созревания) обусловлено тем, что поскольку подростковый возраст является этапом онтогенеза, т.е. биологического индивидуального развития, его основой и неотъемлемой составляющей является бурный физиологический рост и развитие, вследствие которых детский организм трансформируется в организм взрослого человека. Поскольку биологические факторы не являются единственными, определяющими переходный период, то для проникновения в сущность и уточнения границ подросткового возраста, следует обратиться к данным исследований исторических и культурных различий в особенностях данного возрастного этапа.

Филогенетически подростковый период как таковой существовал не всегда и не у всех групп населения он считался обязательным. Вспоминается в этой связи вопрос, который задавал Д.Б. Эльконин студентам-психологам в отношение детей крепостных крестьян, а именно, было ли у них дошкольное детство, если они вообще не посещали школу за ее неимением? По мнению Ф. Ариеса возникновение подросткового возраста в XIX веке связано с появлением массового школьного образования, а также тем, что контроль родителей за развитием ребенка продолжался вплоть до брака [1]. В настоящее время в развитых странах мира этот период жизни имеет тенденцию к постепенному увеличению.

В современном мире длительность подросткового периода и характер его протекания существенно различаются в зависимости от социально-психологических особенностей культурной среды. При этом «наблюдения показывают, что переход от детства к взрослости бывает тем труднее, чем значительнее отличаются требования, которые предъявляет общество к ребенку и взрослому» [12;14].

Кроме социально-исторических и социокультурных существуют значительные гендерные и индивидуальные различия [5] в границах, длительности и качественных особенностях подросткового возраста. Некоторые дети вступают в подростковый период, начиная с 4-го и даже с 3-го класса, а другие – позже – с 5-го класса. Переход в следующий возрастной период у некоторых детей начинается уже в 7-м классе, другие остаются подростками вплоть до 10-11 класса. Закономерность гендерных различий заключается в том, что в среднем мальчики вступают в переходный период на 2 года позднее, чем девочки [5;12].

Таким образом, границы подросткового возраста могут быть определены лишь в каждом отдельном случае с учетом культурно-исторических особенностей социальной среды, пола, биологических и индивидуальных характеристик подростка: в зависимости от конкретных социальных условий, культуры, тех традиций, которые существуют в воспитании детей, этот переходный период может иметь различное содержание и разную длительность [3;6;9;14]. В настоящее время в условиях нашей страны этот период развития сохраняет хронологические рамки с 10—11 до 14—15 лет, совпадая в целом с обучением детей в средних классах школы, что соответствует границам подросткового периода в классификации Д.Б. Эльконина [12].

Поскольку любые качественные преобразования всегда нарушают стабильность объекта или явления, которое они затрагивают, подростковый возраст относится к так называемым критическим периодам жизни или периодам возрастных кризисов [9;12]. При этом происходящие трансформации являются настолько значительными, что подростковый возраст, как правило, считается одним из самых сложных и важных жизненных этапов, «трудным возрастом», прежде всего, трудным для самого подростка.

Избыток травмирующих факторов, наталкиваясь на недостаток жизненного опыта и силы «Я» подростков, зачастую приводит к социально-психологической дезадаптации и неадекватным психологическим реакциям, вплоть до патологических, когда фиксируется манифестация тех аномалий личностного развития, которые в дошкольном периоде существовали в латентном состоянии. Отклонения в поведении свойственны почти всем подросткам. Характерные черты этого возраста – чрезмерная эмоциональная чувствительность, частая и резкая смена настроения, боязнь насмешек, снижение самооценки» [8;11;14].

Однако в большинстве случаев ответной реакцией подростка на негативные воздействия перечисленных факторов является поиск приемлемых

для самого себя, с одной стороны, и адекватных особенностям этих воздействий, с другой стороны, форм поведения, которые становятся основой развития личности подростка. Таким образом, можно сказать, что подросток в ответ на типичные сложности возраста, производит поиск себя. Сопровождая это враждебностью и даже жестокостью в отношении родителей и близких взрослых [11; 12]. В результате разрешения противоречий формируется центральное новообразование подросткового возраста – становление нового уровня образа мира и таких его компонентов, как самосознание, «Я»-концепция и самоотношение. Подросток стремится понять себя, выявить свои возможности и особенности, свое сходство и отличие с другими людьми. Отрочество характеризуется, прежде всего, повышением значимости «Я-концепции», системы представлений о себе, формированием сложной системы самооценок на основании первых попыток самоанализа, сравнения себя с другими [12].

Данная точка зрения, принятая в отечественной психологической науке, созвучна точке зрения зарубежных исследователей, ориентирующихся в частности на концепцию известного психоаналитика Э. Эриксона, согласно которой подростковый период является частью пятой стадии психосексуального развития личности, охватывающей период от 12 до 18 лет, целью которой является формирование идентичности [9;12]: Результатами теоретического и эмпирического анализа подтверждается, что взаимоотношения между подростками и родителями оказывают в высшей степени значимое воздействие на особенности протекания кризиса переходного возраста и становление личности подростка. Поэтому изучаемая проблема, усугубляясь в подавляющем большинстве случаев психолого-педагогической непросвещенностью родителей, приобретает особую актуальность в практической работе педагога-психолога и обусловливает необходимость уделять повышенное внимание диагностике и коррекции взаимоотношений родителей и подростков.

Изменение взаимоотношений подростков и родителей в норме неизбежно, т.к. уровень самосознания подростка выполняет функцию перехода к самосознанию взрослого. Особенно важна реструктуризация отношений с родителями, поскольку взрослеющий человек не может далее довольствоваться ролью опекаемого и управляемого. Подросток свою взрослость стремится утвердить, прежде всего, дома, в семье, поэтому отношения с родителями становятся особенно значимыми и эмоционально напряженными. В отличие от дошкольников и младших школьников, подростки начинают видеть в своих родителях самых обычных людей, не всегда удачно справляющихся с трудностями бытия, что нередко становится причиной разочарований и своего рода подрыва авторитета родителей в глазах подростка.

В литературе отмечается, что, с одной стороны, подросток стремится к самостоятельности, протестуя против опеки и недоверия, а с другой – сталкиваясь с новыми жизненными трудностями, испытывает тревогу и опасения, ждет от взрослого помощи и поддержки, но не всегда хочет открыто признаваться в этом [9;12;15]. Таким образом, отношение подростка к родителям

характеризуется не отчуждением, как принято считать в житейской психологии, а амбивалентностью [12].

Отношение родителей к подросткам, как правило, характеризуется рядом особенностей, которые лишь усугубляют сложность взаимоотношений подростков и родителей и в целом прохождение подростками возрастного кризиса. В общении с родителями надо помнить, что причины разногласий заключаются не только в незрелости и безапелляционности подростков, но и в психологии взрослых, не готовых или не желающих замечать изменений внутреннего мира подростка [12]. Главная особенность отношения родителей к подросткам имеет преимущественно психологическую природу, а именно, у взрослых членов семьи подростка отсутствует готовность к расширению прав подростка. Такое расширение прав обычно представляется естественным лишь тогда, когда явно меняется положение человека в социуме. Однако в действительности по сравнению предыдущим детством статус подростка кардинально не меняется: он был и остается школьником, жизнь которого регламентирована множеством писанных и неписанных норм. При этом сохраняется полная материальная зависимость подростка от родителей, при сохранении у родителей и учителей роли воспитателей. Отсутствие изменений социального статуса подростков является лишь одной из причин отсутствия готовности к перемене отношения родителей к подростку дополняется еще одной причиной - непониманием взрослыми внутреннего мира (образа мира подростка), наличием ложных представления о его переживаниях, мотивах поступков, стремлениях, ценностях и др.

Еще одна причина связана с преобладанием доминирующих прежде тенденций – инерция прошлого опыта взрослого в виде привычки постоянно направлять и тотально контролировать ребенка. Расширяя самостоятельность подростка, взрослый при этом должен ограничивать собственные права в его отношении ребенка и ломать собственный опыт общения с ним, а это трудно даже при осознании необходимости перемен [6;13]. Отношение подростков к родителям амбивалентно. Положение родителей тоже осложняется, поскольку самые важные задачи родительства парадоксальны. Так, успешно выполняющие свои функции родители обеспечивают детям чувство защищенности и поддержки, возникающее у них от контакта с окружением, в котором их любят и принимают. В то же время родители должны всячески содействовать тому, чтобы их дети стали независимыми, дееспособными взрослыми. Сочетать реализацию этих функций считается возможным, но на практике большинству родителей это удается с трудом (либо не удается), что негативно сказывается на взаимоотношениях родителей и подростков.

На отношениях с подростками сказывается еще одна парадоксальная тенденция, существующая и на первых стадиях онтогенеза, когда родители ждут позитивных приобретений (например, прямохождение и речь), а после их появления вспоминают о «золотом периоде» их отсутствия. Характерна скорее отрицательная эмоциональная окрашенность восприятия изменений,

происходящих с ребенком в течение этого переходного периода. Видя взросление подростка, родители и педагоги чаще всего замечают в этом процессе только его негативные стороны: непослушание, скрытность и т.д., затрудняясь при этом в позитивном оценивании нового: развитии способности к эмпатии по отношению к взрослым, стремления помочь, поддержать, разделить их горе или радость. В лучшем случае взрослые готовы сами проявить сочувствие и сопереживание по отношению к нему, но совершенно не готовы принять подобное отношение с его стороны. Для того чтобы принять это отношение подростка, как раз и необходимо быть с ним «на равных», а это трудно. Многие проблемы, связанные с воспитанием подростков, проистекают оттого, что взрослые стараются только что-то давать подростку, не умея, да и, не желая от него ничего взять. Это не способствует позитивному взаимопониманию и адекватному самоотношению подростка.

Кроме того, многие родители подростков сами испытывают кризис перехода от зрелости к пожилому возрасту, сопровождающийся психологическими трудностями старения. Родители замечают изменения своего самочувствия и возрастные перемены внешности. Главное, - становится меньше энергии по сравнению с тем временем, когда они были моложе. На этом фоне приходит осознание того, что время, которое считали своим будущим, стало их настоящим. Несбывшиеся надежды молодости могли стать реальностью, которой они не рады и могут испытывать разочарование [3;9;12].

В период подросткового кризиса закономерно происходят перемены во взаимоотношениях между детьми и их родителями, причем «трансформация устоявшихся моделей взаимоотношений между родителем и ребенком как адаптация к изменениям, которые приносит пубертат, редко бывает легкой и для всех членов семьи [2;8;10]. Тем не менее, в результате старый тип отношений со взрослыми все же вытесняется новым (в той или иной мере). Причем трудности и конфликты могут быть сведены к минимуму, если взрослый препятствует возникновению и развитию противоречия, порождающего их. Когда же взрослый собственными действиями создает и углубляет противоречие, конфликты неизбежны [8;11;14].

Перспективы изучения динамики взаимоотношений родителей и подростков видятся в совершенствовании диагностических материалов и привлечении родителей к участию в эмпирических, в том числе лонгитюдных, исследованиях.

Для диагностики психических состояний подростков в проведенном нами эмпирическом исследовании применялась проективная методика «восьмицветовой тест Люшера» (в адаптации Л. Собчик), позволяющая также определить характеристики мотивационной сферы личности. В связи с особенностями данной методики статистическая обработка результатов диагностики производилась путем корреляционного анализа, а также и с применением t-критерия Стьюдента. Для удобства проведения корреляционного анализа числовая обработка результатов по данной методике осуществлялась

следующим образом: наиболее предпочитаемому цвету (1-я позиция) присваивалось 8 баллов, 2-я позиция – 7 баллов и т.д., и отвергаемому цвету (8-я позиция) присваивался 1 балл.

Поскольку в данной методике имеет значение не только степень принятия-отвержения цвета, но также и эмоциональная насыщенность отношения к цвету, определялись уровни значимости различий показателей, отражающих особенности взаимоотношений с родителями, в группах подростков, для которых данный цвет являлся эмоционально значимым (1, 2, 7, 8 позиции), и подростков, для которых данный цвет эмоционально значимым не являлся (3, 4, 5, 6 позиции). По результатам корреляционного анализа выявлена значимая обратная связь показателей степени **предпочтения сине-зеленого цвета** и показателей, отражающих степень выраженности различий представлений подростка о себе и о своей матери ($r=-0,36$, $p=0,05$): чем более похожим представляет себя подросток на свою мать, тем более предпочитаемым является для него сине-зеленый цвет, т.е. тем менее фрустрирована потребность подростка в уважении и самоуважении. Следовательно, психологическая близость подростка с матерью, ощущение сходства и единства с ней способствуют удовлетворению потребности подростка в уважении и самоуважении.

По результатам статистической обработки с применением критерия Стьюдента выявлены значимые различия показателей точности восприятия личности подростка отцом в группах подростков с различной степенью эмоциональной **значимости сине-зеленого цвета** ($p=0,01$). Данные представлены на рисунке 1.

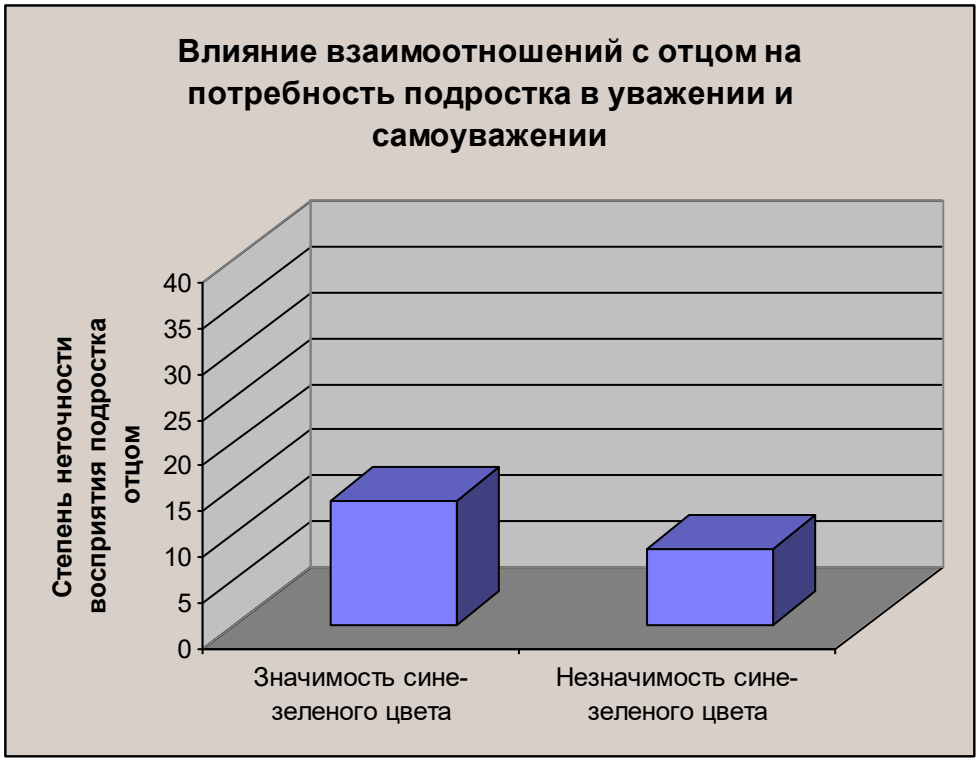


Рис. 1. Диаграмма средних показателей точности восприятия подростка отцом в группах испытуемых с высокой и низкой эмоциональной значимостью сине-зеленого цвета (M_1=13,6; M_2=8,3).

Полученные данные свидетельствуют о том, что для подростков с высокой эмоциональной значимостью (предпочтением или отвержением) сине-зеленого цвета характерно представление о большей неточности восприятия своей личности отцами, чем для подростков с низкой эмоциональной значимостью сине-зеленого цвета (нейтральное отношение). Следовательно, ощущение подростком непонимания и равнодушия к себе со стороны отца повышает значимость потребности подростка в уважении и самоуважении.

Таким образом, влияние матери на самоуважение подростка осуществляется преимущественно на эмоциональном уровне, а влияние отца – на социальном уровне.

По результатам корреляционного анализа выявлены значимые обратные связи значений степени **предпочтения фиолетового цвета** с показателями различия представлений подростка о себе и о своем отце, и с показателями несоответствия в представлении подростка своей личности нормативным ожиданиям матери (r=-0,44, p <0,05 и r=-0,38, p <0,05 соответственно). Выявленные корреляции свидетельствуют о том, что степень предпочтения подростком фиолетового цвета тем выше, чем более схожим он представляет себя со своим отцом и чем больше ощущает свое соответствие ценностным ориентациям матери. Следовательно, ощущение подростком психологической близости и единства с отцом и социального одобрения со стороны матери способствует глубокому и тонкому развитию эмоциональной сферы подростка и удовлетворению потребности в утонченных и сентиментальных отношениях.

По результатам корреляционного анализа зафиксированы значимые прямые связи значений степени **предпочтения черного цвета** и показателей несоответствия личности подростка нормативным ожиданиям обоих родителей (r=0,37, p <0,05 в отношении отца и r=0,48, p <0,01 в отношении матери): чем больше, по мнению подростка, его личность отличается от того, каким бы его хотели видеть родители, тем больше степень предпочтения им черного цвета. Следовательно, *избыточные требования родителей к подростку порождают у него реакцию протеста, негативизм и агрессивность.*

По результатам проведенного исследования выявлена значимая прямая связь показателей по шкале «Приспособленность в семье» опросника Белла и показателей степени **предпочтения серого цвета** (r=0,44, p <0,05): чем больше степень дезадаптации подростка в семье, тем выше уровень привлекательности для него серого цвета. Следовательно, если взаимоотношения с родителями переживаются подростком как неблагоприятные, у него формируется тенденция к социальной изоляции и замкнутость как попытка ухода от психологического дискомфорта.

На основе данных статистической обработки результатов исследования с применением критерия Стьюдента выявлены значимые различия показателей точности восприятия родителями личности подростка в группах испытуемых с различной степенью эмоциональной **значимости серого цвета** (p=0,01 в отношении отца и p=0,04 в отношении матери). Данные представлены на рисунке 2.

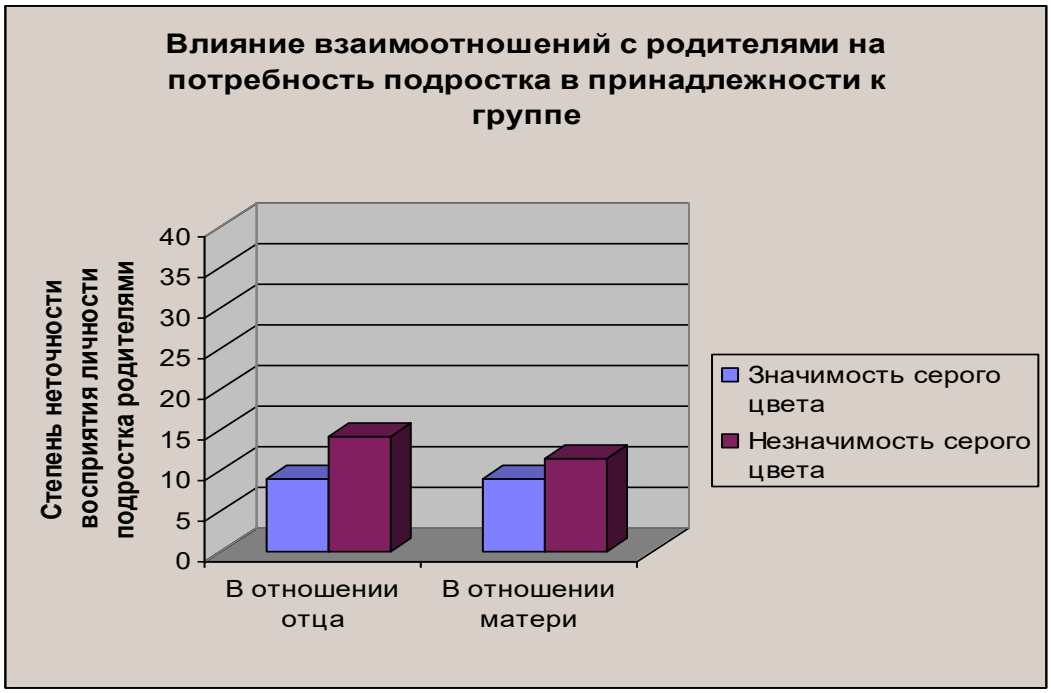


Рис. 2. Диаграмма средних показателей точности восприятия подростка родителями в группах испытуемых с высокой и низкой эмоциональной значимостью серого цвета (M_1=8,9; M_2=14,2; M_3=9,0; M_4=11,5).

Полученные данные свидетельствуют о том, что чем ниже степень точности восприятия личности подростка родителями, тем в большей степени у подростка выражено стремление к принадлежности к группе: отсутствие понимания и равнодушие по отношению к подростку со стороны родителей усиливают степень эмоциональной значимости для подростка потребности принадлежать к группе сверстников.

Выявлены так же значимые различия показателей соответствия личности подростка нормативным ожиданиям матери в группах подростков, отличающихся степенью эмоциональной **значимости серого цвета** (p=0,02). Данные представлены на рисунке 3.



Рис. 3. Диаграмма средних показателей соответствия личности подростка нормативным ожиданиям матери в группах испытуемых с высокой и низкой эмоциональной значимостью серого цвета (M_1=5,8; M_2=10,7).

Выявленная закономерность означает, что чем меньше отличий своей личности ощущает подросток от того, каким бы его хотела видеть его мать, тем выше уровень эмоциональной значимости для него серого цвета. Следовательно, низкие требования к подростку со стороны матери увеличивают степень значимости для него потребности в принадлежности к группе сверстников. Вероятно, данная закономерность обусловлена тем, что подросток, находясь в поисках себя, нуждается в ценностных ориентирах; и в тех случаях, когда родители, и прежде всего мать, не предъявляют к подростку достаточно высоких требований, у него возникает потребность искать ценностные ориентиры в кругу сверстников.

Обобщая результаты статистической обработки первичных данных проведенного эмпирического исследования, относящиеся к влиянию взаимоотношений с родителями (в восприятии подростков) на психические свойства, состояния и социально-психологическую адаптацию подростков, можно заключить, что проблема влияния на развитие личности и душевное здоровье подростков их родителей является достаточно актуальной.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ:

1. Согласно результатам проведенного эмпирического исследования, влияние взаимоотношений с родителями (в восприятии подростков) на становление личностных свойств подростков осуществляется в двух основных направлениях:

- избыточная эмоциональная дистанция между подростками и родителями способствует снижению самооценки подростков, формированию черт «слабости суперэго» (низкий уровень моральной регуляции, тенденция к асоциальному поведению) и усиливает характерную для подростков реакцию эмансипации, закрепляя в его личности черты «доминирования»;
- избыточное воздействие (давление) родителей на ценностные ориентации подростка порождает формирование у него таких черт личности, как «озабоченность» (чрезмерно серьезное и ответственное отношение к жизни, мрачность, пессимизм, страх перед возможными неудачами), «робость» (застенчивость, нерешительность, неуверенность в своих силах, чувство собственной неполноценности) и «высокий самоконтроль поведения».

2. По результатам эмпирического анализа, взаимоотношения между подростками и родителями (в восприятии подростков) оказывают воздействие и на психические состояния подростков. А именно:

- избыточная эмоциональная дистанция между родителями и подростками фрустрирует потребность подростка в уважении и самоуважении и гипертрофирует потребность принадлежности к группе сверстников;
- переживание подростком взаимоотношений в семье как неблагоприятных порождает у него тенденцию к замкнутости и социальной изоляции как попытку избежать психологического дискомфорта;
- избыточные требования родителей к подростку способствуют формированию агрессивного состояния и негативизма как проявлений реакции протеста;
- отсутствие психологической близости и единства с отцом и социального одобрения со стороны матери препятствует развитию эмоциональной сферы личности подростка.

В соответствии с результатами эмпирического исследования, грубые нарушения взаимоотношений в семье подростка, характеризующиеся, вероятно, высоким уровнем эмоционального отвержения подростка родителями, приводят к социально-психологической дезадаптации подростка, порождая у него тенденцию к психосоматическим и невротическим расстройствам, агрессивности и враждебности по отношению к окружающим, неспособности к построению адекватных взаимоотношений с другими людьми.

Список литературы

1. Арьес Ф. Ребенок и семейная жизнь при Старом порядке / Пер. с франц. Я. Ю. Старцева при участии В. А. Бабинцева. Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 1999. — 416 с.

2. Байярд Р.Т., Байярд Д. Ваш беспокойный подросток. М.: Академический проект, 2023. 220 с.

3. Бернс Р. Развитие Я-концепции и воспитание. М.: Прогресс, 1986. 420 с.

4. Выготский Л.С. Психология развития ребенка. М.: Изд-во Смысл, Изд-во Эксмо, 2005. 512 с.

5. Гариен М. Мальчики и девочки учатся по-разному! Руководство для педагогов и родителей. М.: Астрель, 2004. 301 с.

6. Грибоедова О.И., Фельдман И.Л. Аутопсихологическая компетентность подростков: анализ подходов // Ярославский педагогический вестник. Научный журнал. 2024. №1 (136) С.197-206.

7. Захаров А.И. Дневные и ночные страхи у детей. Серия «Психология ребенка». СПб.: «Издательство СОЮЗ», 2000. 448 с.

8. Коломинский Я.Л., Панько Е.А., Игумнов С.А. Психическое развитие детей в норме и патологии: психологическая диагностика, профилактика и коррекция. СПб.: Питер, 2004. 480 с.

9. Крайг Г., Бохум Д. Психология развития. 9-е изд. СПб.: Питер, 2004. 940 с.

10. Марихин С.В., Турчин А.С. Особенности влияния тревожности на личностные качества подростков // Человеческий фактор. Социальный психолог. Журнал для психологов. Ярославль, 2018, №2 (36). С.228-236.

11. Обозов Н.Н. Психология конфликта и способы его разрешения. Методическое пособие. СПб.: Школа практической психологии, 1993. 47 с.

12. Обухова Л.Ф. Возрастная психология учебник для бакалавров. М.: Издательство Юрайт, 2013. 460 с.

13. Олифирович Н.И., Зинкевич-Куземкина Т.А., Велента Т.Ф. Психология семейных кризисов. СПб.: Речь, 2006.360 с.

14. Романова Е.Н. Гендерные аспекты влияния виктимизации на делинквенцию несовершеннолетних // Научное мнение. 2023. №1-2. С.70-74.

15. Турчин А.С. Социально-психологические установки учащихся 9-х и 11-х классов в структуре профессионального самоопределения // Методология современной психологии. Вып. 10 / Сб. под ред. Козлова В.В., Карпова А.В., Мазилова В.А., Петренко В.Ф. М.-Ярославль: ЯрГУ, ЛКИИСИ РАН, МАПН, 2019. С.188-194.

Усманова М.Н.

АНАЛИЗ ПАРАМЕТРОВ АДАПТИВНОСТИ И СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ В УСЛОВИЯХ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Аннотация. Статья представляет собой результат многоуровневого эмпирического анализа адаптивных и стрессорегуляторных параметров студентов в академической среде. Исследование реализовано на выборке из 272 студентов первого, третьего и четвертого курсов с применением

стандартизированных психометрических процедур, включая опросник А.А. Азбеля, шкалу нейротизма и экстраверсии EPI, методику оценки социально-психологической адаптации К. Роджерса и Р. Даймонда, шкалу тревожности Спилберга–Ханина, а также диагностический инструментарий межличностных отношений Т. Лири. Выполнено сопоставление заявленных профессиональных ориентаций и актуальных установок студентов, что позволило выявить выраженное расхождение между формальной классификацией и фактическими предпочтениями. Полученные данные демонстрируют курсовую динамику в снижении ситуативной и личностной тревожности, увеличении эмоциональной стабильности, росте интернальности и доминирования при одновременном ослаблении дезадаптивных копинг-механизмов. Регрессионная модель объясняет уровень адаптации значимым вкладом переменных стрессоустойчивости, нейротизма, поведенческой кооперации и аффективной гибкости. Выводы исследования указывают на целесообразность интеграции модульных психокоррекционных программ в образовательную инфраструктуру вузов, исходя из типологических различий и фаз развития адаптационного ресурса студентов.

Ключевые слова: адаптивность, стрессоустойчивость, тревожность, нейротизм, студенческая популяция, межличностные переменные, академическая среда, регрессионное моделирование, психометрический анализ, когнитивно-эмоциональная регуляция.

Abstract. The article presents the results of a multi-level empirical analysis of students' adaptive and stress-regulatory parameters within the academic environment. The study was conducted on a sample of 272 first, third and fourth year students using, using standardized psychometric procedures, including A. A. Azbel's professional orientation questionnaire, the EPI neuroticism and extraversion scale, the social-psychological adaptation method by K. Rogers and R. Diamond, the Spielberger–Khanin anxiety scale, and T. Leary's interpersonal behavior inventory. A comparison was made between the declared professional orientations and the students' actual preferences, revealing a substantial discrepancy between formal classifications and real interests. The data demonstrate a course-related trend towards decreasing situational and trait anxiety, increasing emotional stability, and growth in internal locus of control and dominance, accompanied by a reduction in maladaptive coping mechanisms. The regression model explains the level of adaptation through significant contributions of variables such as stress resilience, neuroticism, behavioral cooperation, and affective flexibility. The study's findings support the integration of modular psychocorrectional programs into the educational infrastructure of universities, considering typological differences and phases in the development of students' adaptive resources.

Keywords: adaptation, stress resilience, anxiety, neuroticism, student population, interpersonal variables, academic environment, regression modeling, psychometric analysis, cognitive-emotional regulation.

Введение. Адаптивность и стрессоустойчивость представляют собой устойчивые интегральные характеристики субъекта, определяющие степень его функциональной состоятельности в условиях высокой когнитивной и социальной нагрузки. В академической среде указанные параметры выступают в качестве операционализированных критериев успешности включения индивида в образовательную систему, формируя поведенческие и аффективные механизмы ответа на внешние и внутренние вызовы.

Анализ академической адаптации с позиции системной психодиагностики позволяет выявить структурные компоненты дезадаптации и зафиксировать изменения в стрессорегуляторных контурах личности на различных этапах профессионального обучения. Многоуровневая оценка адаптивных ресурсов требует количественной фиксации личностных, эмоционально-регуляторных и поведенческих параметров в динамике курсового развития.

В условиях интенсификации образовательного процесса и нормативной неопределенности возрастает потребность в валидированной модели оценки психофизиологической устойчивости студенческой популяции. В качестве эмпирической базы выступает выборка, репрезентативная по курсу, полу и возрасту, с применением психометрически выверенных инструментов: опросника профессиональной направленности (А. А. Азбель), шкал EPI (Г. Айзенк), адаптационной методики К. Роджерса и Р. Даймонда, индексов тревожности по Ч.Д. Спилбергу и Ю.Л. Ханину, а также межличностной социометрии по Т. Лири.

Регрессионное моделирование и корреляционный анализ осуществлены с целью выявления значимых предикторов адаптационного потенциала. Зафиксировано, что уровень академической адаптации является функцией комплекса личностных и регуляторных переменных, а его изменение сопряжено с трансформацией поведенческих паттернов и эмоционального реагирования в учебной среде. Установленные параметры обладают прогностической валентностью и позволяют конструировать адресные модели психокоррекционной интервенции.

Параметры адаптивности и стрессоустойчивости студентов в условиях высшего образования рассматриваются в качестве устойчивых регуляторных механизмов, обеспечивающих поддержание когнитивного, аффективного и поведенческого баланса в рамках институционализированной образовательной среды [1]. Адаптация интерпретируется как системная функция, проявляющаяся в способности субъекта мобилизовать внутренние ресурсы в ответ на постоянно изменяющиеся внешние условия, включая информационные, коммуникативные и организационные нагрузки [2].

Современные исследования фиксируют критическое значение переходного периода на первом курсе, характеризующегося дисфункциональностью регуляторных стратегий и выраженной эмоциональной нестабильностью [3]. Высокие значения ситуативной и личностной тревожности, регистрируемые у студентов начальных курсов, сопряжены с выраженным несоответствием между

индивидуальными профессиональными установками и внешне задаваемыми образовательными траекториями [4]. Снижение когнитивного контроля и доминирование экстернального локуса контроля, как правило, коррелируют с дефицитом устойчивости к стрессогенным воздействиям [5].

Академическая нагрузка, функционально ассоциированная с интенсивной переработкой информации, функционирует как источник дестабилизации при отсутствии сформированных копинг-стратегий и эмоциональной регуляции. Показано, что выраженность нейротизма, дефицит интернальности и фрагментарность поведенческого контроля выступают статистически значимыми предикторами низкой адаптационной устойчивости [6]. Характерным является сдвиг профиля адаптивности к старшим курсам, при котором снижается частота реактивных тревожных состояний, фиксируется рост эмоциональной стабилизации и повышение уровня поведенческой гибкости [7].

Материалы и методы. Эмпирическая база сформирована на основе выборки из 272 студентов дневной формы обучения первого, третьего и четвертого курсов, обучающихся в Бухарском государственном университете, Каршинском государственном университете и Навоийском государственном педагогическом институте. Возраст респондентов — от 18 до 23 лет. Средний возраст — 20,2 года. Половой состав: 144 женщины и 128 мужчин. По курсам: первый — 90 студентов, третий — 92, четвертый — 90. Выборка стратифицирована с учетом равномерного представительства ключевых демографических и академических признаков.

Диагностика уровня социально-психологической адаптации осуществлялась с применением шкалы К. Роджерса и Р. Даймонда. Методика включает параметризацию адаптационных характеристик по шести показателям: адаптация, самоприятие, приятие других, эмоциональная комфортность, стремление к доминированию, интернальность. Результаты представлены в виде интегральных балльных значений. Для оценки стрессоустойчивости использовалась адаптированная версия Бостонского теста, предусматривающая стратификацию по четырем уровням: высокий, средний, умеренный, низкий.

Профессиональные предпочтения, типологизация мотивации и ее соответствие формальной образовательной траектории оценивались с использованием дифференциально-диагностического опросника А.А. Азбеля. Данные по профессиональной направленности сопоставлялись с информацией личных дел и классификацией по шести типам: человек–человек, человек–техника, человек–знаковая система, человек–природа, человек–художественный образ, человек–саморазвитие. Для диагностики уровня тревожности применялся опросник Ч.Д. Спилберга и Ю.Л. Ханина, регистрирующий ситуативную и личностную тревожность отдельно. Темпераментальные и типологические параметры определялись по шкале EPI (Г. Айзенк), включая величины по шкалам экстраверсии, нейротизма и искренности.

Характеристика межличностного поведения и поведенческой доминанты фиксировалась с применением теста межличностной диагностики Т. Лири,

позволяющего построить поведенческий профиль испытуемого по восьми октантам: авторитарность, эгоцентризм, агрессивность, подозрительность, подчиненность, зависимость, дружелюбие, альтруизм. Для оценки динамики субъективной удовлетворенности обучением, эмоционального состояния и мотивационного выбора специальности использовалась анкета, составленная на основе шкал удовлетворенности обучением и эмоционального самочувствия (по модели УСОЭС Н. М. Аникеевой).

Обработка данных производилась с использованием SPSS Statistics 23.0. Проверка нормальности распределения проведена методом Колмогорова–Смирнова. Корреляционные связи определялись по коэффициенту Пирсона. Степень влияния независимых переменных на адаптацию оценивалась с использованием множественного линейного регрессионного анализа. Уровень статистической значимости установлен на уровне $p < 0,05$. Критерии достоверности различий проверялись с применением t-критерия Стьюдента. Анализ включал контроль мультиколлинеарности, вычисление стандартных ошибок и определение коэффициентов детерминации.

Все диагностические процедуры проводились в стандартизированных условиях, вне экзаменационных периодов, с обеспечением анонимности и добровольного информированного согласия участников. Этические положения исследования соответствуют принципам международных норм академической добросовестности и внутренним регламентам университетских этических комиссий.

Результаты и обсуждение. В ходе практического этапа была реализована структурированная диагностика адаптивных и стрессорегуляторных характеристик студентов, обучающихся в бакалавриате на гуманитарных направлениях в рамках классической вузовской подготовки. Общая численность выборки составила 272 студента, в том числе 90 студентов первого курса, 92 — третьего и 90 — четвертого. Гендерное распределение: 144 женщины (52,9%) и 128 мужчин (47,1%). Возрастной диапазон обследованных респондентов — от 18 до 23 лет, медианное значение — 20,4 года. Диагностический инструментарий включал адаптированную шкалу К. Роджерса и Р. Даймонда, модифицированный Бостонский тест стрессоустойчивости, а также количественные регистры базового нейропсихологического статуса, зафиксированные посредством стандартизированных шкал тревожности и нейротизма (по EPI).

Результаты, полученные в группе студентов первого курса, демонстрируют преобладание низкоадаптивного поведенческого профиля: 67,8% участников данной подгруппы продемонстрировали выраженную неспособность к устойчивой интеграции в академическую среду. Среднее значение общего адаптационного балла по шкале Роджерса и Даймонда составило 41,2 ($SD = 6,4$), что соответствует пороговой зоне функциональной дезадаптации. В группе третьего курса наблюдается смещение модального значения в сторону адаптивной нейтральности ($M = 58,7$; $SD = 5,1$), при этом количественное

распределение демонстрирует снижение удельного веса студентов с низкой адаптацией до 19,6% и увеличение доли умеренно адаптированных до 47,6%. На четвертом курсе наблюдается выраженный сдвиг в сторону формирования устойчивых поведенческих и регуляторных контуров: высокий уровень адаптивности зафиксирован у 61,1% студентов, при среднем балле 72,4 (SD = 4,8), что позволяет характеризовать данную подгруппу как функционально стабильную в академических условиях.

Оценка стрессоустойчивости выявила отчетливую градацию в зависимости от курсовой принадлежности. В подгруппе первого курса 44,2% студентов отнесены к категории высокой стрессовой уязвимости (балл > 50), тогда как в группе третьего курса аналогичный показатель составил 27,2%, и лишь 11,1% студентов четвертого курса попали в данную зону. Снижение степени стрессовой реактивности сопряжено с ростом уровня функциональной устойчивости и экспансией поведенческих стратегий активного преодоления. Показатели с выраженной устойчивостью к стрессу (балл ≤ 30) были зафиксированы у 68,9% студентов пятого курса, что отражает становление эффективных механизмов саморегуляции, когнитивной дифференциации и эмоционального модулирования.

Корреляционный анализ показал наличие прямой связи между интегральным уровнем адаптации и стрессоустойчивости ($r = 0,604$; $p < 0,01$), что подтверждает теоретическую модель параллельной модуляции параметров аффективной устойчивости и когнитивной интеграции в условиях системной нагрузки. Зафиксировано, что среди студентов с высоким уровнем адаптации 73,5% имеют показатели стрессоустойчивости в пределах ≤30 баллов, что позволяет трактовать адаптацию как фактор, оказывающий компенсирующее влияние на субъективную реактивность в стрессовых ситуациях. Аналогичным образом установлено наличие статистически значимой отрицательной корреляции между показателем нейротизма и общей адаптацией ($r = –0,521$; $p < 0,01$), что коррелирует с ранее зафиксированными данными о влиянии эмоциональной лабильности на снижение поведенческой устойчивости и эффективность копинг-стратегий.

Дополнительно проанализировано межгрупповое распределение по уровням адаптации и стрессоустойчивости (таблица 1), при этом значимость различий между курсовыми группами проверялась с использованием однофакторного дисперсионного анализа (ANOVA), который показал статистически значимое различие по всем параметрам ($p < 0,001$), что исключает вероятность случайного распределения. Эффект размера (Cohen’s d) между первым и пятым курсами по уровню адаптации составил 1,72, что интерпретируется как высокий.

Таблица 1.

Распределение студентов по уровням адаптации и стрессоустойчивости (%)

Курс	N	Низкий уровень адаптации	Средний уровень адаптации	Высокий уровень адаптации	Высокая уязвимость (>50)	Умеренная устойчивость (30–50)	Низкая уязвимость (≤30)
I	90	67,8	23,3	8,9	44,2	41,1	14,7
III	92	19,6	47,6	32,8	27,2	51,1	21,7
IV	90	7,8	31,1	61,1	11,1	20,0	68,9
Всего	272	31,6	34,2	34,2	27,6	37,5	34,9

Полученные результаты верифицируют исходную гипотезу о динамической приростной модели формирования адаптационных механизмов в студенческой среде, при которой когнитивная, мотивационно-ценностная и эмоционально-регуляторная сферы претерпевают статистически значимые изменения в процессе академической социализации. Сформированная картина эмпирических данных подтверждает концептуальную необходимость разработки типологически ориентированных программ психокоррекционной поддержки, с учетом курсовой специфики и выраженности индивидуального адаптационного профиля. Особую значимость в данной системе приобретают ранняя диагностика дезадаптивных состояний, мониторинг уровня эмоциональной устойчивости и дифференцированная терапия реактивных и личностно обусловленных тревожных состояний, сопряжённых с академической деятельностью.

Заключение. Результаты проведённого исследования подтверждают существование устойчивых различий в параметрах адаптивности и стрессоустойчивости студентов в зависимости от этапа их обучения в высшей школе. Установлено, что студенты младших курсов демонстрируют значительно более высокий уровень эмоциональной реактивности, пониженные показатели поведенческой саморегуляции и выраженные признаки социальной дезадаптации. Структурный анализ балльных шкал адаптации и стрессоустойчивости показывает, что по мере увеличения академического стажа наблюдается стабилизация эмоционального состояния, рост самопринятия, снижение уровня ситуативной тревожности и усиление когнитивного контроля.

Полученные данные позволяют утверждать, что процессы академической социализации сопровождаются перестройкой поведенческих стратегий и формированием адаптивных копинг-механизмов, ориентированных на поддержание функциональной устойчивости в условиях повышенной когнитивной нагрузки. Верифицированы статистически значимые взаимосвязи между адаптацией и стрессоустойчивостью, а также между адаптацией и нейротизмом, что подтверждает многомерный характер рассматриваемых конструкций.

В практическом аспекте выявленные закономерности указывают на необходимость разработки целевых программ психологического сопровождения студентов, особенно на ранних этапах академической траектории. Программы должны быть направлены на формирование интернальности, развитие стратегий поведенческой устойчивости, снижение реактивной тревожности и активизацию механизмов эмоционального самоконтроля. Представленные результаты могут быть использованы при проектировании университетских программ профилактики эмоционального выгорания и психологической дезадаптации, а также при разработке процедур мониторинга ментального благополучия студенческой молодежи.

Список литературы

1. Айзенк Г.Ю. Структура человеческой личности. — СПб.: Речь, 2006. — 416 с.
2. Ананьев Б.Г. Человек как предмет познания. — М.: Наука, 2001. — 340 с.
3. Бодров В.А. Психология стресса и адаптации. — М.: Пер Сэ, 2006. — 512 с.
4. Васильева Е.А. Психология адаптации личности в системе высшего образования // Психология образования. — 2017. — №2. — С. 25–30.
5. Волков Д.А. Адаптация студентов первого курса к обучению в вузе: проблемы и пути их преодоления // Высшее образование сегодня. — 2020. — №6. — С. 56–60.
6. Грановская Р.М. Основы психологии. — СПб.: Питер, 2019. — 368 с.
7. Дмитриева Т.В. Студенческая тревожность как фактор учебной дезадаптации // Вестник Томского государственного университета. — 2018. — №428. — С. 93–99.
8. Кабаченко Е.А. Психофизиология личности. — М.: Аспект Пресс, 2015. — 384 с.
9. Куликов Л.В. Психология личности в условиях профессионального становления. — СПб.: Изд-во СПбГУ, 2011. — 274 с.
10. Левитова Н.Ф. Психологические аспекты профессиональной адаптации студентов // Психология и педагогика. — 2019. — №3. — С. 14–18.
11. Немов Р.С. Психология образования. — М.: Владос, 2003. — Т. 3. — 512 с.
12. Психология и педагогика адаптации студентов: коллективная монография / под ред. В. А. Ядовой. — М.: Проспект, 2021. — 296 с.
13. Слободчиков В.И., Исаев Е.И. Основы психологической антропологии. — М.: Школа-Пресс, 2004. — Т. 2. — 368 с.
14. Хухлаев О.Е. Психология межличностного взаимодействия: теория и практика. — М.: Речь, 2012. — 320 с.
15. Ямпольский В.А. Стресс и поведение: психофизиологические механизмы адаптации. — М.: Академический проект, 2017. — 344 с.

Юрьева Р.Г.

ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ ЦЕННОСТИ ОСУЖДЕННЫХ

Аннотация. На основе обобщения научных исследований раскрывается понятие «профессиональные ценности». Приводятся результаты эмпирического исследования профессиональных ценностей осужденных. Анализ показывает высокий уровень дисперсии данных, различия профессиональных ценностей осужденных и неосужденных лиц, обусловленность снижения уровня притязаний условиями социальной изоляции.

Ключевые слова: профессиональные ценности, осужденные граждане, профессиональная среда, социальная изоляция

Abstract. The concept of "professional values" is revealed based on a summary of scientific research. The results of an empirical study of professional values of convicts are presented. The analysis shows a high level of data dispersion, differences in professional values of convicts and non-convicted persons, and the conditionality of a decrease in the level of aspirations by conditions of social isolation.

Key words: professional values, convicted citizens, professional environment, social isolation

Актуальность исследования обусловлена необходимостью разработки и внедрения эффективных программ профессионального обучения и личностно-профессионального роста для осужденных лиц. Ключевым аспектом является индивидуальный подход, учитывающий индивидуальные потребности каждого осужденного как субъекта профессиональной деятельности, его личностные особенности, мотивационные факторы и опыт трудовой деятельности.

В последние годы как в России, так и за границей, наблюдается устойчивый рост интереса к проблемам социальной реабилитации осужденных. Это мировая тенденция, отражающаяэволюцию взглядов на уголовную политику и стремление к построению более справедливой и гуманной системы правосудия. Главная цель – снизить уровень рецидивной преступности, предотвращая повторное совершение преступлений после освобождения. Именно поэтому изучение мотивации к труду и профессиональных ценностей как факторов личностно-профессионального развитияграждан данной категорииприобретает критическую важность. Понимание побуждений,целей и препятствий на пути к положительным изменениям – это фундаментальный шаг на пути к созданию эффективных программ реабилитации.

Вступление в силу Федерального закона от 6 февраля 2023 года № 10-ФЗ «О пробации» является значительным событием, обозначающим переход к более прогрессивной системе исполнения наказаний в России. Этот закон закладывает основу для развития института пробации, предполагающего индивидуальный подход к профессиональной ресоциализации осужденных и направленного на минимизацию риска рецидива. В рамках реализации этого закона по всей стране

активно создаются центры пробации, предоставляющие широкий спектр услуг, включая юридическую помощь, психологическую поддержку, социальную адаптацию и профессиональную ориентацию.Однако, эффективность этих усилий, во многом, зависит от понимания мотивационных факторов осужденных, что делает данное исследование актуальным.

Понятие «ценность» является одним из центральных в ряде сфер знаний: аксиологии, социологии, психологии, этике, педагогике, философии и др.Каждая из этих областей предлагает свой взгляд на методологию изучения содержания и сущности ценностей. Общим при изучении является положение о том, что ценности представляют собой общепринятые представления о желательном, о том, что считается хорошим, правильным и важным. Ценности выступают своеобразным«фильтром», через который человек осмысливаетпоступающую информацию.

Психологический подход к пониманию ценностей акцентирует внимание на понятии «личностный смысл». А.В. Петровский и М.Г. Ярошевский подчеркивают, что ценности играют важнейшую роль в регуляции поведения индивида и в построении межличностных отношений[Краткий психологический словарь, 1985, с. 389–390, с. 189–190].В.Б. Шапарь в новейшем психологическом словаре пишет: «каждому человеку присуща индивидуальная, специфическая иерархия личностных ценностей. Система их складывается в процессе деятельностного предметного восприятия индивидами содержания общественных ценностей, объективированных в произведениях материальной и духовной культуры. Для личностных ценностей характерна высокая осознанность; они отражаются в сознании в виде ценностных ориентаций» [Шапарь, 2009, с. 747–748]. Четко сформулированная система ценностей является важнейшим ресурсом для успешной реализации личностно-профессионального потенциала. Поэтому формирование ценностно-потребностной сферы является неотъемлемой частью саморазвития и достижения профессиональной идентичности субъекта деятельности.

В нашем исследовании мы выделяем несколько ключевых аспектов, которые представляют особый интерес. Прежде всего, процесс формирования системы индивидуальных ценностей детерминирован социальными, политическими, экономическимии другими изменениями. Во-вторых, процесс формирования ценностей является активным и осознанным. Качественные характеристики системы ценностей могут варьироваться в зависимости от уровня развития сознания индивида. В частности, такие аспекты, как когнитивные функции, личностные особенности и социально-перцептивные процессы, играют значительную роль. В-третьих, система ценностей наделена регулятивной функцией. Это приводит нас к важному выводу о том, что ценности оказывают значительное влияние на взаимодействие между различными субъектами. Она определяет их цели, мотивы и, в конечном итоге, влияет на эффективность и результативность выполняемой деятельности.

В психологическом словаре А.Г. Круглова, понятие «ценности» или «система ценностей» определяется как сложный комплекс, состоящий как из врожденных, так и из приобретенных предпочтений, которые могут быть как неосознаваемыми, так и в разной степени осознаваемыми. Эти предпочтения играют ключевую роль в формировании и направлении жизнедеятельности человека[Круглов (Абелев),2008].

Для большинства людей чувство собственного достоинства и самооценка в значительной степени зависят от социальных установок, сложившихся в их окружении. Иными словами, социальные установки становятся неотъемлемой частью личных ценностей, а иногда даже выступают в качестве их синонимов.

Однако в научной литературе также отмечаются определенные противоречия в понимании ценностей. С одной стороны, исследователи не отрицают существование индивидуальных ценностей, которые могут существенно отличаться от общественных. С другой,- ценности отдельной личности часто рассматриваются как идентичные общественным идеалам, что может вызывать вопросы о степени их индивидуальности. Например, О.М.Штерц описывает ценности как явления и их свойства, которые воплощают идеалы общества, подчеркивая тем самым взаимосвязь между личными и социальными ценностями [Штерц, 2007, с.43–44].

На наш взгляд, сущность соотношения индивидуального и общественного при определении ценностей сформулировано Д.А. Леонтьевым, который выделил три категории существования ценностей: 1) общественные идеалы 2) воплощение общественных идеалов в действиях конкретных людей 3) мотивационная структура личности, побуждающая к осуществлению первых двух категорий [Леонтьев, 1998].

Психологический подход к пониманию ценностей включает в себя детальное раскрытие их содержания через различные категории и функции, которые играют важную роль в деятельности человека. Например, можно рассматривать ценности как средство для достижения цели, позволяющиесубъектуосуществлятьличностно значимый выбор. А.Г. Здравомыслов, в свою очередь, определяет ценности как материальные или идеальные объекты, которые имеют значимость для конкретного социального субъекта. Эта значимость определяется через призму удовлетворения потребностей и интересов индивида. Потребности, которые побуждают человека к действию, становятся его мотивацией, и они, в свою очередь, формируются на основе ценностной системы, которая у каждого человека уникальна [Здравомыслов, 1986].

Р.Х. Шакуров, в свою очередь, выделяет эмоционально-оценочные отношения, которые лежат в основе ценностей»[Шакуров, 1994, с. 15–18]. Он утверждает, что отношения в коллективе являются важнейшим фактором, который регулирует поведение личности. Эмоциональная составляющая ценностей делает их не только логическими ориентирами, но и эмоциональными катализаторами, влияющими на выбор и действия человека.

Ценности обладают рядом ключевых характеристик, определяющих их сущность. К основным характеристикам ценностей можно отнести целостность, независимость, самодостаточность и неощутимость. Примечательно, что изменение одной конкретной ценности в рамках целой системы неизбежно влечет за собой изменения всей системы в целом. Это подчеркивает взаимосвязанность и комплексность ценностных структур. В структуре ценностей выделяются несколько компонентов, среди которых когнитивный, эмотивный, креативный и поведенческий аспекты [Знаков, 2008]. Каждый из этих компонентов выполняет свою уникальную роль в формировании и осмыслении ценностей. Когнитивный компонент отвечает за понимание и осознание ценностей, эмотивный — за эмоциональное восприятие, креативный — за способность к новому созданию и интерпретации, поведенческий — за реализацию ценностей в действиях.

По В.А. Ядову, ценности личности представляют собой высший уровень иерархии, который предрасполагает человека к определенному восприятию условий жизни и деятельности. Эти ценности также влияют на поведение человека в долгосрочной перспективе. В ситуациях, когда необходимо сделать нравственный выбор, ценности становятся опорным критерием, на основании которого принимаются жизненно важные решения. Таким образом, ценности не только ответственны за формирование субъекта деятельности, но и направляют егодействия [Ядов, 2013]. Основываясь на взглядах В.А. Ядова, можно предположить, что участие людей в профессиональной деятельности, обладающей общими признаками, ведет к формированию у них сходных черт личности, обусловленных профессиональными требованиями к психическим и психофизиологическим особенностям человека.

По мнению Е.А. Климова, каждая профессиональная группа обладает уникальным смыслом своей деятельности и специфической системой ценностей [Климов, 1993, с. 46–47].Это означает, что для людей, работающих в одной и той же области, характерны определенные представления о том, что является важным и ценным в их профессии. Если человек находит гармонию между выбранной профессией и своим жизненным смыслом, если его жизненные ценности совпадают с тем, что он делает, то такая профессиональная деятельность становится не просто работой, а глубоко осмысленным занятием, которое придает жизни особый смысл и значимость. Это деятельностно-смысловое единство позволяет индивиду не только реализовывать свои профессиональные навыки, но и чувствовать, что он вносит вклад в что-то большее, чем просто выполнение обязанностей.

Н.Л. Захаровой, Ю.В. Лисичкиной подчеркивается, что несоответствие между ценностями работника и характеристиками профессиональной среды может стать причиной профессиональной маргинализации, проявляющейся в чувстве отчуждения, недовольства своей работой или в разнообразных проявлениях профессионального выгорания [Лисичкина, Захарова, 2023].

В.А. Толочек выделяет несколько ключевых параметров, которые характеризуют профессиональные ценности, и каждый из них играет важную роль в формировании отношения человека к своей профессии и карьерному пути [Толочек 2010]. Первый из этих параметров – степень доминирования ценности. Это означает, что определенные ценности могут оказывать значительное влияние на принятие карьерных решений и выбор профессии.

Второй параметр, по мнению автора, касается знака ценности – положительного или отрицательного. Некоторые ценности могут оказывать негативное влияние на выполнение профессиональных обязанностей. Например, общение может ценностью с положительным знаком, однако в контексте работы в сфере IT-технологий оно может привести к снижению эффективности и производительности.

Третий параметр – это осознанность ценности. Это означает, что не все ценности, которые человек считает важными, являются действительно осознанными. Например, человек, который никогда не имел опыта частых командировок и разъездов, может мечтать о работе в туристической сфере, вдохновленный фильмами и рассказами других. Однако такая ценность, как желание путешествовать, не будет осознанной, пока этот человек не столкнется с реальностью работы в данной области. Он может говорить о своей любви к путешествиям, основываясь на ограниченном опыте, например, одной-двух поездок в год, но не осознавать, каково это – работать в условиях постоянных перемещений.

Четвертый аспект ценности заключается в ее изменчивости. Например, многие молодые люди часто меняют свои ценностные ориентиры, поскольку их система ценностей еще находится в стадии формирования. К. Левин ввел термин «квазипотребность», который обозначает потребность, проявляющуюся только в определенных обстоятельствах [Левин, 1992]. Это понятие также можно применить к ценностям. Существуют так называемые «квазиценности», возникающие под воздействием конкретной ситуации.

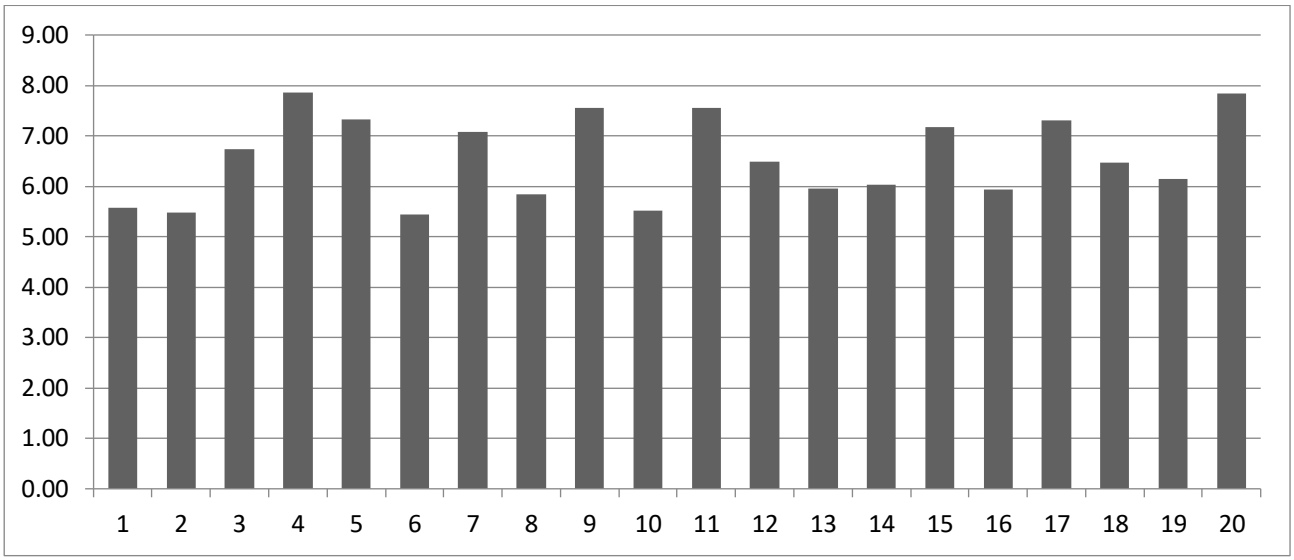
Целью нашего эмпирического исследования стало определение профессиональных ценностей осужденных лиц. Мы предположили, что существуют различия профессиональных ценностей осужденных (Группа 1) и законопослушных субъектов профессиональной деятельности (Группа 2), формирование и развитие которых обусловлено влияниемсущественно различающихся обстоятельств. Это предполагало существование не только различий в самих ценностях, но и в их иерархии, силе и значимости.

Выборку составили осужденные, отбывающие наказание в исправительных учреждениях ГУФСИН России по г. Москве. Исследование проходило в рамках заключенного в 2025 году Соглашения о сотрудничестве между ГУФСИН России по г. Москве и Автономной некоммерческой организацией Центр пробации «Справедливое общество». Всего в исследовании приняло участие 196 респондентов в возрасте от 21 до 37 лет, из них осужденных лиц – 95 человек; 101 сотрудников

коммерческих и некоммерческих организаций. Группу осужденных представляют лица, отбывающие наказание в исправительных учреждениях различного типа, представители различных профессий, имеющих опыт профессиональной деятельности как до, так и во время заключения.

Методическим инструментом послужила методика «Ценности субъекта профессиональной деятельности» В.М.Львова, Н.Л. Шлыковой. В опроснике представлены ключевые профессиональные ценности: самореализация, материальное вознаграждение, стабильность, творчество, социальная значимость работы, автономность, возможности профессионального роста, уважение коллег и руководства, интерес к работе, соответствие работы личным убеждениям, влияние на окружающих, безопасность на рабочем месте, гармония в коллективе и признание заслуг.Факторы профессиональной среды респонденты оценивали по 10-балльной системе, где единицей обозначается незначимый фактор; 10– высоко значимый. Данные обрабатывались с помощью описательной статистики. Сравнительный анализ осуществлялся с применением критерия Манна –Уитни.

Результаты эмпирического исследования показали, что наиболее значимым фактором профессиональной среды для осужденных лиц являются хорошие условия труда (М=7,85 б.) (рисунок 1). На втором месте по значимости – соответствие вознаграждения за работу ее объему, сложности, опасности для жизни и здоровья (7,83 б.).Незначительная разница между средними значениями (0,02 б.) свидетельствует о равной значимости этих двух факторов. То есть организационный и материальный факторы профессиональной деятельности являются приоритетными для данной выборочной совокупности.



Условные обозначения:1 –отсутствует перегруженность обязанностями; 2 – отсутствует высокий темп решения задач; 3 –разнообразная деятельность; 4 – хорошие условия труда; 5 – престижность профессии; 6 –отсутствие материальной или финансовой ответственности; 7 –безопасность профессии для здоровья и жизни; 8 –отсутствие частых и длительных командировок; 9 –возможность общения с семьей и с друзьями (по телефону, непосредственно и т.д.) во время работы; 10 –бесплатный проезд в общественном транспорте; 11 –возможность самостоятельно планировать свое время (рабочее, время для перерывов, отпуск); 12 –отсутствие сверхурочной работы; 13 –психологическая поддержка со стороны коллег; 14 –психологическая поддержка со стороны

руководства; 15 –возможность влиять на процесс принятия важных решений в организации; 16 –возможность общения с руководством вне работы; 17 –самостоятельность в выборе целей и решаемых задач; 18 –творческая работа; 19–отсутствие постоянного или незапланированного контроля; 20–вознаграждение за работу соответствует ее объему, сложности, опасности для жизни и здоровья.

Рисунок 1 Профессиональные ценности осужденных лиц

Важно отметить, что «хорошие условия труда» – это понятие многоаспектное, требующее дальнейшей детализации. Под «хорошими условиями труда» осужденные подразумевают целый комплекс факторов, включающий в себя: безопасность рабочей среды (отсутствие угроз для жизни и здоровья, наличие соответствующего оборудования и спецодежды), комфортные санитарно-гигиенические условия (доступ к чистым помещениям для отдыха и приёма пищи), эргономичность рабочих мест (правильное освещение, удобное расположение инструментов и материалов), а также наличие необходимых инструментов и оборудования для эффективной работы.

Что касается соответствия вознаграждения объёму, сложности и опасности работы, то здесь в этом случае можно предположить, что. осужденные ориентируются на рыночную стоимость аналогичного труда на свободе, на внутренние нормы справедливости внутри исправительного учреждения или на уровень материального обеспечения, обеспечивающий им минимальный уровень комфорта.

Наименее значимыми факторами среды являются отсутствие высокого темпа решения задач (М= 5,47 б.), а также материальной или финансовой ответственности (М=5,44 б.). Оценка значимости находится на уровне средних значений. Это может говорить о двух аспектах личностной сферы респондентов. Во-первых, средний уровень выраженности ценностного отношения к фактору может говорить о сниженной ответственности субъекта по отношению к организации деятельности, что выражается в такой установке: «для меня не имеет значения, какой темп работы от меня потребуется, я буду делать так, как привык». Во-вторых, сниженный уровень значимости фактора может свидетельствовать о высокой оценке респондентов своих возможностей: «мне безразлично, в каком темпе работать, я смогу работать в любом». Что касается невысокой значимости фактора материальной ответственности, то здесь можно предположить, что такая ситуация является отражением общего уровня ответственного отношения к делу, имеющего свою специфику в равнодушном отношении к фактам материального ущерба, административного нарушения или криминального поведения. Однако, проверка данного предположения требует дополнительного исследования.

Таблица 1

Результаты статистической обработки данных о значимости факторов профессиональной среды осужденных (N=95)

№ п/п	Ценности	Среднее значение (M)	Стандартное отклонение (σ)	Дисперсия (D)

1	Отсутствие перегруженности обязанностями	5,97	2,975	8,855
2	Отсутствует высокий темп решения задач	5,47	2,861	8,273
3	Разнообразная деятельность	6,73	2,858	8,172
4	Хорошие условия труда	7,85	2,583	6,673
5	Престижность профессии	7,31	2,505	6,279
6	Отсутствие материальной или финансовой ответственности	5,44	3,070	9,425
7	Безопасность профессии для здоровья и жизни	7,08	2,933	8,603
8	Отсутствие частых и длительных командировок	5,83	3,217	10,460
9	Возможность общения с семьей и с друзьями (по телефону, непосредственно и т.д.) во время работы	7,54	4,783	22,879
10	Бесплатный проезд в общественном транспорте	5,51	3,544	12,565
11	Возможность самостоятельно планировать свое время (рабочее, время для перерывов, отпуск)	7,54	2,499	6,247
12	Отсутствие сверхурочной работы	6,48	2,983	8,902
13	Психологическая поддержка со стороны коллег	5,95	3,218	10,356
14	Психологическая поддержка со стороны руководства	6,02	3,257	10,610
15	Возможность влиять на процесс принятия важных решений в организации	7,16	2,590	6,708
16	Возможность общения с руководством вне работы	5,92	3,030	9,184
17	Самостоятельность в выборе целей и решаемых задач	7,30	2,445	5,980
18	Творческая работа	6,46	2,937	8,627
19	Отсутствие постоянного или незапланированного контроля	6,13	3,059	9,360
20	Вознаграждение за работу соответствует ее объему, сложности, опасности для жизни и здоровья	7,83	2,713	7,361

Значения стандартного отклонения от среднего в показателях данных сфер свидетельствуют о разбросе данных (от 1 до 7), что обусловлено социально-демографическими характеристиками (пол, возраст, стаж трудовойдеятельности, образования и др.), индивидуально-психологическими свойствами респондентов, психическими состояниями, которые могут отличаться нестабильностью в условиях депривации, что влияет на оценку значимости профессиональной среды. Респонденты также могут не дифференцировать собственные ценности, оценивая все факторы высоко значимыми или, напротив, низко значимыми. Отсутствие дифференциации может объясняться особенностями интеллектуальной сферы, нестабильностью психического и психологического статуса, внутриличностными конфликтами.

Значения дисперсии показывают, что в наибольшей степени данные разнятся по фактору «Возможность общения с семьей и с друзьями во время работы». Высокий разброс данных выявлен такжепо факторам«Психологическая поддержка со стороны коллег», «Психологическая поддержка со стороны руководства». Это означает, что среди респондентов находятся условные две группы: для одной группы являются высоко значимым общение с семьей и друзьями, для другой - этот фактор не представляет никакого значения. Расслоение по степени важности межличностного общения с семьей и друзьями требует дополнительного исследования и анализа. Факт низкой значимости такого общения для второй группы не может быть объяснен однозначно, и предположение о нарушенных семейных и дружеских связях является лишь одной из возможных интерпретаций, требующей дальнейшего подтверждения. Низкая значимость может быть обусловлена множеством факторов, таких как переживание болезненного разрыва отношений с близкими людьми, конфликты, измены и другие обстоятельства. В этом случае, низкая значимость общения не отражает отсутствие желания близких отношений, а скорее, отражает болезненную реальность, с которой человек смирился или еще не смог справиться. Стресс, связанный с изоляцией, может повлиять на восприятие межличностных отношений и ценностей.

Высокий разброс наблюдается также по факторам, отражающим социальные и организационные ценности:«Бесплатный проезд в общественном транспорте»; «Отсутствие частых и длительных командировок». Здесь различия в определении факторов, очевидно, обусловлено индивидуальными предпочтениями респондентов в организации своей жизнедеятельности, которые отражают взаимосвязь различных социально-экономических и личностных факторов. Анализ должен учитывать не только само наличие или отсутствие предпочтения, но и его интенсивность, а также контекст, в котором оно формируется. Например, для молодых специалистов, проживающих в крупных городах с развитой транспортной инфраструктурой, бесплатный проезд может быть критическим фактором, существенно влияющим на качество жизни и уровень расходов. Они могут рассматривать его как способ сэкономить значительную сумму денег, которую можно направить на другие потребности. В то же время, для респондентов, проживающих в небольших населенных пунктах этот фактор может иметь меньшее значение.

Для более глубокого анализа необходимо провести сегментацию респондентов по различным демографическим и социально-экономическим характеристикам (возраст, пол, семейное положение, уровень дохода, место проживания, профессия).

Наибольшее единство ценностей наблюдается по факторам:

— хорошие условия труда (M=7,85);
— престижность профессии (M=7,31);
— возможность самостоятельно планировать свое время (M=7,54);

— возможность влиять на процесс принятия важных решений в организации (М= 7,16);

— самостоятельность в выборе целей и решаемых задач (М=7,30).

Уровень значимости всех факторов для респондентов выше среднего. Наибольшее единство ценностей, отраженное средними значениями (М) от 7,16 до 7,85, по факторам, связанным с условиями труда, автономией и влиянием, указывает на ярко выраженную ориентацию респондентов на работу, обеспечивающую не только материальное благополучие, но и удовлетворение потребностей в самореализации и контроле над своей жизнью. Высокая оценка «хороших условий труда» свидетельствует о приоритетности комфорта и безопасности на рабочем месте. Это может включать в себя эргономичную обстановку, доступ к необходимым ресурсам, адекватную заработную плату, социальные гарантии и отсутствие стрессовых факторов. Престижность профессии также играет значительную роль. Для респондентов важно не только получать достойное вознаграждение, но и чувствовать уважение к своей профессии как со стороны коллег и руководства, так и со стороны общества в целом. Это может подчеркивать их профессиональную самооценку и социальный статус. Значимость возможности самостоятельно планировать свое время подчеркивает стремление респондентов к автономии и контролю над своим рабочим процессом. Отсутствие жесткого регламента и возможность самостоятельно выбирать оптимальный график являются важными факторами удовлетворенности работой. Возможность влиять на процесс принятия важных решений в организации указывает на желание респондентов возможность быть значимым. Самостоятельность в выборе целей и решаемых задач подтверждает желаниечувствовать себя компетентными.

Сравнение профессиональных ценностей осужденных и законопослушных граждан показывает, чтоосужденные лица имеют меньший уровень притязаний по сравнению с неосужденными: все факторы являются более значимыми законопослушных граждан, чем для осужденных (рисунок 2).

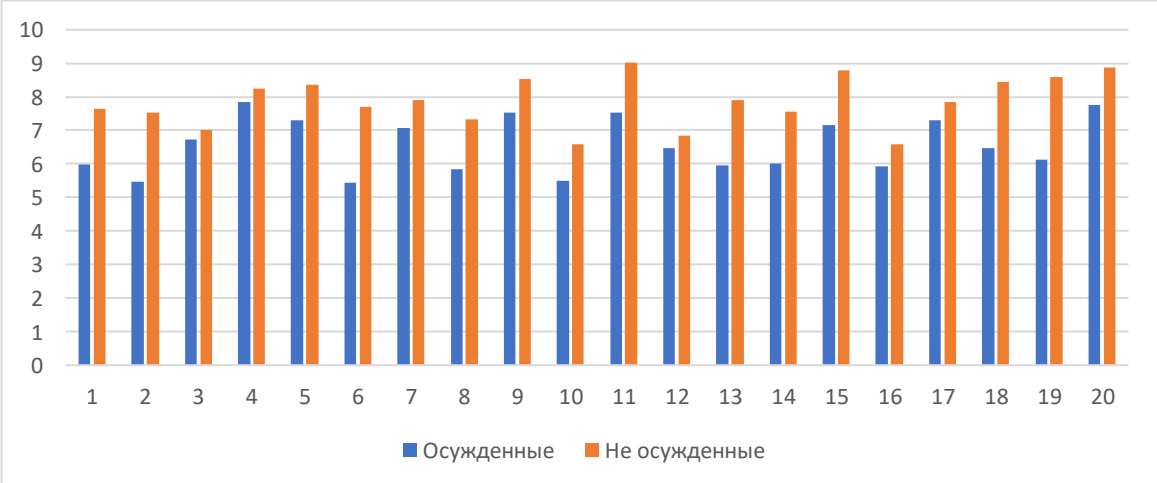


Рисунок 2 Профессиональные ценности осужденных и законопослушныхграждан

Условные обозначения:1 – отсутствует перегруженность обязанностями; 2 – отсутствует высокий темп решения задач; 3 – разнообразная деятельность; 4 – хорошие условия труда; 5 – престижность профессии; 6 – отсутствие материальной или финансовой ответственности; 7 – безопасность профессии для здоровья и жизни; 8 – отсутствие частых и длительных командировок; 9 – возможность общения с семьей и с друзьями (по телефону, непосредственно и т.д.) во время работы; 10 – бесплатный проезд в общественном транспорте; 11 – возможность самостоятельно планировать свое время (рабочее, время для перерывов, отпуск); 12 – отсутствие сверхурочной работы; 13 – психологическая поддержка со стороны коллег; 14 – психологическая поддержка со стороны руководства; 15 – возможность влиять на процесс принятия важных решений в организации; 16 – возможность общения с руководством вне работы; 17 – самостоятельность в выборе целей и решаемых задач; 18 – творческая работа; 19 – отсутствие постоянного или незапланированного контроля; 20 – вознаграждение за работу соответствует ее объему, сложности, опасности для жизни и здоровья.

Ситуация изоляции от общества, в которой они сейчас находятся, ограничивает потребности личности. Согласно исследованиям О.О. Зинченко в сфере нейропсихологии, в условиях изоляции происходит угасание мотивации, а жизнедеятельность при отсутствии новизны образов восприятия снижает когнитивные функции, что может отражаться на оценке потребностной сферы [Зинченко, 2020].

Согласно исследованию международной лаборатории социальной нейробиологии, существует прямая связь между культурными ориентациями и нейронной активностью, подчеркивая встроенность культуры в нейронные процессы, влияющие на когнитивные, аффективные процессы и поведение человека. Это означает, что среда изоляции, обладающая своеобразной культурой, изменяет ценностно–мотивационную сферу личности [Galiiyamova и др., 2024].

Изучение содержания ценностной сферы осужденных лиц позволяет расширить спектр психологических воздействий, целью которых должны стать помощь осужденным лицам в осознании профессиональной морали, формировании и развитии у них профессиональной идентичности.

Полученные данные указывают на необходимость комплексного подхода к организации труда осужденных, который должен учитывать, как материальные, так и организационные аспекты профессиональной деятельности. Дальнейшие исследования будет направлены на детализацию факторов, определяющих значимость факторов профессиональной среды, и на разработку конкретных рекомендаций по оптимизации профессиональной среды в исправительных учреждениях.

Литература

1. Здравомыслов А.Г. Потребности. Интересы. Ценности/ М.: Политиздат, 1986. 223 с.

2. ЗинченкоО.О. Почему мозгу надо идти в магазин. 2020. URL: https://neuro.hse.ru/news/361083041.html?ysclid=m8xwkeo32834320599

3. Знаков В.В, Залевский Г.В.. Ценностные основания психологической науки и психология ценностей. М.: Институт психологии РАН, 2008. 343 с.

4. Климов Е.А. Общечеловеческие ценности глазами психолога–профессиоведа// Психологический журнал. 1993. Т.24. № 4. С.230–136.

5. Краткий психологический словарь / сост. Л.А. Карпенко; под общ. ред. А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского. М.: Политиздат, 1985. 431 с.

6. Круглов (Абелев), А.Г. Словарь: Психология и характерология понятий (Т–Я) // Библиотека журнала «Здравый смысл». М.: Российское гуманистическое общество, 2008. 472 с.

7. Левин К. Конфликт между аристотелевским и галилеевским способами мышления в современной психологии // История психологии (10–е–30–е гг. Период открытого кризиса): Тексты / под ред. П. Я. Гальперина, А. Н. Ждан. М.: Изд–во МГУ, 1992. С.47–78.

8. Леонтьев Д.А. Ценностные представления в индивидуальном и групповом сознании: виды, детерминанты и изменения во времени // Психологическое обозрение. 1998. № 1. С. 198–201.

9. Лисичкина Ю.В., Захарова Н.Л. Опросник «Профессиональное Я-перспективное»: общая характеристика, надежность и внешняя валидность// Человеческий капитал. 2023. № 3 (171). С.111-121.

10. Толочек В.А. Современная психология труда. СПб.: Питер, 2010. 432 с.

11. Шакуров Р.Х. Психологические основы педагогического сотрудничества (Пособие для слушателей ИПК).СПб.: Институт повышения квалификации ИПР, 1994. 43 с.

12. Шапарь В.Б., Россоха В.Е., Шапарь О.В. Новейший психологический словарь / под общ. ред. В.Б. Шапаря. Ростов н/Д.: Феникс, 2009. 806 с.

13. Штерц О.М. Ценностные и коммуникативные составляющие образа жизни руководителей среднего звена: дис... канд. психол. наук: 19.00.01, 19.00.05. 2007. 216 с.

14. Ядов В.А. Саморегуляция и прогнозирование социального поведения личности: диспозиционная концепция. М.: ЦСП и М, 2013. 374 с.

15. Gallyamova A., Godovanets A., Monahhova E., Komyaginskaya E., Grigorieva D. A nexus of neural mechanisms of cooperation and social conformity: toward a neuro-independence model//Psychology. Journal of the Higher School of Economics. 2024. Vol. 21. N 3. P. 502–518. DOI: 10.17323/1813–8918–2024–3–502–518

Шарафутдинова Х. Г.

СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ ДЕСТРУКЦИИ СЕМЕЙНЫХ ОТНОШЕНИЙ

Аннотация. В статье описываются факторы и их особенности, формирующие деструкцию межличностных отношений в молодых и средних семьях, а также проводится сравнительный анализ внутренних психологических характеристик деструктивных и конструктивных семей. Психологический анализ региональных различий по основным факторам, обусловливающим деструкция семейных отношений, таким как упрямство, тщеславие, упрямство, зависимость, равнодушие, проводился с использованием шкал социально-психологического опросника «Факторы разрушения семейных отношений». Анализируются также природа и последствия деструктивного поведения и разрушения межличностных отношений.

Ключевые слова. Семья, когнитивная психотерапия, семья, отношения, деструкция, зависимость, безразличие

Abstract. The article describes the factors and their characteristics that form the destruction of interpersonal relationships in young and middle-aged families, and also conducts a comparative analysis of the internal psychological characteristics of destructive and constructive families. Psychological analysis of regional differences in the main factors that cause the destruction of family relationships, such as stubbornness, vanity, obstinacy, dependence, indifference, was carried out using the scales of the socio-psychological questionnaire "Factors of Destruction of Family Relationships". The nature and consequences of destructive behavior and the destruction of interpersonal relationships are also analyzed.

Keywords. Family, cognitive psychotherapy, family, relationships, destruction, dependence, indifference

В мире нарастают такие негативные проявления кризиса института семьи, как нестабильность браков, увеличение чисел разводов, рождений внебрачных детей, пренебрежение воспитанием детей, пренебрежительное отношение к пожилым людям. Становится актуальным уделение особого внимания вопросам укрепления семьи, оценке семейных отношений в связи с влиянием на общество таких факторов, как пренебрежение молодежью к брачным отношения, возникновение проблем в результате иррациональных установок супружеской пары[6], повышенная склонность к деструктивным отношениям, роль членов семьи в возникновении конфликта и неадекватное отношение к его преодолению.

В качестве наиболее типичных семейных проблем в мире признаются такие, как разногласия и насилие, возникающие в семейных отношениях, дисбаланс семейных ролей и низкая моральность супругов, перегрузка различными социальными ролями и подчеркивается, что наличие деструктивных отношений в некоторых семьях может иметь разрушительные последствия для семьи[7].

[6] https://cyberleninka.ru/article/n/issledovanie-ustanovok-suprugov-s-raznoy-stepenyu-udovletvorennosti-brakom
[7]Common Family Issues & How To Deal With Them, From Experts https://www.mindbodygreen.com/articles/family-issues

Растущий процент разводов, повсеместное распространение фиктивных браков и внебрачных рождений, рост внутрисемейного насилия, растущее ослабление ценностей традиционного жизненного плана людей после создания семьи - брака, рождения и воспитания последующих поколений, совместной жизни супругов «до тех пор, пока смерть не разлучит» - являются наиболее актуальными проблемами современности, которые ждут решения.

В Концепции укрепления института семьи в Республике Узбекистан важным требованием сегодняшнего дня является разработка научно обоснованных предложений по комплексному исследованию историко-культурных условий формирования современной модели семьи с сохранением традиционных семейных ценностей, по широкому продвижению и внедрению в жизнь, по определению образа современной узбекской семьи и ее социально-психологического климата института семьи как место формирования отношений на конструктивной основе[8]. В связи с этим актуальными проблемами в преодолении деструкции семейных отношений остаются стабилизация семейной среды, построение семейных отношений на конструктивной основе посредством использования когнитивной психотерапии в соответствии с национальным менталитетом.

Научные исследования, направленные на когнитивную психотерапию в преодолении деструкции семейных отношений, проводять следующие мировые ассоциации: (AKPP) Нью-Йорк США[9], образовательная организация «Центр когнитивной терапии»[10], Европейская ассоциация психотерапии (EAP), Всемирная Ассоциация экспериментальной психотерапии и консультирования, ориентированной на личность (WAPCEPC) и Европейская ассоциация личностно-ориентированной и экспериментальной психотерапии (PCE Europe), National Emergency Assistance Team США (NEAT), центр My place Teen Center (MPTC), организация помощи семье и детям Центр социальной реабилитации «Подросток» (г. Самара, Россия), Дальневосточная ассоциация системных семейных психологов, Американская психологическая ассоциация (США); «Государственный Институт изучения проблем семьи» (Германия); НИИ «Ребенок, семья и воспитание» (Российская Федерация).

На основе проведенных научных исследований, направленных на когнитивную психотерапию в преодолении деструкции семейных отношений в мире, в частности реализуются следующие: учебные программы по когнитивной психотерапии различного уровня (США), в полном объеме реализуются необходимые теоретические и практические знания о психотерапевтических процессах Европейской психотерапевтической ассоциации (Вена, Австрия), программы по профилактике деструктивных поведенческих отклонений ребенка

[8] https://lex.uz/acts/-3797625
[9] https://becbt.ru/
[10] https://selfhelp.ru/svedeniya-ob-obrazovatelnoy-organizatsii/

«Центром семейных исследований», работа, направленная на нормирование ролей членов семьи, а также стандартов поведения (Великобритания); организация государственной службы поддержки семьям, нуждающимся в социальной помощи на основе адресного подхода (США); исследования программы социальной защиты, созданные в Университете Сарбонны по выявлению последствий снижения значимости репродуктивной функции в семье, снижения роли представителей старшего поколения в процессе воспитания, ослабления семейных ценностей (Франция); работа с компетентными органами образовательных учреждений по вопросам физического и интеллектуального развития детей Научно-исследовательского института «Семья и воспитание» (Российская Федерация); создана программная система межличностных отношений и развития личности с использованием цифровых технологий (Российская Федерация).

В мире ведутся научные исследования по проблемам деструктивных отношений по следующим приоритетным направлениям: программы профилактики деструктивных поведенческих отклонений ребенка, предлагать новые, психологические методы путем нормирования ролей и стандартов поведения членов семьи, проведение социально-психологической реабилитации в кризисных ситуациях личности и с учетом влияния насилия на психологию человека, придание значения сохранению ценностей личности, социально-психологическое совершенствование деятельности на основе организации психологической службы по депрессивным ситуациям, применения ее методов консультирования, общения, убеждения

Ученые Узбекистана У.Д.Абдуллаева, Ф.А.Акрамова, Р.Н.Алимарданова. З.Б.Билолова, И.А.Жабборов, У.Р.Ибайдуллаева, Д.Т.Исматова, В.М.Каримова, Н.Г.Камилова, Н.И.Кушакова, З.А.Расулова, Ф.Р.Рузикулов, А.И.Саидов, Н.А.Согинов, Ш.М.Содиқова, У.Б.Шамсиев, Б.М.Умаров, Г.Б.Шоумаров, С.Б.Шарипова, У.Д.Қодиров, М.Х.Файзиева исследовали функциональную структуру семьи, ее задачи перед обществом, характер социально-психологических отношений между супругами, родителями и детьми в семье, семейные конфликты и их конструктивные и деструктивные аспекты, вмешательство супругов, свекрови и невестки, третьего лица в узбекских семьи, различные ситуации, связанные с семейными отношениями, и вопросы их решения.

Ученые Содружества Независимых Государств А.Я.Анцупов, А.И.Антонюк, Т.Ф.Валента, А.Я.Варга, Е.К.Василева, Н.В.Гришина, Л.Я.Гозман, Т.А.Донской, Н.Дунаевская, К.В.Злостьказов, О.А.Карабанова, Ю.А.Клейберг, В.В.КоЗлостьв, В.Б.Куликов, И.В.Лисак, Т.М.Мишина, Г.Навайтис, Н.И.Олифирович, В.А.Сисенко, Л.М.Семенюк, Е.Г.Силяева, В.В.Солодников, А.В.Толстих, В.В.Юститскис, Э.Г.Эйдемиллер, А.И.Тащёва, Л.Б.Шнейдер провели исследования по деструкции межличностных отношений в семье, дисфункциональности в семьях с особым психологическим статусом, необходимости предотвращения формирования деструктивных отношений в

семье, применению различных психологических методов в этих случаях, особенно в отношении отношений между родителями и детьми. Несмотря на то, что в исследованиях деструкции семейных отношений приоритет отдавался психодиагностическим и психокоррекционным вопросам, разрабатывались и внедрялись в практику меры по предупреждению деструкции семейных отношений, применение когнитивной психотерапии в решении данной проблемы как объекта исследования широко не изучалось.

Из зарубежных исследователей A.T.Beck, E.Dyurkgeym, E.Erikson, J.S.Goldberg-Arnold, K.Lorens, K.Lombrozo, E.Krechmer, Carter B. & M.Goldrick M. A.Maslou, R.Merton, A.J.Rush, R.Solso, C.Crawford, M.A.Fristad, Z.Freyd, K.Xorni, V.Sheldon. E.Fromm исследовали вопросы, связанные с проявлениями деструкции семейных отношений и применением психотерапии в их преодолении, но не рассматривали как приоритетные в ряду преодоления деструкции семейных отношений.

Целью данного исследования является выявление практики применения когнитивной психотерапии при деструкции семейных отношений в семьях молодого и среднего возраста, а также разработка практических рекомендаций по ее совершенствованию.

Задачи исследования:

выявить факторов стабильности семьи разрыв семейных отношений, количественный и качественный анализ, доказать эффективность результатов;

обосновать приоритетность роли негативных эмоциональных характеристик в активации деструктивных отношений в семье.

обосновать подход к эффективному воздействию национально ориентированных методов на установление межличностных конструктивных отношений в семье;

доказать что специальная программа обучения в преодолении деструкции семейных отношений служит для стабилизации конструктивных отношений;

доказать эффективность использование метода «Когнитивной терапии семейных отношений», основанного на когнитивной психотерапии, с учетом национальных особенностей.

Объектом исследования является процесс применения когнитивной психотерапии в деструкции семейных отношений, в котором приняли участие 210 из Сурхандарьи, 214 из Намангана, 214 из Бухары, всего 638 респондентов. Женщины респонденты -321, мужчины -317. Из респондентов 290 составили функциональных семьей, 205-полуфункциональных семьей и 143-дисфункциональных семьей.

Предметом исследования являются социально-психологические механизмы применения когнитивной психотерапии в преодолении деструкции семейных отношений.

Методы исследования. В процессе исследования использованы метод наблюдение, а также социально-психологическая анкета (ИПС) «Факторы деструкции семейных отношений»,

Научная новизна данного исследования заключается в следующем:

доказано, что деструкция межличностных отношений проявляется идентично с «деструктивной личности» и «деструктивным отношениями» обусловленная приоритетными дифференциальными различиями в личности упрямства, самонадеянности, настырности, эгоизма, лени, сплетен, Злостьбы, подрывной деятельности, агрессивности стабильностью психологического климата в семьях младшего и среднего возраста;

доказано, что эмоциональная нестабильность личности прямо пропорционально влияет на активизацию деструктивных отношений, обусловленная социальными факторами несовместимости взглядов из-за повышенной тревожности, чувства вины, недоверия, рефлексивности, взаимной поддержки, низкого уровня взаимопонимания в семейных отношениях;

доказана важность использования методов «Симбиоз», «Демократия», «Поддержка» в устранении деструкции семейных отношений в связи с тем, что саногенное мышление, компоненты позитивного мышления, принцип личностного и семейного развития в соответствии с когнитивно-поведенческой психотерапией привели к активации идентификации, рефлексии, эмпатии;

доказана эффективность тренингов я программа «Станем конструктивной семьей!» в работе «дисфункциональной семьи» по преодолению деструкции семейных отношений, вызванной состояниями рефлексии, манипуляции, несоответствия в мотивации поддержки, нервно-психической нестабильности, а также стабилизации конструктивных отношений;

обоснована, влияние психокоррекционной модели «когнитивно-семейной терапии взаимоотношений» на трансформацию присущих деструкции межличностных отношений в семье методов «требования», «принуждения», «исполнения» в методы «осознания», «осмысления», «ассоциативно-апперцептивного формирования мысли», «когнитивного изменения».

Семья является основой всех социальных институтов, и развитие семьи является движущей силой развития всего общества. Потому что именно в семье человек усваивает социальные роли и формируются навыки поведения, необходимые человеку в обществе. Вышеперечисленные качества личности обеспечивают устойчивость семьи как социального института. На формирование здоровых социальных отношений в семье влияют внешние и внутренние факторы. К внешним факторам относятся: социально-экономическая среда, социальный статус семьи и т. д., к внутренним — характер межличностных отношений в семье, распределение ролей, ценностные ориентации супругов, уровень взаимоотношений между ними.

Концептуальная идея, на которую опирается изучение формирования семейных отношений, приведена в исследованиях психолога В.М.Каримовой, где отмечается связь семейных отношений с представлениями молодежи о своей

семейной жизни. То есть, чем ближе представления молодежи о семейной жизни к реальности, тем крепче будет семья. Однако, наблюдается, что не всегда их представления о семейной жизни соответствуют реальности, и иногда они кардинально отличаются от настоящей жизни. Следовательно, в подготовке человека к семейной жизни важно по возможности адаптировать его к часто встречающимся в жизни ситуациям, к неизбежности взлетов и падений, темных и светлых сторон брака, а также формировать адекватные представления о его сладких и горьких, радостных и тревожных сторонах, что, в свою очередь, может влиять на характер семейных отношений. В нашей коррекционной работе мы старались учитывать, что именно неадекватное формирование представлений о семье может привести к развитию деструктивных отношений после вступления в брак. [3; С. 310].

Несмотря на то, что молодая семья уже несколько десятилетий является объектом научного изучения специалистов в области психологии, социологии и других направлений, общепринятого ее определения не существует. Например, в социологии исследователи используют различные критерии для определения семьи, такие как продолжительность брака и возрастной предел вступающих в брак. Молодые и средние семьи и их внутренние психологические характеристики были изучены и тщательно проанализированы специалистами по семье.

Социологи Е.М. Зуйкова и Н.В. Кузнецова исходят из того, что к молодой семье следует относить семьи, в которых первый брак длится до трех лет, при условии, что оба партнера не достигли тридцатилетнего возраста [1; С. 4]. Определение социологов Т.А.Гурко и М.С.Мацковского несколько иное, и критерий продолжительности брака существенно меняется - 5 лет, так как к этому времени он обычно характеризуется тем, что у супругов есть как минимум один ребенок и один из них - этапы формирования семьи завершены [2; С. 221].

При изучении и анализе деструктивных взаимоотношений в семьях молодого и среднего возраста мы посчитали необходимым в первую очередь проанализировать психологические отношения в конструктивных и деструктивных семьях, и разделили их на основе внутренних психологических отношений, присущих семьи.

Таблица 1

Анализ психологических взаимоотношений в конструктивной и деструктивной семье

Внутренние психологические отношения в конструктивной семье	**Внутренние психологические отношения в деструктивной семье**
Безусловная любовь основана на способности любить и уважать себя и других как неотъемлемую часть конструктивной семьи.	В деструктивной семье люди любят только что-то одно. Например, ребенок может потерять любовь родителей в результате отказа выполнить определенную просьбу: «Если ты не доешь

	кашу, я больше не буду тебя любить», «Если ты будешь капризничать, я тебя накажу». Я хороший ребенок», «Ты недостаточно хорош для меня в этой ситуации». «Тебе это не нужно».
В конструктивной семье уважается индивидуальность каждого, даже самого младшего члена семьи. Родители готовы позволить своим детям делать все, что они хотят, даже если это идет вразрез с их желаниями. Члены семьи относятся к другим с добротой и уважают их личностное развитие.	В деструктивной семье будущее ребенка определяется задолго до его рождения. Никого не интересуют его личные интересы, потребности или способности. Например, «Все в нашей семье были врачами, так что даже если ты падаешь в обморок при виде крови, если ты хочешь быть поэтом, ты все равно можешь стать врачом». В глазах многих родители такого ребенка склонны доминировать.
В конструктивной семье все недоразумения решаются путем общения. Каждый член такой семьи, если возникнут трудности, может прийти домой и рассказать обо всем членам семьи, они выслушают, поймут и помогут по возможности. Никто из членов семьи не создает проблемных ситуаций, чтобы не нарушать мир и благополучие семьи.	В деструктивной семье свобода и ряд вопросов запрещены для обсуждения и обсуждения, они никогда не поднимаются и не обсуждаются. Если это произойдет, это приведет к открытой критике и осуждению. Поэтому в таких семьях родители поздно узнают о проблемах своего ребенка.
Члены конструктивной семьи доверяют друг другу. Им не нужно постоянно что-то доказывать. Между членами семьи существует взаимное доверие, позволяющее делиться самым сокровенным, не допуская предательства.	В деструктивной семье члены семьи часто объединяются только для того, чтобы противостоять кому-то, и проблемы только усугубляются, а не решаются.
В конструктивной семье уважается личность каждого члена семьи, независимо от того, являются ли они старшими или младшими детьми. У каждого из них есть свои взгляды на себя, свою жизнь и свое место в ней, и	В деструктивной семье психологический потенциал личности мало учитывается. Это может проявляться, например, в невнимании к личным вещам отдельных членов семьи или в прослушивании телефонных разговоров. Если мнение одного члена семьи отличается от мнения остальных, его

они ценят такие же взгляды от других.	критикуют и высмеивают. В такой семье любые личные желания и потребности, выходящие за рамки семейных отношений, не воспринимаются всерьез.
В семьях с психологически конструктивными отношениями ошибки одного из членов семьи понимаются и принимаются, а тот, кто совершил ошибку, успокаивается и получает помощь. В таких семьях есть опыт, когда они помогают друг другу учиться новому .	В деструктивной семье нет полутонов, только «очень хорошо» и «очень плохо». В его системе ценностей ошибка оценивается как абсолютно «очень плохая» или виновная, а вся личность человека, совершившего неправильное действие или ошибку, даже подвергается критике.
В семье, где преобладают конструктивные отношения, отношения строятся на терпимости, как друг к другу, так и к другим людям. Стало традицией, что каждого человека принимают как личность с уникальными качествами, способностями и навыками.	Метод сравнения часто применяется при воспитании детей в деструктивной семье. Например, «Акрам чистый и умный, а Адхам...», и это отношение распространяется на всю семейную систему. Например, «Муж Кумуш хороший, приносит в дом много денег, а ты...» по отношению к своему супругу.
В конструктивной семье поощряется открытое выражение чувств, которое проявляется в прикосновениях, ласках, объятиях и поцелуях друг друга.	В деструктивной семье открытое выражение чувств строго запрещено и оценивается негативно. Используются такие фразы, как «не трогай мое лицо», «не будь мужчиной» и «не льсти».

Приведенный выше сравнительный анализ внутренних психологических отношений в конструктивных и деструктивных семьях показывает, что при наличии в семейных отношениях взаимопонимания, признания, поощрения и поддержки добрых дел в семейных отношениях нет места деструкцию. К сожалению, для многих деструкция семейных отношений является одной из самых тяжелых форм разрыва отношений между близкими людьми, и эта закономерность обычно передается из поколения в поколение и многими не осознается. Напротив, общепринятой является точка зрения, что «все так живут», «это происходит в каждой семье» и «семейные тайны не должны быть раскрыты». Однако в сегодняшнюю эпоху стремительного развития мы считаем, что нельзя игнорировать негативное влияние этих событий на жизнеспособность семьи и личностное развитие каждого из ее членов.

По мере того, как деструкция семейных отношений передается последующим поколениям, деструктивные тенденции усиливаются и приводят к непоправимым последствиям. Необходимо привыкнуть к тому, что каждый член

семьи должен самостоятельно и больще говорит друг-другу, особенно деструктивным лицам слова противостоящие на деструктивных действий: такие как «Поторопись, не делай так больше», «Это неправильно», «Где ссора на один день, там и провизия на сорок дней», «Научитесь правильно преодолевать жизненные трудности». В противном случае человек будет автоматически повторять действия, которые он уже совершал в семье, поскольку в его ментальном пространстве нет других моделей взаимодействия.

Методы исследования были выбраны нами с учетом многообразия факторов, способствующих деструкцию семейных отношений, и того, что большинство из них возникает в связи с индивидуально-психологическими особенностями личности и характером ее взаимоотношений. В нашем исследовании по изучению личностно-поведенческих особенностей, обусловливающих деструкцию в узбекских семьях, мы использовали разработанную нами социально-психологическую анкету «Факторы деструкции семейных отношений».

При использовании данной социально-психологической анкеты респондентам дается следующая инструкция: характерологические характеристики 14 лиц, перечисленных в первом ряду, расположить во втором ряду от 1 до 14 в зависимости от их роли в формировании деструктивных отношений в узбекской семьи, то есть самая распространенная причина.

Таблица 1

Региональные различия результатов социально-психологического опросника «Факторы разрушения межличностных отношений в семье»

Шкалы социально-психологического опросника	**Регионы**		
	Бухара N=214	***Сурхандаря N=210***	***Наманган N=214***
Упрямство	8,41%	12,9%	8,4%
Тщеславие	4,67%	10%	10,74%
Настырность	1,86%	4,3%	14,48%
Зависливость	7%	5,2%	5,6%
Безразличие	0,93%	11%	2,8%
Эгоизм	3,73%	3,8%	3,73%
Ленивость	10,74%	9%	4,67%
Нахлебничество	5,6%	5,7%	0,46%
Сплетни	5,14%	4,3%	7,94%
Зависть	7,47%	4,8%	7,47%
Злостьсть	8,41%	3,3%	14,97%
Подрывная деятельность	12,61%	12,9%	5,6%
Прихоть	8,87%	6,6%	3,73%
Агрессивность	14,48%	6,2%	11,68%

Под влиянием семейных отношений с раннего детства начинают формироваться такие высокие человеческие чувства, как независимость, преданность, решительность, чувство собственного достоинства. Постепенно начинают проявляться такие глубокие чувства, как забота о родивших, братская и сестринская привязанность, любовь и сострадание к родителям. Искренние и рациональные отношения в семейной жизни, как результат влияния теплой психологической обстановки, обеспечивают положительный тон взаимоотношений между членами семьи: смирение, жизнерадостность, доброта, терпение, честность, благость, застенчивость, мягкость, искренность, добросердечие. , требовательность, трудолюбие, добросовестность, ответственность за работу, чистоплотность, самоуважение и бережливость. Если семейные отношения строятся на основе грубости и легкомыслия, то в духовном мире членов семьи могут проявиться такие пороки, как высокомерие, скупость, невосприимчивость к тому, что одобряется обществом и принятым большинством нормам поведения, лень, безответственность, грязь. , появятся амбиции, гордость, отсутствие самообладания и высокомерие.

В данной анкете было перечислено 14 факторов, и респонденты ранжировали эти факторы по шкале от 1 до 14 в зависимости от степени, в которой они привели к деструкцию межличностных отношений в семье. В частности, наибольшая доля респондентов из Бухары – 14,48% – выделили на первое место фактор «агрессивность».

В семейных отношениях агрессия означает угрозу физической, сексуальной, эмоциональной, экономической или психологической агрессии по отношению к другому члену семьи и включает в себя любое поведение, имеющее целью запугать, подчинить, унизить, оскорбить, обвинить или оскорбить кого-либо. Действительно, нет сомнений в том, что домашнее насилие затрагивает каждого члена семьи, независимо от расы, возраста, пола или религии.

На втором месте 12,6% опрошенных выделили в качестве деструктивного фактора черту «Подрывная деятельность». Когда под этой чертой понимаются действия, направленные на нарушение установленного порядка в семье, неподчинение ему, игнорирование или несоблюдение сложившейся системы взаимоотношений. в семье, и попытка его изменить может быть расценена как ведущая к деструкцию семьи.

На третьем месте оказался фактор «Лень», который выделили 10,74% респондентов. Из этого можно сделать вывод, что бухарцы воплощают представления о том, что семейные отношения должны быть позитивными и что семейное благополучие может быть достигнуто посредством сдержанности, мира, трудолюбия и активности.

Из 210 респондентов Сурхандарьинской области 27 отметили фактор «упрямство», еще 27 – фактор «мятежность», на третьем месте – «Равнодушие», на четвертом месте – «Высокомерие».

Результаты социального исследования «Факторы разрушения семейных отношений» (Сурхандарьинская область) N=210

Факторы										0	1	2	3	4
в цифрах	7	1		1	3		9	2		0		7	4	3
в процентах	2,9%	0%	,3%	,2%	1%	,8%	%	,7%	,3%	,8%	,3%	2,9%	,6%	,2%

Тот факт, что такие черты характера, как упрямство и подрывная деятельность, многими определяются как факторы, вызывающие деструкция семейных межличностных отношений, вероятно, объясняется тем, что сурхандарьинцы ценят такие качества, как открытость, прямолинейность и психологическую связь видимых аспектов с невидимыми ситуациями, что делает упрямство более высокой причиной деструктивных отношений. есть.

В результатах респондентов Наманганской области отмечена особенность, а именно, 37 из 215 опрошенных указали, что фактор «Злость» является причиной деструкции межличностных отношений в семье, что свидетельствует о ценности для них искренних отношений и преобладании скрытых интуитивных чувств в общении. Также 31 респонденты указали фактор «Упрямство», 25 — «Агрессивность» и 23 — «Высокомерие».

Действительно, этнопсихологические особенности и традиции воспитания наманганцев негативно относятся к физическому наказанию людей, особенно малолетних детей. Существует народная поговорка: «Достаточно руки того, у кого нет ума», и телесные наказания даже осуждаются.

По нашему мнению, деструкция семейных отношений является актуальной проблемой, и необходимо уделять внимание вопросам просвещения населения о критериях прочности семьи, а также очень актуально сегодня эффективно организовывать научно-психологическую деятельность, научно изучающую проблемы профилактики. и устранение деструкции семейных отношений, а также подготовка специалистов - семейных психологов, которые работают с деструктивными семьями.

Оказалось, что в данных, полученных на основе социально-психологического опросника, существуют различия и по отдельным шкалам. Хотя факторы, способствующие деструкцию семейных отношений, существенно

различаются в каждом регионе, у них есть и некоторые общие черты. В частности, тот факт, что во всех регионах с высокими показателями зафиксированы такие факторы, как «упрямство», «агрессивность», «ревность», «лень» как факторы, обусловливающие деструкция семейных отношений, свидетельствует о схожести источников возникновения данной ситуации. может потребоваться полагаться на общность при выборе методов борьбы с ними.

Когда мы анализируем проявление упрямства, когда у человека возникает желание продолжать определенное действие, даже заведомо бессмысленное и невыгодное, то включается функция психологической защиты, то есть человек понимает, что совершил ошибку, но не хочет в этом признаться и твердо настаивает на своем мнении.

По результатам социально-психологического опроса, 27% жителей Сурхандарьи, 19% жителей Намангана и 18% жителей Бухары выделили «упрямство» как важный фактор деструкции семейных отношений. Упрямство считается чрезмерной и необоснованной решимостью, в умеренном же проявлении оно становится добродетелью решимости в достижении цели. Упрямство — психологическое состояние, характерное для негативизма, отрицательная черта поведения человека, проявляющаяся в необоснованном и нерациональном сопротивлении советам, просьбам и требованиям других людей, под которой понимается упорное непослушание без видимых на то причин.

Наличие упрямства в системе межличностных отношений является, с одной стороны, следствием неудовлетворенных потребностей человека в ответственности за свои обязанности и обязательства, в самостоятельном принятии решений, в уважении к результатам его личной деятельности, несмотря на недоверие и детское отношение окружающих, а с другой стороны, желание отстоять свое мнение. Желание делать то, что говорят, можно рассматривать как форму деструктивного поведения. Поэтому респонденты из всех регионов отметили, что люди с таким негативом могут стать причиной деструкции семейных отношений.

Высокомерие — деструктивная черта личности, которая проявляется у человека, стремящегося возвыситься над другими, имеющего тенденцию к высокомерию, говорящего презрительным тоном и вообще действующего высокомерно.

Высокомерие — черта личности, основанная на вере в собственное превосходство над другими, обычно основанная на гордости за незначительные или бессмысленные достижения, а также на чрезмерной самоуверенности. Часто высокомерный человек опирается на мнимые доказательства своего превосходства над другими или использует свои претензии на личные преимущества, чтобы подорвать свою собственную самооценку. Это воспринимается как признание и характеризуется этими характеристиками, как провоцирование гнева других.

Мы пояснили, что данный фактор оценили как фактор деструкции семейных отношений 10% респондентов из Бухары, что является следствием того, что данная характеристика является распространенной среди них, а ее низкий балл может быть обусловлен тем, что у них сформировалось адаптивное отношение к этой характеристике. Тот факт, что 21% сурхандаринцев и 23% наманганцев признают наличие у себя фактора высокомерия, напротив, свидетельствует о том, что эта черта характера действительно воспринимается людьми негативно.

Таким образом, можно сделать вывод, что отношение жителей Сурхандарьи и Намангана к высокомерию негативное и они считают его фактором, способным привести к деструкцию межличностных отношений. Возможно, негативное отношение к ним у респондентов сложилось из-за присущей сурхандарьинцам и наманганцев лени и простоты, что противоречит высокомерию.

Наиболее яркие примеры высокомерия можно увидеть в отношениях между мужчиной и женщиной. Например, в семейных отношениях весьма стереотипно, что женщина видит себя принцессой, полагаясь на свою красоту и привлекательность, в то время как мужчина воображает себя владельцем финансовых ресурсов.

Различия между регионами в социально-психологическом опросе, когда только 4% жителей Бухары и Сурхандарьи назвали «упрямство» важным фактором деструкции семейных отношений, безусловно, можно считать чрезвычайной ситуацией.

Упрямство — поведенческая черта, вытекающая из мотива самоутверждения. Рассматривая упрямство с точки зрения активного неприятия индивидом требований других, можно сделать вывод, что, с одной стороны, относительно высокий уровень независимости и доминирования среди респондентов Бухары и Сурхандарьи, а с другой стороны, возможность упрямство, присущее большинству из них, свидетельствует о том, что эта черта не воспринимается как фактор деструкции семейных отношений. может быть выдан.

Напротив, тот факт, что 31% респондентов из Намангана воспринимали упрямство как фактор деструкции семейных отношений, можно объяснить преобладанием таких этнопсихологических характеристик, как покорность, склонность к принятию других, сдержанность в добровольных действиях, консультирование в рамках семейных отношений.

Результаты по фактору «безразличие» при анализе по регионам показали ту же картину, что и по шкале упрямства. Теперь тот факт, что 2% бухарцев и 6% наманганцев считают это фактором деструктивных отношений в семье по данной шкале, может говорить о том, что данный фактор не наблюдается ими конкретно в рамках семейных отношений, и что внимание для семьи, ее внутренних характеристик и функций на самом деле выше.

По нашему мнению, внимательность в узбекских семьях также оказывает несомненное влияние на отношения. Например, внимание рассматривается как выражение взаимной любви и поддержки в семье. В специфических нормах

поведения каждой нации внимательность выражается через зрительный контакт, выражение лица, жесты рук и эмоции и принимает форму прочности семьи, бдительности между членами семьи, осторожности в отношениях и стремления не причинить друг другу боль. другой. Отсутствие таких отношений можно считать халатностью в отношениях. Это приводит к деструкцию семьи из-за неудовлетворенности отношениями.

Пренебрежение в отношениях, или неумение выразить определенное отношение, во многом зависит от среды, в которой человек растет и формируется как личность, а основой этой среды является, конечно же, семья. Именно в семье недостаток взаимного внимания между супругами, родителями, братьями и сестрами приводит к формированию запущенности у ребенка, растущего в одной семье.

Безразличие — психическое состояние, характеризующееся безразличием и эмоциональной холодностью к событиям, происходящим вокруг страдающих апатией людей, и представляющее собой комплекс симптомов, сопровождающих течение ряда соматических и психических заболеваний. Тот факт, что 23% респондентов из Сурхандарьи называют халатность деструктивным фактором, мы объясняем их способностью глубоко анализировать ситуацию, связанную с семейными отношениями.

В ходе наших исследований, проведенных методом интервью с респондентами из Сурхандарьи, они высказали мнение, что равнодушие в семье, безразличие супругов к достижениям и недостаткам друг друга может быть фактором их неверности. Поэтому, если недостаток взаимного внимания со стороны супругов заставляет их чувствовать недостаточную привязанность, женщина или мужчина, не получившие внимания, уважения и позитивного отношения, могут поддаться искушению вступить в отношения с другим человеком, который внимателен, и увидеть то внимание, которое они получили. не принимать в семье в других местах, что может привести к неверности. Мы считаем, что, устав от грубости друг к другу в семье, между супругами может возникнуть холодность из-за доброты окружающих.

В результатах социально-психологического опросника по шкале эгоизма респонденты из Бухары и Намангана показали показатель 8%, а из Сурхандарьи – показатель 4%. На самом деле, основное определение эгоизма как фактор деструкции заключается в том, что в семейных отношениях они считаются единственным человеком, который думает о себе, и такие люди обычно самодостаточны, хорошо одеты и уделяют больше внимания своей внешности, чем другие. Они наслаждаются только тем, что им нравится, для них характерны чистоплотность и настойчивость в отстаивании собственного мнения.

Рассматривая эту черту характера как фактор деструкции семейных отношений, респонденты акцентируют внимание на таких чертах характера современных людей, как нежелание прислушиваться к мнению других, неуважение к окружающим и постоянная потребность находить время для собственных дел. По нашему мнению, относительно низкая признаваемость

эгоизма среди респондентов из Бухары, Намангана и Сурхандарьи может быть объяснена тем, что жители этих регионов не рассматривают эгоизм как фактор деструкции семейных отношений.

Зависть — отрицательная эмоция в межличностных отношениях, проявляющаяся в неспособности видеть достоинства в других. К сожалению, приходится констатировать, что, несмотря на то, что зависть считается одной из самых отрицательных черт характера в человеческой природе, чувством неспособности видеть других, желанием отнять у них блага и присвоить их себе, этот порок присутствует. у многих людей. У каждого человека есть определенный уровень неудовлетворенных потребностей. Но можно увидеть, что те же потребности, желания и амбиции отсутствуют или удовлетворены у некоторых других людей. Это заставляет некоторых испытывать чувство обиды по отношению к этим людям.

В ходе социально-психологического опроса 11% жителей Сурхандарьи, 12% жителей Намангана и 16% жителей Бухары указали, что «зависть» является важным фактором деструкции семейных отношений.

Эксперты утверждают, что некоторые люди склонны завидовать тем, кто добился большего в жизни, и человечеству трудно полностью избавиться от этой черты характера. По результатам научных исследований, проведенных зарубежными учеными по этому поводу, 58% мужчин завистливо относятся к профессиональным успехам своих супруг. 67% сотрудников обсуждают зарплату своих коллег, а 74% специалистов недовольны успехами своих коллег.

Психологичечкую характеристику зависти можно встретить в трудах крупнейших психоаналитиков З.Фрейда, К.Абрахама, Г.Розенфельда, М.Кляйн, О.Кернберга и других. Например, З.Фрейд не считал зависть отдельным, самостоятельным явлением, достойным изучения, а объяснял, что это естественная сторона, присущая каждому человеку, и что зависть служит реальной основой и источником многих установок (установок), которые приветствуются в обществе. Для А.Адлера зависть считается отрицательной, агрессивной чертой характера, темперамента и выражает присущее индивиду чувство неполноценности.

По мнению психологов, «гонка потребления» в обществе создает основу для развития чувства зависти, а исчезновение социальных и классовых различий между людьми обостряет чувство конкуренции, борьбы и соперничества что, особенно у людей амбициозных и благодарных, приводит к ощущению «везения». Это порождает зависть к людям, имеющим «счастливую судьбу». 86,2% респондентов, принявших участие в исследовании, заявили, что чувство зависти им не чуждо, тогда как 13,8% испытуемых сообщили, что вообще не испытывают этого чувства.

Среди факторов деструктивного поведения во всех 14 семьях «Бездельность» также отметили как основной фактор респонденты из Бухарской (23%), Сурхандарьинской (19%) и Наманганской (19%) областей. Действительно, лень является одной из самых негативных черт и, с

психологической точки зрения, является нежеланием что-либо делать. Она может быть кратковременной или долгосрочной, периодической или постоянной, и часто лень отражает психологическое состояние человека. Лень — это выбор отдыха вместо активности, выражающийся в отказе делать что-то конкретное. В психологии лень описывается как вредная привычка и признается деструктивная природа этой черты характера. Из этого следует, что лень — это не только личная проблема, но и черта характера, разрушающая отношения в семье.

Исследования показывают, что почти половина семей испытывает разочарование из-за неопытности и отсутствия необходимых знаний со стороны супругов, лени, а также разрыва отношений между мужем и женой за три года до брака. Можно смело сказать, что семья — это работа, основанная на человеческих отношениях. Самая негативная ситуация возникает, когда семейные обязанности искусственно делятся между мужьями и женами, рассматриваются как «мужская работа» или «женская работа».

Различные проблемы, бедствия и болезни, которые могут возникнуть в семье, требуют от мужа и жены умения заменять друг друга, когда придет время. Поэтому, когда в семье приходит время, мужчина должен занять место женщины, а женщина должна занять место мужчины. Высокий уровен лени как фактора деструктивного поведения в семье мы объясняем недостаточным пониманием респондентами психологических особенностей лени и ее роли в распаде семьи.

По шкале «агрессивность» в социально-психологическом опросе показатели Бухарской, Сурхандарьинской и Наманганской областей также оказались близки между собой. По этой шкале респонденты из Бухары показали результат 31%, респонденты из Сурхандарьинской области 23%, а респонденты из Наманганской области 25%.

В психологии агрессия рассматривается как устойчивая характеристика субъекта, склонность к поведению, направленному на причинение вреда другим, или аналогичное аффективное состояние. Наличие агрессии в отношениях между членами семьи нарушает функционирование семьи и вызывает напряженность в отношениях. Признание фактора агрессии как фактора деструкции семейных отношений во всех регионах обусловлено тем, что в узбекских семьях из-за иррациональных установок «После того, как муж женится, он будет тебя бить» и других подобных установок, в результате чего агрессия часто, то есть открыто проявляется, в семейных отношениях, особенно между супругами, становится больше ссор и разногласий. можно описать путем наблюдения.

«Нахлебничество» сочли фактором разрушения семейных отношений 12% респондентов из Бухары, 14% респондентов из Сурхандарьи и 1% респондентов из Намангана. С психологической точки зрения рабство понимается как проживание за счет доходов других членов семьи без участия в какой-либо

работе, оказания моральной поддержки семье или получения материального дохода.

Мы знаем, что в узбекских семьях существует уникальная система воспитания, которая передается из поколения в поколение. Для того чтобы правильно решать вопросы стабилизации здоровой духовной среды в современной семье, необходимо постоянно совершенствовать методы воспитательного воздействия на основе четкого плана. Это воспитательное влияние: святость семьи; воспитание детей с раннего возраста в семейно-трудовой среде; Укрепление их идеологического иммунитета к деструктивным идеям будет способствовать созданию здоровой обстановки в семьях. Короче говоря, человек всегда стремился к добру, духовному возвышению, старался прожить прекрасную жизнь и оставить после себя доброе имя будущим поколениям. Поэтому в современном семейном воспитании, основанном на жизненных ценностях и передовых принципах, присущих национальной нравственной культуре, большое значение имеет воспитание у детей духа правдивости, честности, чистоты, патриотизма и гуманности, добра, высокой нравственности. и упорный труд. . [6; С. 72.].

По шкале «самоугодие» показатели 12% респондентов Бухары и 14% респондентов Сурхандарьи свидетельствуют о том, что порок самоугодия приводит к определенной степени нарушения мира в семье, а с другой стороны, неприятие существования этой черты мы связываем с впечатлительностью жителей Бухары и Сурхандарьи, их нелюбовью подчиняться другим. Тот факт, что этой черте характера не придается особого значения среди жителей Намангана, можно объяснить дружескими отношениями в семье, а также высокой степенью энтузиазма при занятии каким-либо делом.

Многие проблемы в семейных отношениях возникают из-за необдуманных, неосторожных слов. Их ласковые слова являются признаком хорошего поведения и доброты. Иногда сплетни среди членов семьи могут стать необузданными, и могут распространяться различные слухи, что приводит к созданию холодной атмосферы. Злостьсловие — это акт сообщения другим о недостатках и недостатках, замеченных в чьей-либо личности, поведении, действиях и отношениях. 11% респондентов Бухарской области признали это заболевание фактором распада семейных отношений. Мы стали свидетелями того, что 3% жителей Сурхандарьи и 17% респондентов Намангана оценили сплетни членов семьи как плохой, деструктивный фактор. Результаты респондентов из Намангана мы объясняем тем, что они ценят искренность в семейных отношениях и считают доброту и вежливость важнейшими качествами во взаимоотношениях.

«Зависть» означает страх перед будущим, отрицание его и нежелание видеть дальше. Как черта характера она близка к ревности и наблюдается в отношениях между членами семьи и за ее пределами. Стоит отметить, что семья не только является частью общества, но и, являясь важным институтом социализации личности, совмещает в себе ее воспитательные функции. Именно

в семье формируется мировоззрение, ценности ребенка, формируется модель будущего поведения, которая реализуется на протяжении всей жизни человека. Сама черта слепоты также является продуктом семейного воспитания.

«Зависть» ограничивает мышление человека гневом и негативными целями, и человек с этой чертой никогда не ценит собственные достижения. Они постоянно сравнивают себя с другими, выражают недовольство своей жизнью и хотят оказаться на чьем-то месте. Зависть возникает из-за недовольства собой и проявляется в агрессии по отношению к человеку, которому завидуешь.

По шкале «Зависть» 16% респондентов из Бухары и Намангана и 17% респондентов из Сурхандарьи выделили в качестве фактора деструкция семейных отношений. Действительно, среди узбеков существует традиция радоваться достижениям своих близких и принимать их достижения как свои собственные. Тот факт, что респонденты из всех трех регионов специально признали эту проблему, можно объяснить тем, что наличие этой проблемы в семейных отношениях в последнее время постепенно ослабило чувство радости у членов семьи за достижения друг друга, которое стало вневременным ценность, и была заменена проблемой невозможности ее увидеть.

«Злость» — жестокость и агрессия, выражающиеся в причинении тяжкого физического и психического вреда другому человеку. Злость характеризуется преимущественно агрессивным отношением к людям и отсутствием эмоций, испытываемых людьми, в том числе сострадания, сочувствия и эмпатии. Такие люди жестоки и хладнокровны к проблемам людей, и часто они ведут себя как добрые люди, как друзья, но при этом совершают различные злые поступки, даже по отношению к членам своей семьи.

Особенно показательно, что по шкале «Злость» 18% респондентов Бухары и Сурхандарьи и 37% респондентов Намангана выделили в качестве фактора деструкция семейных отношений. Такое отношение жителей Намангана к природе зла можно объяснить тем, что они стали свидетелями последствий пережитых ими злых деяний, хотя с тех пор прошло много лет. Переживание подобных событий приводит к усилению тревожности в семье. Нарушается мир в семье, а негативное эмоциональное состояние может также повлиять на отношения.

Из вышесказанного можно сделать вывод, что человек с юных лет переживает различные эмоциональные переживания, а по мере взросления сталкивается с различными проблемами, тревогами и печалями такими способами, какими он этого не хочет. Разнообразные эмоции, испытываемые нами на протяжении жизни, влияют на то, как мы реагируем на проблемы в различных ситуациях. В частности, отрицательные эмоции, возникающие в ответ на ожидаемые ситуации: страх, паника, тревога, как жизненная установка человека, могут занять прочное место в его сознании, воображении, мышлении, восприятии ситуации, зачастую контролируя все его действия. Все это происходит в связи с обычными неприятными, неожиданными стрессовыми ситуациями, которые случаются в повседневной жизни.

На самом деле тревожность — это индивидуальная психологическая черта, выражающая склонность человека к сильному беспокойству, часто по разным причинам. Тревожность рассматривается, с одной стороны, как структура личности, с другой стороны, как черта темперамента, связанная со слабостью нервных процессов, а с другой стороны, как черта, сочетающая в себе и то, и другое. По статистике, на Земле выявлено около 15 000 заболеваний. 20% из них вызваны внешними факторами: травмами, бактериями, ожогами, ссадинами и т. д. Остальные 80% — это психологические расстройства. Исследования показывают, что заболевания печени, желудка, почек, сердца, различные опухоли и головные боли являются следствием психологических расстройств. К ним относятся депрессия, стресс, негативные мысли, постоянный страх, тревога и паника. Например, люди, которые постоянно пребывают в страхе и панике и стремятся держать всех под контролем, часто жалуются на проблемы с желудком. Или, когда преобладают негативные чувства, такие как хроническая депрессия, неудовлетворенность отношениями и тревога, вероятность развития рака увеличивается. Если у людей с такими негативными чувствами применять когнитивную психотерапию, устранять негативные чувства и формировать преимущественно позитивный настрой, то можно будет защитить их от возможных заболеваний, особенно обеспечить прочность семьи, не допустить их свободного и благополучного существования. жизни от воздействия психологических факторов. [5; стр.124-128].

В заключение можно отметить, что в ходе исследования, проведенного на основе социально-психологического опросника «Факторы деструкции семейных отношений», результаты по всем 14 факторам, включенным в опросник, приобрели своеобразный вид. То есть, по шкалам анкеты, показатели респондентов Бухарской, Сурхандарьинской и Наманганской областей по каждому фактору, наряду с общими чертами, наблюдались, отражая неизбежные региональные различия социально-психологических характеристик, а также различия внутри семей.

Вывод. Можно сделать вывод, что в формировании деструктивных отношений в узбекских семьях особую роль играют такие черты характера, как упрямство, беспечность, агрессивность, высокомерие, лень. Семейные отношения человека оказывают влияние на всю его жизнь. Если отношения носят деструктивный характер, то они оказывают негативное влияние на всю жизнь человека, поэтому задачей психологии является изучение поведенческих особенностей человека, создающего деструктивные отношения в семье, и применение методов и средств для их устранения.

В соответствии с результатами социально-психологического опросника под названием «Факторы деструкции семейных отношений» обосновано применение когнитивной психотерапии для устранения деструктивных отношений в узбекских семьях.

Устранение высокого уровня тревожности, эмоциональной нестабильности, несоответствия взглядов в молодых и средних по возрасту семьях основано на

этнопсихологических особенностях, национальной концепции социальных представлений молодежи о семье.

Подтверждено, что на устранение деструкции семейных отношений на основе когнитивной психотерапии, активизацию таких перцептивных процессов, как стремление к личностному и семейному росту, рефлексия и эмпатия, оказывают положительное влияние методы «Присоединение», «Принятие», «Поддержка».

Литература

1. Зуйкова Е.М., Кузнецова Н.В. Молодожёны: несбывшиеся мечты. – – М: Инфра-М, 2014. 2. – С.4.

2. Гурко Т.А., Мацковский М.С. Родительство в изменяющихся социальных условиях. – М: ЭКСМО-ПРЕСС, 2017. – С. 221.

3. Каримова В.М. Формирование социальных представлений о семье у узбекской молодежи: Психол. наука. док. …дис.: 19.00.05. – Ф.: ФарДУ, 1994. – 310 б.

4. Олифирович, Н.И., Зинкевич-Куземкина, Т.А., Велента, Т.Ф. Психология семейных кризисов. – СПб: Речь, 2006. – 360 с.

5. Шарафутдинова Х.Г., Нормуминова Д.Э. Преодоление тревожности с помощью когнитивно-поведенческой психотерапии, “Педагогическое образование и наука”, 2020. №1, стр.124-128

6. Шоумаров Г.Б., Кадиров У.Д. Оказание психологической поддержки семье. –Т.: Академнашр, 2013. –С. 72.

.

Шоумаров Г. Б., Сулетбаева Э.С.

ЭТНОПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ФУНУЦИЯ КАРАКАЛПАКСКОЙ СЕМЬИ В ПОДГОТОВКЕ МОЛОДЁЖИ К СЕМЕЙНОЙ ЖИЗНИ

Аннотация: Статья посвящена изучению этнопсихологической функции каракалпакской семьи. Рассматривается влияние традиционных обрядов и фольклора на формирование семейных ценностей и подготовку молодёжи к браку. Представлены результаты эмпирического исследования, подтверждающие значимость традиций для укрепления семейных отношений и повышения уровня удовлетворённости браком среди молодёжи.

Ключевые слова: каракалпакская семья, традиции, этнопсихология, семейные ценности, фольклор, подготовка к браку, обряды.

Abstract: The article explores the ethnopsychological function of the Karakalpak family. It examines the influence of traditional rituals and folklore on the formation of family values and youth preparation for marriage. Empirical findings confirm the importance of traditions in strengthening family relationships and increasing marital satisfaction among young people.

Keywords: Karakalpak family, traditions, ethnopsychology, family values, folklore, marriage preparation, rituals.

Введение. Семья является своего рода банком национальных традиций каждого народа. Благодаря семье сохраняются национальные обряды, обычаи и традиции и благодаря ей они передаются из поколения в поколение, иногда несколько измененной форме продиктованное эпохой. Данная функция семьи (этнопсихологическая), ранее изложенная нами сохраняет и передает все обычаи, обряды и традиции обеспечивая этническую, этнопсихологическую самобытность каракалпакского народа. Ряд обычаев, обрядов и традиций, изживших себя через определенные годы, не сохраняются и соответственно не передаются. Это вовсе не означает об упразднении этнопсихологической функции. Данная функция относительно слабо выражена у элиты общества, поскольку многие из них воспринимает традиции, обряды и обычаи как старая, изжившая себя, тогда как в каждом обычно заложена большая глубокая мудрость народа и имеет конкретную направленность. Это и следует раскрывать при подготовке молодежи к семейной жизни. При этом целесообразно символично придерживаться тех национальных традиций, обрядов и обычаев, в которых расточительность и излишние расходы трактуются как зло, противоречащее интересам молодых и их родительских семей.

Цель статьи — проанализировать этнопсихологическую функцию каракалпакской семьи и выявить, каким образом традиционные представления, обряды и семейные ценности влияют на формирование готовности молодёжи к вступлению в брак и к семейной жизни в современных условиях.

На сегодняшний день наблюдается острая потребность в разработке и издании монографии, а также учебно-методического пособия, посвящённого этнопсихологии каракалпакского народа. Данная задача может быть реализована на основе комплексного анализа и обобщения научного наследия, накопленного в смежных областях этнографии, психологии, педагогики и фольклористики.

Среди значимых источников следует отметить труды этнографов, внёсших весомый вклад в исследование социокультурных и бытовых аспектов жизни каракалпаков: Т. Атамуратова, А. Т. Бекмуратовой, С. К. Камалова, С. М. Абрамзона, Т. А. Жданко, Х. Есбергенова, Ж. Хошниязова, Н. Елмуратова, Р. Камалова, И. М. Сагдяна и др.

Также значительный интерес представляют исследования в области педагогики и психологии, выполненные такими авторами, как Г. Д. Каган, Н. Ш. Шылманова, Г. Б. Шоумарова, М. А. Утепбергенова, З. Д. Палуановой, Э. С. Сулетбаевой и другими специалистами.

Отдельное внимание заслуживает эпическое и фольклорное наследие каракалпакского народа, интерпретированное в трудах известных фольклористов: Н. Давкараева, И. Т. Сагитова, К. Аимбетова, С. Бахадыровой, а также филологических исследований И. Курбанбаева, рассматривающих

народные сказания, легенды и эпос как отражение этнопсихологических характеристик и традиционных ценностей каракалпаков.

Таким образом, создание фундаментального труда, обобщающего междисциплинарные исследования, представляется не только актуальным, но и необходимым условием для дальнейшего развития этнопсихологии как научной и прикладной дисциплины в контексте каракалпакской культуры.

Фольклор является неотъемлемой частью формирования семейных ценностей и социальных норм в традиционном обществе. Ученый-фольклорист С. Бахадырова внесла значительный вклад в изучение каракалпакского фольклора, сопоставляя его с аналогичными произведениями других тюркских народов. В ходе своих исследований она не только анализировала истоки и эволюцию фольклорных произведений**,** но и выявила их роль в подготовке молодежи к семейной жизни.

Фольклорные произведения содержат устойчивые культурные нормы**,** регулирующие поведение человека на разных жизненных этапах, включая вступление в брак, воспитание детей и взаимоотношения в семье. Пословицы, поговорки, эпосы несут в себе этические нормы, формируют у молодежи представления о верности, уважении к старшим, ответственности перед семьей**.** «*Если породнишься с близкого места, то слова повезут, как телеги*» эта пословица отражает важность выбора родственников по браку. Она предупреждает о том, что, если свадьба происходит между жителями одного села или района, могут возникнуть слухи, обсуждения и возможные конфликты. С психологической точки зрения здесь подчёркивается влияние социального окружения на семейные отношения. В узком сообществе люди живут под пристальным вниманием друг друга, что может повлиять на личные границы и восприятие семьи окружающими. «*Жених — на сто лет, а родство через сватовство — на тысячу лет*», что брак — это не просто союз двух людей, а объединение двух семей, которое длится веками. Здесь прослеживается установка на долговечность родственных связей. Это укрепляет семейные узы, создаёт ощущение стабильности и формирует ответственность перед будущими поколениями [Бахадырова, 2017, с 14-15].

Свадебные песни и обрядовые сказания передают традиции подготовки к семейной жизни**,** подчеркивая важность гармонии между супругами и роли родителей в формировании личности. Исследования С. Бахадыровой позволяют утверждать, что фольклор играл важную роль в социальной адаптации молодых людей перед вступлением в брак:

- предбрачные обряды**,** зафиксированные в эпосах, показывают модель выбора партнера на основе моральных и социальных качеств.

- фольклорные наставления (например, благословения, наставления старших) создают установку на гармоничную семейную жизнь, помогая молодежи осознать свои роли и обязанности в браке.

- сказания о супружеской верности закладывают идеал крепкой семьи, что способствует формированию у молодежи психологической готовности к созданию семьи**.**

Исследовательская работа С. Бахадыровой показала, что каракалпакский фольклор не только отражает духовную культуру народа, но и является важным инструментом воспитания молодежи, подготовки к семейной жизни и передачи межпоколенных ценностей. Ее сравнительный анализ фольклорных произведений доказывает, что традиционные формы устного народного творчества продолжают оказывать психологическое и нравственное влияние на становление личности и формирование семейных отношений.

Бесик жыры (колебельная песня) - это колыбельные, исполняемые для успокоения младенца и скорейшего спокойного сна. Колыбельные песни, существуют практически у всех народов, и правильнее рассматривать их как разновидность народных песен. Эта песня, унаследованная из поколения в поколение, поется, покачивая колыбель или, когда мать держит ребенка на руках. У неё есть своя уникальная музыка, и эта музыка, наряду со словами, обладает силой успокаивать и убаюкивать ребёнка. В колыбельных песнях выражаются добрые пожелания мальчику или девочке, чтобы они росли здоровыми, воспитанными, добрыми, храбрыми, любящими и защищающими свою родину, красивыми и умелыми.

Отличительной чертой, если профессионально исполняющие соблюдают в классической форме этот обряд, то в каракалпакском варианте "Беташар" мы можем обнаружить более глубокий психологический смысл в знакомстве с близкими родственниками и соседями. В "Беташаре" в отличие от узбекской версии "Келин салом" ведущий этого обряда дает краткую характеристику личности каждого родственника иногда с юмором в поэтической форме. Это позволяет невестке без дополнительного изучения посредством одного куплета сформировать представление об индивидуально-психологических качествах личности каждого родственника, что способствует адекватному построению отношений с учетом их личностных особенностей, и быстрой безболезненной адаптации как к условиям, так и к межличностным отношениям в новой семье. Иногда ведущие очень тонко с чувством юмора в безобидной для личности форме отражают некоторые слабости нового родственника, что тоже бывает полезно для невестки при формировании представления и учета этих слабостей в общении с новыми родственниками. Поэтический куплет содержит точное описание характера, наклонностей, интересов в некоторых случаях и слабости личности представляющих [Палымбетов, 2016; Орымбетова, 2016].

«Анализ свадебных обрядов в эпических сказаниях каракалпакского народа» был изложен в научной статье Б.К. Бекжановой. На эпическом материале автором изучены особенности предбрачных факторов, вообще, и вопрос выбора жениха и невесты, в особенности. Согласно содержанию статьи жениха, выбирает невеста, ставя ряд условий (состязание с невестой в борьбе,

стрельба из лука, конные бега), что действительно имело место в истории в период матриархата (I век до н.э.)

Материал, имея историческую ценность, не стал актуален в психологии семейной жизни на сегодняшний день за исключением пропаганды здорового образа жизни среди населения и занятия разными видами спорта среди девушек в интересах упражнения соматического здоровья и в выполнении репродуктивной деятельности - рождение здорового потомства. Соревнования выполняют не только функцию отбора, но и служат подготовкой к будущим семейным обязанностям. В традиционной культуре мужчина должен был быть не только сильным, но и смелым, ответственным, готовым защищать семью. Участие в таких испытаниях, формирует у юношей установку на самосовершенствование и стремление к лидерству и закладывает чувство ответственности, так как победа в испытании означает обязанность заботиться о будущей супруге и семье [Бекжановой, 2020, с.47-55].

Уместно отметить, что каракалпакский народ исторически особо обращал внимание на физическое, точнее на психологическое здоровье населения, потомства. Это свойственно народам, ведущим кочевой или полукочевой образ жизни. Свидетельством такого суждения является не только их образ жизни в I веке до нашей эры, но и в последующие периоды до сегодняшнего дня [Шоумаров, 1994].

Возвращаясь к народу Республики Каракалпакстан, следует отметить, что каждый ребёнок в семье знает из какого он рода и предков семи поколений, что к сожалению, было растеряно у многих народов, в том числе, и узбеков в период бывшего СССР. И в кладбище у каждого похороненного вместе с указанием даты рождения и смерти в обязательном порядке отмечается, из какого он рода. Если только не указан род, то похороненный мусульманин, но не каракалпак по национальности.

Проблема воспитания детей в городских семьях каракалпаков изучалась этнографом Ириной Маратовной Садгян [Садгян, 1993] по материалам, собранным в городе Нукусе и Чимбай в Республике Каракалпакстан. В работе подробно изложены этно-педагогические особенности воспитания ребёнка, начиная с рождения до совершеннолетия. Автором раскрываются этнические особенности народных традиций и обрядов с интерпретацией их задач, вложенных в эти обряды.

В материале диссертации достойное место занимают вопросы влияния вида, структуры семьи (трех поколенная, нуклеарная, городская, сельская), роль бабушки и дедушки в воспитании детей. Автор уместно замечает, что каракалпакский народ в силу ряда обстоятельств начинает предавать забвению народные традиции (национальные ремесле, юрта народных умельцев). В работе в динамике отражается социализация ребенка и факторы, влияющие на него. Несмотря на то, что работа была завершена почти 30 лет назад, идея, выдвинутая автором сохраняет свою актуальность, поскольку нет целенаправленной долгосрочной программы правительства Республики Каракалпакстан по

сохранению и эффективному использованию исторического, культурного наследия этнического разнообразия и духовного богатства народа.

С целью выявления возможной взаимосвязи между восприятием традиционных обычаев и уровнем семейного благополучия среди каракалпакских семей и молодёжи было проведено эмпирическое исследование с использованием методики семантического дифференциала. В качестве одного из аналитических инструментов использовался непараметрический критерий ранговой корреляции Спирмена, что позволило оценить степень связи между степенью значимости традиций и уровнем удовлетворённости браком.

Результаты исследования

Результаты корреляционного анализа представлены в таблице 1. Статистически значимые коэффициенты корреляции отмечены символами:
* ($p < 0,05$) и ** ($p < 0,01$).

Таблица 1.

Коэффициенты корреляции Спирмена между восприятием традиций и удовлетворённостью браком

№	**Традиция**	**Коэффициент корреляции (ρ)**	**Уровень значимости (p)**
1	Ҳаўжар – (жалобная песня)	0,090*	0,049
2	Бет ашар – (церемония представления невесты родственникам)	0,109*	0,017
3	Бесик жыры - (колебельная песня)	0,124**	0,006
4	Урыўлар (урыўдан қыз алмаў) – (обычай брака между родами)	0,110*	0,015
5	Қыз айтырыў- (предложение руки)	0,112*	0,014
6	Қыз узатыў - (проводы девушки в семью жениха)	0,106*	0,020
7	Сүннет той – (обряд обрезания у мальчиков)	0,101*	0,027
8	Туўыў үйинен шығарыў- (выход женщины из родильного дома)	–0,094*	0,039

На основании полученных данных можно утверждать, что гипотеза исследования о наличии взаимосвязи между восприятием традиций и уровнем семейного благополучия находит частичное подтверждение.

Положительная корреляция между удовлетворённостью браком и восприятием ряда традиций ($\rho > 0,01$, $p < 0,05$) наблюдается в отношении следующих элементов традиционной культуры: Ҳаўжар (жалобная песня), Бет

ашар (церемония представления невесты родственникам), Бесик жыры (колыбельные обряды), Урыўлар (обычай брака между родами), Қыз айтырыў (предложение руки), Қыз узатыў (проводы девушки в семью жениха), Сүннет той (обряд обрезания у мальчиков).

Указанные традиции, согласно результатам, воспринимаются как значимые и положительно ассоциируются с более высоким уровнем удовлетворённости браком. Это может свидетельствовать о том, что соблюдение определённых обрядов укрепляет эмоциональную связь между членами семьи, способствует формированию устойчивых социальных ролей и ощущению преемственности поколений.

Отрицательная корреляция ($\rho < 0,01$ $p < 0,05$) была выявлена лишь по отношению к традиции Туўыў үйинен шығарыў (выход женщины из родильного дома), что может указывать на её спорное или устаревшее восприятие в современном контексте, вызывающее определённые противоречия или напряжённость в семье.

Таким образом, результаты исследования демонстрируют, что сохранение и осмысленное применение отдельных традиций может способствовать гармонизации внутрисемейных отношений. В то же время, некоторые обычаи требуют переосмысления с учётом современных социально-культурных условий.

При сохранении народных традиций, достойного статуса жениха в семье и обществе целесообразно разработать психологические тренинги, рекомендации по культуре общения в семье и на производстве, по выполнению психотерапевтических функций в семье, направленных на предупреждение конфликтов, на смягчение их внешней выраженности, на условия их конструктивности. Целесообразно собрать эпизоды из художественных фильмов, где демонстрируются конфликты в семье для психологического анализа с аудиторией о причинах, мотивах, факторах, а также о методах их предупреждения или придания им конструктивной направленности.

На наш взгляд, следует посвятить отдельный исследование социально-психологических характеристик национальных обрядов, обычаев и традиций коренных народов республики Каракалпакстан, которая возможно имеет свои особенности в разных родах и регионах. Считаем актуальным и целесообразным провести научно-аналитическую инвентаризация всех обрядов, обычаев и традиций каракалпакского народа, связанных непосредственно и опосредованно семейной жизнью. При этом следует раскрыть по возможности этиологию, то есть, историю возникновения, зарождения, социально-экономических и социально-психологических причин утверждения и распространения, а также сохранения до сегодняшнего дня национальных обрядов, обычаев и традиций коренного народа Республики Каракалпакстан.

Библиографический список.

1. Атамуратов Т.Ж. Народные традиции и их преобразование в городском быту каракалпаков. Автореф. дисс. канд. ист. наук. - М.: 1976. С. 15.

2. Баҳадырова С. Қарақалпақ – қандай халық. – Ташкент: «Наврўз», 2017. – 14-15 б.

3. Бекмуратова А.Т. Семейно-бытовой уклад каракалпаков в прошлом и задача преодоления его вредных пережитков. Автореф. дисс. канд. ист. наук. - М.: 1967. - 13 с.

4. Бекжанова Б.К. Историко – этнографические аспекты свадебно – обрядового фольклора каракалпаков (на примере семейно-брачных обрядов). Автореферат диссертации доктора философии (PhD) по историческим наукам. – Нукус: 2020. - С. 23.

5. Есбергенов Х., Атамуратов Т. Традиции и их преобразование в городском быту каракалпаков. – Нукус: 1975. – С. 48.

6. Палымбетов К.С., Орымбетова Л.Б.. Особенности каракалпакских народных обрядовых песен. 2016. № 9 (22). – С. 55.

7. Садгян И.М. Воспитание детей в городской семье каракалпаков /опыт этнографического изучения по материалам Нукуса и Чимбая Рес. Каракалпакстан. /Автореф.дисс.канд.истор.наук./07.00.07./ - Т.: 1993.

8. Шоумаров Ғ.Б. Муҳаббат ва оила. –Тошкент. Ибн Сино, 1994. -119 б.

Щербакова О.И., Осипов В.П.

БЕСПОКОЙСТВО ЛИЧНОСТИ В ЭПОХУ ЦИФРОВИЗАЦИИ: ОТ ТЕХНОФОБИИ К ЦИФРОВОЙ ТРЕВОЖНОСТИ

Аннотация

В работе проведен анализ современных исследований, направленных на изучение различных форм тревожности личности в период цифровой трансформации общества. Предложено понятие цифровой тревожности как беспокойства, вызванного тенденциями в интернет-пространстве, а также выявлены некоторые из признаков цифровой тревожности среди 95 студентов высших учебных заведений.

Ключевые слова

Тревожность, цифровая тревожность, технологии, интернет-пространство.

Abstract

The paper analyzes modern research aimed at studying various forms of personality anxiety during the digital transformation of society. The concept of digital anxiety is proposed as anxiety caused by trends in the Internet space, and some of the signs of digital anxiety among 95 university students are identified.

Keywords

Anxiety, digital anxiety, technology, internet space.

Цифровизация, как глобальный процесс, форматирующий множество аспектов жизнедеятельности социума, опосредованно формирует мировоззрение, а также оказывает влияние на когнитивные функции и

эмоциональные состояния современного человека. В связи с этим, в сфере гуманитарных наук возрастает интерес к социально-психологическим феноменам, проявляющимся в эпоху цифровой трансформации общества.

Регулярное появление новых технологий и повсеместное их внедрение в различные сферы жизнедеятельности личности, происходящие в период цифровизации, способствуют формированию у нее стресса и беспокойства, в основе которых заложено множество факторов: адаптационные (связанные с барьерами в процессе адаптации человека к новым цифровым технологиям), оценочные (связанные с оценкой того, как та или иная технология способна повлиять на дальнейшую жизнь и трудовую деятельность личности), а также эмоциональные (связанные с эмоциональной оценкой технологического прогресса в целом).

Наиболее общим понятием, отражающим совокупность негативных эмоций личности (страх, тревожность и дискомфорт), возникающих в связи с технологиями, является “технофобия” [Дорохов, 2023]. Технофобия как психологический феномен исторически проявляется у человека задолго до появления первых цифровых технологий. По мнению некоторых исследователей, первые формы технофобии наблюдаются во времена английской промышленной революции 1780 года [Петровский, 2024]. Сегодня, одной из разновидностей технофобии служит “компьютерная тревожность” – беспокойство, вызванное у человека ситуацией, при которой в условиях отсутствия должной подготовки ему необходимо взаимодействовать с компьютером [Векилова, 2019].

Появление цифровых технологий стимулирует исследователей в области социальной и организационной психологии разрабатывать современные концепции тревожности. Так, появляется понятие “техностресс” – напряжение, вызванное информационными и компьютерными технологиями [Ragu-Nathan, 2008], разработана психодиагностическая методика, позволяющая оценить тревожность, вызванную информационными технологиями [López-Bonilla, 2012].

Объединив положения из различных подходов к исследованию тревожности в период цифровизации, K.F. Pfaffinger и коллеги разработали методику диагностики тревожности от цифровизации (digitalization anxiety), под которой понимается чувство напряжения или дискомфорта, вызванные появлением новых технологий и их внедрением во все аспекты повседневной жизни личности [Pfaffinger, 2021]. A. Singh с коллегами предложили понятие “диджифобия”, обозначающее тревожность в связи с цифровыми воздействиями [Singh, 2024]. M. Rochi с соавторами разработали методику диагностики технологического патернализма, который возможно определить как поведение технологий, не поддающееся контролю со стороны пользователей. Авторы отмечают, что на семантическом уровне технологический патернализм тесно связан с тревожностью от цифровизации [Rochi, 2024].

Анализируя современные исследования, посвященные проблеме тревожности личности в условиях цифровой трансформации общества, можно отметить следующее:

1) Основным фактором формирования тревожности в эпоху цифровизации во всех рассматриваемых научных трудах служит развитие технологий;
2) Большинство исследователей не разделяют между собой понятия “цифровая техника” и “цифровые технологии”;
3) При валидизации опросников, направленных на диагностику техностресса, технологического патернализма, тревожности, вызванной цифровыми технологиями, тревожности от цифровизации, респонденты не получают информацию о том, что авторы подразумевают под технологиями и цифровыми технологиями.

Таким образом, смешение понятий, их произвольная интерпретация респондентами, в целом сведение процесса цифровизации к технологическому прогрессу (что свойственно зарубежным научным работам) - способны значительно снизить качество исследований. За использованием множества зарекомендовавших себя статистических инструментов при валидизации психодиагностических методик может скрываться их содержательная, смысловая несостоятельность, проявляющаяся прежде всего в невозможности разработать эффективные психологические программы, направленные на снижение тревожности, вызванной цифровыми технологиями, в связи с неограниченным многообразием форм последних.

Цифровизация в современных научных исследованиях нередко рассматривается в качестве созидательной силы, порождающей новые цифровые технологии, целевое использование которых может носить как конструктивный, так и деструктивный характер. Следует заметить, что:

1) Цифровые технологии создаются не самим процессом цифровизации, а определенной личностью или социальной группой, следовательно, функционал и уязвимости каждой цифровой технологии, придающие ей те или иные технологические особенности, закладываются при участии субъективных факторов;
2) Появление новых цифровых технологий, особенно тех, которые сопряжены с производственной сферой, а также представляющих собой инструментарий для реализации профессиональных задач, требует от работников постоянного совершенствования, развития цифровых навыков и компетенций;
3) Определенная цифровая технология может применяться как в созидательных, так и в разрушительных целях в зависимости от интересов личности или социальной группы, использующих данную технологию.

В соответствии с этим, следует говорить о том, что цифровые технологии, рассматриваемые вне социальных субъектов, ответственных за их разработку и

использование в различных целях, не представляют угрозы для общества и его членов. Данное принципиально значимое положение, прежде игнорируемое множеством исследователей, впервые находит свое отражение в работе K.F. Pfaffinger и соавторов. Так, ими впервые была рассмотрена тревожность от цифровизации, факторами формирования которой помимо субъективного восприятия цифровых технологий, служат тенденции в социальной среде [Pfaffinger, 2021].

Вместе с тем, одной из наиболее популярных цифровых технологий в настоящее время является интернет. Однако, интернет-пространство представляет собой также и область человеческой деятельности, в которой осуществляются создание, потребление, обработка и обмен информацией. Так, появляется возможность для изучения беспокойства, вызванного не только абстрактными цифровыми технологиями, но определенным продуктом процесса цифровизации, технологией, порождающей виртуальное пространство, тенденции в котором неотъемлемо сопряжены с деятельностью людей. Преимуществами такого подхода являются:

1) Цифровые технологии в последнее время непосредственно связанны с интернетом, а также с деятельностью людей в интернет-пространстве (искусственный интеллект, цифровые двойники, интернет вещей, большие данные) [Машевская, 2020];
2) В качестве базового компонента интернет-среды можно рассматривать информацию, а точнее – определенные сведения или данные, значимые для личности или представляющие для нее интерес;
3) Представления о множестве мотивов, побуждающих личность к использованию интернета, уже сформированы в области социологической науки;
4) Понятие “интернет” в отличие от термина “цифровые технологии” в большей степени доступно для относительно однородной субъективной интерпретации;
5) Интернет является наиболее часто используемой цифровой технологией благодаря своей доступности и распространенности.

В связи с этим, нами введено понятие “цифровая тревожность”, под которой понимается состояние беспокойства и напряжения, вызванное тенденциями в интернет-пространстве, в основе которых лежит деятельность пользователей, связанная с созданием, потреблением, обработкой, обменом информации и представляющая потенциальную угрозу для значимых и/или интересующих личность данных, размещенных в сети интернет. Важно заметить, что ранее аналогичное понятие было введено Е.П. Белинской и З.Д. Шаеховым, однако, оно использовалось для обозначения переживания личностью невозможности на что-либо повлиять в силу цифровизации [Белинская, 2023].

Эмпирическое изучение цифровой тревожности, как психологического феномена, осуществлялось на основании следующих принципов:

1) Принцип системности, согласно которому цифровая тревожность должна быть сопряжена с тревожностью, вызванной цифровизацией и технофобией;
2) Принцип совместного синтеза, в основании которого лежит понимание цифровизации в качестве процесса и его результатов – цифровых технологий.

Для выявления признаков цифровой тревожности у студентов высших учебных заведений была разработана анкета, состоящая из трех вопросов, направленных на выявление признаков тревожности в связи с:

1) Развитием технологии искусственного интеллекта (компонент технофобии);
2) Интенсификацией процесса цифровой трансформации общества (компонент тревожности от цифровизации);
3) Незащищенностью своих персональных данных в сети интернет (компонент цифровой тревожности).

В исследовании приняли участие 95 студентов Российского экономического университета имени Г.В. Плеханова, а также Государственного университета управления, проживающих в г. Москва. Респонденты мужского пола составляют 45% выборочной совокупности (43 человека), 55% респондентов (52 человека) представлены студентами женского пола. Возраст респондентов составляет от 18 до 22 лет (m = 21). Большинство испытуемых (74% или 70 респондентов) обучаются по социально-гуманитарным направлениям профессиональной подготовки, 26% респондентов (25 человек) являются студентами IT-специальностей. Сбор данных осуществлялся при помощи online-платформы Google Forms в период с января по февраль 2025 года.

В ходе эмпирического исследования получены следующие данные:

1) В течении 2024 года 25% респондентов (24 человека) испытывали беспокойство в связи с развитием технологии искусственного интеллекта;
2) В течении 2024 года 19% респондентов (18 человек) отмечали трудности в адаптации к технологиям, связанные с интенсификацией процесса цифровой трансформации общества, что вызывало у них тревожность;
3) В течении 2024 года более половины респондентов (80% или 76 человек) испытывали беспокойство в связи с сохранностью персональных данных в сети интернет (личной информации в социальных сетях, а также данных банковских карт). Регулярно тревожность в связи с незащищенностью персональных данных испытывали 15 респондентов, периодически – 15 респондентов, крайне редко – 40 респондентов.

Далее было выявлено, что респонденты, испытывающие беспокойство в связи с развитием технологии искусственного интеллекта, чаще переживают о сохранности персональных данных ($\chi 2 = 24{,}455$, $df = 3$, $p < 0{,}001$), а также

испытуемые с тревожностью, возникающей в связи с интенсификацией процесса цифровой трансформации общества, в большей степени обеспокоены незащищенностью своих персональных данных в сети интернет ($\chi 2 = 95,0$, df = 3, $p < 0,001$). Таким образом, результаты статистического анализа, проведенного на основании критерия согласия Пирсона $\chi 2$, позволяют заключить о том, что рассматриваемый компонент цифровой тревожности сопряжен с компонентами технофобии и тревожности от цифровизации.

Полученные в данном исследовании результаты обладают рядом ограничений:

1) Возрастные и территориальные ограничения;
2) Ограничения, связанные с относительно невысокой мощностью выборочной совокупности респондентов;
3) Ограничения методического характера: используемая для опроса респондентов анкета не является валидизированным психометрическим инструментом.

Настоящая работа представляет собой поисковое исследование и не несет в себе цели содержательно раскрыть каждый из компонентов в структуре цифровой тревожности. В дальнейшем планируется пересмотр, уточнение, формализация и систематизация рассматриваемого понятия, а также разработка методики, направленной на диагностику цифровой тревожности и ее компонентов у современного человека.

Литература

1. Белинская, Е. П. Взаимосвязь психологического благополучия и адаптации к рискам цифрового мира в молодежном возрасте / Е. П. Белинская, З. Д. Шаехов // Вестник Московского университета. Серия 14: Психология. – 2023. – Т. 46, № 3. – С. 239-260. – DOI 10.11621/LPJ-23-35. – EDN FKJOXF.

2. Векилова, С. А. Компьютерная тревожность и опыт использования преподавателями дистанционных образовательных технологий / С. А. Векилова, И. С. Клецина, И. Б. Терешкина // Нижегородское образование. – 2019. – № 2. – С. 135-139. – EDN WZCIUF.

3. Дорохов, Е. А. Адаптация методик оценки технофобии и технофилии на русский язык / Е. А. Дорохов, А. Н. Гусев // Вестник Московского университета. Серия 14: Психология. – 2023. – Т. 46, № 4. – С. 272-305. – DOI 10.11621/LPJ-23-48. – EDN RWJPIO.

4. Машевская, О. В. Цифровые технологии как основа цифровой трансформации современного общества / О. В. Машевская // Вестник Полесского государственного университета. Серия общественных и гуманитарных наук. – 2020. – № 1. – С. 37-44. – EDN LECURE.

5. Петровский, В. П. Феномен технофобии: история развития и обоснованность в наше время / В. П. Петровский // Вестник науки. – 2024. – Т. 4, № 12(81). – С. 1548-1557. – EDN DCTOXM.

6. López-Bonilla, J. M. Validation of an information technology anxiety scale in undergraduates / J. M. López-Bonilla, L. M. López-Bonilla// British Journal of Educational Technology. — 2012. — № 43(2). — C. E56-E58. – DOI 10.1111/j.1467-8535.2011.01256.x.

7. Pfaffinger, K.F. Digitalisation anxiety: development and validation of a new scale / K. F. Pfaffinger, J. A. M. Reif, A. K. Huber, V. M. Eger, M. K. Dengler, J. P. Czakert, E. Spieß, R. Berger // Discover Mental Health . – 2021. – №1(3) – DOI 10.1007/s44192-021-00003-w

8. Ragu-Nathan, T. S. The consequences of technostress for end users in organizations: Conceptual development and empirical validation / T. S. Ragu-Nathan, M. Tarafdar, B. S. Ragu-Nathan, Q. Tu // Information Systems Research : ISR. — 2008. — № 19(4). — C.417–433. – DOI 10.1287/isre.1070.0165.

9. Rochi, M. Technology paternalism: Development and validation of a measurement scale / M. Rochi, P.A. Rauschnabel., K.-H. Renner, B.S. Ivens // Psychology and Marketing. — 2024. — № 41(5). — C.1172-1188. – DOI 10.1002/mar.21971.

10. Singh, A. Digital Phobia: An inquiry for mapping the unseen dimension of new digital anxiety, the “Digiphobia.” Library Philosophy and Practice / A. Singh, A. Arshad, M. Pankaj // Library Philosophy and Practice –URL: https://digitalcommons.unl.edu/libphilprac/8115/. –2024. – ISSN 1522-0222.

Ярославцева Н.И.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ БАРЬЕРЫ В ВОСПРИЯТИИ СВОЕГО ОТЦОВСТВА. АНАЛИЗ ОТКАЗА МУЖЧИН ОТ УЧАСТИЯ В ИССЛЕДОВАНИЯХ

Аннотация

В статье рассматриваются психологические и социокультурные факторы, влияющие на нежелание мужчин участвовать в исследованиях, посвященных отцовству. Анализируется, каким образом личностные установки, гендерные стереотипы и социальные ожидания определяют готовность мужчин к открытому обсуждению своей родительской роли. Особое внимание уделяется влиянию представления о себе, социальной желательности и уровня родительской ответственности на принятие решения об участии в исследовательских процедурах. Рассматриваются возможные психологические барьеры и внутренние конфликты, препятствующие выражению отцовской идентичности в научных и социокультурных дискурсах. Выявленные закономерности могут быть использованы для разработки стратегий повышения вовлеченности мужчин в исследовательские и образовательные инициативы, направленные на укрепление родительской компетентности и осознание значимости отцовской роли.

Annotation

The article examines psychological and socio-cultural factors that influence men's reluctance to participate in paternity research. It analyses how personal attitudes, gender stereotypes and social expectations determine men's readiness to openly discuss their parental role. Particular attention is paid to the influence of self-image, social desirability and level of parental responsibility on the decision to participate in research procedures. Possible psychological barriers and internal conflicts preventing the expression of paternal identity in scientific and sociocultural discourses are examined. The identified patterns can be used to develop strategies to increase men's involvement in research and educational initiatives aimed at strengthening parental competence and realising the significance of the paternal role.

Ключевые слова:

Отцовство, супружество, зрелость личности мужчины, исследование личности мужчины, тестирование, уклонение

Keywords:

Fatherhood, matrimony, male personality maturity, male personality research, testing, avoidance

Современные трансформации семейных ролей и моделей воспитания актуализируют вопрос мужской идентичности в роли отца и ее влияния на психологическую зрелость личности. Однако, несмотря на возрастающий интерес общества к феномену отцовства, наблюдается устойчивое избегание обсуждения этой темы самими мужчинами, особенно в контексте научных исследований. Формирование собственной идентичности и представления о себе в статусе отца «возможно лишь при наличии мотивационно значимых жизненных перспектив» [Берулава, 1]. Данный факт представляет собой важную проблему для изучения, так как нежелание мужчин участвовать в исследованиях, посвященных отцовству, может свидетельствовать о глубинных психологических механизмах, связанных с социальной стигматизацией, личными установками, внутренними конфликтами или недостаточной рефлексией родительской роли.

Анализ причин отказа от участия в анкетировании и тестировании позволяет глубже понять особенности восприятия отцовства в современном обществе, выявить барьеры, мешающие мужчинам осознанно принимать и обсуждать свою родительскую роль, а также определить направления психологической поддержки и просвещения. Изучение данного феномена может способствовать совершенствованию методик исследования отцовской идентичности, разработке более адаптивных подходов к вовлечению мужчин в семейные и воспитательные процессы, а также формированию научно обоснованных стратегий работы с мужчинами в практике семейного консультирования.

Цель исследования – выявить и проанализировать психологические факторы, влияющие на отказ мужчин-отцов от участия в научных исследованиях, на примере анкетирования и тестирования, используемых при

разработки темы: «Отцовство как показатель зрелости личности мужчины в современной семье», а также определить возможные механизмы их избегания и сопротивления обсуждению родительской роли.

Задачами исследования являются:

1. Проанализировать гипотетические мотивы и субъективные причины отказа мужчин от участия в анкетировании и тестировании, направленных на изучение отцовской идентичности.

2. Выявить возможное влияние личностных установок, социальных стереотипов и внутренней рефлексии родительской роли на готовность мужчин обсуждать тему отцовства.

3. Исследовать роль представления о себе, социальной желательности и уровня осознания родительской ответственности в процессе принятия решения об участии в анкетировании и тестировании.

4. Определить, какие психологические барьеры и внутренние конфликты могут препятствовать открытому выражению отцовской идентичности в исследовательском контексте.

5. Оценить значимость данного феномена для разработки научных и прикладных стратегий, направленных на повышение вовлеченности мужчин в обсуждение вопросов родительства и семейных отношений.

Методы теоретической обработки информации

При анализе феномена отказа мужчин-отцов от участия в анкетировании и тестировании, посвященных теме отцовства и зрелости мужской личности, в данной работе использованы следующие методы теоретической обработки информации:

1. Формулирование гипотезы – предполагается, что нежелание мужчин обсуждать свою отцовскую роль связано с рядом психологических факторов, включая личностные установки, уровень осознания родительской идентичности, влияние социальных норм и внутренних конфликтов.

2. Теоретическое предположение – учитывая специфику мужской гендерной социализации, можно предположить, что открытое обсуждение родительства воспринимается мужчинами как потенциально уязвимая сфера, затрагивающая их самооценку и социальный статус. Возможен также эффект социальной желательности, при котором мужчины избегают вопросов, предполагающих необходимость рефлексии или признания затруднений в выполнении родительской роли.

3. Логический анализ – на основе изучения имеющихся исследований в области мужской психологии, родительской идентичности и социальной роли отца проводится сравнительный анализ возможных факторов избегания. Рассматриваются взаимосвязи между личностными характеристиками, уровнем осознания ответственности за воспитание детей и степенью готовности участвовать в исследованиях.

4. Выводы – систематизация собранных теоретических данных и их интерпретация позволяют сделать вывод о том, что отказ мужчин от обсуждения

отцовства может быть обусловлен как индивидуальными особенностями личности (уровень зрелости, эмоциональная рефлексия), так и внешними социальными факторами (культурные стереотипы мужественности, нормативные ожидания).

Применение многофакторных научных методов и подходов к исследованию [2, 3, 5, 6, 14] обеспечило высокую степень достоверности, надежности и содержательной обоснованности полученных результатов. Особое внимание было уделено целостному анализу феномена отцовства, что позволило глубже раскрыть его роль в процессах психосоциального развития и формирования мужской идентичности. «Важность интеграции семейных и личностных ценностей для достижения гармоничного развития» подчеркивают полученные выводы о том, что «зрелость личности мужчины формируется через осознанное исполнение роли отца» [Ярославцева, 9].

На текущем этапе исследования проанализированы ответы уже 75 мужчин. Хотя для получения достоверных научных выводов необходима расширенная выборка, уже сейчас можно наблюдать ряд современных тенденций, представленных в научных публикациях [Ярославцева, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13].

В ходе диссертационного исследования было выявлено менее очевидное, но значимое обстоятельство, осложнившее процесс сбора эмпирических данных и ставшее причиной и основанием данной статьи. Более 60 % мужчин, которым предлагалось принять участие в анкетировании и тестировании, продемонстрировали тенденцию к уклонению. Интересно, что среди отказавшихся преобладали мужчины, внешне демонстрирующие позитивное отношение к теме отцовства, обладающие активной социальной позицией и открытые к обсуждению семейных ролей. Вероятными причинами такого избегания могут выступать различные психологические факторы, включая уровень личностной зрелости, специфику восприятия родительской роли, а также возможные внутренние противоречия и конфликты, связанные с образом отца и собственной отцовской идентичностью. Рассмотрим несколько факторов, которые показались наиболее широко объясняющими такое поведение и способными дать представление о психологической зрелости личности мужчин в контексте отцовства.

1. Страх перед самоанализом и самовыявлением

Одним из возможных объяснений избегания прохождения анкеты является страх перед самоанализом или нежеланием сталкиваться с вопросами, которые касаются глубинных, вероятнее всего, неосознаваемых аспектов их родительской роли. Тесты, посвященные отцовству, побуждают к самоанализу и саморефлексии, что не всегда комфортно, особенно если вопросы затрагивают эмоциональные или конфликтообразующие аспекты отцовства.

Мужчины-отцы, которые избегают таких анкет, могут испытывать беспокойство перед тем, что вопросы вынудят их признать возможные противоречия в их восприятии своей роли отца или супруга. Они могут не осознавать или не желать признавать внутренние страхи или неуверенность в

собственных родительских способностях, что говорит о наличии психологического сопротивления или избегания, являющихся защитным механизмом для сохранения самооценки и избегания стресса, связанного с осуждением себя.

2. Нежелание подвергать сомнению свою идентичность

Для некоторых мужчин отцовство тесно связано с их идентичностью, и любые вопросы, касающиеся их роли отца или супруга, воспринимаются как угроза этой идентичности. Психологически это может быть связано с концепцией "неприязни к сомнению", где человек избегает ситуаций, которые способны вызывать ревизию их представлений о себе или их семье. В частности, когда мужчина воспринимает себя как "хорошего отца" или "успешного супруга", любое тестирование может поставить под сомнение этот образ, вызвать у него чувство неуверенности или тревоги.

Подобное избегание свидетельствует о недостаточной гибкости в принятии изменений в своей жизни или неспособности откровенно оценить свою роль в отношениях с детьми и супругой. В таких случаях избегание тестирования становится естественным способом защитить себя от предполагаемого эмоционального дискомфорта, вызванного столкновением с критикой или откровенным саморазоблачением.

3. Страх "неправильных" результатов

Мужчины, которые избегают прохождения анкеты, связанной с отцовством и зрелостью личности мужчины, могут опасаться, что результаты тестирования выведут на поверхность скрытые качества их поведения или отношения к отцовству, которые они считают "неправильными" или "неудовлетворительными". Например, мужчины-отцы могут бояться, что тестирование выявит их внутренние сомнения в отношении своей роли отца или укажет на области, в которых они чувствуют себя неуспешными или некомпетентными. В этом контексте избегание тестирования является способом избежать самокритики или чувства стыда, которое может возникнуть, если они почувствуют, что не соответствуют собственным или общественным ожиданиям. «Зачастую мужчина ощущает давление из-за необходимости обеспечивать семью финансово и эмоционально, что может быть непривычным и сложным» [Ярославцева, 13, с.176]. Стремление к идеализации и одновременно внутренняя неготовность к изменениям способствуют формированию чрезмерного контроля над ситуацией, затрудняют принятие собственных ошибок и снижают способность к гибкости и адаптации в изменяющихся обстоятельствах.

4. Отсутствие готовности к эмоциональному вовлечению

Некоторые мужчины-отцы могут избегать тестирования из-за отсутствия готовности или желания эмоционально вовлечься в процесс осознания своей роли отца. Такие мужчины могут откладывать на потом решение о том, как они воспринимают отцовство, или же вовсе избегать глубокого эмоционального

контакта с собой в этом ключе, дистанцируясь от активного и глубокого самоосознания.

Особенно это характерно для мужчин, которые воспринимают своё родительство как внешнюю функцию, а не как личностное, эмоциональное и внутреннее развитие. Они могут не осознавать или не желать признавать, насколько важно быть вовлеченным в процесс самоосознания своей отцовской роли. Анализ переживаний, связанных с отцовским опытом в сложных эмоциональных ситуациях [Ярославцева, 13], позволил выявить широкий спектр аспектов данной проблематики.

5. Недооценивание значимости психологической работы над ролью отца

Некоторые мужчины, особенно в нашей культуре, где отцовство воспринимается как обязанность, а не как процесс личностного роста, недооценивают значимость психологической работы над своей ролью в семье. Они воспринимают родительство как нечто практическое, что не требует глубоких психологических размышлений. В результате таких установок, мужчины-отцы формируют к тестированию отношение как к ненужной трате времени, что указывает, в первую очередь, на отсутствие готовности работать над собой в контексте отцовства. Также можно рассмотреть недооценивание как следствие недостаточной осведомлённости о психологической важности саморефлексии для построения здоровых и зрелых семейных отношений.

6. Сопротивление авторитету или внешнему вмешательству

Некоторые мужчины выражают сопротивление процессу тестирования в силу протеста и нежелания подчиняться внешним авторитетам или вмешательству в свою личную жизнь. Подобное поведение, что было широко замечено и у тех мужчин-отцов, которые проходили анкетирование и тестирование, проявляется в виде критики формулировок вопросов, недовольства самим фактом тестирования или апелляции к занятости. Сопротивление может являться защитой своей автономии, стремления контролировать свою жизнь и избегания того, что воспринимается как вторжение в личное пространство, что часто наблюдается у людей с высоко выраженной потребностью в контроле или у тех, кто имеет низкую готовность к взаимодействию с психотерапевтическими или практиками развития осознанности.

Отцовство является структурообразующим социальным явлением в любом обществе. Оно включает в себя не только статусные характеристики мужчины как родителя, но и систему нормативных ожиданий, сформированных под влиянием социальных и гендерных стереотипов, задающих определенные модели реализации отцовской роли. «Крайне важно, насколько данный феномен принят самим мужчиной и отвечает его самосознанию, Я-концепции, поддерживает высокий уровень удовлетворённости жизнью и своей самооценки» [Ярославцева, 7, с.25].

Избегание тестирования или анкетирования может быть связано с целым рядом факторов, включая страх перед самоанализом, нежелание подвергать

сомнению свою идентичность, страх перед "неправильными" результатами, отсутствие готовности к эмоциональному вовлечению, недооценку важности психологической работы над собой или сопротивление внешнему вмешательству. Обозначенные аспекты могут служить индикаторами незрелости или недостаточной готовности мужчины к полной ответственности за свою роль отца. Тестирование в таких случаях может стать инструментом для выявления внутренних барьеров и психоэмоциональных трудностей, которые необходимо учитывать при работе с мужчинами в контексте отцовства, а также при поддержке их личностного роста и зрелости.

Выводы по результатам эмпирического исследования:

5. Анализ мотивов и причин отказа показал, что нежелание мужчин участвовать в исследованиях на тему отцовства обусловлено комплексом факторов, включая личностные убеждения, уровень рефлексии родительской роли и социальные ожидания. В частности, мужчины могут избегать подобных тем из-за чувства недостаточной компетентности, страха оценки или отсутствия привычки к самоанализу в контексте семейных отношений.

6. Влияние социальных стереотипов проявляется в том, что традиционные модели мужественности и родительства часто не предполагают открытого обсуждения отцовской идентичности. Мужчины могут воспринимать участие в подобных исследованиях как потенциальную угрозу их статусу или как ситуацию, требующую признания собственных эмоциональных переживаний, что в ряде случаев противоречит устоявшимся гендерным установкам.

7. Роль представления о себе и социальной желательности заключается в стремлении респондентов соответствовать определенным общественным ожиданиям. Некоторые мужчины могут избегать участия в анкетировании из-за опасений, что их ответы не будут соответствовать общепринятым нормам «идеального отца» или, наоборот, из-за нежелания приукрашивать свою родительскую роль.

8. Психологические барьеры и внутренние конфликты включают в себя страх столкнуться с неосознанными переживаниями, сложностями в родительской идентичности и возможными чувствами вины за недостаточную вовлеченность в воспитание детей. Отказ от участия может быть защитной реакцией на потенциально дискомфортный процесс саморефлексии.

9. Прикладное значение изученного феномена заключается в необходимости разработки новых подходов к вовлечению мужчин в исследовательские и образовательные программы, направленные на осознание ими своей роли в семье. Важно учитывать специфику мужской психологии и предлагать форматы взаимодействия, способствующие открытому диалогу и комфортному обсуждению темы отцовства без чувства давления или оценки.

Таким образом, выявленные закономерности указывают на необходимость дальнейшего изучения феномена избегания обсуждения отцовства, а также разработки эффективных психологических стратегий, способствующих формированию у мужчин осознанного отношения к родительской идентичности.

Важным направлением работы является популяризация исследований отцовства, включая использование тестирования как диагностического инструмента, позволяющего не только оценить различные аспекты, но и способствовать саморефлексии и личностному развитию мужчин. В качестве перспективного направления дальнейшего изучения данного феномена выделен детальный анализ гендерных предрассудков и предубеждений [Козлов, 4], а также культурных установок в отношении роли отца. Особое внимание заслуживает исследование влияния социокультурного контекста на восприятие и реализацию отцовства, а также изучение межпоколенческих различий в понимании родительской идентичности. Кроме того, актуальной задачей является повышение общественной значимости отцовства, распространение научно обоснованных подходов к его пониманию и интеграция междисциплинарных исследований, объединяющих социальную, клиническую и трансперсональную психологию. Комплексный подход к этим аспектам позволит глубже понять механизмы формирования отцовской роли и разработать эффективные стратегии психологической поддержки мужчин в процессе осознания и принятия своей родительской функции.

Список литературы

1. Берулава, Г.А. Методологические ориентиры современной психологии / Г.А. Берулава. – Москва : Издательство Университета Российской академии образования, 2009. – 176 с.

2. Кадневский, В. Роль Дж. Кеттела в становлении и развитии научного метода тестов [Электронный ресурс] / В. Кадневский, О. Могиль, Т. Ширшова // Пед. измерения. — 2013. — № 4. — С. 46–52. — URL: https://cyberleninka.ru/article/n/rol-dzh-kettelav-stanovlenii-i-razvitii-nauchnogo-metoda-testov/viewer (дата обращения: 09.04.2024).

3. Леонтьев, Д. А. Тест смысложизненных ориентаций / Д. А. Леонтьев. - Москва : Смысл, 1992. — 12 с.

4. Козлов, В. В. Гендерная психология: история и теория / В. В. Козлов. — Москва : Изд-во ИП Петросян, 2024. — 610 с.

5. Козлов, В. В. Методология психологии сегодня / В. В. Козлов, В. А. Мазилов, В. Ф. Петренко // Методология современной психологии. – 2017. – № 7. – С. 3-6.

6. Психологические тесты: т. 2 / ред. А. А. Карелин. — Москва : Владос, 2007. — 248 с.

7. Ярославцева, Н. И. Актуальность исследований психологических проблем и личностного развития отцов в современном обществе / Н. И. Ярославцева // Вестник Университета Российского инновационного образования. — 2023. — № 1. — С. 20–27.

8. Ярославцева, Н. И. Зрелость личности мужчины и непростые вызовы отцовства. Возможности психолога XXI века. / Н. И. Ярославцева. // Человеческий фактор: Социальный психолог. – 2024. - № 2(50). - С.250-261

9. Ярославцева, Н. И. Отцовство и зрелость личности: ключевые аспекты взаимодействия супружества и родительства в современной семье. / Н. И. Ярославцева. // Человеческий фактор: Социальный психолог. – 2025. - № 1(53). - С.594-608

10. Ярославцева, Н. И. Процесс и трудности формирования отцовства: с позиции трансперсонального и экзистенциального психолога. [Электронный ресурс] / Н.И. Ярославцева. // Трансперсональный подход в практической психологии. Коллективная монография. – Санкт-Петербург, ООО Центр научно-информационных технологий Астерион. – 2024. - С. 139-148.

11. Ярославцева, Н.И. Роль рефлексии как интегративной психотехнологии в период отцовства и её влияние на формирование зрелой личности мужчины. / Н.И. Ярославцева. // Актуальные проблемы психологического знания. Теоретические и практические проблемы психологии. - №2 (67). – 2024. – С.306-323.

12. Ярославцева, Н.И. Сравнение мужского эмоционального опыта в процессе формирования отцовства в Норвегии и в России 2022 – 2024. / Ярославцева Н.И.// Гуманизация образования. – 2024. - №1. – С.4-12.

13. Ярославцева, Н.И. Эффективное проживание трудных чувств мужчиной-отцом как показатель формирования зрелой личности мужчины. / Н.И. Ярославцева // Современные направления развития гуманитарных наук. Сборник научных статей обучающихся. / Под общ. ред. И.Б. Сусловой. / ОЧУВО «Международный инновационный университет». - Сочи-Москва. - 2024. – С.174-179

14. Braun, V. Thematic Analysis: A Practical Guide / V. Braun, V. Clarke. — New York: SAGE, 2021. — 376 p.

Авторы публикаций

Абдувахитова М.А. логопед-дефектолог, ГДПНЦ, Республика Узбекистан, город Ташкент

Абдулаева А.В., кандидат психологических наук, психолог-консультант, Екатеринбург, Россия

Бабарахимова С.Б., PhD, доцент кафедры Психиатрии, наркологии и детской психиатрии, медицинской психологии и психотерапии Ташкентского педиатрического медицинского института, Республика Узбекистан, город Ташкент

Бафаев М.М., PhD психологии, доцент кафедры психологии Ташкентского государственного педагогического университета им. Низами, Ташкент, Республика Узбекистан

Безгинова А. А., студентка 5 курса факультета социальной педагогики и психологии, учреждение образования «Витебский государственный университет имени П. М. Машерова», Витебск, Белоруссия

Белкова Е.А., кандидат психологических, доцент кафедры социальной и политической психологии наук, Ярославский государственный университет им. П.Г. Демидова, г. Ярославль, Россия

Березов И.Г., курсант 4 курса факультета военно-политической работы, Военная ордена Жукова академия войск национальной гвардии, Санкт-Петербург, Россия

Бохвалова П. А., Петербургский государственный университет путей сообщения Императора Александра I (ФГБОУ ВО ПГУПС), бакалавр 4 курса кафедры «Прикладная психология», Санкт-Петербург, Россия

Власов Н.А., кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии, конфликтологии и бихевиористики, Российский государственный социальный университет, Москва, Россия

Володина А. С., студент ФГБОУ ВО «Ярославский государственный университет им. П. Г. Демидова», Ярославль, Российская Федерация

Волченкова А. А., к. пс. н., доцент кафедры психологии труда и организационной психологии факультета психологии Ярославского государственного университета имени П. Г. Демидова, г. Ярославль, Россия

Глазачева В.П. студент 4 курса факультет психологии Ярославского государственного университета имени П. Г. Демидова, г. Ярославль, Россия

Диденко Д.Н. аспирант факультета психологии ЯрГУ им П.Г. Демидова г. Ярославль, Россия

Дёмина М.А. кандидат педагогических наук преподаватель кафедры общей и прикладной психологии НИЦ, Военная ордена Жукова академия войск национальной гвардии Российской Федерации Санкт Петербург, Россия

Забейворота Д.С., психолог, частная практика. Соискатель кафедры общей психологии УУНиТ, г.Уфа, Россия

Дмитриева Л.Г. - доктор психологических наук, профессор кафедры общей психологии Уфимского университета науки и технологий, г. Уфа, Россия

Егорова О.В., врач интегративной антивозрастной медицины, телесно-ориентированный психотерапевт, инструктор активных медитаций и тантрических практик, энерготерапевт, г. Москва, Россия

Егорова М.М., магистрант ФГБОУ ВО «Ярославский государственный университет им. П. Г. Демидова», г. Ярославль, Россия,

Елова М.А. - магистр психологии, аспирант Московского Института Психоанализа, экзистенциально-гуманистический психотерапевт, член Общероссийской Профессиональной Психотерапевтической Лиги, г. Москва, Россия.

Забелина Д.М. студентка 4 курса факультета психологии ЯрГУ им. П.Г. Демидова, Ярославль, Россия

Загумённая А. М., студент 4 курса факультета психологии Ярославского государственного университета имени П. Г. Демидова, г. Ярославль, Россия

Захарова Н.Л., доктор психологических наук, профессор, профессор кафедры педагогики и психологии Российского государственного университета социальных технологий, Москва, Россия

Ежова М. Е. – студент кафедры прикладной психологии факультета экономики и менеджмента Петербургского государственного университета путей сообщения императора Александра I.

Иванов Е. А. кандидат психологических наук, доцент, старший научный сотрудник отдела Научно-исследовательского центра (по физической подготовке и военно-прикладным видам спорта в Вооруженных Силах Российской Федерации), г. Санкт-Петербург, Россия

Ионанова Ю.В., соискатель ученой степени кандидата наук, аспирант 2024-2025 Института Психологии Творчества Павла Пискарева, Санкт Петербург, Россия

Исканжанова Н. И., главный врач ГДПНЦ, Республика Узбекистан, город Ташкент

Ипатьева С., психолог-консультант, менеджер делового администрирования, Магнитогорск, Россия

Калмыков И.М., магистр психологии, аспирант кафедры социальной и политической психологии ЯрГУ им. П.Г.Демидова, г. Москва, Россия

Каримова В. М. – доктор психологических наук, профессор, Ташкентский государственный Педагогический университет имени Низами, Ташкент, Узбекистан

Кашапов А.С., кандидат психологических наук, доцент кафедры педагогики и педагогической психологии Ярославского государственного университета им. П.Г. Демидова, Ярославль, Российская Федерация

Кашапов М. М. - доктор психологических наук, профессор, заведующий кафедрой педагогики и педагогической психологии, академик (действительный член) Международной академии психологических наук, Ярославль, Россия

Киреев Т. В. - психолог-консультант, Москва, Россия

Кириллова А.Н. Петербургский государственный университет путей сообщения Императора Александра I (ФГБОУ ВО ПГУПС), бакалавр 3 курса кафедры «Прикладная психология», Санкт Петербург, Россия

Китаева М.П. - доктор психологических наук, кандидат биологических наук, доцент кафедры социальной психологии ОЧУ ВО "Московский институт психологии", член-корреспондент Международной академии психологических наук, Москва, Россия

Козлов В.В., президент Международной Академии Психологических Наук, Ректор Университета Интегративной Психологии и Психотерапии (УИПП), доктор психологических наук, профессор кафедры социальной и политической психологии ЯрГУ им. П.Г.Демидова, действительный член МАПН, г. Ярославль, Россия

Коновалов Д. В., магистрант кафедры консультационной психологии ЯрГУ им. П.Г.Демидова, г. Ярославль, Россия

Корнева С.В., Петербургский государственный университет путей сообщения Императора Александра I (ФГБОУ ВО ПГУПС), бакалавр 3 курса кафедры «Прикладная психология», Санкт Петербург, Россия

Корнеенков С.С., кандидат психологических наук, доцент департамента психологии образования Школы гуманитарных наук Дальневосточного федерального университета, г. Владивосток, Россия

Костригин А.А. кандидат психологических наук, доцент, Российский государственный университет им. А.Н. Косыгина (Технологии. Дизайн. Искусство), Москва, Россия

Кулиев Р.В., студент 3 курса, Российский государственный университет им. А.Н. Косыгина (Технологии. Дизайн. Искусство), Москва, Россия

Куприянов Л.С., магистрант 2 курса факультета социального управления ЯГПУ им. К.Д. Ушинского, г. Ярославль, Россия

Лазарянц О.В., кандидат психологических наук, психолог- консультант, действительный член Международной академии психологических наук, г. Ярославль, Россия

Лазукова Э.К., Петербургский государственный университет путей сообщения Императора Александра I (ФГБОУ ВО ПГУПС), бакалавр 3 курса кафедры «Прикладная психология», Санкт Петербург, Россия

Латышева А.Л., студентка Российского государственного университета социальных технологий, Москва, Россия

Лычагина С.В., кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры военной педагогики Военная ордена Жукова академия войск национальной гвардии, Санкт-Петербург, Россия

Малахова А. М. – студент кафедры прикладной психологии факультета экономики и менеджмента Петербургского государственного университета путей сообщения императора Александра I.

Мальцева Е.А., интегративный психолог, коуч, режиссер, Москва, Россия

Маркина А. М., студентка 2 курса факультета психологии Ярославского государственного университета имени П. Г. Демидова, г. Ярославль, Россия

Маслякова В.И., студентка 4 курса факультета социальной педагогики и психологии Витебского государственного университета им. П.М. Машерова, Витебск, Беларусь

Мирошниченко М.В., психолог, арт -терапевт, соискатель ученой степени кандидата психологических наук АНО ДПО «Институт психологии творчества» Москва, Россия

Морозов А. В. – доктор педагогических наук, профессор, академик (действительный член) Международной академии психологических наук, психолог-практик высшей категории, зав. кафедрой социально-психологической безопасности личности факультета практической психологии Московского социально-педагогического института (НОУ ВО «МСПИ»), г. Москва, Россия

Морожанова М.М. - кандидат психологических наук, преподаватель кафедры психологии Витебского государственного университета им. П.М. Машерова, Витебск, Беларусь

Набиуллина О.Г. кандидат психологических наук доцент кафедры педагоги и психологии УВО «Университет управления «ТИСБИ», педагог-психолог МБОУ «Гимназия №179 – центр образования», г. Казань, Россия

Нагизаде П. Ф., аспирант кафедры гендерной и прикладной психологии, Бакинский государственный университет, Баку, Азербайджан

Наркевич А.В., доктор психологических наук, академик (действительный член) Международной академии психологических наук, психолог-практик, г. Москва, Россия

Ленченкова А.А. - психолого-педагогическое сопровождение развития индивидуальности – магистр, преподаватель ИРКП ЯГПУ им. К. Д. Ушинского, интегративный психолог, трансперсональный психолог, сертифицированный коуч, Москва, Россия

Насирова Н., доктор психологических наук, штатный преподаватель, Бакинский Государственный Университет, Факультет Психология, Баку, Азербайджан

Некрасова А. Р. – обучающаяся по направлению «Психология» Петербургского государственного университета путей сообщения императора Александра I, Санкт Петербург, Россия

Осипов В. П. - аспирант кафедры социологии, психологии управления и истории Государственного университета управления, г. Москва, Россия

Пестрякова М.А., студентка магистратуры, ФГБОУ ВО ПГУПС; «Петербургский государственный университет путей сообщения Императора

Александра I», факультет «Экономика и менеджмент», кафедра «Прикладная психология», Санкт Петербург, Россия

Петрунина С. Ю. – кандидат медицинских наук, доцент кафедры пропедевтики детских болезней и педиатрии Южно-Уральского государственного медицинского университета, г. Челябинск, Россия

Поварёнков Ю.П. доктор психологических наук, профессор, профессор кафедры Ярославского государственного педагогического университета им. К.Д. Ушинского, действительный член МАПН**,** Ярославль, Россия

Прокофьева В.А. кандидат психологических наук, доцент кафедры общей и прикладной психологии, Военная ордена Жукова академия войск национальной гвардии Российской Федерации, Санкт Петербург, Россия

Руд Г.М., соискатель ученой степени кандидата психологических наук АНО ДПО «Институт психологии творчества», Санкт Петербург, Россия

Руновская Е. Г., к.психол.н., доцент кафедры консультационной психологии, зам.начальника Психологической службы ЯрГУ им. П.Г.Демидова г. Ярославль, Россия

Сальцына А.М, кандидат психологических наук, психолог- консультант, член-корреспондент Международной академии психологических наук, г. Каменск – Уральский, Россия

Семёнова Н. С., учреждение образования «Витебский государственный университет имени П. М. Машерова», кафедра психологии, старший преподаватель, Витебск, Белоруссия

Сергеев А. А., магистрант ЯГПУ, учитель истории и английского языка школы № 44, г. Ярославль, Россия

Синельникова Е. С. – кандидат психологических наук, доцент кафедры прикладной психологии факультета экономики и менеджмента Петербургского государственного университета путей сообщения императора Александра I, Санкт Петербург, Россия

Синякина Е.Г. - кандидат психологических наук, доцент кафедры общей, социальной психологии и истории психологии Московского гуманитарного университета, г. Москва, Россия

Слотина Т.В. к.пс.н., доцент, Петербургский государственный университет путей сообщения Императора Александра I (ФГБОУ ВО ПГУПС), доцент кафедры «Прикладная психология», Санкт Петербург, Россия

Смирнов А. А., кандидат психологических наук, доцент кафедры педагогики и педагогической помощи ФГБОУ ВО, г. Ярославль, Россия

Сомова М.Д. кандидат психологических наук, психолог- консультант, член-корреспондент Международной академии психологических наук, г.Магнитогорск, Россия

Сорокина А. В, кандидат психологических наук, психолог- консультант, член-корреспондент Международной академии психологических наук, г. Курган, Россия

Степанов О. Г. – действительный член МАПН, доктор медицинских наук, профессор кафедры факультетской педиатрии имени Н.С. Тюриной Южно-Уральского государственного медицинского университета, г. Челябинск, Россия

Сулетбаева Э. С. - доктор философии (PhD) по психологическим наукам, доцент кафедры «Педагогика и психология», Каракалпакский государственный университет, Нукус, Узбекистан

Рогожникова К. С. – психолог группы морально-психологического обеспечения отделения по работе с личным составом ОМВД России по Тосненскому района Ленинградской области, Санкт Петербург, Россия

Рубцова Н. Е. - доктор психологических наук, профессор, профессор кафедры общей психологии и психологии труда, АНО ВО «Российский новый университет», Москва, Россия

Таратухин Н.А., курсант, Военная ордена Жукова академия войск национальной гвардии Российской Федерации, Санкт Петербург, Россия

Таточенко А.А., кандидат психологических наук, старший преподаватель кафедры военно-политической работы в войсках, Ярославское высшее военное училище противовоздушной обороны им. Маршала Советского Союза Л.А. Говорова, г. Ярославль, Россия

Токарев Я., доктор психологических наук, генеральный директор УК Фаэтон, Магнитогорск, Россия

Тымонюк А.А., кандидат психологических наук, директор психологического центра реабилитации зависимостей, член-корреспондент Международной академии психологических наук, Минск, Белоруссия

Турчин А.С., - доктор психологических наук профессор профессор кафедры общей и прикладной психологии, Военная ордена Жукова академия войск национальной гвардии Российской Федерации Действительный член (академик), руководитель СПб отделения МАПН, Санкт Петербург, Россия

Усанина М.В. магистрант ФГБОУ ВО «Ярославский государственный университет им. П. Г. Демидова», г. Ярославль, Россия,

Усманова М.Н., кандидат психологических наук, профессор кафедры психологии Бухарского государственного университета, Бухара, Узбекистан

Чумраков В.П. курсант, Военная ордена Жукова академия войск национальной гвардии Российской Федерации, Санкт Петербург, Россия

Шарафутдинова Х. Г., доктор психологических наук, доцент кафедры психологии Термезского государственного университета, Термез, Узбекистан

Шарипова Ф. К., к.м.н., доцент кафедры Психиатрии, наркологии и детской психиатрии, медицинской психологии и психотерапии Ташкентского педиатрического медицинского института, Республика Узбекистан, город Ташкент

Шоумаров Г. Б. – доктор психологический наук, академик, Ташкент, Узбекистан

Щербакова О. И. - доктор психологический наук, доцент, профессор кафедры политического анализа и социально-психологических процессов

Российского экономического университета имени Г.В. Плеханова, г. Москва, Россия

Юрьева Р.Г., руководитель Центра пробации «Справедливое общество», Москва, Россия

Ярославцева Н.И., соискатель ученой степени кандидата психологических наук, психолог-консультант, секретарь Президиума АТПП, Москва, Россия

Ященко Е.Ф. доктор психологических наук, профессор ФГБОУ ВО ПГУПС; «Петербургский государственный университет путей сообщения Императора Александра I», факультет «Экономика и менеджмент», кафедра «Прикладная психология» Санкт Петербург, Россия