
ВЕСТНИК
ИНТЕГРАТИВНОЙ
ПСИХОЛОГИИ

ВЕСТНИК ИНТЕГРАТИВНОЙ ПСИХОЛОГИИ

Выпуск 37
часть 2 2025

ЖУРНАЛ ДЛЯ ПСИХОЛОГОВ

Основан в 2002 г.

УЧРЕДИТЕЛИ ЖУРНАЛА:

МЕЖДУНАРОДНАЯ АКАДЕМИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ НАУК

МЕЖДУНАРОДНЫЙ ИНСТИТУТ ИНТЕГРАТИВНОЙ ПСИХОЛОГИИ

АССОЦИАЦИЯ ТРАНСПЕРСОНАЛЬНОЙ ПСИХОЛОГИИ И ПСИХОТЕРАПИИ

Главный редактор
Козлов В.В.

Заместитель главного редактора
Баратов Ш.Р.
Мазилов В.А.

Редакционная коллегия
Карпов А.В. Шоумаров
Г.Б. Усманова М.Н.

Редакционный совет
Бубеев Ю.А.
Кашапов С.М. Клюева Н.В.
Поваренков Ю.П. Семенов В.Е.
Субботина Л.Ю. Собирова Д.А.
Останов Ш.Ш.

Технические редакторы
Усманова М.Н.
Останов Ш.Ш.

Вестник интегративной психологии // Журнал для психологов.
Вып. 37. Часть 2. /Под ред. В.В.Козлова, Ш.Р. Баратова, М.Н.Усмановой. –
Ярославль: МАПН, 2025. – 376 с.

Адрес редакции
150057, г. Ярославль, проезд Матросова, д.9 оф.206
тел. (4852) 218914, 478666
сот. +79159911278

E-Mail: kozlov@zi-kozlov.ru

ISBN 978-5-9527-02-16-5

МЕЖДУНАРОДНАЯ АКАДЕМИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ НАУК
150000, г. Ярославль, ул. Первомайская, д.9, оф..2, ОГРН
1227600003641 ИНН 7604383422 КПП 760401001
Номер расчетного счета: 40702810777030025109 Наименование банка: ПАО Сбербанк
Корреспондентский счет: 30101810100000000612 БИК: 042908612
www.mapn.su тел. 8915991127

№ 30 от 05. 12.2024г._

Выписка из решения Президиума Международной академии психологических наук (протокол No 10 от 5 декабря 2024г.)

г. Ярославль 05.12.2024 г.

Слушали: Об организации издательских проектов в 2025 году
Постановили: В соответствии с Уставом МАПН:
1. В целях развития МАПН и интеграции психологов на Евразийском уровне организовать выпуск журнала МАПН «Вестник интегративной психологии» в марте, мае, сентябре и ноябре 2025 года в Бухаре
2. Куратором выпуска назначить члена президиума, академика МАПН, доктора психологических наук, профессора Баратова Ш.Р.

Президент МАПН,

доктор психологических наук, профессор

В. В. Козлов

Этот выпуск Вестника интегративной психологии посвящен 55-летию факультета психологии ЯрГУ им. П.Г. Демидова, который основан в 1970 году. К 1970 году психология на Западе считалась обычной и традиционной специальностью, но для нашей страны это было достаточно экзотичной профессией. Подготовку психологов в СССР осуществляли в тот момент только Московский и Ленинградский университеты. Ярославский факультет психологии стал третьим в стране. Неясность в общественном понимании сущности этой науки определила ее место как гуманитарной, общей с юриспруденцией. Первым деканом факультета психологии, истории и права был *Виктор Васильевич Новиков*.

Недостаток профессиональных научно-преподавательских кадров оказался, как это ни парадоксально, плюсом для молодого факультета. На факультет пришли лучшие преподаватели других вузов (В. С. Филатов, П. Г. Ошмарин, А. И. Борисевич, Н. П. Ерастов, М. С. Роговин, Г. Е. Сабуров и др.); молодые талантливые ученые (В. Д. Шадриков, М. М. Рыбакова, А. Л. Журавлев, С. И. Ерина, М. М. Князев, Ю. К. Корнилов, Л. П. Урванцев). На наш взгляд, это главная причина продуктивности школы в 1970– 1980-е годы. Молодые исследователи получали в ярославской школе получали значительно больше интеллектуальной свободы, что, как представляется, является следствием мудрой политики ее лидеров. В результате неуклонно расширялась проблематика исследований при сохранении базисной платформы. Подчеркнем специально, что, на наш взгляд, психологические исследования в Ярославском педагогическом институте и в воссозданном Ярославском университете представляют собой ветви единой школы, что выгодно отличает ярославскую психологию.

Широкая базовая платформа позволила осуществить ассимиляцию того лучшего, что было выработано и накоплено в других научных школах. Исследования в рамках той или иной научной школы естественно не могут охватывать все проблемные поля науки. На наш взгляд, развитие психологической школы в Ярославле было столь продуктивным, не в последнюю очередь, потому, что «незашоренность», порожденная свободной методологией, позволяла использовать все новые и новые подходы.

Известно, что, к примеру, между московской и ленинградской школами психологии существовали серьезные различия. Различались и степень идеологизированности, и теоретические подходы, и проблематика, и исследовательские методы, и даже использование математической статистики. Здесь не место обсуждать этот в высшей степени сложный и интересный вопрос.

Поэтому отметить только, ибо констатировать важно: в силу указанных выше причин в рамках ярославской школы существовал своего рода «пла- вильный тигль», позволяющий ассимилировать и конструктивно использо- вать самые разные наработки из различных научных традиций. Здесь не место приводить конкретные примеры такого рода содержательной работы.

Развитие психологии в Ярославском государственном университете – это новая глава в истории ярославской психологии. Определены основные направления, зафиксированы достижения. Эта глава подробно описана самими авторами (см. «Энциклопедию Ярославской психологической школы» под ред. В. В. Козлова [Козлов В. В., 2020].

Сегодня факультет психологии ЯрГУ один из ведущих и старейших психологических факультетов России. Преподаватели факультета – доктора и кандидаты психологических наук являются ведущими учёными, осуществляющими современные научные исследования в области психологии.

В состав факультета входят кафедры общей психологии; психологии труда и организационной психологии; педагогики и педагогической психологии; социальной и политической психологии; консультационной психологии.

Основными направлениями научной работы на факультете являются:

- Метакогнитивная психология деятельности
- Психология практического мышления и опыта
- Психология творческого профессионального мышления
- Социально-психологические закономерности функционирования коллективного субъекта профессиональной деятельности
- Методология, теория и практика профессиональной деятельности психолога-консультанта
- Интегративная психология
- Психология вузовской адаптации
- Спортивная психология
- Социальное познание в международных отношениях на примере коллективного субъекта (государства)
- Организационная психология
- Когнитивная психология и нейронаука

На базе Ярославского государственного университета им. П.Г. Демидова, Ярославского государственного педагогического университета им. К.Д. Ушинского действует диссертационный совет 99.2.106.02 по защите диссертаций на соискание ученой степени кандидата наук, на соискание ученой степени доктора наук по специальностям: 5.3.3 – Психология труда, инженерная психология, когнитивная эргономика (психологические науки); 5.3.4. – Педагогическая психология, психодиагностика цифровых образовательных сред (психологические науки); 5.3.5. – Социальная психология, политическая и экономическая психология (психологические науки)

В преддверии замечательного юбилея – 55-летия факультета психологии Ярославского государственного университета имени П. Г. Демидова хочется отметить, что история факультета многократно описывалась самими представителями этого крупного научного, научно-практического и научно-образовательного центра, одного из ведущих в современной России. Исследователи с факультета психологии ярославского университета достойно развивают традиции, заложенные их великими учителями. Факультет психологии Ярославского государственного университета дал психологической науке много замечательных психологов-исследователей, психологов-практиков, специалистов, которые оставили значимый след и внесли крупный вклад в культуру и науку не только России, но и зарубежья. Искренне хочется поздравить профессорско-преподавательский коллектив, студентов и выпускников факультета с достижением этого рубежа и пожелать дальнейших успехов в решении психологических проблем самого разного рода, новых замечательных свершений.

Президент МАПН,
доктор психологических наук,
профессор **Козлов В.В.**

ОТ ИДЕНТИЧНОСТИ К СУЩНОСТИ: АРХЕТИП КАК ИНСТРУМЕНТ САМОРАСКРЫТИЯ В ПСИХОТЕРАПИИ

Козлов В.В., Сомова М.Д.
(г. Ярославль, Россия)

***Аннотация**: Статья посвящена роли архетипических структур в процессе психотерапии как инструмента перехода от социальной или ролевой идентичности к более глубинному уровню самопонимания – сущности. Рассматриваются различия между идентичностью и сущностным «Я», описывается психотерапевтический путь интеграции архетипов как способ выхода за пределы фиксированных образов себя. Приведены примеры практик, в которых архетипическая работа способствует раскрытию глубинной подлинности клиента. Обсуждаются ограничения и этические аспекты работы с архетипами в терапевтическом пространстве.*

***Ключевые слова**: архетип, сущность, идентичность, психотерапия, самораскрытие, индивидуация, глубинная работа.*

***Abstract**: The article explores the role of archetypal structures in psychotherapy as a tool for transitioning from social or role-based identity to a deeper understanding of the self – one's essence. It outlines the distinction between identity and essential self, and describes how archetypal integration in therapy can help individuals move beyond fixed self-images. Practical examples are provided to illustrate how working with archetypes enables the emergence of authenticity. Ethical considerations and limitations of archetype-based therapeutic work are also discussed.*

***Keywords:** archetype, essence, identity, psychotherapy, self-discovery, individuation, deep work.*

Вопрос «кто я?» остается одной из ключевых тем психотерапии на протяжении всей ее истории. Однако в последние десятилетия он все чаще получает не однозначный, а множественный, фрагментарный, подвижный ответ. В эпоху идентичностей человек все чаще конструирует себя как набор ролей, социальных масок, культурных кодов. И хотя это создает ощущение гибкости и свободы, за этим часто скрывается утрата связи с более глубинным слоем – тем, что можно назвать сущностью.

Психотерапевтическая практика показывает: за ролевыми конфликтами, эмоциональными кризисами и даже телесными симптомами нередко стоит напряжение между «представлением о себе» и подлинным внутренним Я. В этом контексте архетип – не просто универсальный образ из коллективного бессознательного, но инструмент, позволяющий приблизиться к сущности через символическое отражение, через внутреннюю фигуру, несущую доступ к непрожитому опыту.

Архетипы действуют как зеркала, но не для внешнего облика – для внутренних глубин. Анима, Анимус, Герой, Мать, Тень, Старец, Ребенок, Шут – эти фигуры не навязывают идентичность, а предлагают вход в диалог с тем, что долго оставалось вытесненным или неосознанным. Через встречу с архетипом возможно не закрепление себя в новой роли, а выход за пределы ролей – туда, где возникает соприкосновение с собственной сущностью.

Цель этой статьи – исследовать, как работа с архетипами в психотерапии помогает перейти от фиксированной идентичности к живому опыту самораскрытия.

Мы рассмотрим различие между идентичностью и сущностью, анализируем терапевтические механизмы архетипической работы, приведем клинические и игровые примеры, а также обозначим ограничения и этические риски этого подхода.

- **Идентичность и сущность: в чем различие?**

Современный человек живет в мире, где идентичность стала объектом бесконечного выбора и конструирования. Гендерная, профессиональная, национальная, социальная, цифровая – идентичности множатся, пересекаются, конкурируют между собой. Мы осваиваем новые роли, выбираем, с кем себя ассоциировать, адаптируемся под внешние требования и социальные сценарии. Эта гибкость воспринимается как норма, как выражение свободы.

Однако в глубинной психотерапевтической практике все чаще звучит другой мотив: усталость от бесконечного самоопределения. За стремлением к адаптации часто стоит тревога – «а есть ли у меня что-то под всем этим?», «кто я без ролей, функций, отношений?», «если я перестану быть нужным – останусь ли я?». Именно здесь начинается движение от идентичности – к сущности.

Идентичность в психологическом контексте – это устойчивое представление о себе, формируемое через социальное взаимодействие. Она необходима: она дает границы, упорядоченность, возможность действовать. Но идентичность всегда частична. Она описывает то, *что я делаю, как выгляжу, что чувствую, с кем ассоциируюсь* – но не то, *кем я являюсь в глубине*.

Сущность – это переживаемое, невыразимое, но узнаваемое состояние подлинности. Это то, что остается, когда роли отложены, маски сняты, голос внешнего мира утихает. Это нечто телесно узнаваемое – «я в этом есть». Это не фиксация, а поток. Не концепция, а состояние.

Психотерапевтически, жизнь исключительно в идентичности – это жизнь по образу. Она чревата истощением, чувством пустоты, нарциссическим кризисом. В то время как контакт с сущностью, даже краткий, дает опыт целостности, внутреннего согласия, глубокой связи с собой.

Поэтому задача терапии не столько в том, чтобы укрепить образ «успешного Я», сколько в том, чтобы создать условия для распознавания того, что не поддается описанию, но живет внутри как правда. И архетип здесь может стать тем инструментом, который проведет сквозь роли – к себе.

- **Архетип как мост: от фиксированного образа к глубинному Я**

Архетип в юнгианской традиции – это универсальная психическая структура, не обладающая конкретным содержанием, но задающая форму переживания. Это не набор характеристик или социальных ролей, а скорее внутренние принципы организации опыта, активизирующиеся в определенные моменты жизни. Они проявляются через символы, сны, телесные состояния, импульсы, фантазии и эмоциональные волны. Важно: архетипы живут не «в голове», а в процессе проживания.

Когда человек застревает в идентичности, например, «я рациональный», «я лидер», «я жертва», – он действует из ограниченного представления о себе. Архетип в этом контексте может стать мостом к тому, что еще не признано, не допущено, не прожито. Не для того чтобы заменить одну маску другой, а чтобы расширить и затем трансцендировать картину «Я».

Так, встреча с архетипом Героя может пробудить активное, волевое начало в человеке, склонном к пассивности и сомнениям. Встреча с Тенью – показать мощь вытесненной агрессии или желания. Образ Великой Матери – дать доступ к ресурсу принятия и опоры, если в жизни этого не хватало. Эти фигуры не говорят человеку, кто он, но приглашают его соприкоснуться с собой через иную перспективу.

Архетипы при этом обладают парадоксальной природой. С одной стороны, они универсальны – один и тот же архетип проявляется в разных культурах, мифах,

образах. С другой – они индивидуальны в проживании: фигура Внутреннего Мудреца у одного клиента может быть строгим отцом, у другого – мягкой старухой, у третьего – безмолвным пустым пространством. Именно это делает архетип терапевтически ценным: он одновременно символ и зеркало, в котором отражается не концепция, а живая внутренняя динамика.

Работа с архетипом не дает готового ответа на вопрос «кто я?», но помогает увидеть, кем я еще могу быть, что во мне не получило права на существование, что во мне ждет встречи. И, возможно, за этим расширением возникает не новая роль, а опыт: «это я, не потому что так надо, а потому что это ощущается как правда».

- **Диалог с архетипом: механика самораскрытия**

В психотерапевтической практике архетипическая работа строится не на объяснении, а на *переживании*. Встреча с архетипом – это не рациональный анализ образа, а вхождение в состояние, в диалог с внутренней фигурой, в процесс раскрытия. Это может происходить через тело, воображение, сновидение, символ, игру, движение, голос, спонтанное высказывание или молчание. Важно не «понять», а откликнуться.

Такой диалог чаще всего начинается с внутреннего импульса:
– «Во мне есть что-то дикое, но я не позволяю этому проявляться» (Тень, Жрица, Зверь);
– «Я все время забочусь о других, но никто не видит меня» (Мать, Ребенок);
– «Я не знаю, куда иду, но чувствую зов» (Герой, Проводник, Шут).

Архетипическая фигура проявляется как внутренний персонаж – иногда пугающий, иногда манящий, иногда неожиданно знакомый. В диалоге с ней терапевт может предложить клиенту:

- войти в фигуру телесно (осанка, движение, дыхание),
- высказаться ее голосом (что она хочет? как звучит?),
- создать образ (нарисовать, слепить, написать),
- поговорить с ней (что она хочет сказать? что требует? в чем ее боль?).

Важно, что работа не идет ради того, чтобы «понять, какой у клиента архетип». Цель – дать фигуре место, разрешить ей звучать, впустить ее в поле сознания и тела. И часто именно это дает доступ к ранее заблокированному опыту: телесному удовольствию, злости, силе, смирению, боли, пустоте, свободе. Иногда – к плачу, которому десятки лет не давали выйти. Иногда – к покою, которого человек никогда не знал.

При этом архетип – не цель, а переход. Он как дверь: мы входим через него, чтобы выйти к себе. Чтобы не стать ведьмой, героем или старцем – а обнаружить, *кем я являюсь*, когда эта энергия проходит сквозь меня.

Такой опыт самораскрытия всегда уникален. Он может быть тихим или ярким, долгим или мгновенным. Но его критерий – не впечатление, а узнавание: когда человек говорит после контакта с архетипом: «Я не знал, что это во мне есть. Но теперь не могу это не знать».

Практика: примеры раскрытия сущности через архетип

Архетипическая работа раскрывает свою силу не только в теории, но, прежде всего, в живом терапевтическом процессе. Ниже приведены примеры, демонстрирующие, как через контакт с архетипической фигурой человек выходит за пределы привычной идентичности и соприкасается с глубинной частью себя – своей сущностью. Все случаи адаптированы и обезличены.

- *Кейс 1: «Моя жизнь – это постоянное напряжение» → контакт с архетипом Жрицы*

Женщина 37 лет приходит с жалобами на хроническую тревожность, перфекционизм и чувство, что «все держится на мне». Она идентифицирует себя как сильную, контролирующую, надежную – «я всегда знаю, как надо». В ходе работы

проявляется вытесненная потребность в доверии, расслаблении, телесности. Через телесную медитацию и образы клиентка сталкивается с внутренней фигурой Жрицы: молчаливой, неподвижной, глубоко связанной с землей. Этот образ вызывает слезы, страх, затем – облегчение. «Я впервые почувствовала, что могу не делать, а быть. И от этого не исчезаю». Позднее она начинает выделять в жизни время для паузы, ритуалов, отдыха – не как «технику», а как способ быть в контакте с собой.

- *Кейс 2: «Я не умею проявляться» → встреча с архетипом Шута*

Мужчина, 42 года, приходит с запросом «я все время сдерживаю себя, боюсь быть смешным». Выстраивает идентичность вокруг серьезности, рациональности, правильности. В процессе игры сталкивается с образом Шута – дерзкого, спонтанного, наглого. Его тянет к этой фигуре, но он чувствует стыд, агрессию, страх «стать посмешищем». Через ролевое вхождение в Шута (движение, мимика, голос) происходит резкий эмоциональный прорыв – много смеха, слез, «выплеск». Он описывает это как «словно кто-то другой вырвался наружу – и этим кем-то был я». После этого начал экспериментировать с самовыражением в отношениях и работе. В его описании появляется слово «настоящее».

- *Кейс 3: «Я не знаю, кто я» → диалог с архетипом Ребенка*

Молодая женщина, 28 лет. Постоянное чувство пустоты, зависимость от внешней оценки, поиски себя в духовных и психологических практиках. Через работу со сновидениями выходит на образ ребенка, сидящего в темноте и держащего в руках теплую звезду. При телесном погружении в этот образ возникает чувство покоя и тепла. Клиентка говорит: «Это я, когда меня не надо улучшать». С этого момента начинается процесс выстраивания идентичности не на идее «кем быть», а на том, что «во мне живет то, что уже есть».

Эти примеры иллюстрируют: архетип не диктует, кем быть. Он разрешает быть. Он открывает дверь не в новый образ, а в *опыт*, в котором исчезает необходимость быть «какой-то», «удобной», «успешной». Он не добавляет – он *снимает* лишнее. И в этой обнаженности часто впервые проступает не то, что «я хочу собой казаться», а то, что «я есть».

- **Ограничения и этика архетипической работы**

Архетипическая работа может быть трансформирующей, но она не лишена рисков. Особенно если с архетипами работают поверхностно, как с типажами или модными ярлыками, или если терапевт сам не прошел собственную глубинную встречу с архетипическим пластом психики.

Одним из главных рисков является отождествление с архетипом. Когда человек говорит: «Я – Герой», «Я – Жрица», «Я – Мать», он рискует застрять в архетипической роли, не пережив ее, а примерив как новую маску. Это может привести к повторной фиксации идентичности, к самоназванной «особости», которая в действительности прикрывает страх пустоты и подлинности.

Второй риск – проекционность архетипов. Клиент может приписать архетипическую фигуру терапевту: увидеть в нем Отца, Наставника, Спасителя. Это создает зависимость, усиливает перенос, и если терапевт не выдерживает эту проекцию, он легко входит в игру – подтверждает архетип, поддерживает иллюзию силы и знания. В этом случае контакт с архетипом превращается в театральную игру, а не в реальное переживание.

Третья ловушка – интерпретативная жесткость. Когда терапевт, опираясь на свою теорию, навязывает клиенту, «что за архетип в нем активен», или интерпретирует его переживание в слишком узких рамках, это подавляет субъективный опыт. Архетип – это не объяснение, а *вход в процесс*. И задача терапевта – не навязать смысл, а удержать пространство для исследования.

Этическая позиция в архетипической работе требует:

- отказа от всеведения;

- готовности быть в неизвестности вместе с клиентом;
- бережности к символам, образам, переживаниям;
- понимания, что архетип – не диагноз, а диалог.

Когда работа ведется с уважением к этому процессу, архетип становится не средством влияния, а мостом к свободе. Не структурой, навязывающей форму, а точкой входа в живое самораскрытие, где каждый клиент – не система, не набор ролей, не образ, а человек, заново вспоминающий, *что он есть*.

Архетипическая работа в психотерапии – это не игра в образы и не способ «раскрыть личность по мифологическим шаблонам». Это тонкий и мощный инструмент, позволяющий выйти за пределы застывших идентичностей, устоявшихся представлений о себе и социальных масок. Архетип становится не целью, а проходом – к той части себя, которая не обусловлена ролями, травмами, даже личной историей. К сущности.

Самораскрытие через архетип – это процесс, а не результат. Это путь не к тому, чтобы стать кем-то, а к тому, чтобы впустить в себя все то, что уже есть, но было вытеснено, забыто, недопущено. И в этом процессе архетипическая фигура играет роль временного проводника, с которого в какой-то момент тоже можно и нужно снять корону.

В руках внимательного терапевта архетип не становится властью или схемой. Он становится языком контакта: с телом, с образом, с тенью, с божественным. И, самое главное – с собой. С той глубинной реальностью, которую невозможно сформулировать, но можно прожить. И в этом проживании рождается не новый образ себя, а узнавание: *вот, это я. Наконец-то я*.

Литература.

1. Блай Р. Железный Джон / М.: София, 2004. – 288 с.
2.Роджерс К., Стать собой: Взгляд на психотерапию / М.: Прогресс, 1998. - 480 с.
3.Хиллман Дж. О ревитализации архетипов // Мифологическая психология. – М.: Касталия, 1995. – С. 75–112.
4.Козлов В.В.,Современная личность: самоактуализация и самореализация / М.: Издательство ИП Петросян, 2023 – 336 с.
5.Кэмпбелл Дж., Тысячеликий герой / М.: София, 2020. – 544 с.
6.Пирсон К. Герой внутри нас / М.: МИФ, 2024. – 480 с.
7.Юнг К.Г. Архетип и символ. – М.: Ренессанс, 1991. – 448 с.

PSYCHOLOGICAL FACTORS OF PSYCHOEMOTIONAL AND VOLUNTARY PROPERTIES IN FORMING A RESERVE OF MANAGEMENT PERSONNEL

Abdullajanova Dilnozakhon Sultanbekovna
(Tashkent, Uzbekistan)

Annotation: *The presence of highly qualified specialists as part of the organization's human resources allows for a significant reduction in personnel recruitment costs and, as a result, for their adaptation, as well as for creating a system for investing in personnel development. Such investments have a significant impact on staff motivation and help retain staff in the organization, which reduces the level of staff turnover, as well as reduces risks in the event of temporary absence of management personnel and other force majeure situations. The article below provides a comparative analysis of the psychological aspects of psycho-emotional and volitional characteristics in the formation of a reserve of management personnel.*

Key words: *personnel reserve, management, volitional characteristics, psycho-emotional situations, investment, force majeure, professionalism, methodological problems.*

Аннотация: *Наличие высококвалифицированных специалистов в составе кадрового потенциала организации позволяет значительно снизить затраты на подбор персонала и, как следствие, ускорить процесс их адаптации, а также создать систему инвестирования в развитие персонала. Подобные инвестиции оказывают существенное влияние на мотивацию сотрудников и способствуют их удержанию в организации, что снижает уровень текучести кадров, а также уменьшает риски в случае временного отсутствия руководящего состава или возникновения иных форс-мажорных обстоятельств. В представленной статье проводится сравнительный анализ психологических аспектов психоэмоциональных и волевых характеристик в процессе формирования резерва управленческих кадров.*

Ключевые слова: *кадровый резерв, управление, волевые характеристики, психоэмоциональные ситуации, инвестиции, форс-мажор, профессионализм, методологические проблемы.*

Introduction. One of the critical challenges faced by many developing economies around the world is the formation of a pool of professional personnel by selecting and training qualified candidates for key positions. In industrially developed countries, various strategies have been institutionalized to address this issue, including formalizing methods and procedures for selecting personnel, developing selection criteria, improving scientific approaches to problem-solving, accounting for the demand for managerial staff, encouraging young and promising personnel, substantiating decisions related to human resources, promoting them, and systematically linking economic and governmental decisions to the key elements of human resource policy. The search for new approaches to identifying human resources and innovative potential has become a distinctive feature of modern personnel management practices. In today's world, the systematic development of personnel reserves typically organized as a "nomenclature" system has proven effective in establishing a talent pool under the concepts of "talent selection" and "leadership identification." These trends are increasingly supported by empirical research. While traditional personnel management mainly focused on the professional qualifications and

ethical-aesthetic attributes of candidates, a growing emphasis is now placed on the psychological image and psychoprofessiogram of personnel within various fields [1].

The foundation of human resource management lies in a comprehensive personnel policy aimed at fostering a professionally qualified and strategically positioned workforce. This includes forming a robust cadre reserve to ensure sustainable organizational development. However, the effective implementation of such policies increasingly necessitates a reconceptualization through a gender-sensitive lens. Gender, understood as a social construct that governs the behaviors, roles, and expectations of men and women, plays a pivotal role in shaping institutional dynamics and professional trajectories [1].

The concept of gender refers to the culturally and socially defined roles and behaviors attributed to men and women. Beyond biological differences, gender encompasses norms, stereotypes, social expectations, and power dynamics. It is an essential dimension in the analysis of interpersonal relations, institutional frameworks, and leadership structures. Theories by early thinkers such as Otto Weininger (“Sex and Character”, 1902) and Sigmund Freud (psychoanalytic perspectives on masculinity and femininity) laid foundational paradigms for understanding gender identity, even though their ideas today require critical reassessment in light of contemporary discourse [2].

In recent decades, societal changes have led to an increasing number of women occupying leadership roles in politics and administration. This has necessitated a revision of traditional notions surrounding gender roles in the workplace. While emotional and behavioral traits traditionally associated with masculinity (assertiveness, aggression) or femininity (sensitivity, emotional expressiveness) are becoming more fluid, these shifts have not yet eliminated structural and perceptual barriers to women's advancement in leadership. Consequently, promoting gender equality in career progression demands a systemic transformation in how cadre reserves are identified, developed, and mobilized [3].

Methods. In the context of today’s socio-economic transformations, the need to explore both theoretical and practical aspects of managing society, its sectors, institutions, and organizations is becoming increasingly urgent. It is impossible to manage ongoing changes in a progressive society without well-developed and continuously improving leadership. The current situation requires increased attention to the socio-psychological challenges of management. There is sustained interest among researchers in studying individuals within management, particularly leaders. Both local and international literature provide various classifications in this regard. One of the most successful typologies was proposed by American psychologist M. Shaw, who identified three key components of leadership: biographical characteristics, abilities, and personal traits [4].

Biographical characteristics include age, gender, socio-economic status, and education. Many studies indicate no direct correlation between age and management level, although age often determines managerial effectiveness. Comparisons between male and female leaders show no significant differences in effectiveness or quality of leadership, with distinctions arising mainly in leadership style preferences. Research shows that up to 90% of the correlation between socio-economic status and education suggests that leaders tend to be well-educated individuals from higher socio-economic backgrounds [5].

Abilities are defined as stable individual traits associated with work efficiency. These are the personal qualities that determine success in various activities. If a person possesses a combination of personality traits that align with the demands of a specific task and have been developed through experience over time, they are considered capable of performing that task. Any type of activity whether labor, education, or sports places specific demands on a person’s intellectual characteristics, emotional-volitional sphere, and sensorimotor abilities. These demands cannot be met by any single quality,

regardless of how well-developed it may be. The assumption that one intellectual trait can substitute for all abilities and ensure high productivity lacks scientific merit. Abilities are a complex structure of intellectual qualities whose configuration is determined by the requirements of a given activity and varies across activity types. Through observation, a person's ability to adapt to new tasks and situations can be evaluated based on the speed of development, quality of achievements, inclination toward the activity, success rate, and the ratio of effort to outcome. The third component is related to personality traits, particularly character. It is impossible to manage an organization without considering the character traits of employees. In forming a personnel reserve, it is essential to assess not only the employee's current capabilities and potential but also how well their personality traits align with the demands of the specific field of activity [6].

Results. The elevated stress levels observed among men engaged in managerial professions, along with the manifestation of distress elements in daily life, serve as a basis for psychological imbalance. As a result, increased excitability of brain structures and the misinterpretation of signals from internal organs are evident. Compared to their counterparts in active management roles, reserve personnel demonstrate certain advantages; however, these often manifest through constitutional anomalies, characteristic personality deformations, and behavioral disorders. Since behavior is primarily influenced by the emotional-volitional sphere, dysfunctions within this component can account for the difficulties reserve personnel face in successfully altering their positions within the social hierarchy. The tendency among reserve personnel to exhibit dominance can be attributed to stereotypical automatized patterns in the brain's default system such as starting new tasks before completing previous ones under constant anxiety [8].

From a psychoanalytic perspective, both managerial and reserve male personnel tend to adopt a "do not touch me" defensive principle. This is reflected in their efforts to maintain a safe psychological distance during work, avoid confronting critical truths, and rely on defense fantasies such as idealization or devaluation. These psycho-emotional manifestations are statistically confirmed through differing confidence levels. In particular, the Lie scale ($U=68384$; $p<0.01$) revealed significantly higher scores among reserve personnel, suggesting a tendency to employ deception as a strategy to evade responsibility or manipulate challenging situations during professional tasks. In contrast, among managerial personnel, deceit is more commonly associated with the strategic need to preserve status and create second chances. On the Trustworthiness scale ($U=72236.5$; $p<0.01$), the opposite pattern was observed. Managerial staff showed a strong motivation toward unquestioning obedience, high credibility, and a consistent effort to provide reliable information based on their professional duties. Their behavioral patterns are aligned with traditional notions such as "a man's word is his bond," reflecting internalized mechanisms that enhance managerial effectiveness. Slightly lower results among reserve personnel may be explained by their reluctance to speak frankly in ambiguous situations and their tendency toward meticulous control over tasks.

The Correction scale ($U=66091$; $p<0.01$) demonstrated higher scores among reserve personnel, suggesting a greater inclination toward self-monitoring and behavioral regulation. This is likely driven by a strong sense of personal accountability and a desire for career progression, which involves not only self-improvement but also a conscious avoidance of previously committed errors. These factors contribute positively to their professional effectiveness and stabilization of their social status. Paranoia ($U=72644$; $p<0.01$), which relates to behavior under conditions of constant suspicion, was more prominent among men in management. This can be explained by the elevated sense of responsibility and accountability typical of managerial roles. A tight work schedule and the necessity of ongoing staff supervision further intensify suspicious tendencies, resulting in increased perfectionism and motivation toward ideal performance.

The Psychasthenia scale (U=73132; p<0.01), indicative of indecisiveness, doubt, and vulnerability to stress, was also higher among reserve personnel. This was associated with hypercompensatory reactions, where sudden displays of confidence or impulsive behavior emerged in high-stakes or uncertain contexts. These individuals often experience exacerbated doubts and indecision following failures, alongside tendencies for self-reflection and internal analysis of their motives and behaviors. The stronger presence of psychasthenic features among reserve personnel can be interpreted as a by-product of operating under pressure and the resulting disillusionment with upward mobility. The Hypomania scale (U=73905.5; p<0.01), reflecting a mild form of mania characterized by persistent high mood, increased activity, and physical vigor, was more pronounced among managerial personnel. This may be explained by their inclination to mask shortcomings in public and maintain an appearance of flawlessness. A comparative analysis of the psycho-emotional characteristics of men working in managerial and reserve positions revealed no statistically significant differences in the following indicators: Hypochondriasis (U=79691; p>0.05), Depression (U=79391; p>0.05), Hysteria (U=82699.5; p>0.05), Psychopathy (U=77938.5; p>0.05), and Schizoid tendencies (U=84301.5; p>0.05) [7].

Table-1

Results of comparison of personal orientation manifestation among male management and reserve personnel (Mann–Whitney U-test)

Schales	Mean rankk		U	p
	Reserve personnel (n=1010)	Management personnel (n=168)		
Self-orientation	580,4	644,4	75619	**0,024***
People-orientation	594,5	559,3	79772,5	0,213
Activity-orientation	592,3	572,5	81988,5	0,484

Note: * - p<0,05

The following section of our research is devoted to comparing the manifestation of personal orientation between male managerial staff and male reserve personnel. As can be seen from the table below, there is a statistically significant difference between the self-orientation scores of reserve personnel and those in managerial positions (U = 75619; p < 0.05). The higher self-orientation among male managerial staff compared to reserve personnel can be explained by their stronger motivation to achieve professional success through self-development, as well as by the predominance of the value of “efficiency” in their value system, which is shaped by continuous employment and the desire for upward mobility. For reserve personnel, the greater focus on activity and efforts to “find common ground” with colleagues suggest that their efficiency is directed less toward self-development and more toward adaptation to the social environment. As previously mentioned, personal orientation is rooted in ideological beliefs and convictions. For those in management, such fundamental convictions have been “honed” over the years and served as guiding principles in achieving their current positions. For reserve personnel, the formation of ideological beliefs and concrete life strategies over the course of their careers allows them to direct their orientation toward achieving effectiveness in their own work outcomes. Furthermore, it was observed that personal orientation in male management and reserve staff does not play a decisive role in the process itself. Among men, the predominance of self-orientation is more often linked to self-preservation and the desire to demonstrate themselves in their careers. On the people-orientation (U=79772.5; p>0.05) and activity-orientation (U=81988.5; p>0.05) scales, no significant differences were found, which may indicate that, aside from individual psychological traits, there is a general tendency toward introversion in any activity among male participants.

Table-2

Results of comparison of personal orientation manifestation among female management and reserve personnel (Mann–Whitney U-test)

Schales	Mean rankk		U	p
	Reserve personnel (n=1477)	Management personnel (n=388)		
Self-orientation	929,4	946,6	281247,5	0,574
People-orientation	929,7	945,7	281612,5	0,601
Activity-orientation	946,6	881,4	266499	**0,033***

Note: * - p<0,05

Significant differences were found on the activity-orientation scale (U = 266499; p < 0.05). The higher scores among reserve female personnel in this regard may be attributed to life strategies in which working “wholeheartedly” serves to improve their activity, enhance efficiency, and achieve success. Activity represents the totality of dynamic systems that reflect a subject’s interaction with the world: perceiving reality, engaging with external objects, and consequently expanding one’s understanding of the world. In personnel, the perceptual, emotional, and cognitive components of activity often take the lead. According to A.N.Leontiev, activity is a form of engagement that arises from the individual’s needs and values. Based on these considerations, the high need for advancement and active involvement among reserve female personnel fosters the motivation for self-actualization within the process of activity [6]. Taking these characteristics into account, it is possible to improve their preparation for managerial roles by aligning their activity-related needs with the development of skills and subjective positional approaches.

Research indicates that gender differences persist in cognitive abilities and professional competencies. For example, men often exhibit stronger development in mathematical and analytical skills, while women tend to excel in verbal abilities and memory retention. Girls, despite demonstrating higher performance in basic task execution, generally report lower self-esteem compared to boys. Such disparities highlight the need for educational and managerial systems to recognize and address gender-based motivational and developmental differences in order to support balanced leadership formation. Societal expectations continue to place psychological and structural limitations on women's aspirations to scientific and leadership careers. Cultural biases often hinder the acknowledgment of women's achievements, reinforcing systemic gender asymmetry. As a result, institutions must revise performance evaluation criteria, eliminate gender-based discrimination, and promote inclusive practices that enable both women and men to realize their full professional potential.To enhance the effectiveness of professional cadre formation, HRM systems must integrate gender-aware motivation and stimulation mechanisms. Cadre reserve development should not only assess technical competence but also include policies that ensure equitable opportunity and representation. Gender-sensitive professional development frameworks foster organizational cultures grounded in meritocracy, diversity, and inclusion. In contrast to executive personnel, reserve cadre members tend to exhibit both feminine and masculine traits in a more fluid and dynamic manner. While male leadership strategies often emphasize hierarchical advancement, victory, and dominance characteristics strongly associated with masculinity female strategies focus on collective empowerment, resource-sharing, and community-oriented goal achievement. However, among reserve personnel, a relative deficiency in assertiveness or initiative may result in their status becoming "static" within the organizational hierarchy, limiting upward mobility despite potential.

Empirical findings reveal statistically significant differences in gender-role expression among male cadres. Notably, "expressive masculinity" is more prevalent among reserve personnel (6.8%) than among executives (4.8%). This may be partially attributed to the fact that interpersonal communication among lower-tier male staff is often directed more toward same-gender interactions, thereby reinforcing masculine behavioral tendencies. The frequency of general masculinity types among executives was 7.1%, compared to 16.2% among reserve personnel. This elevated presence of traditionally masculine characteristics among reserves may be linked to the gender-specific nature of job roles and expectations within male-dominated positions. With respect to androgyny, executive male personnel demonstrated higher indices (85.1%) than their reserve counterparts (61.6%). This may be interpreted as a reflection of situational adaptability and the formation of a dual-oriented behavioral mechanism—balancing task demands and interpersonal sensitivity. Executives are thus more likely to apply gender-inclusive management styles, addressing both male and female subordinates effectively.

Interestingly, reserve male personnel also showed higher scores in feminine and expressively feminine traits. These behaviors often characterized by emotional sensitivity, care, and relational focus may emerge as a by-product of repetitive, routine tasks, and a growing motivation to complete work expediently in order to prioritize home responsibilities. Such motivation can lead to lower engagement in workplace innovation, commonly described in local terms as “doing the bare minimum” or “just getting the job done”. Based on the comparative analysis, both masculine and feminine traits were more favorably balanced among executive male personnel. The high motivation to maintain status and remain competitive appears to act as a strong internal stimulus, encouraging continual professional engagement. Meanwhile, reserve personnel may lack such incentives or institutional support mechanisms, leading to underutilization of their adaptive potential.

In summary, the managerial and mental environments within which executive and reserve male personnel operate significantly influence their gender-role expression. The manifestation of androgyny—defined here as psychological and behavioral flexibility—was more prominent among those in executive roles. Nevertheless, traits traditionally associated with femininity also appeared among men, suggesting a shift in the psychological gender continuum within the workplace. While these traits did not exceed normative mental thresholds, the findings suggest a need for more nuanced, individualized approaches to leadership development and talent management, especially within reserve cadres. Organizational strategies should consider gender-integrated frameworks that enable both expressive and instrumental behaviors to be cultivated regardless of role or status.

Discussion. Statistically significant differences were observed in the lie scale ($U=247984.5$; $p<0.01$), with higher scores found among women in reserve positions. These individuals tend to demonstrate a strategic inclination toward verbal manipulation as a means of avoiding direct confrontation, effectively using deception as a behavioral tactic to navigate complex workplace situations. In contrast, the trustworthiness scale ($U=262806$; $p<0.05$) revealed higher scores among women in leadership positions. This can be explained by the operation of the principle of collective cooperation in a flexible manner, which is characteristic of female leadership psychology. The ability to instill and express trust serves as a core driving resource in their managerial effectiveness, particularly in personnel selection and team cohesion processes [9].

Significant differences in the correction scale ($U=233006$; $p<0.01$) also favored women in reserve roles, who showed a greater tendency to correct their own mistakes and viewed self-improvement as a pathway to success. They actively worked on personal traits that could hinder progress, perceiving self-regulation as essential to leadership development. Conversely, women in managerial roles displayed relatively lower correction

scores, possibly due to a focus on productivity and external results over self-critical reflection, consistent with the proverb, “a hunchback is straightened only by the grave,” implying a lower prioritization of personal flaw correction. Paranoia, defined by goal-orientation and purposeful behavior, was more pronounced among managerial women ($U=253459$; $p<0.01$). Such individuals exhibit high energy and assertiveness in achieving objectives, often disregarding others' interests and prioritizing their own determined goals. These traits manifest in their effectiveness and perseverance in pursuing intended outcomes [10].

Psychasthenia ($U=259732$; $p<0.01$), associated with introspection and deliberation, was more commonly observed among women in reserve. These individuals often hesitate in decision-making, struggle to bear responsibility, and tend to avoid assertive actions to maintain their social image as morally refined women. Their elevated self-criticism, cautiousness, and aversion to risk can lead to an intensified sense of imperfection, especially when exposed to workplace challenges or evaluative scrutiny. In the hypomania scale ($U=264076.5$; $p<0.05$), women in managerial roles exhibited significantly higher levels of elevated mood, high energy, and subjective well-being. This expansiveness enables them to function effectively under pressure and fulfill demanding tasks in high-stakes environments. Their proactive attitude toward social status and personal achievement drives their elevated affect. In contrast, women in reserve roles showed slightly lower hypomanic tendencies, likely due to a more reactive stance toward emancipation and social recognition. The manifestation of gender characteristics among personnel is shaped by the social-psychological mechanisms of gender in contemporary society. Studying the differential-prognostic modeling of gender socialization as a research object reveals how gender features are exhibited by management subjects, as well as the direct positive or negative impact of gender stereotypes on professional performance, and the social-psychological qualities that ensure psycho-emotional stability. This also requires the validation of contributing factors and consequences based on empirical data.

Gender socialization is described as the process of internalizing social norms, rules, and behavioral patterns and integrating into the social environment. Cultural representations of gender roles contribute to the formation of specific attitudes, indicating the position and social status of women and men in society. The socialization of gender is explored through various theoretical frameworks. Firstly, the psychological orientation (cognitive, neo-behaviorist, and psychoanalytic) perspective is considered. Secondly, the concept of social roles in the process of socialization is examined. Mechanisms of gender socialization include psychoanalytic views, social role theory, and gender structure theory. The theory of gender structure is attributed to S. Bem, who interprets it as a process through which information is transmitted from mother to child. According to O.V. Krasnova and T.Z. Kozlov, gender structures are evident in the life perspectives and interpersonal relations of women and men. Men are generally valued for their professional achievements, whereas women are more frequently appreciated for their reproductive potential [5]. The manifestation of gender attributes in reserve and active management personnel is shaped by their adaptability to the social environment. The factors influencing the professional activity of men and women during the reserve stage were distinctly identified, indicating that the author-developed questionnaire was specifically targeted. This is further validated by the relevance of the research objectives and the significance of the results obtained, which demonstrate consistency with the stated research aim [11].

Conclusion. The results of the comparative analysis reveal that male reserve personnel tend to exhibit higher emotional reactivity, correction tendencies, and psychasthenic traits likely linked to their unstable hierarchical positioning and internal pressure for upward mobility. In contrast, men in managerial roles demonstrated traits such as heightened trustworthiness, controlled presentation, and moderate hypomanic behaviors, which can be seen as adaptive mechanisms for leadership under pressure.

Notably, statistically significant differences were observed across several psycho-emotional indicators, including lie scale, trust, correction, paranoia, psychasthenia, and hypomania, while no significant differences were detected in hypochondriasis, depression, hysteria, psychopathy, or schizoid traits. These findings offer critical insights for psychological diagnostics, staff placement, and leadership development programs.

References:

1. Кириллов А.В. Соблюдение принципов управления в кадровом делопроизводстве// Кадровик. 2014. № 9. – 108 с.

2. Кириллов А.В. Уточнение понятийного аппарата в интересах повышения эффективности управления // Экономика и управление. 2013. № 10 (96). – С. 57-58.

3. Клецина И.С. Гендерная социализация: Учебное пособие. –СПб.: РГПУ им. Герцена. 1998. – С. 37-40.

4. Свергун О. Управление персоналом: гендерный подход. / О. Свергун // Справочник по управлению персоналом. 2012. № 6. – С. 21-25.

5. Толочёк В.А. Задатки способности – ресурсы в детерминации социальной успешности человека // Фундаментальные и прикладные исследования современной психологии: результаты и перспективы развития. Отв. ред А.Л.Журавлёв, В.А.Кольцова. М.: Изд-во «Институт психологии РАН». 2017. – С. 14-27. 1265-1272 ISBN 978-5-9270-0362-4.

6. Abdullajanova D.S. Kadrlar zaxirasini shakllantirishning ijtimoiy-psixologik mexanizmlari. Monografiya. – T.: “Tafakkur tomchilari”. 2021. – 143 b. [ISBN: 978-9943-7099-1-1]

7. Абдуллажанова Д.С. Влияние управленческих мотивов на активность женщин. Вестник интегративной психологии. Ярославль. Выпуск №24. 2022. –С.11-16.

8. Абдуллажанова Д.С. Социально-психологические критерии формирования психологического портрета при подготовке кадров к инновационно-управленческой деятельности. «Психология». Бухара. Научный журнал. №2, 2022. –С. 37-42.

9. Sattorov E.N. Kadrlar zaxirasi shakllanishi masalasining nazariy asoslanganligi kadrlar bilan ishlashni to‘g‘ri tashkil etishning muhim sharti sifatida/ilmiy maqola / Zamonaviy ta'lim / Современное образование 2021. 4 (101). – B. 86-88.

10. Агеев Н.В. Сплоченность трудового коллектива: управленческий аспект: сборник материалов XIII Международного социального конгресса. М.: РГСУ. 2014. – С 19-72.

11. Леонтьев А.Н. Некоторые психологические вопросы воздействия на личность// Проблемы научного коммунизма. М.:1968. Вып. № 2. – С. 30-42.

PSYCHOLOGICAL DETERMINANTS AFFECTING THE APPEARANCE OF COPING BEHAVIOR IN CHILDREN

Adizova Gulnavoz Farxodovna
(Bukhara, Uzbekistan)

Annotation: *in this article, the concept of a dysfunctional family, the presence of specific problems in the behavior and psychological development of growing children in such families, which often negatively affect personal growth and identification, such as emotional instability, attention demand, aggressiveness, closed behavior, lack of affection and attention, content of the concept of coping behavior, factors of the formation of coping behavior in, it has been reported that the mental state of a child growing up in a dysfunctional family is largely due to the socio-psychological environment in the family, that is, their relationship with the remaining parent (often the mother), grandmother or other relatives.*

Keywords: *coping behavior, aggressiveness, adolescence, emotional emptiness, identification, adaptation, mental stability.*

Аннотация: *в данной статье рассматривается понятие дисфункциональной семьи, наличие специфических проблем в поведении и психологическом развитии растущих детей в таких семьях, которые часто негативно влияют на личностный рост и идентификацию, таких как эмоциональная нестабильность, требовательность к вниманию, агрессивность, замкнутое поведение, недостаток привязанности и внимания, содержание о понятии копинг поведения, факторах формирования совладающего поведения в, сообщалось, что психическое состояние ребенка, растущего в неблагополучной семье, во многом обусловлено социально-психологической обстановкой в семье, то есть его взаимоотношениями с оставшимся родителем (часто матерью), бабушкой или другими родственниками.*

Ключевые слова: *копинг поведение, агрессивность, подростковый возраст, эмоциональная опустошенность, идентификация, адаптация, психическая устойчивость.*

Introduction:

A non-family is a family that is not one of a father or mother. This condition occurs due to death, divorce, abandonment, or other reasons. In such families, specific problems or characteristics can be observed in the behavior and psychological development of growing children. Children in a dysfunctional family often have the following psychological characteristics:

* Emotional instability: children can feel lonely. This is manifested by such signs as emotional instability, crying, insecurity.

• Attention demand: they often seek to attract the attention of those around them, which is sometimes done through negative behaviors.

• Aggressiveness or closed behavior: some manifest internal experiences with aggression, others with a retreat to their inner world.

• Pattern deficiency: in particular, the absence of the father in boys and the mother in Girls plays an important role. This negatively affects personal growth and gender identity.

The main causes of these psychological problems - lack of affection and attention — the child may not receive enough attention due to the absence of one father or Mother, increased social influence — the child in an inactive family quickly falls under the influence

of the external environment (Street, friends, internet), mental instability — parental separation or the absence of one can cause anxiety, grief, anger and depression in The mental state of a child growing up in a dysfunctional family will largely depend on the socio-psychological environment in the family, that is, their relationship with the remaining parent (often the mother), grandmother or other relatives.

1. Emotional void. A child, especially a young child, feels the need for emotional attachment to both of the parents. The absence of a father (or a mother) cannot fully satisfy this need. This leads to a loss of sense of security, a feeling of loneliness and abandonment.

2. Barriers to personality formation. When a child is forming as a person, it is necessary for him to be a model precisely on the basis of parental roles. For example, a male child is greatly influenced by the role of the father, a girl-child-mother. In a dysfunctional family, these roles are formed through other sources (e.g. cinema, friends, popular culture), which can lead to a model of misconduct.

3. Early formation of a sense of autonomy and responsibility. In a dysfunctional family, children are often forced to think as adults as early as a young age (for example, help their mother, take care of her brother). This condition is considered premature maturation, but psychologically it causes the child to skip the natural stages of development. Some children grow up independent and strict, which appears as a protective mechanism. Others become insecure, unruly, and dependent on others. While the child is thirsty for affection on the one hand, on the other hand he can do behaviors that reject affection (for example, not staying calm in class, deliberately problematic actions). Due to the weak control in a dysfunctional family, the child will be at high risk of getting into alternative social groups (bad friends, Street groups, virtual social networks)[1].

"Coping behavior "is when the term actually refers to" suggestive forms of behavior", that is, to the child's frequent, constant or habitual behavior when entering an external environment, a relationship with people. More simply, coping behavior is the behavior and attitudes that a child usually displays a lot, which will be related to the child's personality, family upbringing, attitude towards the environment. For example: a child who is constantly angry at home — shows aggressive behavior. A child who does not speak in class, does not speak his mind — has a closed (introverted) behavior. A child who deliberately makes a mess to attract attention — exhibits demonstrative behavior. Coping behavior is understood as a complex of behavior in which an individual is constantly manifested, often, repeatedly returning under certain conditions. It is reflected in the formation of the personality of the child, in his relationship with the environment. Coping behavior the most conspicuous aspects of a child's character, expressing how the child reacts to what situations it is, are formed on the basis of personal and social experience. In psychology, the concept is also referred to as the "behavioral model", "reaction stereotype", or "stable forms of behavior". For example, the American psychologist B.F. Skinner argues in behavioral theory that a person's behavior develops based on his past experiences of stimulation and punishment.

Coping behavioral formation factors:

• Family environment: parental conflicts, insistence or neglect in upbringing, misallocation of family roles (e.g., the mother also performs male duties).

• Psychological needs: according to Maslow's theory, when a child's needs such as security, attention, love, respect are not met, he tries to "compensate" these needs through various behaviors.

• Environment and peers: models of “ideal” behavior manifested through school relationships, neighborhood or street friend influences, media, and the internet[2].

Object: we selected and conducted an experiment on 100 respondents with the aim of studying how coping behavior looks in a dysfunctional family. An aggressive child feels vulnerable due to the absence of a father and “closes” this feeling with force. A passive

child-due to the excessive protection of the mother-will not get used to acting. Closed child-believes that no one listens to his opinion. The whispering boy — " see me, I'm there!" in need.

In nonlinear families, coping is the stages of development of behavior and their specifics:

1. Preschool age (3-6 years). During this period, the child is looking for stability, affection, a reliable attitude. The absence of a father — especially for boys — means that there is no model of masculinity.

2.School age (7-12 years). In a child, concepts are formed about self-awareness, its place in society. If there is ridicule or criticism at school about a dysfunctional family, the child begins to live with a complex.

3. Adolescence (13-17 years). Adolescence is an important stage for the formation of personality. During this period, a child of a non-native family may confuse independence with rebellion, not be able to control his emotions. Multiple behaviors that can occur in children in a dysfunctional family: aggression (anger, fighting), passivity (low activity), attraction (liking loneliness), feeling guilty all the time, being overly mobile to win the attention of adults. Children growing up in a dysfunctional family may experience the following behavioral problems:

• Decreased interest in the lesson, lack of discipline, decreased interest in studies or social activities — psychological instability lowers motivation.

• Frequent fights, fights, communication with wrong friends;

• Irresponsibility, arbitrariness;

• Psychosomatic conditions (headache, insomnia, lack of appetite);

• Aggressiveness-the child can be aggressive towards those around him because he feels not understood;

• Internal reluctance (introversion) - some children are withdrawn and leave their feelings unrepentant;

• Trying to attract attention to oneself can be in the form of deliberately misbehaving, lying, or being overly noisy;

• Problems of dealing with peers-feeling “less”, insecurity.

The appearance of coping behavior in children is influenced by a range of psychological determinants. These factors shape how children respond to stress, challenges, and changes in their environment. One of key psychological determinants is temperament- Innate personality traits (e.g., emotional reactivity, self-regulation, adaptability) influence how children perceive and handle stress. Children with easy temperaments may cope more effectively, while those with difficult temperaments may struggle more. Secondly, attachment style- secure attachment to caregivers fosters emotional security and better coping skills. Insecure attachments (anxious, avoidant, or disorganized) can lead to maladaptive coping mechanisms. Additionally, cognitive development. As children's thinking becomes more advanced, they can understand situations better and use more effective coping strategies (e.g., problem-solving, reappraisal). Young children rely more on behavioral coping (e.g., crying, seeking comfort) due to limited cognitive skills. Emotional regulation skills- The ability to manage and express emotions appropriately affects coping. Children with better emotional regulation are more likely to use constructive coping strategies. A child’s belief in their ability to influence events and outcomes (self-efficacy) affects their coping choices. High perceived control is linked to proactive coping, while low control can result in helplessness or avoidance. Lastly, social support-emotional and instrumental support from parents, peers, and teachers provides children with resources for coping. Supportive environments help children develop.

Methods: A to study the psychological characteristics of multiple behavioral manifestations in children. We used the "Child Behavior Assessment card" produced by

Lichko. The purpose of this methodology is to identify specific aspects of behavior in a child, aggressiveness, whims, disobedience, aggressiveness, level of communicativity and other psychological characteristics. This methodology helps to determine the psychological characteristics of behavior in children of preschool and junior school age. This methodology is aimed at preschool children (3-7 years old), primary school students (7-10 years old). The assessment can be completed by an educator, psychologist or parent. The methodology usually has 10-15 items. Each item represents an important aspect of a child's behavior. Each item is scored from 1 to 5 points. Evaluation criterion:

1 point-not observed at all
2 points-in very rare cases
3 points-sometimes, depending on the situation
4 points-in most cases
5 points-permanently

In the method of analysis, points are added on each indicator. A high score (4-5) means that the form of behavior is clearly expressed.3 points - average level. 1-2 points-weakly expressed or not. For example: when a child receives 5 points in the aggressiveness item, this condition requires psychological attention. The advantages of this methodology - simple and quick to perform, follow-up-based, pedagogical, parent and psychologist assessments can be compared, Correctional work helps to plan. For 1 child, 1 assessment card is completed, the duration of the assessment is 10-15 minutes. Replenished on the basis of personal conversations or observation.

Key indicators (band samples:
Aggressiveness-does the child often get angry, tries to harm others?
Disobedience-how much does it obey the demands of large people?
Whim — cries or protests for minor reasons?
Socialization-how does it interact with peers?
Activity level-the level of participation in games or training.

Results: below are the results of the analysis on a variant of the" child behavior assessment card " (BXBK) methodology conducted in 100 testers (children). We conducted our research on 100 children between the ages of 5-9, selected from preschool and primary classes. The results of the analysis are shown in Table 1 below:

Scale	Average score (per 100 children)	Note
1. Aggressiveness	3.6	Aggressive conditions are moderate, with 24% of children having high levels
2. Disobedience	3.9	Many have insubordination, especially between the ages of 6-7
3. Stubbornness	4.1	Capriciousness is the most obvious indicator
4. Team appearances	3.2	30% of children have low levels of socialization
5. Leadership feature	3.5	Ratio of active and passive children 60/40
6. Independence	2.8	
7. Emotional stability	2.6	Many children still have difficulty making independent decisions
8.Attitude towards the teacher	4.3	Emotional fluctuations are high, 40% is a state of rapid upset in a child
	4.5	
9. Attitude towards parents	3.0	Positive attitude towards teachers is strong

According to the results of statistical analysis, high risk indicators: whims (4.1), disobedience (3.9), aggressiveness (3.6). This behavior requires corrective work. Positive manifestations: attitude towards the parent and the teacher (4.5 and 4.3) the child looks at adults with respect, which can be a support for psychocorrection. Problem centers: emotional stability (2.6), independence (2.8) it is important to form emotional management in children. Demographic differences (conditional analysis): by age: whims and aggressiveness are higher in 5-6 years old, disobedience decreases in 8-9 years old and independence increases. By gender: aggressiveness and leadership are stronger in boys. In girls, whims and emotional swings are higher. In conclusion, 40% of children showed one or more behaviors above the norm. 30% of children met the criteria for normal development. Poor socialization and emotional imbalance were observed in 30% of children.

Conclusion: as a result of the said thoughts and studies carried out, we have developed the following recommendations: group psychocorrectional exercises (emotional management, social skills,) aimed at reducing aggression, play therapy aimed at increasing independence can be carried out in order to prevent the appearance of coping in children. Socio-psychological support for psychological support and Prevention: it is important that the attention is paid by the school psychologist, teachers and relatives. Creating a positive model: the correct way should be shown for the child through another healthy social model (grandfather, uncle, coach). Explanatory work on the role of parents: the child is explained that the absence of a parent is not his fault. Group and individual psychotherapy: the child needs a safe environment to realize himself, express his feelings. Involvement in activities — through sports, art, science circles, it is necessary to help the child express himself and increase mental stability, listen to the child, approach his opinion with respect.

References:

1.Karimova V. Psychology of family life: a study guide. - T.: 2006-142 PP.

2.Karimova V. Kindness and kindness begin with the family. - T.: New century generation, 2004.

3.Yunusova G.S. // The influence of the mother's personality in full and dysfunctional families on the social imagination of the child/ / Psychol.f.d. degree. diss written to get. autoref.- T., Özmu 2019.

4.Joung Inez M.A. Marital Status and Heaith Probiems // Ibid. Vol. 3.

5.Lauvee Y., Mey-Dan M. Patterns of Change in Marital Reiations Among Parents of Children With Cancer // Heaith and Sc. Work. 2003. Vol. 28, N 4.

6.Rodrigues et al. Listening to Mothers: Qualitative Studies on Motherhood and Depression From Goa India // Soc. Sci. and Med. 2003. vol. 57.

PSYCHOSOCIAL INTEGRATION AND TRANSFORMATION OF VALUES IN HIGHER EDUCATION STUDENTS

Ahmadjonov Nurmuhammad
(Fergana, Uzbekistan)

Abstract: *This article explores, on a scientific basis, the process of psychosocial integration of students in the higher education system and its influence on the transformation of their value systems. Psychosocial integration is associated with a student's adaptation to the social environment, identity formation, and becoming an active subject in social relations. The value system, in turn, is one of the fundamental mechanisms influencing a student's life position, actions, and decision-making. The article examines the interrelationship between integration and transformation from both theoretical and practical perspectives, and provides scientifically grounded recommendations based on the research findings.*

Keywords: *psychosocial integration, value system, transformation, personality, student, higher education.*

Аннотация: *В данной статье на научной основе рассматривается процесс психосоциальной интеграции студентов в системе высшего образования и его влияние на трансформацию их ценностных систем. Психосоциальная интеграция связана с адаптацией студента к социальной среде, формированием идентичности и становлением его активным субъектом социальных отношений. Ценностная система, в свою очередь, представляет собой один из фундаментальных механизмов, определяющих жизненную позицию студента, его действия и принятие решений. В статье анализируется взаимосвязь между интеграцией и трансформацией как с теоретической, так и с практической точек зрения, а также представлены научно обоснованные рекомендации, основанные на результатах исследования.*

Ключевые слова: *психосоциальная интеграция, ценностная система, трансформация, личность, студент, высшее образование.*

Introduction In modern society, the higher education system is regarded not only as a means of delivering knowledge, but also as a crucial institutional mechanism for the social and psychological development of the individual. Upon entering a higher education institution, a student encounters the need to adapt to a new social environment, assume new roles, and develop personal identity. This process is referred to as psychosocial integration**.** During the integration process, individuals begin to understand their place within society, choose adaptation strategies, identify with social groups, and often reassess their system of values. The theory of psychosocial integration builds upon Erik Erikson’s concept of psychosocial development, which describes the formation of social identity across different life stages. Student-level integration is particularly tied to the phase Erikson described as the "achievement of ego identity." In parallel, Bronfenbrenner’s ecological systems theory helps clarify how the dynamic nature of the educational environment interacts with the student’s development. Within this process, significant qualitative transformations occur in the individual's value system. For instance, values such as family, religion, labor, knowledge, independence**,** and benefit to society are re-evaluated in meaning, and in some cases, their hierarchy of importance shifts.These transformations have a direct influence on the student’s academic, social, and psychological functioning. The relevance of this article lies in the fact that the value system

formed during this stage plays a decisive role in shaping the student's future social position**,** professional orientation**,** and personal decision-making within society [2].

Theoretical Foundations of Psychosocial Integration In Erik Erikson's theory of psychosocial development, each stage of personal growth is characterized by the individual's interaction with their social environment, which is viewed as a central factor in development. For university students, this corresponds to the stage of "identity achievement." At this stage, individuals undergo processes of self-awareness, social identification with peer groups, and psychological adaptation. Transformation of the Value System The value system reflects an individual's internal principles, beliefs, and dominant orientations. According to Rokeach (1973) and Schwartz (1992), values are fundamental determinants that guide human behavior. As students enter a new environment and gain social experience, their value systems undergo renewal. This transformation is a structural component of the adaptation process. Interrelation Between Psychosocial Integration and Value Transformation Empirical studies indicate that the rate of change in students' values during their university education is directly related to the level of psychosocial adaptation. Factors such as social support**,** the educational environment**,** and interpersonal relationships play a crucial role in this process. Significant shifts are observed in value orientations such as "individualism versus collectivism" and "independence versus social responsibility" [8].

Influencing Factors on Students' Psychological Development in the Context of an Information Society In today's information-driven society, the psychological development of university students is influenced not only by traditional environments such as the family**,** school**,** and culture**,** but also by the vast and increasingly interwoven flow of global digital information. This influence becomes particularly pronounced during the higher education stage, as this is a critical period in which students undergo identity formation**,** value system stabilization, and the establishment of social position**.** The limitless and high-speed flow of digital content presents students' consciousness with multilayered, often contradictory, and competitive information all at once. Such exposure gives rise to psychological strain, manifested through cognitive overload (Sweller, 1988**),** liquid identity (Bauman, 2000), value disorientation, and a loss of psychological orientation. For instance, students frequently find themselves compelled to re-evaluate their value systems based on the information they consume online, disrupting their inner equilibrium. Moreover, many students are not conscious selectors of information in the digital space, but rather function as algorithmically managed consumers of content. Platforms like YouTube, Instagram, and TikTok**,** through their recommendation algorithms, artificially shape the informational environment of the user. This creates a psychological illusion of freedom of choice—the student believes their choices are autonomous, while in fact, they are guided by hidden algorithmic structures [9]. This dynamic poses particular risks for young individuals whose personal identity is still forming and who lack **a** stable value system and sufficient life experience. Such individuals tend to internalize externally imposed value models, often shaped by social approval metrics, as if they were their own. Consequently, values that conflict with real socio-cultural norms may become ingrained, leading to internal conflicts**,** psychological instability, decreased motivation**, and even** a weakened sense of self-worth [9].

The Influence of the Digital Information Environment on Students' Value System and Psychosocial Integration According to the theory of *stereotype threat* proposed by C. Steele (1997), individuals, when exposed to external stereotypes, tend to activate defensive reflexes rather than utilize their internal psychological resources. As a result, students adapt not by forming a stable personal position, but by aligning themselves with external evaluative criteria. Examples of this include adapting to "trends," seeking "likes," or striving to "gain more followers"—which psychologically replace genuine values with artificial normative standards. In such cases, students construct their identity, moral

principles, and social stance based on virtual sources [13]. The psychological pressure exerted by overwhelming information flows leads to three major negative mechanisms: Low self-esteem – resulting from comparison with digital ideals; Indecisiveness in choices – due to fear of making the "wrong decision"; Identity instability – stemming from a lack of group belonging. In the long term, these conditions weaken social engagement, reduce personal initiative, and lead to a fragmented and unstable value system. Thus, under the influence of the modern digital information environment, students' value systems are increasingly subject to external deformation. To resist this process, it is essential to develop the following psychological resources: Critical thinking – the ability to evaluate information independently; Reflective consciousness – the skill of introspective value reinforcement; Information selection literacy – assessing the quality and credibility of sources; Psychological immunity – the conscious resistance to artificial value models. These capacities serve as the key tools for maintaining students' psychological resilience, mental health, and professional integrity. From this perspective, protecting students' value systems from digital pressures is not merely a moral or educational task—it is a strategic guarantee of the nation's intellectual potential. In the digital society of today, the psychosocial integration and value system formation of students are no longer confined to traditional social institutions such as the family, school, and cultural environment. Rather, they are increasingly influenced by global informational flows. For students in higher education, this not only impacts academic performance, but also significantly shapes social adaptation, identity formation, and the stabilization of value hierarchies. Psychosocial integration is defined as the student's adaptation to the university environment, assumption of social roles, entry into communication structures, and the development of personal identity. In Erikson's developmental theory, this corresponds to the stage of "identity achievement" [2,6]. However, in the current global digital landscape, this process is under intense transformational pressure, particularly due to the influence of social media algorithms, visual norms, artificial ideals, and so-called "trend values." As a result, students often form their value systems not through internal reflection, but through external adaptive responses to stimuli. This disrupts the internal cohesion of psychosocial development and obstructs the formation of a stable social identity. To investigate this transformation more deeply, an empirical study was conducted among students at Fergana State University using M. Rokeach's "Value Survey" methodology. This psychodiagnostic tool measures terminal and instrumental values, and evaluates consistency or discrepancy among declarative, motivational, and actual values. The analysis revealed that while students' value systems often appeared stable at the declarative level, these values were weakly reflected in actual behavior. This indicates that internal psychosocial integration remains incomplete, and that the value system is highly susceptible to external stimuli [4]. For example, although values such as "success" and "independence" were rated highly, corresponding behaviors like responsibility, perseverance, and social initiative were demonstrated at lower levels. This mismatch represents a value dissonance, a psychological phenomenon characterized by incongruence between stated values and real actions. This dissonance undermines students' psychosocial adaptation to the university, complicates the formation of professional identity, and destabilizes their social positioning.

Average Scores of Terminal and Instrumental Values among Students

Table 1

T/r	**Terminal Values**	**Average Score (Terminal)**	**Instrumental Values**	**Average Score (Instrumental)**
1	**Active and Dynamic Life** (Fullness and emotional richness of life)	7.3	**Orderliness** (Discipline and organization)	6.6

2	**Life Wisdom** (Thoughtfulness developed through experience)	10.7	**Good Manners**	4.9
3	**Health** (Physical and mental well-being)	2.7	**High Standards** (Ambition, striving for excellence)	9.4
4	**Interesting Work**	8.4	**Cheerfulness** (Optimism, emotional positivity)	9.5
5	**Beauty of Nature and Art**	12.3	**Efficiency** (Productivity and effectiveness in actions)	12.0
6	**Love** (Spiritual and physical intimacy)	9.09	**Independence** (Self-sufficiency and autonomy)	9.4
7	**Financially Secure Life**	8.5	**Self-Criticism and Criticism of Others** (Ability to evaluate oneself and others objectively)	14.0
8	**Having Good and Loyal Friends**	8.4	**Education** (High level of cultural and intellectual development)	8.3
9	**Social Recognition** (Being respected and accepted by society)	11.9	**Responsibility** (Sense of duty and accountability)	7.8
10	**Cognition** (General intellectual development and knowledge acquisition)	9.5	**Rationalism** (Guided by reason and logical thinking)	9.9
11	**Productive Life** (Full realization of personal potential)	9.8	**Self-Control** (Ability to regulate one's emotions and behavior)	8.1
12	**Self-Development** (Working on oneself, personal growth)	8.05	**Courage** (Readiness to act despite fear)	8.7
13	**Freedom** (Autonomy and independence)	7.8	**Sensitivity** (Empathy and emotional responsiveness)	9.89
14	**Happy Family Life**	5.5	**Tolerance** (Respect and acceptance of others' differences)	11.9
15	**Others' Happiness** (Well-being of humanity)	12.8	**Broad-mindedness** (Openness to diverse perspectives)	10.6
16	**Creativity** (Engagement in creative activities)	12.7	**Strong Will** (Determination and perseverance)	8.1
17	**Self-Confidence**	7.05	**Honesty** (Integrity and truthfulness)	6.0
18	**Pleasure** (Enjoyment of life without external obligations)	12.5	**Diligence** (Hard work and conscientious effort)	10.9

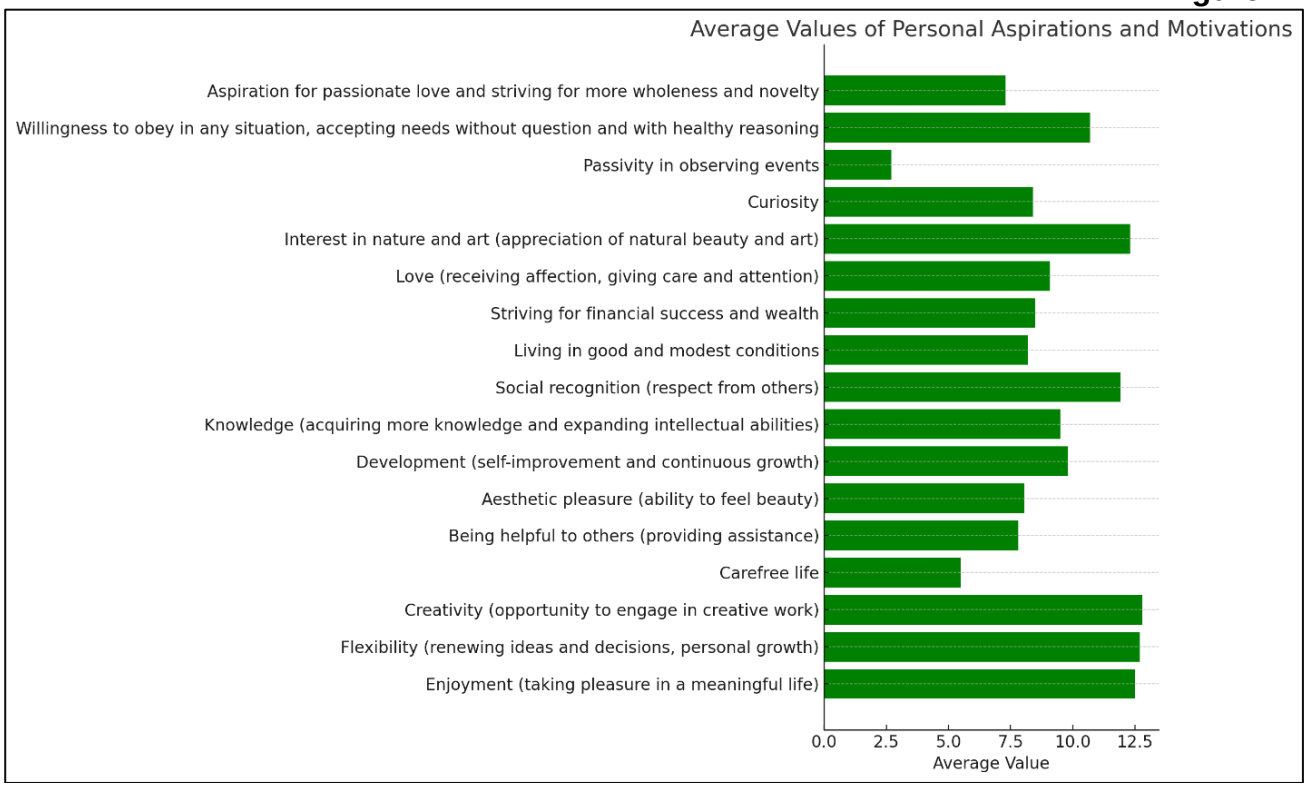
Findings of the Study on Students' Value Priorities and Internal Consistency

The results of the conducted study revealed the students' hierarchy of priorities and internal coherence between terminal values (life goals) and instrumental values (means to achieve those goals). Among the terminal values, the highest-rated ones were as follows: Others' Happiness *(12.8)* Creativity *(12.7)* Beauty of Nature and Art *(12.3***)** Pleasure *(12.5)* Social Recognition *(11.9)* Life Wisdom *(10.7)* The high rating of these values indicates that students associate life with beauty**,** creativity**,** personal freedom, and social validation. This orientation aligns with the dominant values strongly promoted in the digital information environment**,** such as individualism**,** popularity**,** and social appraisal. Among instrumental values, the top-rated were: Perseverance and Openness to Criticism *(14.0)* Efficiency *(12.0)* Tolerance *(11.9)* Broad-Mindedness *(10.6)* Diligence *(10.9)* Rationalism *(9.9)* These results show that, in theory, students highly value traits such as responsibility**,** perseverance**,** discipline**,** and rational thinking. However, the analysis also revealed that in some cases, the instrumental values do not consistently align with the terminal values they are meant to support. This discrepancy suggests internal dissonance in value orientations, where the declared life goals are not always matched by corresponding behavioral tools and strategies. Examples of Value Inconsistencies and Their Implications in the Context of Psychosocial Integration For example, the terminal value "Life Wisdom" received a relatively high score of *10.7*, yet its potentially corresponding instrumental value "Good Manners" was rated significantly lower, at *4.9*. Similarly, the terminal value "Freedom" scored *7.8*, while its associated instrumental values such as "Responsibility" (*7.8*) and "Self-Control" (*8.1*) received only moderate evaluations. Another case is "Love"**,** which scored relatively high (*9.09*), but the instrumental value "Sensitivity"**,** which supports emotional intimacy, scored slightly lower (*9.89*), indicating a lack of internal alignment**.** Analysis in the Context of Psychosocial Integration: Psychosocial integration is the process by which a student adapts to the higher education environment, assumes social roles, and develops a coherent system of values. The discrepancies highlighted above point to several important psychological and social tendencies during this process: A tendency to conform to external value models, especially those influenced by trends and public opinion; Incomplete formation of internal reflective mechanisms and inconsistency between goals and means; Motivational instability and a conformist orientation shaped by informational influences**.** Of particular concern is the low ranking of values such as "Happy Family Life" **(***5.5*) and "Health" (*2.7*) within the terminal value hierarchy. This suggests that students may prioritize externally driven value systems—such as social trends and popular ideals—over fundamental psychosocial needs**.** In other words, their value orientation reflects a shift from self-determined, long-term developmental goals to externally influenced, short-term approval-seeking motives**.** These patterns reveal the challenges faced in achieving deep psychosocial integration and suggest that many students are still in the early stages of developing a stable personal identity and value coherence in the context of higher education. Conclusion Based on the Results of M. Rokeach's Value System Methodology The findings obtained through M. Rokeach's methodology demonstrate that students predominantly construct their value systems based on external social and informational influences**. A** coherent value structure grounded in internal psychological stability has not yet been fully formed. During the psychosocial integration process, value transformation appears to be primarily oriented toward adaptation to external normative frameworks**,** which in the long term may lead to identity crises**,** motivational instability**,** and psychological inconsistency. Therefore, it becomes essential for higher education institutions to foster psychological reflection**,** information selection skills**,** critical thinking**,** and self-regulation competencies in order to strengthen students' internal value systems. A person's value system constitutes one of the core psychological indicators that define their relationship with life, self, and society. Values shape the motivational field of the individual, and the balance among them determines the level of

psychological stability, integration, and internal harmony within the personality structure. This is particularly crucial for university students, as this period represents a critical phase in the formation of life orientation, the choice of professional trajectory, the establishment of moral standards, and successful integration into society. In this developmental stage, the value system remains highly susceptible and reactive to external influences. Among terminal values, the highest rated were: Others' Happiness (*12.8*), Creativity (*12.7*), Beauty of Nature and Art (*12.3*), Pleasure (*12.5*), Social Recognition (*11.9*). These results suggest that aesthetic, social, and personal freedom-related values are dominant for students. At the same time, these priorities align with the external value models that are actively propagated through modern digital culture and social media platforms. In the domain of instrumental values, the most prominent were: Self and Other Criticism (*14.0*), Efficiency (*12.0*), Tolerance (*11.9*), Diligence (*10.9*), Broad-Mindedness (*10.6*). This indicates that students demonstrate a high degree of openness to information, a tendency toward critical thinking, and a positive attitude toward labor and effort. These instrumental values reflect students' readiness for intellectual engagement and active social participation, although their alignment with terminal values may still require developmental consistency. Value Structure and the Context of Integration However, the analysis also revealed a lack of coherence among certain values. For instance, while the terminal value "Life Wisdom" received a relatively high score (*10.7*), the corresponding instrumental value "Good Manners" was rated significantly lower (*4.9*). Similarly, the terminal value "Happy Family Life" was rated relatively low (*5.5*), which may reflect a weakening of traditional values in the process of social integration. Another notable case is "Freedom" (*7.8*), which was moderately prioritized as a terminal value, yet its corresponding instrumental value "Responsibility" (*7.8*) showed signs of weaker integration into the overall value system. These inconsistencies suggest that the student's value hierarchy is not formed through deep internal reflection, but rather is shaped largely by external informational flows, algorithmic influences, and conformist tendencies. The dominance of externally-driven motivations over internally structured value logic highlights the vulnerability of young individuals to the pressures of digital culture, where value preferences are often dictated by visibility, trends, and social approval metrics rather than by personal meaning and long-term life orientation.

Key Findings: The highest-rated values were: Others' Happiness – *12.8* Creativity – *12.7* Pleasure (enjoyment of life without external obligations) – *12.5* Beauty of Nature and Art – *12.3* Social Recognition – *11.9* These results indicate a strong orientation toward aesthetic, emotional, and social dimensions, reflecting a generation motivated by self-expression, social approval, and personal fulfillment—closely aligned with the prevailing values of contemporary digital culture. The lowest-rated values included: Health – *2.7* Happy Family Life – *5.5* Freedom – *7.8* This deprioritization of traditional and long-term values such as physical and psychological well-being, family life, and autonomy may signal a shift toward externally influenced or short-term reward-based value systems. Implications in Psychosocial Integration Context: Such discrepancies highlight the vulnerability of students' value systems to external informational pressures. The prioritization of values promoted by social media algorithms and visual culture over intrinsic or socially grounded ideals suggests that students' psychosocial integration may be taking place in alignment with external models rather than through internal self-reflection and consistency.

Figure 1



Psychologically, this suggests the following: Students may place less importance on individuality and family-oriented values**;** The low rating of a fundamental value like health indicates that in the current digital culture, **social** recognition and aesthetic ideals take precedence over physical well-being; The relatively low score for self-confidence reflects incomplete psychosocial integration, pointing to developmental instability in forming a cohesive identity.

These results, obtained through M. Rokeach's methodology, play an important role in identifying the internal structure of students' life values. In particular: The orientation of the value system toward aesthetic ideals**,** social relationships**,** and external recognition signifies a transformation shaped under the influence of informational pressure. The relatively low prioritization of traditional and intrinsically stable values—such as health**,** family life, and self-confidence**—**indicates that many students have not yet fully established a stable personal identity or internal psychological foundations. The clear need for reflection and conscious value selection during the integration process becomes increasingly apparent. This underscores the necessity of guiding students not only in academic and professional development, but also in developing a resilient and coherent value orientation**.**

Structural Analysis of Personal Values Based on M. Rokeach's Methodology

Table 2

Correlation	Age	Enjoyable Leisure and Rest	High Material Well-being	Pursuit and Appreciation of Beauty	Helping Others and Compassion	Love	Discovery of New Things in Nature, People, and the	High Social Status and Leadership	Recognition and Expectation of Others' Attention	Social Activity for Positive Change in Society	Communication	Health
Age	18											
Enjoyable Leisure and Rest	-0,2315	1										

High Material Well-being	-0,0868	0,19368	1									
Pursuit and Appreciation of Beauty	-0,088	-0,1754	0,13181	1								
Helping Others and Compassion	-0,0128	0,11597	0,10309	0,13161	1							
Love	-0,2502	0,4771	0,37218	-0,1999	-0,0971	1						
Exploration and Discovery of New Things in the World, Nature, and People	0,15281	0,19657	0,29506	0,21958	0,27032	0,105271	1					
High Social Status and Leadership	0,22747	-0,0781	0,00269	0,25411	0,26003	-0,01667	0,32145	1				
Recognition by Others and Expectation of Their Attention	-0,1662	0,38179	0,48153	-0,00013	0,43508	0,303049	0,47951	0,17954	1			
Social Activity for Achieving Positive Change in Society	0,2142	0,0375	0,22346	0,20825	0,18784	0,114147	0,22047	0,31966	0,15762	1		
Communication	0,27459	0,22621	0,39392	0,18271	0,10418	0,354882	0,34914	0,27419	0,31875	0,42741	1	
Health	0,06485	-0,2029	0,06856	0,23935	-0,0329	0,165353	0,12951	0,20702	-0,0162	0,03094	0,333451	1

Conclusion

The personality of students in higher education institutions is being shaped under the multilayered informational influence of the modern digital society. This article has provided a theoretical and empirical analysis of the transformations occurring in students' value systems within the framework of the psychosocial integration process. According to the

findings, the value system of individuals in the student age group is dynamic, often contradictory, and highly sensitive to external informational sources**.** The psychodiagnostic research conducted using M. Rokeach's methodology helped to identify priorities among terminal and instrumental values, as well as discrepancies between declarative and actualized values. Empirical results showed that while aesthetic and individualistic values are highly rated, social, moral, and altruistic values hold a relatively lower position. This tendency can be explained by the selective, algorithmic, and emotionally charged pressures exerted by the information environment. Furthermore, the correlational analysis revealed that age directly influences the structure of personal values: as age increases, there is a growing prioritization of values such as social engagement**,** intellectual curiosity**,** and civic responsibility**.** This confirms that the psychosocial integration process evolves in accordance with ontogenetic development**.** In conclusion, university students represent a social group that is highly exposed to information pressure, yet lacks fully developed reflective and critical psychological immunity**.** Their value systems are being re-hierarchized under the influence of external stimuli**,** posing risks to social stability**,** identity formation, and ethical decision-making**.** Therefore, fostering critical thinking**,** value coherence awareness**,** and moral resilience through targeted psychological mechanisms should be considered a crucial scientific and practical task in guiding students toward healthy psychosocial integration within the higher education system.

References.

1. Vygotsky, L. S. (2000). *Psikhologiya razvitiya cheloveka* [The psychology of human development]. Moscow: Smysl.

2. Erikson, E. (2010). *Identichnost': Yunost' i krizis* [Identity: Youth and crisis]. St. Petersburg: Lan'.

3. Arnett, J. J. (2017). *Psikhologiya perekhodnogo vozrasta: ot yunosti k vzroslosti* [Emerging adulthood: The psychology of transition from youth to adulthood]. Moscow: Piter.

4. Rokeach, M. (1973). *Tsennosti v chelovecheskom povedenii* [The Nature of Human Values]. Moscow: Politizdat.

5. Bubnov, S. S. (2019). *Diagnostika zhiznennykh tsennostey lichnosti: metodika i praktika* [Diagnosis of life values of the individual: Methodology and practice]. Moscow: Akademicheskiy proyekt.

6. Chomsky, N. (2002). *Media Control: The Spectacular Achievements of Propaganda*. New York: Seven Stories Press.

7. Sweller, J. (1988). Cognitive load theory. *Psychology of Learning and Motivation*, 22, 123–169.

8. Schwartz, S. H. (1992). Universals in the content and structure of values: Theoretical advances and empirical tests in 20 countries. *Advances in Experimental Social Psychology*, 25, 1–65.

9. Bauman, Z. (2000). *Liquid Modernity*. Cambridge: Polity Press.

10. Potemkina, O. F., & Potemkina, E. V. (2007). *Sotsial'no-psikhologicheskie ustanovki lichnosti* [Social-psychological attitudes of personality]. St. Petersburg: Rech'.

11. Leus, E. V., & Solovyov, A. G. (2021). *Kul'turnye tsennosti v sotsiume i lichnosti* [Cultural values in society and the individual]. Arkhangelsk: SAFU.

12. Pochebut, L. G. (2012). Tsennosti kak faktor razvitiya lichnosti v sovremennom obshchestve [Values as a factor in personal development in modern society]. *Sotsial'naya psikhologiya*, (2), 42–56.

13. Steele, C. M. (1997). A threat in the air: How stereotypes shape intellectual identity and performance. *American Psychologist*, 52(6), 613–629.

14. Nazarova, Z. N. (2018). Rol' tsennostey v sotsial'no-psikhologicheskoy adaptatsii studentov [The role of values in the socio-psychological adaptation of students]. *Vestnik MGU, Seriya 14, Psikhologiya*, (3), 24–32.

15. Qodirova, M. (2023). Talabalarning ijtimoiy moslashuvi va qadriyatlar tizimi: psixologik yondashuvlar [Students' social adaptation and value system: Psychological approaches]. *O'zDJTU Ilmiy Axborotlari*, (4), 112–120.

16. Karimova, G. (2024). Talaba yoshlarning qadriyatlar transformatsiyasiga informatsion ta'sir [The impact of informational pressure on students' value transformation]. *Psixologiya va hayot*, (1), 85–93.

PSYCHOLOGICAL BASIS OF DEVELOPING EMOTIONAL INTELLIGENCE IN STUDENTS

Akhmatova Zilola Egamkulovna
(Karshi, Uzbekistan)

Abstract. *This article examines the psychological foundations of developing emotional intelligence in students. Emotional intelligence is a person's ability to understand, manage, and adapt to their own and others' emotions. The article presents the importance of emotional intelligence in the educational process, the psychological factors necessary for its development, and practical recommendations. The article also helps to further study the psychological foundations of developing emotional intelligence in students and provides practical recommendations.*

Key words. *emotional intelligence, learning process, psychology, personality, emotion, ability.*

Аннотация. *В данной статье рассматриваются психологические основы развития эмоционального интеллекта у учащихся. Эмоциональный интеллект — это способность человека понимать, управлять и адаптироваться к своим и чужим эмоциям. В статье рассматривается значение эмоционального интеллекта в образовательном процессе, психологические факторы, необходимые для его развития, и даются практические рекомендации. Статья также способствует дальнейшему изучению психологических основ развития эмоционального интеллекта у учащихся и даёт практические рекомендации.*

Ключевые слова: *эмоциональный интеллект, процесс обучения, психология, личность, эмоции, способности.*

In today's rapidly changing and complex world, not only knowledge, but also emotional intelligence (EQ) is becoming increasingly important in the lives of every individual, especially students. Emotional intelligence is the ability to understand and manage one's own emotions, understand the emotions of others, and communicate effectively with them. For students, these skills are important in areas such as academic success, a healthy social environment, leadership, and stress tolerance.

The concept of emotional intelligence was put forward by Daniel Goleman in 1995, and it is an important factor that ensures the emotional skills and success of a person in social relationships. Developing emotional intelligence among students plays an important

role in increasing their academic success, social relationships, and psychological well-being. [1,2].

The psychological foundations of emotional intelligence are as follows:

Self-awareness: Understanding and recognizing one's own emotions is one of the main components of emotional intelligence. Self-aware individuals are better able to manage stress and problems.

Empathy: Understanding and being sensitive to the feelings of others is an important aspect of emotional intelligence. Empathy can help students build stronger social relationships.

Emotional Management: The ability to manage one's emotions can help reduce stress and be successful in social situations. This skill is important for students.

Social Skills: The ability to establish and maintain social relationships is essential for students to have a successful social life. These skills are an integral part of emotional intelligence.

Four Key Skills of Emotional Intelligence

Self-management: A student must learn to manage their emotions, especially anger, anxiety, or stress, in a positive way. Self-management refers to the ability to refrain from impulsive actions, to work on themselves, to keep their word, and to adapt to new situations. For example, being able to turn nervousness that occurs before an exam into positive mental preparation is one of the signs of high EQ.

Self-awareness: Recognizing one's own emotions and understanding their impact on behavior is one of the first and most important steps in developing EQ. A student needs to know their strengths and weaknesses, be willing to work on themselves, and also be confident in themselves. This skill plays an important role not only in personal development, but also in choosing a professional path.

Social awareness: Empathy - that is, feeling and understanding the emotions of others - is the heart of emotional intelligence. A student should not be indifferent to the moods and needs of the people around them, and should be able to understand the social roles and dynamics within a group. This skill develops friendly and sincere relationships, increases social activity.

Relationship management: The role of a student in a team, how he or she can relate to others and resolve conflicts - determines the level of his or her EQ. Effective communication, inspiring others, having a positive impact on others and achieving success in teamwork are based on this skill. The formation of emotional intelligence in students helps them achieve success not only in their personal lives, but also in the professional sphere. By developing EQ, they learn to work on themselves, communicate effectively with others and find solutions to various problems. Therefore, it is important to introduce EQ training, psychological exercises and practical projects in higher education institutions. [3,4].

In this process, we offer the following strategies for developing emotional intelligence in students.

1. Trainings and seminars: Organizing trainings and seminars for students aimed at developing emotional intelligence. Through these activities, students learn to understand and manage their emotions.

2. Mentoring programs: Developing emotional intelligence through support and guidance from experienced individuals.

3. Reflection: Encouraging students to analyze their own feelings and experiences. Reflective activities increase self-awareness and the ability to manage emotions.

4. Group activities: Engaging students in group work helps develop social skills. Group activities provide students with the opportunity to understand each other's feelings and develop empathy skills.

Conclusion. Developing emotional intelligence in students can lead to positive changes in their academic success and personal lives. By understanding and using psychological foundations, emotional intelligence can be increased in the educational process. Future scientific research in this area should be continued, as emotional intelligence is an important factor for success in personal and social life.

References:

1. Goleman, D. (1995). Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ. Bantam Books.
2. Mayer, J.D., Salovey, P., Caruso, D.R. (2004). Emotional Intelligence: Theory, Findings, and Implications. Psychological Inquiry.
3. Bar-On, R. (1997). Bar-On Emotional Quotient Inventory (EQ-i): Technical Manual. Multi-Health Systems.
4. Schutte, N.S., Malouff, J.M. (1999). Measuring Emotional Intelligence and Related Constructs.

THE NATURE AND PSYCHOLOGICAL FOUNDATIONS OF THE TENDENCY TO BELIEVE OR SPREAD MISINFORMATION

Ismoilov Nortoji Kenjaevich
(Karshi, Uzbekistan)

Annotation: *In this article, the nature and psychological essence of the tendency to false information is revealed on the basis of analytical research on the issue of false information in social networks. At the same time, phenomenal approaches to false information in psychology are analyzed analytically. Also, the peculiarities of false information were analyzed in detail.*

Key words: *social network, internet, society, fake, information, teenager, phenomenon, psychological approaches, psychological characteristic, object, motive, stereotype*

Аннотация. *В данной статье на основе аналитического исследования проблемы ложной информации в социальных сетях раскрывается природа и психологическая сущность склонности к ложной информации. При этом аналитически анализируются феноменальные подходы к ложной информации в психологии. Также подробно проанализированы особенности ложной информации.*

Ключевые слова: *социальная сеть, интернет, общество, фейк, информация, подросток, явление, психологические подходы, психологическая характеристика, объект, мотив, стереотип*

Pharmaceutical substances that exert a strong influence on the human psyche are primarily certain aromatic compounds. According to studies by American psychiatrist A. Hirsch, specific scents can trigger particular actions or behaviors in people. He applied this principle in business: it was observed that when a specially developed fragrance was dispersed in certain store sections, the sales in those sections increased compared to scent-free areas.

When conducting disinformation attacks, adversaries typically employ the following psychological techniques:

- Disinformation – the spread of false information intended to mislead the opponent. Often, accurate and inaccurate information is intermingled to confuse the target;
- Manipulation – shaping public consciousness to serve the interests of the manipulator through ideas, directives, motives, and stereotypes. This often involves distorted perception of reality;
- Propaganda – dissemination and promotion of particular ideas through mass media to influence public opinion;
- Crisis Management – mostly focused on economic and political domains, targeting specific groups or states with covert influence strategies;
- Provocation – inciting specific groups or individuals to act against the constitutional or legal foundations of a state;
- Defamation – spreading false claims to damage an individual's or organization's reputation;
- Discrediting – undermining the authority of leaders, organizations, or political decisions to create distrust within the population;
- Public Distraction – withholding real information while drawing attention to sensational events to divert public focus;
- Rumor Spreading – disseminating unverified or fabricated information. These usually target weak points in society and exploit politically or morally immature individuals;
- Fitna (Instigation) – a specialized information tactic forcing the opponent to choose a path that leads to failure.

The effectiveness of information attacks is often amplified by **information vacuums** or **noise**. The sources of information warfare include mass media, postal systems, gossip, rumors, jokes, and more.

The full integration of the Internet into human life remains a topical area of research. The expansion of digital technology offers new means of communication, prompting the question: "Why do people use the Internet?" This has been the focus of multiple psychological studies. According to A.E. Voiskunsky, the Internet satisfies three core human needs: communication, education, and entertainment. Communicative needs are met through email, chats, and forums; informational needs through online news, educational resources, and research.

In the age of **informational globalization**, we frequently encounter sensational stories on social networks, websites, and online news platforms. Many of these aim to grow their audience and don't prioritize factual accuracy. As a result, false information spreads more rapidly than the truth, leading to serious societal consequences.

The **main goal of fake news** is to attract attention, deceive the public, undermine trust in government, and create social and political instability.

Perception of risk is influenced by factors such as personal attitudes, sensitivity, and fear. Sjöberg (2000) notes these variables as key in risk perception. Nyors et al. (2011) support this view, identifying four core dimensions of online risk assessment: control, fear of consequences, ignorance of risk, and anticipated outcomes. People react to these risks based on dual-process models: some rely on logical analysis, while others respond emotionally (Dickert et al., 2015). Emotions act as signals that direct our attention and motivate action.

Today, millions globally use the Internet for communication, self-education, and professional purposes. Internet usage continues to grow across all age groups and social strata — especially among youth. Therefore, it is critical to protect young people from the negative influences of the digital world, foster their information literacy, and explore the psychological and pedagogical causes and consequences of digital dependence.

According to I.A. Lipkov's works, human civilization has experienced several major **information revolutions**:

1. The use of writing to transmit knowledge between generations;
2. The emergence of the printing press;
3. The advent of electricity leading to the development of radio, television, and telephony;
4. The integration of computer and network technologies in the late 20th century, resulting in what we now call information and communication technologies (ICTs).

This latest revolution is the driving force behind many global transformations.

In conclusion, the growing use of ICTs across all domains of life has increased demand for information while intensifying information attacks. Due to the covert nature of many such influences, it is essential to develop skills in objective information analysis, resist foreign ideological subversion, and train qualified specialists in this field.

One modern research area exploring ethical behavior online is **cyberethics** — the study of appropriate conduct in digital spaces. Scholars consider cyberethics a critical response to the ethical challenges posed by technological advancement. This includes preventing crimes, misinformation, online sexual violence, and safeguarding children from psychological harm. Key areas include:

- Combating falsehood and fraud online;
- Preventing domain name hijacking;
- Blocking unauthorized access to data systems;
- Addressing credit card theft, piracy, plagiarism, and copyright violations.

Conclusion.

In today's information age, the tendency toward false information and its dissemination has a significant impact on human psychology. Methods such as disinformation, manipulation, propaganda, rumors, and other forms of psychological influence are being used to shape public consciousness. Particularly, the spread of inaccurate or misleading content through the Internet and social media directly affects the thinking and behavior of society, especially among young people.

Research shows that individuals often rely on emotions, fear, or personal beliefs when trying to distinguish false information from the truth. This creates a fertile ground for the rapid and widespread distribution of fake news. Therefore, one of the most urgent tasks in modern society is to build psychological resilience against information attacks, enhance youth's media literacy, and promote digital ethics.

Furthermore, emerging fields such as cyberethics play a vital role in studying ethical norms in the online environment. Addressing the spread of harmful or false content requires the development of legal, psychological, and educational mechanisms to ensure a safer and more conscious use of digital technologies.

References.

1. Voiskounsky, A. E. (2000). *Psychology of Internet Communication*. Moscow: Smysl.
2. Sjöberg, L. (2000). Psychology of risk. *Journal of Applied Psychology*, (3).
3. Nyors, T., et al. (2011). *Perception of Risk in the Digital Age*. St. Petersburg: Piter.
4. Dickert, S., et al. (2015). Emotions and decision-making under risk. *Journal of Cognitive Research*, (4).
5. Lipkov, I. A. (2006). *Information Security of the Individual, Society, and the State*. Moscow: Academic Project.
6. Chernyshov, S. V. (2018). Cyberethics as a branch of modern ethics. Moscow: Nauka.
7. Kara-Murza, S. G. (2002). *Mind Manipulation*. Moscow: Eksmo.

8. Grachev, G. V. (2015). The problem of disinformation dissemination in the era of digital technologies. *Journal of Psychology and Law*, (1).

9. Postman, N. (2003). *Amusing Ourselves to Death: Public Discourse in the Age of Show Business*. Moscow: Eksmo.

10. Bauman, Z. (2008). *Liquid Modernity*. St. Petersburg: Piter.

PEDAGOGICAL AND PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS AND SIGNIFICANCE OF MODERN EDUCATIONAL TRENDS

Karimova Mashhura To`qinovna
(Gulistan, Uzbekistan)

Аннотация. *В статье рассматриваются педагогические и психологические характеристики современных образовательных тенденций, которые определяют развитие системы обучения в условиях глобализации и цифровизации общества. Особое внимание уделяется значению инновационных подходов, интерактивных методов и личностно-ориентированного обучения для формирования компетенций XXI века. Анализируются психологические аспекты восприятия новых технологий и образовательных практик, а также их влияние на мотивацию, креативность и самостоятельность обучающихся.*

Ключевые слова: *современные образовательные тенденции, педагогические характеристики, психологические особенности, мотивация, креативность, личностно-ориентированное обучение, инновационные методы.*

Annotation. *The article examines the pedagogical and psychological characteristics of modern educational trends that shape the development of the learning system in the context of globalization and digitalization. Special attention is given to the significance of innovative approaches, interactive methods, and learner-centered education in fostering 21st-century competencies. The psychological aspects of adapting to new technologies and educational practices are analyzed, along with their impact on learners' motivation, creativity, and autonomy.*

Keywords: *modern educational trends, pedagogical characteristics, psychological aspects, motivation, creativity, learner-centered education, innovative methods.*

Introduction. The use of digital technologies and online platforms in modern education makes the learning process more effective. Interactive lessons, virtual classrooms and multimedia materials create an interesting and effective learning environment for students. Paying special attention to each student, providing education in accordance with their abilities and needs, increases the effectiveness of the learning process. Through this approach, students have the opportunity to choose their own individual development directions. By encouraging cooperation between students, group work and joint problem solving, learning activities become more effective. This approach also helps to develop social skills. Encouraging creativity and developing critical thinking skills in the learning process encourages students to think independently and find innovative solutions. Providing students with self-study skills helps them learn independently. This approach strengthens self-motivation and a sense of responsibility. The aspects of educational trends in learning activities are reflected in the following:

• **Motivation**: Modern approaches engage students in learning and increase their motivation.

• **Results:** Learning outcomes are improved through innovative methods and technologies.

• **Competitiveness:** Students have the opportunity to be competitive in the labor market by acquiring modern knowledge and skills.

• **Social skills:** Collaborative approaches help develop social skills, which prepares them for future teamwork.

Modern educational trends are aimed at updating the educational process, encouraging students to actively participate and develop their abilities. By taking these trends into account, educational institutions can improve their programs and create a more effective learning environment for students. When we talk about trends, we are talking about what is currently popular and effective in marketing, economics, society, fashion and other areas. The education sector is no exception, it also has its own trends. The changing world leads to changes in approaches to education, so in order not to lose its relevance, the educational environment must respond quickly to changes. According to the Horizon Report on Teaching and Learning for 2023, individualized education based on artificial intelligence, teaching methods, flexible learning formats, the need for psychological support for students, etc. were analyzed [3]. Schools that we did not study in, that is, the main trends of modern education, are being considered with us today. There are two approaches to this: “What have we learned” and “What would we like to learn?” The main questions of education are as follows:

1. What is an effective outcome?
2. What content do students work with?
3. What learning tasks do students complete?
4. How is the learning process organized?
5. How is education changing?

The most important trends studied in the research were adaptive learning, virtual classroom, OLC, synchronous and asynchronous learning, “Flip” classroom (flipped learning), self-directed learning concept, learning management system (LMS), “Cloud-based” learning, mobile learning, course management system (CMS), eLearning, 1:1 technology, gamification. In 2022, the latest trends in education were identified [2]:

Digitalization and digital literacy.

2. Micro-learning. Agile and Scrum technologies.
3. Gamification. VR and AR technologies.
4. Adaptive learning and the move towards soft skills.

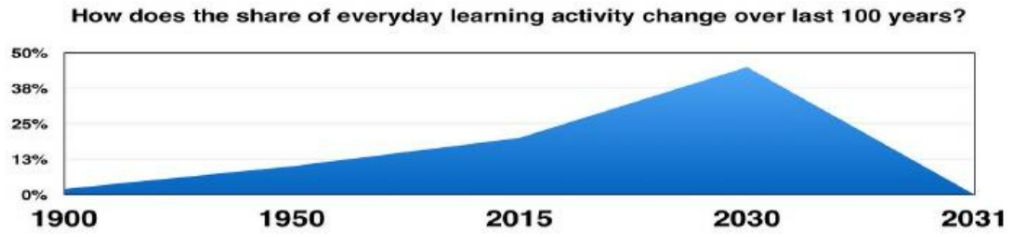
Education Trends (2023)

№	Education trend	Research and Survey Results	Examples of Educational Trends
1.	Online learning	According to the University of Potomac, nearly 70% of all students claim that online education is of the same or better quality than the traditional format.	Extensive and short courses, online webinars and workshops, paid and publicly available (POE), etc. At the same time, 26% of online students claim that they study more effectively remotely than offline
2.	Hybrid learning	According to Mark in Style, 82% of students prefer blended learning to a traditional classroom environment, and 73% of teachers say blended learning increases engagement.	Hybrid training combines face-to-face and online formats. In this case, some students attend classes in person, while others attend classes remotely via conference call. Or, students take part of the program offline and part online.
3.	Social networks in	The WeAreTeachers Project found that 80% of teachers use	Watching educational videos and lectures, attending meetings, taking

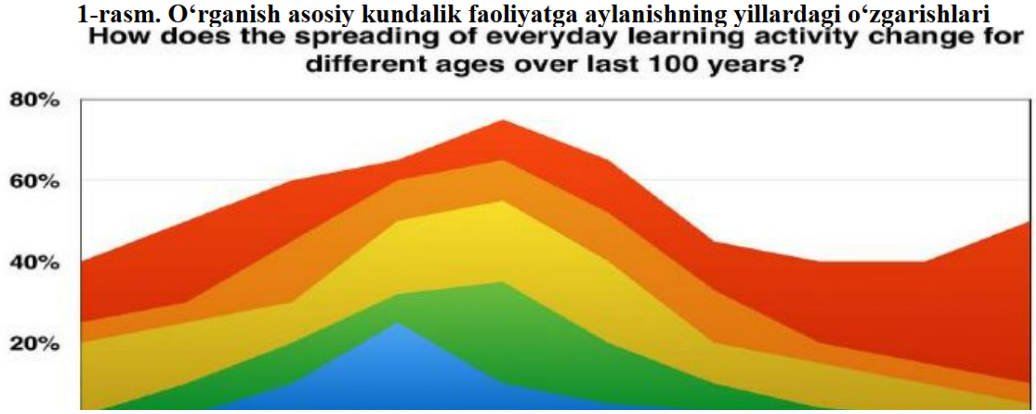
	education	social media to find new teaching ideas and 77% are looking for resources for their students.	all kinds of courses, using telegram bots, telegram tests, etc.
4.	Mobile learning	According to eLogic Learning, 67% of people access learning platforms via mobile devices.	Learning using smartphones, tablets, etc. 99 percent of these students say learning via smartphone "enhances their experience"
5.	Nano-education	According to ThriveMyWay, microlearning is 5-10 times more effective than traditional formats and provides 25-60% higher levels of knowledge retention.	Nano-learning (micro-learning) involves breaking down complex topics into smaller parts
6.	STEAM education	According to ArtsEdSearch research, the term STEAM stands for "science, technology, engineering, arts, and mathematics," which is a term that refers to "science, technology, engineering, arts, and mathematics."	STEAM-based techniques involve more creativity in the learning process. Topics are not studied in isolation, but are taught in integrated lessons.
7.	Project-based education	Studies conducted with the support of educational research firm Lucas Education Research have shown that PBL students are 8-10% more academically advanced than students in the traditional system.	The main principle of project-based learning (PBL) is the active combination of theory and practice. In educational projects, students learn to develop acquired skills and apply knowledge in real life.
8.	Adaptive learning	In a RAND study, students who received personalized learning approaches outperformed those who received traditional schooling in math and reading. When students engage in personalized learning practices, their academic performance increases.	Adaptive, i.e., person-centered learning format involves adapting educational programs to the student's personal needs and preferences.
9.	Subscription-based education	According to Gitnux statistics, the volume of subscriptions to the e-learning market is expected to grow by 13% in the near future. Subscription fees for continuing education are paid regularly. In this case, students independently master the pace of learning	The subscription-based education model is also gaining momentum. A student pays a certain amount and gets access to materials for a certain period of time.
10.	Gamification	According to research, gamification can improve students' academic performance by 89.45% compared to lecture-based learning. If students do the work themselves using games, they can retain 90% of what they learn	Gamification has long been a leading trend in education. In this educational approach, the learning process includes various game elements. For example, video games, animated characters, leaderboards, reward points, badges, stickers
11.	Virtual and Augmented Reality	According to the PwC 2022 US Metaverse Survey, students who studied in virtual reality were more confident in their actions than regular students.	Students can apply their knowledge in a pre-conceived scenario in a virtual world.

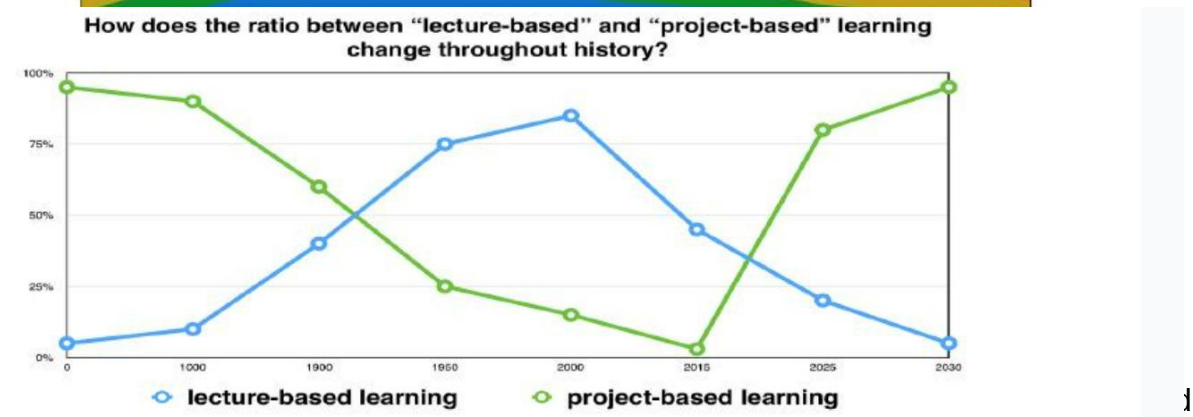
12.	A combination of real and artificial intelligence	Gradescope's experience has shown that SI technology reduces the time teachers spend on grading by 70%.	Knowledge testing, skill assessment, individual recommendations, search for necessary information, virtual assistants

The following five major trends have been studied for the future: learning will become a core daily activity; learning will continue throughout life; traditional lecture-based education will be replaced by project-based and problem-based learning; changing models of scaling education; changing technologies that transform education [41]. Learning will become a core daily activity. If in the past we spent a small part of our daily time on training, in the future the time we need to allocate to training will increase significantly.



1-rasm. O‘rganish asosiy kundalik faoliyatga aylanishning yillardagi o‘zgarishlari





decline of each approach can be described separately. In conclusion, we can say that the importance of educational trends in increasing the effectiveness of educational activities is very great. Innovative technologies, individualization, collaborative learning and other modern approaches help to update the educational process. By taking into account these trends, educational institutions can be more effective in preparing students for a successful future.

List of used literature.

1. Badmaev M.M. Methods of teaching psychology. Moscow, 2001

2. Davletshin M.G, Do'smuhamedova Sh. and others, Youth periods and pedagogical psychology,. -Tashkent, 2007

3. Makhmudova D.A. Speech under emotional stress. Bulletin of integrative psychology. 2022. Issue 26 p.140

4. Khaydarov F.I. Khalilova N.I. Methods of teaching psychology. Tashkent, 2007

STRESS AND ITS CONSEQUENCES IN MOTHERS OF CHILDREN WITH HEALTH LIMITATIONS

Kasimova Xulkar Atabayevna
(Xorazm, Uzbekistan)

Аннотации. *В статье анализируется уровень стресса у матерей, воспитывающих детей с ограниченными возможностями здоровья, факторы, влияющие на его формирование, а также психологические и физические последствия. В исследовании рассматриваются психологическая нагрузка в повседневной жизни матерей и уровень социально-психологической поддержки. Кроме того, отмечается, что трудные жизненные ситуации в семье различаются по интенсивности и продолжительности стрессогенного воздействия, приводится анализ нормативных и экстремальных видов семейного стресса.*

Annotation. *The article analyzes the stress level of mothers raising children with health limitations, the factors influencing its formation, as well as its psychological and physical consequences. The study examines the psychological burden in the mothers' daily lives and the level of social support. In addition, it is noted that difficult life situations within the family differ in the intensity and duration of their stress-inducing effects, and an analysis of normative and extreme types of family stress is provided.*

Ключевые слова:*Материнский стресс, психологическая нагрузка, эмоциональное выгорание, социальная поддержка, психическое здоровье.*

Keywords: *Maternal stress, psychological burden, emotional exhaustion, social support, mental health.*

Itroduction. In today's world, where human life is becoming increasingly complex and fast-paced, the psychological pressures faced by women, especially mothers, are also on the rise. Mothers of children with health limitations, in particular, constantly experience stress, which negatively affects their emotional stability, psychological well-being, physical health, family relationships, and child-rearing practices. These mothers often suffer from depression, anxiety, feelings of guilt, loneliness, and hopelessness. The sources of their stress are not limited to concerns about their child's health, but also stem from a lack of societal support, financial difficulties, and insufficient psychological assistance.

Raising children with health limitations is not only a family concern but also a significant social issue. In such families, the mother's psychological state directly influences the child's development, healthy socialization, and overall well-being. Therefore, studying this issue from a scientific perspective, deeply analyzing maternal stress, and developing measures to alleviate it is of urgent importance.

As the number of children with disabilities continues to grow today, there is a pressing need to improve psychological support systems for their mothers and to develop new approaches based on practical and scientific research. This will help restore the mental health of mothers and strengthen their love, patience, and parenting approaches toward their children. In turn, this positively affects the child's socialization and psychological development, ensures family stability, improves the mother's quality of life and psychological well-being, and helps them become active participants in society. Ensuring the psychological well-being of mothers raising children with disabilities is one of the key factors in nurturing a healthy and compassionate generation in society.

As of March 2025, there are 1,031,609 individuals with disabilities in our country, of whom 173,285 are children [10]. Taking this into account, several benefits and opportunities have been created in our republic for mothers raising children with health limitations. These benefits include social allowances, free medical services, access to rehabilitation centers, psychological counseling, and referrals to specialized educational institutions. In some cases, opportunities to work from home are provided to mothers, enabling them to take an active role in caring for their children.

However, despite the existing support mechanisms, there is still a need to expand and effectively implement systems that provide continuous psychological support to these mothers. The mental health of a mother raising a child with health issues directly impacts not only her own well-being but also the quality of life and well-being of the entire family.

Literature Review

Many researchers studying the stress of "special parenting" focus primarily on psychological defense mechanisms, personal deviations, and adaptive behaviors of parents. Such approaches require considering the parents' condition not only in the context of the child's development but also as an independent psychological issue.

Stress is a specific psychological condition that arises in individuals during difficult life circumstances and activities [4]. Stress can be categorized into the following types: Physiological stress, Psychological stress, Informational stress

Definition and Understanding of Stress the traditional approach to defining stress is associated with the name of G. Selye, who described stress as a physiological reaction linked to stereotypical biochemical changes occurring in the body [5]. R.S. Lazarus and R. Launier introduced the concept of "psychological stress" and proposed distinguishing it from physiological stress. According to them, the primary characteristic of psychological stress is emotional experience. A distinctive feature of psychological stress is that the response to it is individual-specific and cannot always be precisely predicted in advance. In scientific literature, the term "emotional stress" is often used synonymously with "psychological stress." For example, V.V. Suvorova defines emotional stress as negative affective experiences that accompany a stress state and lead to adverse changes in the human body [7]. Many specialists emphasize the necessity of studying the emotional component in the development of stress reactions.

Mothers of children with disabilities often experience prolonged and intense stress. The situations they endure are connected to many factors, with complications in family life playing a particularly important role. Difficult life circumstances within the family differ in terms of the intensity and duration of their stress-inducing effects. As R. Rapoport pointed out, family stressors can be conditionally divided into normative (expected) and extreme types.

Normative (expected) stressors are natural changes related to family dynamics, such as progressing through different stages of the family life cycle.

Extreme stressors do not arise from the natural development of the family. They result from accidental events unrelated to the family life cycle (for example, serious illness or premature death) or from external environmental stressors not connected to the family

(such as natural disasters, war, economic crises, etc.). Families cannot control these situations.

In her monograph “Psychology of Adaptive Behavior,” R.L. Kryukova cites a well-known criterion developed by F. Cowan and M. Shults, which helps distinguish normative family stress from extreme stress. These differences are mainly characterized by the following aspects:

1. Predictability: Normative stressors are often expected, whereas extreme stressors occur unexpectedly.

2. Control over the event: It is easier to manage normative stress, while extreme stressors are almost impossible to control.

3. Family preparedness: Families are generally more prepared for normative stress situations, whereas in extreme cases, preparedness is either lacking or insufficient.

4. Severity and consequences: Extreme stressors tend to cause more severe negative outcomes compared to normative stress.

These distinctions significantly affect the mother’s psychological state and family relationships, especially for mothers raising children with health limitations.

Research Methodology

If a person is unable to overcome stress at the highest level, this situation may lead to the development of a crisis. However, stress does not always reach the level of a crisis. If an individual utilizes their internal resources and skills and is able to resist destructive changes, the escalation to a crisis can be prevented. Strong stress experienced in personal life sometimes leads to the formation of a deep psychological crisis when an individual’s adaptive capabilities, internal resources, and social support mechanisms (such as family, friends, and professionals) are insufficient. In such cases, the person faces difficulties in continuing daily activities, solving problems, and making decisions; emotional instability intensifies, negatively affecting both physical and mental health.

At the same time, stress does not always escalate to a crisis. Research shows that if a person effectively uses their existing psychological resources—such as adaptability, resilience to stress, problem-solving strategies—as well as a network of social support, they can withstand destructive factors and maintain psychological stability. Therefore, whether stress develops into a crisis largely depends on individual characteristics, the extent of resource utilization, and available external socio-psychological support.

According to E.F. Vasilyuk, a crisis resulting from a difficult life situation marks an important turning point in a person’s life and can develop in two directions:

1. Recovery through overcoming stress while maintaining one’s life plan.

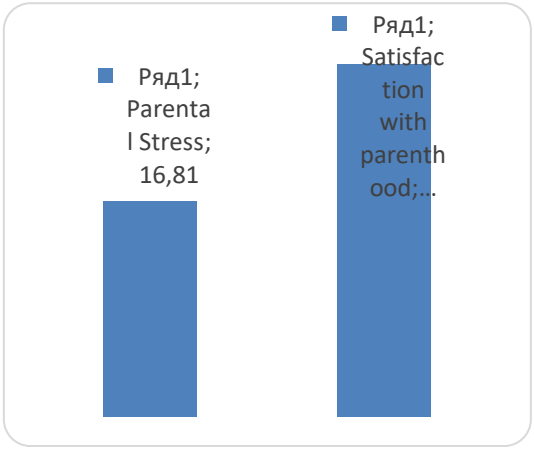
2. Complete restructuring by adopting a new meaning of life.

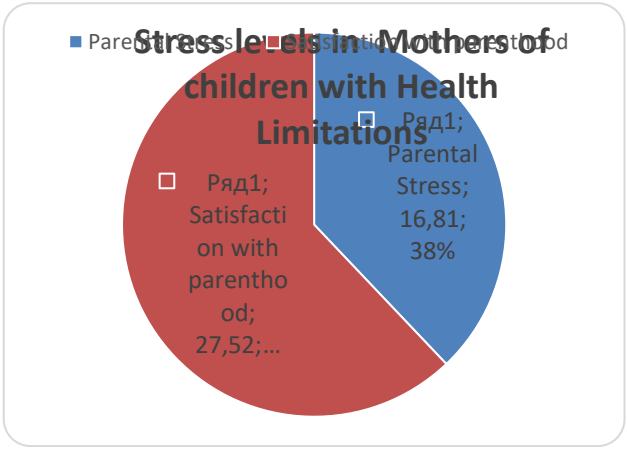
The second path usually occurs when the difficult situation is irreversible and unsolvable, forcing the individual to adopt new life strategies [1].

A difficult life situation is an event characterized by a combination of negative "conditions," and it is often accompanied by psychological states such as stress and crisis [2]. The more intense and prolonged the situation, the higher the level of stress, and the greater the likelihood of personal or family crises, as well as the risk of inevitable losses for the individual.

Analysis and Results

According to the analysis of conducted research, mothers of children with health limitations experience stress and its consequences not only as disruptions to their psychological well-being, but also in the form of intensified somatic illnesses, reduced social activity, and increased conflicts within family relationships





Mothers of children with health limitations often experience emotional states such as depression, anxiety, self-blame, and hopelessness. Prolonged exposure to stress reduces their ability to provide adequate care for their children, which in turn negatively impacts the child's development. The birth of a child with health limitations deeply affects not only the psychological and emotional state of the family but also disrupts the entire family system. Parents tend to perceive the future of such a child as uncertain and beyond their control. In contrast, parents of healthy children generally live with a more positive outlook on their family's future.

The birth of a child with a disability brings about complex and profound changes within the family, disrupting the emotional balance of the parents and affecting various aspects of family life. One of the primary functions of the family—child-rearing—often becomes disrupted due to communication difficulties and the child's limited ability to express themselves. In some cases, the child's condition is perceived as a barrier to fully experiencing the parenting role—both motherhood and fatherhood.

These children often require greater material and physical resources than typically developing children. In particular, the mother's involvement in caregiving becomes constant, often leading to her withdrawal from social life and long-term absence from the workforce. As a result, the primary responsibility for meeting the family's financial needs usually falls on the father. The parents' ongoing psychological tension and internal distress negatively affect their emotional stability and mental health.

Since all attention in such families is focused on the care and treatment of the child, essential needs such as spending quality time together and rest are frequently neglected. Consequently, the primary function of socialization—instilling social norms and values—weakens and may be delayed indefinitely. Children raised in such environments may develop a reduced capacity for independent decision-making and self-regulation.

A family environment saturated with stress also disrupts the sexual and emotional relationship between the spouses. Many parents of children with developmental limitations refrain from having additional children, often due to fear, anxiety, and uncertainty about the possibility of recurrence. Studies show that approximately 60% of families with a child who has health limitations go through such experiences [8].

According to traditional views, responsibilities such as preserving the child's life, meeting emotional needs, and fostering cognitive development—especially in the early years—are considered primarily the functional role of the mother [6; 9]. Research indicates that maternal love is inherently unconditional; a mother loves her child simply because the child exists.

Any perceived injustice toward the child, whether objective or subjective, is internalized by the mother as a personal emotional experience, leading to a decline in her self-esteem. Such situations often trigger emotional resistance in the mother and lead to the activation of psychological defense mechanisms.

When a mother dedicates her entire life solely to raising the child—forming an excessive emotional attachment—it does not always yield positive outcomes. This condition may lead to the loss of the woman's individual identity and hinder her personal development and self-actualization.

Conclusion and Recommendations

Maintaining balance in mother–child relationships is crucial in reducing stress and its consequences in mothers of children with health limitations. These mothers often experience high levels of stress, which negatively impacts their psychological well-being and hinders the development of a healthy emotional connection with their child. In many cases, the mother begins to define herself solely through the child and withdraws from social relationships. This often leads to increased egocentrism and a persistent sense of guilt.

Such mothers tend to exhibit excessive egocentrism, heightened feelings of guilt, mistrust towards the outside world, and anxiety. This psychological burden also weakens their physical health. In general, disruptions in the family environment are frequently observed in such households. The mother's psychological distress significantly affects the overall family microclimate. In particular, the father's aggressive or passive role often harms family balance. The absence of adequate psychological support for the mother makes it difficult for her to recover from emotional distress and causes the stress to become chronic.

A mother's constant anxiety, overprotection, and underestimation of her child's potential can slow down or even halt the child's personal development.

References.

1. Vasiluk, F.E. (1984). Psychology of Experience (Analysis of Coping with Critical Situations). Moscow: Moscow University Press.

2. Kirshbaum, E.I., & Yeremeyeva, A.I. (2005). Psychological Defense (3rd ed.). Moscow: Smysl; St. Petersburg: Piter.

3. Kryukova, T.L., Saporovskaya, M.V., & Kufrjak, E.V. (2005). Family Psychology: Life Difficulties and Coping Mechanisms. St. Petersburg: Rech.

4. Naenko, N.I. (1976). Mental Tension. Moscow, pp. 5–20.

5. Selye, H. (1982). Stress Without Distress. Moscow: Progress Publishing.

6. Filippova, G.G. (2002). Psychology of Motherhood. Moscow: Institute of Psychotherapy Publishing.

7. Shcherbatykh, Y.V. (2000). Examination Stress. Voronezh.

8. Shipitsyna, L.M. (2002). The "Unteachable" Child in the Family and Society: Socialization of Children with Intellectual Disabilities. St. Petersburg: Didaktika Plus.

9. Erikson, E. (1996). Childhood and Society. St. Petersburg: Lenato ACT.

THE ROLE OF MOTIVATION TO STRIVE FOR SUCCESS IN THE FORMATION OF STUDENTS' THINKING

Erkin Mardonov Xasanovich
(Termiz, Uzbekista)

Abstract: *Creativity, the qualities of a creative personality are given to each person in an innate way,creative thinking in turn arises as one of the types of creative thinking, people who prefer to study complex phenomena are interested in complex ideas and things, F.Barron,personality and its internal motivation, definition of needs as triggers, comparative analysis of modern theories of motivation,aspect of development of motivation in a person, the formation of students in the assimilation of knowledge and their thinking.*

Key words:*: S.L.Rubinstein, motivation, subjective needful arousal, d.V.Kolesov, the possession of the subject of need, a.V.Petrovskoy, L.B.Itelson, K.K.Platonov, K.Madsen, S.Granman, Leontev, T.Elers ' methodology of motivation for the individual's pursuit of success.*

Аннотация: *Творчество, качества творческой личности даны каждому человеку врожденно,творческое мышление в свою очередь возникло как один из видов творческого мышления, людей, предпочитающих изучать сложные явления, интересуют сложные идеи и вещи, Ф.Бэррон,личность и ее внутренняя мотивация, определение потребностей как триггеров, сравнительный анализ современных теорий мотивации,аспект развития мотивации в личности, в усвоении знаний учащимися, а также формирование их мышления.*

Ключевое слово*: С.Л.Рубинштейн, мотивация, субъектное потребностное возбуждение, д.V.Колесов, приобретение предмета потребности, А.V.Петровского, Л.Б.Ительсон, К.К.Платонов, К.Мэдсен, С.Гранман, Леонтьев, Т.Методология мотивации человека к успеху Элерса.*

Вступление. В процессе изучения мотивации в области психологии возникает ряд вопросов, найти ответы на которые является довольно сложной задачей. Потому что, несмотря на то, что по проблеме мотивации было проведено множество научных исследований, до сих пор нет четкого решения и единой точки зрения на проблему мотивации индивидуальной деятельности в направлениях коллективной психологии. В науке психологии о сущности мотивации существуют разные взгляды, и при всех различиях между этими взглядами, какими бы значительными они ни были, мы можем понять одну общую вещь на основе сути всех взглядов: под мотивом скрывается явный психологический феномен. Ученые, которые высказывают разные мнения о мотиве, по-разному интерпретируют этот психологический феномен. Определения, которые дают психологи, можно рассматривать с определенной точки зрения. Многие научные источники, посвященные анализу мотива в виде потребности, признают за качеством чувства то, что потребность обладает способностью подглядывать за человеком, побуждая его к действию, активности. Великий русский психолог С.Л. Рубинштейн считает, что в основе потребности лежит скрытая активная позиция, и эта позиция побуждает человека вывести свои способности на поверхность. Таким образом, необходимо объяснить, откуда у человека берется сила быть активным[68]. Основываясь на определении потребностей как триггеров, мы можем наблюдать два случая возникновения пера: - как только субъект находится в состоянии сильного

возбуждения, организм начинает высвобождать и расходовать энергию; - чем сильнее потребность, тем сильнее возбуждение. Поэтому в том случае, когда существующие условия не позволяют удовлетворить потребность, необходимо увеличение мощности, и это переводит деятельность субъекта в неуправляемое, общее состояние.

Анализ литературы. С.Л.Рубинштейн утверждает, что объяснить сущность мотивации можно будет, только проанализировав психическую реакцию, которая возникает, когда человек осознает важность этого стимула, а не физиологическую реакцию, которая возникает по отношению к внешнему стимулу. В то же время любое возбуждение, возникающее в организме человека, не может быть мотивом, а только внутренне осознаваемым возбуждением, отражающим готовность человека к определенной мере или работе. На этом этапе стоит упомянуть Д., который разработал конкретную концепцию развития психики.V.По словам Колесова, сила, которая движет психикой, - это потребность. Отношения, которые у нас будут с внешней средой, являются такими нуждающимися. Они будут иметь разные уровни напряжения, такие как состояния активности и вялости, возбуждения и торможения, и это также введет концепцию цикла, нуждающегося в научном изучении. По его мнению, нуждающийся цикл связан с единством жизнедеятельности, которое возникает в организме при недостатке сил, вещества. В свою очередь, удовлетворение потребности приводит к завершению нуждающегося цикла. Д.В.Колесов считает, что удовлетворение потребности обусловлено родом занятий предмета потребности и способами его использования, которые восходят к конкретным условиям, связанным с удовлетворением потребности[48; 47-76 Б Колесов Д.В.] В психологии наиболее эффективным подходом к изучению проблемы мотивации считается концепция мотивационного синтеза Мэдсена, поскольку она была проанализирована путем сравнения современных теорий мотивации, которые имеют определенное значение в этой концепции. Это понятие относится к дедуктивной системе, которая выделяется как "определяющая многоцелевая модель", составляющая все мотивационные теории, дедуктивная теория, о которой идет речь, используется во многих областях психологии. А.Адлер, основываясь на своих исследованиях, определяет конвергентное отвращение как умственную способность, направленную исключительно на поиск правильного ответа, и в то же время рассматривает ее как способность, направленную на повторное изучение деталей проблемы. При этом конвергентное мышление противоположно способности к дивергентному мышлению. О. По словам Адлера, это сложные задачи, результаты решения которых невозможно предвидеть, и при их решении считается одной из характерных черт творческих личностей - давать рекомендации, а также обращать внимание на то, на что обращено внимание. Самостоятельное мышление в узком смысле - это появление чего-то, чего раньше не было, нового и социально значимого в результате деятельности человека. Л.С.Вигочичиус прокомментировал эту точку зрения следующим образом: "Независимое мышление - это небольшое число избранных людей, гениев, людей с огромным талантом, которые являются создателями великих произведений и научных изобретений, усовершенствовавших область техники".



Рисунок 1. К.Список мотивации Мэдсена

В основе концепции Мазура лежит мотивация на основе когнитивных (познавательных) и динамических процессов, направленных на развитие личности, на ее внутреннюю и внешнюю целостность, на умственное развитие личности. Бизе () - коммуна в Италии, располагается в регионе Ломбардия, в провинции Бергамо.В концепции Мадсена понятие личностной мотивации не рассматривается в полной мере, понятие личностных качеств не рассматривается в более широком смысле. Однако, мотивация не может быть сформулирована как таковая, так как понятие мотивации не может быть сформулировано как таковое. Понятие мотива впервые появилось в работах А. Н.В.Петровской, Л.Б.Ительсон,К.К.Платоновцы считали, что субъект познания является внутренним субъектом познания, и они считали, что мотив познания является внутренним. Понятие мотива может быть разделено на два типа: теологический и теологический, которые, по их мнению, могут быть знакомы с внутренними мотивами человека, и теологический – с его внутренними мотивами. Мазкур нутқиқи Қазақстан Республикасының С.Грант выражает свое мнение по этому поводу: “мотивация, которую мы получаем, заключается в том, что наши внутренние и внешние факторы, которые мы получаем, влияют на нас в этом отношении, а не в том, что мы думаем, что это так”. и принудительно " [грант]. Сторонники третьего подхода к пониманию мотива считают, что мотив выступает в качестве субъекта субъекта и субъекта действия, а также субъективного отношения к объекту действия. Это борда А.Н.Лгунтъев выражает мнение: "Э'теж не может быть определен в качестве предмета своей деятельности, э'теж не может быть определен в качестве предмета своей деятельности, а должен быть определен в качестве предмета своей деятельности. Мода, по мнению эксперта, - это то, что происходит в мире, а не то, что происходит в мире”. [Леонтьев]. Natijalar tahlili. Мы заинтересованы в том, чтобы у нас была мотивация и мотивация для того, чтобы мы могли играть в футбол.Элерс использовал методику мотивации в своих исследованиях. Тадеуша Костюшко в Житомире. В таблице приведены результаты исследований по мотивации к поступлению в вузы (Таблица 1).

Таблица 1 Результаты исследований по методике мотивации личности

№	Уровень мотивации	Счет в Джизаке	На счету Термеза
1.	**Медиальный**	35,0	34,0
2.	**Высокий**	52,0	52,7
3.	**Слишком высоко**	13,0	13,3

Весь:	100,0	100,0

В зависимости от степени мотивации, которую испытывающий испытывает к тому или иному виду деятельности, его мотивация может быть выражена в том или ином виде, в зависимости от степени мотивации, которую испытывающий испытывает к тому или иному виду деятельности (jadvalang). По данным опроса, проведенного ВЦИОМом, средний уровень мотивации к проведению референдума в стране составляет 35,0% против 34,0% у тех, кто высказался за проведение референдума. Мотивация для участия в опросах была выше, чем у тех, кто был в Джизаке, - 52%, у тех, кто был в Термезе, - 52,7%, у тех, кто был в Джизаке, - 13,0%, у тех, кто был в Термезе, - 13,3%. не обошлось и без травм. Методика мотивации, предложенная т. Эллерсом, основывалась, во-первых, на анализе мотивации индивида, то есть, во-первых, на анализе мотивации индивида, а во-вторых, на анализе мотивации индивида.мы обратили внимание на то, что, в-третьих, на то, что у нас есть опыт работы с молодежью, и, в-третьих, на то, что у нас есть опыт работы с молодежью. В юникоде, в отличие от предыдущих игр серии, мы не использовали эти мотивы, а вместо этого использовали 2-битную таблицу результатов.

Таблица 2 Результаты исследования факторов мотивации индивида стремиться к успеху

№	Мотивация омиллари	Жиззах n=100			Термиз n=120		
		Медиальный 35%	Высокий 52%	Слишком высоко 13%	Медиальный 34%	Высокий 52%	Слишком высоко 14%
1.	Индивидуальные навыки студентов	10,0	15,0	4,0	10,0	15,0	4,0
2.	Отношение студентов к обучению	10,0	15,0	2,0	9,0	14,0	2,0
3.	Доверие читателей	10,0	15,0	4,0	10,0	16,0	4,0
4.	Настойчивость студентов в достижении успеха	5,0	7,0	3,0	4,0	7,0	4,0

1.Индивидуальные масштабы преступлений. Средняя степень загрязнения мазутом в Джизаке и Термезе не превышала 10%. Эти результаты могут быть получены, если предположить, что мотивация индивида к осуществлению своих действий зависит от уровня мотивации индивида к осуществлению своих действий. 15% опрошенных считают, что мотивация к проведению тафаккурини в России в значительной степени зависит от уровня мотивации индивида, а 15% считают, что мотивация к проведению тафаккуринини 4% респондентов отметили, что это нормально. Таким образом, нафталиновая кислота, содержащаяся в тафакриновых эфирах, в значительной степени влияет на индивидуальные свойства тафакриновых эфиров, но в меньшей степени на свойства тафакриновых эфиров. Следует отметить, что мотивация индивидуума к самореализации является одним из важнейших факторов, влияющих на его самореализацию. 2.В ходе расследования выяснилось, что они не были причастны к совершению теракта. По этим факторам можно судить о том, что в основе этих факторов лежат те или иные факторы. В ходе исследований, проведенных в области изучения тафакуров, было установлено, что

их доля в общей массе тафакуров составляет около 10%, в средней степени тафакуров-около 10%, в средней степени Тафакуров-около 9%, в средней степени тафакуров-около 15%. в то время как в Джизаке и Термезе уровень безработицы не превышает 14%, в Джизаке и Термезе уровень безработицы не превышает 2%. На основании эмпирических результатов, полученных в ходе исследования, можно сделать вывод о том, что, по крайней мере, в той степени, в которой знания могут быть получены в ходе исследования, знания могут быть получены в ходе исследования. Это дает основание предполагать, что люди, занимающиеся физическими упражнениями, могут быть заинтересованы в том, чтобы заниматься физическими упражнениями, так как их индивидуальные навыки и знания могут быть использованы для обучения.Богдан, конечно, тоже. Таким образом, опыт и педагогическая компетентность преподавателей, обучающихся на курсах повышения квалификации, в значительной степени повлияли на их отношение к занятиям на уроках физкультуры и спорта.он дает показания.

3.По словам очевидцев, пострадавших нет. Мазуркевич считает, что мотивация для интриг-это не что иное, как личная неприязнь. По результатам опроса, проведенного ВЦИОМом, средняя степень удовлетворенности результатами проведенных исследований не превышала 10%. По результатам опроса, проведенного ВЦИОМом, доля респондентов с высокой степенью достоверности не превышает 15%, с высокой степенью достоверности не превышает 16%, с высокой степенью достоверности не превышает 4%. Исходя из полученных результатов исследования, можно сказать, что уверенность студентов в себе находится на общем уровне и является одним из важных факторов формирования их мышления, основанного на овладении знаниями. Поскольку, если уверенность в себе у учащихся не сформирована на высоком уровне, у них могут возникнуть трудности в достижении успеха, усвоении уроков в процессе обучения, понимании скорости мышления, логического осмысления проблем и заданий, их анализе, принятии самостоятельных решений, следует также отметить, что надежный высокий уровень подготовки студентов также положительно влияет на их психическое состояние. Стоит сказать, что результаты исследования также показывают, что уверенность в себе сформирована у них на высоком уровне (таблица 2.2).

4.Фактор настойчивости в стремлении студентов к успеху. Фактор настойчивости также важен в формировании мышления учащихся, и различные трудности, с которыми сталкиваются учащиеся при достижении целей, которые они ставят перед собой, решении различных ситуаций и перепадов настроения, овладении знаниями, требуют от них настойчивости, волевых качеств, выносливости. В такой ситуации от студентов требуется напористость, волевые качества, терпение. В такой ситуации необходимо будет проявить такую черту характера, как настойчивость со стороны студентов. Мы проанализировали, в какой степени проявляется фактор настойчивости в процессе исследования мотивации индивида к стремлению к определенному поведению. Результаты, полученные в ходе исследования, показали, что у учащихся города Джизак средний уровень составляет 5%, высший уровень - 7%, а очень высокий уровень - 3%. И результаты, полученные по этому фактору, составили 4% от среднего уровня у студентов города Термез, 7% от высшего уровня и 4% от очень высокого уровня. Анализ результатов проведенного исследования показал, что практически не наблюдалось большой разницы в показателях фактора настойчивости в стремлении к успеху в формировании мышления студентов. В целом, также практически не было выявлено различий между обобщенным уровнем результатов по мотивационным факторам стремления студентов к успеху, фактор постоянства мотивации стремления к успеху у студентов формируется на высоком уровне (таблица 3.2.2). При этом такие результаты учащихся свидетельствуют о том, что положительно формируется такая

черта характера, как настойчивость, проявляемая ими в достижении успеха. В свою очередь, это условие положительно влияет на усвоение учащимися знаний, их подход к выполнению поставленных перед ними задач. В свою очередь, важной считается значительная роль мотивации в формировании их мышления

Здесь мы сочли необходимым привести отзывы ведущих психологов о мышлении. Известные российские психологи А.В.Петровский и Л.С. Выготскианс высказали следующие взгляды на мышление. В том числе A.V.In в видении Петровского мы можем увидеть идею о том, что "мышление - это социальные отношения, возникающие на основе социальной среды, тесно связанные с речью, это психический процесс, заключающийся в поиске и открытии важной новизны, другими словами, мышление - это способ отражения реальность непосредственно и обобщая ее в процессе анализа и синтеза." Л.С.Выготский, с другой стороны, определяет созерцание как место в социальном функционировании индивида: "созерцание проявляется в состоянии, когда эмоциональное познание становится неадекватным или бессильным. Созерцание продолжает и развивает работу интуиции, восприятия и воображения, связанную с познанием". Известный психолог из Узбекистана В.М.Каримова описывает мышление следующим образом: "мышление - это такая психическая деятельность человека, которая позволяет наиболее точно, полно, глубоко и обобщающе отражать действительность, позволяя человеку заниматься еще более рациональной практической деятельностью". В заключение, поскольку учащиеся с высокой мотивацией к стремительному поведению обладают низким уровнем тревожности, твердостью на пути к своей цели, уверены в правильности своих действий, самостоятельно мыслят, проявляют волевые качества при решении сложных задач, что положительно сказывается на формировании мышления, это также об этом свидетельствуют результаты проведенного исследования.

Список литературы.

1.Abdurasulov R.A. Sharq yakkakurashi va shaxs takomili. Monografiya.-Toshkent: Fan. 2008. 7,25 b.t.

2. Abdurasulov R.A. O‘quvchi shaxsini shakllantirishda sport mashg‘ulot-larining o‘rni. Monografiya. -Toshkent.: Fan va texnologiya. 2013. 12,7 b.t.

3. Абдуллаева Ш.А. Ўспиринларнинг тарбияланганлик даражасини диагностика қилиш ва хулқини коррекциялаш. –Т.: Фан, 2005. -194 б.

4. Каримова В.М. Ижтимоий психология. –Т.: 2012.

5**.** Ананьев Б.Г. Человек как предмет познания. –СПб.: Питер. 2000. - 288

6. Андреева Г.М. Психология социального познания: Учебное пособие. М., «МОДЕК», 1997. С.342.

7. Гальперин П.Я. Психологии творческого мышления // Вопросы психологии. 1982 №

PERSONAL CHARACTERISTICS OF ELEMENTARY SCHOOL STUDENTS

Mavlanova Zilola Turakulovna
(Tashkent, Uzbekistan)

Abstract: *This article provides a psychological analysis of the personality traits of primary school teachers. That is, the psychological characteristics of the individual were studied using the "16-factor personality survey" of primary school teachers. In interpreting the results of the study, it was studied taking into account the age characteristics of teachers.*

Keywords: *Elementary class, teacher, personality, psychological trait, initiative, social maturity, awareness. emotional stability, propensity to communicate*

Аннотация: *В данной статье представлен психологический анализ личностных особенностей учителей начальной школы. Психологические особенности учителей начальной школы изучались с помощью «16-факторного опросника личности». При этом исследование проводилось с учётом возрастных особенностей учителей при интерпретации результатов.*

Ключевые слова: *Начальная школа, учитель, личность, психологические характеристики, общительность, социальная зрелость, осознанность, эмоциональная устойчивость, склонность к общению.*

Enter. In the practice of modern pedagogy and psychology, it is noticed that the scientific community is increasingly paying attention to the issues of developing the content of professional training of future pedagogues, the developed personality model and standards for classifying specialized activities, the professional imagination and thinking of the subject of activity, and self-awareness as a teacher.

In order to ensure the professional training of future teachers based on modern requirements, it is necessary to organize the content of the pedagogue's work, which is the basis of this process, at the level of the requirements of the current era. Only when each part and state of the professional training process is integrated and visualized as a whole, its specific features will be clearly manifested, it will be easier to determine the composition of its complexities, to find solutions to its problems, to understand its subtleties and aspects, and at the same time, the quality of the general pedagogical process will increase even more. For this purpose, changing the system of attitudes towards the process of professional training of future teachers requires a new approach to the problem, studying modern aspects of professional training of primary school teachers[1-4].

Research object and used methods.

The place of the teacher in the society, his personal and professional qualities, duties and responsibilities of the advanced educational and educational views are widely covered in the works of the great muhaddi scholars Muhammad ibn Ismail Bukhari, At-Tirmizi and the great representatives of Sufism philosophy Abdukhaliq Ghijduvani, Ahmad Yassavi, Bahauddin Naqshband, Najmuddin Kubra.

We see that the views on the personality and activities of a teacher, the call for young people to acquire knowledge and virtue, the rules and regulations of teacher-student cooperation and relations, the culture of communication, and the formation of human virtues expressed in the scientific and cultural heritage of Eastern thinkers are a national and cultural heritage that has been formed on the basis of cohesion in the oral works of

the peoples of the East, in particular the Uzbek people (Uzbek folk proverbs, fairy tales, epics, legends, legends). For example, in the oral works and epics of the Uzbek people, the acquisition of knowledge and the pursuit of virtue, courage, honesty, humility, trust, loyalty, friendship, justice, kindness, hard work, patience, contentment, solidarity, cooperation, wisdom, faith, respect, honest and pure living are glorified as an example and lesson of a teacher. This reality can be seen in the examples of heroes in a number of Uzbek folk epics, such as Alpomish, Kuntugmish, Farhod and Shirin, Saddi Iskandari, Yusuf and Zulaykha. Mahmud Kashgari's "Divonu Lughatit Turk", Kaykovus' "Qabusnoma", Ahmad Yassawi's "Hikmatlar", Saadi Shirazi's "Gulistan and Buston", Ahmad Yugnaki's "Hibatul Haqoyi" and many other works of our great ancestors also express valuable ideas about the ways of effectively organizing the educational process, the main requirements for the education, professional training, activities and personality of a teacher, and the role of a teacher in the development of science, knowledge and society. We give examples of them: "Let the child hold the The son, the benefit will then be to the people. Who has turned his path to knowledge, he has not stretched out his hand to anything other than the good." "The path of wisdom is to gain knowledge, to study information in various fields" [4;87-90].

"The value of a teacher is determined by the respect and attention of children and their relatives towards him, because the teacher has shown them love and care." "Do not be a benevolent teacher and a wise man, if you do not show kindness, you will be both. If you are rude to the wise man, your body will be in pain. If you are rude to the teacher, you will remain ignorant." "The dead man is ignorant even if he is alive, but the wise man lives even after death." "Seek knowledge from the cradle to the grave," "Life is measured, knowledge is infinite. Therefore, it is permissible for a seeker of knowledge not to waste time and nights." Because much of the past is unknown to him." "What a learned man says, you listen to him, the head of manners is the tongue, it is necessary to restrain it." "O my son, take advice from me, strive to be polite and well-mannered, so that you will be known as a great scholar among the people and spread manners and knowledge among them" [4;98-104].

When we study the scientific research of psychologists from near and far abroad, we see that they have recorded valuable scientific results on the psychological foundations of teacher professional training and the importance of socio-cultural, national-regional and pedagogical-psychological factors affecting this process.

In particular, G. Zhahoda [8] emphasizes that the influence of cultural factors on the formation of a person as a person and his professional development is immeasurable. In his opinion, just as a fish cannot live without water, a person cannot live without cultural products. Culture is the main means of communication between the environment and a person. With the help of this means, a person expresses its identity. Culture and lifestyle dictate to its representatives (people belonging to this culture) how they should behave (as individuals) and what tasks and duties they should perform (professionally).

According to W.H. Durkham [7], the evolution of human cultures and human biology are closely related. The diversity of people is determined by genetic factors and cultural factors. The differences between peoples living and developing in geographically distant places are precisely due to the influence of genetic and cultural factors. The role of cultural traditions and values in the evolution of biological mechanisms (organisms) is important. The process of joint development of several generations in a cultural environment has led to today's differences in biological characteristics [165;282].

According to A. Bandura and G.V. Caprara [6], in the professional training of a teacher, the organization of educational processes and the study of the laws inherent in the psychology of students are of great importance

Here we will dwell on the book "Psychology of Pedagogical Assessment", which was born as a result of the research of the famous psychologist B.G. Ananyev in the 30s [5].

The author, analyzing the educational process, indicates the activity of the teacher as one of the ways to activate it. He writes: "The main aspect of the research is to confirm the activity of the teacher and its impact on the development of the student" [5.130].

Methods: In our study, we used R.B. Cattell's "16-factor questionnaire for studying the personality" to study the images of teachers as individuals, along with conducting a survey among students on the image of the teacher. This methodology has been widely used in our local environment and meets psychodiagnostic requirements. When interpreting the results of the methodology, we found it advisable to conduct research taking into account the age characteristics of teachers.

Results and their analysis

Personal characteristics of primary school teachers

1. Propensity to communicate.

The indicator of "propensity to communicate" (propensity to communicate) of primary school teachers was almost the same for those with different work experience. In particular, it was 6.45 for those with work experience of up to 10 years (6.45) and 6.77 for those with more than 10 years (6.77). This means that they are ready to cooperate with students, attentive, and rarely get angry or happy. Possessing such qualities is one of the most important requirements for the professional development of teachers. These qualities are more common in teachers with 10 years of work experience and more. They also have the ability to control their behavior, are compassionate and sincere, but demanding. However, the teachers' demandingness is higher in primary school teachers It doesn't have to be direct for students, because most children have difficulty adapting to the educational process and learning to communicate.

The concept of "positiveness" is associated with the influence of professions. They take into account the demands of those around them in their relationships. It can be seen that it is more effective to rely on a collegial management style than an authoritarian one for primary school teachers. They want to remain independent and at the same time are not inclined to be aggressive in protecting their rights. It is possible to support the dominance of primary school teachers at this stage.

2. Emotional stability - instability .

Teachers' emotional stability indicators indicate that they can control their emotions and moods ((5.63) (up to 10 years)) and ((6.33) (over 10 years)). They have a higher "I" strength, which leads to a positive "I" concept. They can work with some success in pedagogical activities. It would be advisable if they had a higher level of emotional stability.

3. Striving for dominance - subordination .

Also, according to these indicators of teachers ((6.63) (up to 10 years)) and ((6.55) (over 10 years)) it cannot be said that they are completely influenced by the people around them. More likely, their positivity in the "I" concept is associated with the influence of their profession. They simultaneously take into account the demands of those around them in their relationships. This suggests that it may be more effective to rely on a collegial management style than an authoritarian one for primary school teachers. They want to remain independent and are not inclined to be aggressive in defending their rights. It is possible to support the dominance of primary school teachers at this stage.

4. Social maturity, awareness.

Teachers, in particular, primary school teachers, are the most active subjects of the educational environment. The psychological environment of influence and interpersonal relations created by them should fully comply with social norms and the principle of awareness. In contrast to the above results, the indicators of social maturity and awareness of teachers have average quantitative values ((4.81) (up to 10 years)) and ((4.88) (over 10 years)) indicates that they are not completely free from such traits as a frivolous attitude to life and work, lack of responsibility, and thriftiness. However, this does not indicate that their "I-concept" is negative, but rather is a consequence of insufficient

self-control and determination. In any case, they are positioned as individuals who strive to recognize universal human values and adhere to moral rules. The lack of full-fledged responsibility in them may also be the effect of work related to family problems.

5. Social courage (boldness - shyness).

Teachers' social courage indicators ((5.45) (up to 10 years)) and ((4.66) (over 10 years)) are the most acceptable indicators for pedagogical activity. They are courageous enough, can freely communicate with people, overcome difficulties in communication They do not lose themselves when they find themselves in unexpected situations. We have the right to say that primary school teachers have formed the necessary qualities for social courage in their work experience. This quality in the person of a teacher undoubtedly serves to positively organize their relationship with their students.

6. Trustworthiness - skepticism.

Since the teacher's activity is always based on intellectual work, they are more inclined to solve situations logically ((5.9) (up to 10 years)) and ((7.0) (over 10 years)). Therefore, their willingness to trust rather than skepticism in their relationship with those around them and with students is a positive thing. Their trust based on reason leads to the effectiveness of their activities. Even in everyday life, people always remember the influence of their primary school teachers and express their infinite respect for them. It is precisely this that the above students, in their assessments of their teachers, view them with trust. It is possible that the feelings are based on the truthfulness of the feelings.

7. Self-confidence - lack of confidence.

Almost all the above scales had the same level of teachers' work experience. Unlike the above scales, it can be observed that the indicators on this scale ((3.88) (over 10 years)) decreased. Since teachers have a much higher level of self-confidence. They firmly believe in themselves, it is difficult to bring them to a state of "self-deception". They are not influenced by those around them and colleagues, which can sometimes lead to their dislike by those around them. Their excessive self-confidence and lack of influence are not appropriate for their activities. Instead, they are required to listen to the attitudes of their colleagues or the attitudes of students.

However, the intermediate level of self-confidence (6.09) indicates the level of teachers' self-confidence, the ability to manage their own failures, correctly assess the events taking place and respond to them gives rise to the ability to respond adequately, to confidence in their own abilities. However, this does not mean that they are prone to self-deprecation, but it does indicate a somewhat high level of irritability and emotionality. They should strive to strengthen their self-confidence in line with their work experience, age, and professional maturity. They should pay special attention to improving their professional qualities. In turn, in some conflict situations in teacher-student relations, the parents of the children also have to participate. In such conditions, the average level of self-confidence in teachers leads to emotional disorders, frustration, and irritability, which 10. excitability, tension – relaxation

This indicates that due to the large number of demands in their work and daily life, there is some tension, restlessness in their character, nervous and emotional excitability (results ((7.29) (up to 10 years)) and ((6.31) (over 10 years)). Avoidance and tension from complex goals are primarily a result of professional activity, which, in turn, is influenced to a certain extent by the specific characteristics of temperament types. At the same time, this level of agitation and tension indicates the formation of "tolerance" in these teachers.

Tolerance is not subject to the influence of negative factors, mental endurance. This allows them to successfully continue their activities.

8. Independence - dependence.

The results of primary school teachers regarding independence ((6.27) (up to 10 years)) and ((6.22) (over 10 years)) are average, which indicates that they prefer to do everything by themselves and do not reject the recommendations and suggestions of

others. They want to be independent, to rely on others and to support them. This independence ensures that their activities are effective.

9. Self-control. (The desire to control - impressionability).

Teachers are strict in fulfilling social and moral norms ((5.54) (up to 10 years)) and ((4.88) (over 10 years)) due to their tendency to stick to educational traditions. They do not always overcome difficulties and finish what they have started. Although they can organize their activities effectively, they should pay more attention to self-control anyway. It is important for teachers to focus on self-control at all stages of professional development, as this will ensure that they are most likely to maintain value among their students.

10. excitability, tension - relaxation.

The activity of primary school teachers is a process that requires excessive stress and a lot of work. This indicates that due to the large number of demands in their work and daily life, they have some stress, restlessness in their character, and nervous and emotional excitability (results ((7.29) (up to 10 years)) and ((6.31) (over 10 years)). Avoidance of complex goals and stress are primarily a result of professional activity, which, in turn, is influenced to a certain extent by the specific characteristics of temperament types. At the same time, this level of excitement and stress indicates the formation of "tolerance" in these students. Tolerance is the ability to resist negative factors, mental endurance. This allows them to successfully continue their activities.

Conclusions.

1. The respect and kindness formed in the student towards the teacher's image, which may not allow the teacher to take a place in his heart, can also cause situations.

2. The teacher's attitude to students in the educational process, management style and leading qualities in communication are among the factors determining his acceptance by students.

3. In the effectiveness of the "teacher-student" relationship system, we can observe the uniqueness of the teacher's communication style in the process of implementing the teacher's main tasks. The tasks of primary school teachers are to help students acquire the necessary level of knowledge, form skills, form their ideas about social reality, teach them to analyze, compare and generalize; to motivate them to become good people; to direct them to moral and spiritual maturity, to help them mature as people who meet the requirements of society.

4. The work of primary school teachers is a process that requires excessive stress and a lot of work. This is due to the large number of their work activities and daily life needs. indicates a lot of tension, restlessness in their character, nervousness, and agitation of their mental world (the results are (7.29) for those with up to 10 years of work experience and (6.31) for those with more than 10 years of experience).

5. When we analyzed the assessments given by students to the image of the teacher, we saw that the students' love for their teachers is boundless and they are eager to learn the necessary qualities from them.

References.

1. Avlaev O.U. The image of the teacher in the imagination of primary school students. "School and Life" magazine. 2019, No. 2, pp. 5-8.

2. Avlaev O.U. Gender differences in social intelligence in the development of students. "Psychology" scientific journal. 2021. No. 1, pp. 34-41.

3. Abduvali Burkhonov, Orif Avlaev, Shoira Abdujalilova, Akram Otaev. Responsibility as a criterion for determining personal maturity E3S Web of Conferences 244, 11059 (2021) https://doi.org/10.1051/e3sconf/202124411059 EMMFT-2020

4. Антология педагогической мысли Узбекистана (Под ред. С.Р. Раджапова, О. С. Аббасовой и др.)-М.: Педагогика, 1986.-319 с.

5. Ananev B.G. Chelovek kak predmet poznaniya. - L., LGU, 1968. - 328 p.

6. Caprara G. V, Pastorellic (1996 a). Structures and processes in personality psychology. European Psychologist, 1, 14-26.
7. Durham W.H. (1991). Coevolution. Stanford, CA: Stanford University Press.
8. Jahoda G (1993). Crossroads between culture and mind: Continuities and changes in theories of human nature. Cambridge, MA: Harvard University Press.

THE PSYCHOLOGICAL STUDY OF MARRIAGE AND FAMILY RELATIONSHIPS BY UZBEK SCHOLARS

Normamatova Nazira Alijon qizi
(Gulistan, Uzbekistan)

Аннотация: *В современную эпоху глобализации изучение проблем семьи и брака, особенно в плане объяснения сути наших ценностей и формирования нравственных представлений у молодёжи, имеет большое значение и является одной из важнейших задач психологов, философов, социологов, экономистов, религиоведов и других учёных, занимающихся исследованиями в этой области.*

Ключевые слова*: семья, общество, соседство, молодёжь, экономика, депрессия, культура, ценности, насилие, факторы.*

Abstract: *In the current era of globalization, studying the problems of family and marriage, especially in explaining the essence of our values and forming moral ideas among young people, is of great importance and is one of the most important tasks of psychologists, philosophers, sociologists, economists, religious scholars, and others conducting research in this area.*

Keywords: *family, society, neighborhood, youth, economy, depression, culture, values, violence, factors.*

Introduction. In our new Uzbekistan, family relations, first of all, implement the principle of voluntariness - the free consent of those entering into marriage, the free will of those entering into marriage to register a marriage, which is one of the main conditions for registering a marriage in accordance with the Family Code and many international legal treaties. In them, the union of women and men is based on mutual love and respect - feelings that are not aware of material calculations. Only marriages registered in state bodies for civil status registration are considered valid. In it, spouses have equal rights and obligations in all aspects of marital relations, as well as in all material aspects. The vast majority of marriages are built on the basis of love, but even the current feeling of mutual love does not mean that young people are ready for marriage, that is, they do not provide the process of adaptation to family life for the realization of new rights and obligations towards each other and for children who will arise with the formation of a family. Below is a review of some social psychology studies on the preparation of young people for adulthood before marriage. The socio-psychological factors influencing the strengthening of the family and family relations in Uzbekistan have been studied by Uzbek scientists G.B. Shoumarov, V.M. Karimova, B.M. Umarov, R.S. Samarov, Z.A. Rasulova, M. Utepbergenov, U. Qodirov, N.A. Soginov, F.A. Akramova, R. Dushanov, G. Niyazmetova, N.Kh. Lutfullaeva, R. Abdullaeva, H. Abdusamatov, A.E. Kadirova, H.K. Karimov, F. Rozikulov, U.S. Saribaeva, E.N. Sattarov, E.S. Usmanov, M. Fayzieva, M.E. Morshinina, G.T. Yadgarova, G. Niyozmetova, N.Kh. Lutfullaeva and others. The analysis of one of the

research studies conducted by G.B. Shoumarov concerns the premarital factor, and the author tried to highlight the criteria that have a negative impact on family life among these criteria:

-marriage before reaching adulthood;

-high level of responsibility of a woman towards her husband;

-social heterogeneity in the marital dyad, that is, when the wife is from the city, and the husband is from the village;

-short premarital dating period;

-pregnancy or sexual intercourse with a woman before marriage;

-lack of support for marriage by people significant to the person (parents, new relatives, friends), negative attitudes of parents towards marriage;

-the presence of motives for marriage, namely, unpleasant, ugly, based on internal or external circumstances ("escape" from the parental home, difficult psychological environment in the family, pregnancy);

-presence of certain diseases in the future spouse (neurosis, psychasthenia, hysteria, impotence, etc.);

-inadequacy of ideas about the future family and lack of preparation for performing family functions;

-imbalance of sexual behavior within the framework of sexual relations in the future couple;

-low (low) level of general culture in the formation of interpersonal communication;

-difference in values and in the assessment of family values;

-some features of the parental family (one-childhood, irresponsibility of parents, low communication culture, unhappiness, etc.);

-economic poverty and housing shortage . All of the listed premarital factors are associated, first of all, with the parental family. The influence of the parental family on a young, forming family is carried out indirectly and directly. While the direct influence consists in the institutional character of parents' support for marriage in the lives of young people, the indirect influence is expressed in the formation of the personality, in particular, in the formation of family qualities. The above considerations serve as a basis for examining and comprehensively studying the perceptions of young family students about family-marital relations, their sense of satisfaction in marriage, and their problems.

In Uzbekistan, a unique scientific school has been formed in the field of family social psychology in the field of psychology. In this regard, first of all, one can rely on the fundamental research of V.M. Karimova, who was one of the first in the years of independence to study the ideas of young people about family life and family relations as a separate form of social ideas. In particular, V.M. Karimova's proposal to understand the ideas of family life as a part of the social ideas of an individual as an imagination of realities and processes related to the family was taken as a unique methodological position in our research work. In addition, the scientist's recognition of ideas about family life as highly formed social ideas indicates that it is right to seek solutions to many problems in the field of family psychology in this area. In addition, V.M. Karimova's articles and books published in recent years emphasize the idea that family relationships and their type directly affect the social perception of children, their readiness for family life, and are an important criterion that shapes the content of their family social perception.Z.A. Rasulova's scientific dissertation entitled "Social and ethnic psychology of family and marriage traditions among Uzbeks" describes the mental characteristics of the perception of Uzbek family and marriage traditions and the social, ethnopsychological classification of marriage forms, concepts related to family and marriage traditions among Uzbeks and their ethnopsycholinguistic interpretation and description, and the mental characteristics of Tashkent Uzbeks, socio-economic, ethnopsychological characteristics of traditional and modern marriage forms based on the results of empirical research. At the same time, the

ethnopsychological characteristics of premarital relations of Uzbeks include premarital factors, preparation for the wedding, social, ethnopsychological characteristics of the criteria and factors for choosing a life partner, the relative complexity of determining spiritual, moral and psychological maturity, and insufficient attention to them, which today leads to a sharp increase in divorces, while the emergence of these maturity levels at the level of leaders of the family institution Information on strengthening the relationship is provided. Z.A. Rasulova summarized the motives for marriage into five groups: natural, social, socio-psychological, material or other interests, and stereotype. According to the researcher, the socio-psychological motive, that is, living with a caring, kind, trustworthy, and loyal person, is considered the most important for Uzbeks in marriage, while marriage based on stereotypes is in second place, and social motives and creating a family for material or beneficial reasons are in third place. This is determined by the fact that most Uzbeks meet and marry through matchmaking. The last place is occupied by creating a family through natural need. When it comes to creating a family, men tend to idealize their life partner compared to women. Women prefer living with a caring, kind, trustworthy, and loyal person over love, but when getting married, they often base their decisions on stereotypes. Men, on the contrary, want their life partners to be reliable and loyal, but They value love above all else. It is argued that parental desire is of great importance for both women and men and can serve as an important motive for marriage.

The first socio-psychological study devoted to family relationships and their dependence on the strength of marriage was conducted by Y.Yokubov.

M.Utepbergenov's scientific research work entitled "Social and ethno-psychological problems of Karakalpak families" studied the ethnography, demography, social and ethno-psychology of the Karakalpak family, the preparation of students of academic lyceums, vocational colleges and university students for future family life, the socio-psychological characteristics of the readiness for marriage of adolescents raised in families and in orphanages, the criteria for readiness for marriage, the social and ethno-psychological characteristics of divorce in the Karakalpak family, the socio-psychological characteristics of the national tradition of "Kizni o'girlash", and family conflicts in the Karakalpak family. Another important study on the psychology of family relations is N.Soginov's scientific work, which systematically studied the characteristics of marriage and family relations typical of the Uzbek family - satisfaction with marriage, motives for marriage, age characteristics of family formation typical of Uzbeks, psychological conflicts and reasons for divorces in young Uzbek families. This study collected previously unexplored scientific data, according to which it was determined that the main motive for the formation of an Uzbek family is "Having children" (in first place), in second place "Not being influenced by the talk of society", in third place "Fulfilling the wishes of parents and relatives", etc. From this study, it can be concluded that today's young people's understanding of building a family is formed in a narrow range. In addition to the above ideas of our young people, we can say that the knowledge of the importance of many social, economic, biological, physiological, spiritual, moral and, for today, the most important psychological factors that are the basis for the emergence of this or that marriage, will be the foundation for young people to be able to respond to family life and the requirements of marriage in a proper way, which will be the foundation for them to build a healthy family life. H.U. Abdusamatov's research study studied marital relations, family conflicts and extramarital affairs, socio-psychological characteristics of the behavior of couples in extramarital affairs, psychological types of individuals prone to extramarital affairs and the impact of extramarital affairs on family strength, and empirical analysis of the causes and factors that cause extramarital affairs in Uzbek families.In O. Buriev's definition, it is not the manifestation or performance of family members in certain situations within the framework of certain roles, but rather a "map" of relationships that is specific to each family. For example, a therapist who wants to help a family needs this map, because it is difficult for

him to imagine the real relationships of real members in a different way. In addition to these family members, this map also includes the influence of their relatives. For example, if a man is somehow separated from the family and lives with his wife and children, his real relationship with his wife is influenced by his mother living in another house, then the influence of the mother-in-law must also be taken into account in the map of family relationships. Or a woman who has divorced her first marriage, since she lives with her ex-husband's child, may always remember him, see her ex-husband at the request of her child, and even be financially dependent on him. This, of course, cannot but affect real family relationships.

According to M. Inoyatov, today in the field of gender psychology, there is a predominance of androcentric views. That is, there are psychological characteristics that are not completely different from each other in both sexes, which can be observed in both, which is primarily due to the harmony of their views on family and marriage issues. However, methodologically, the scientist notes that when it comes to the norm of female qualities, they are still analyzed based on the standard of male qualities.

Sh.S.Abdukodirov in his work "Social Psychology" paid great attention to the study of young people's readiness for marriage. He emphasized the importance of social and psychological factors in preparing young people for marriage. The work shows that young people's readiness for marriage is closely related not only to their psychological state, but also to the changed values, family structure and understanding of social roles in society. Abdukodirov also studied the social views of young people on marriage, their personal experiences.

Kh.Kh.Shamsiev in his scientific research pays attention to modern socio-psychological factors in studying the problem of young people's readiness for marriage. He studied the role of family members and teachers in preparing young people for marriage, as well as society's views on the family. Shamsiev's research contains psychological and sociological approaches that explain the relationship between young people's readiness for marriage and their role in the family and society.

In the work of M.M. Turakulov "Youth and Psychological Readiness", the level of psychological readiness of young people before starting a family is studied. Turakulov, using the experiments and analyzes he conducted, tried to determine the feelings and psychological states of young people regarding starting a family. He considered it important to analyze the personal mental state and relationships with family members in determining the level of readiness of young people for marriage. Based on his research, he emphasized that the readiness of young people for marriage depends not only on the psychological state, but also on the acceptance of personal and social responsibility. In conclusion, it should be noted that Uzbek scientists have been making a significant contribution to the field of psychology in the areas of family relations, family separations, and preparing young people for family life.

References.

1. Psykhologiya semya: Uchebnik dlya pedagogicheskih Vuzov // Author: V.M. Karimova. - T.:, 2007. - 316 p.

2. Bowen, Murray (1966), "The Use of Family Theory in Clinical Practice", Family Therapy in Clinical Practice (reprinted), Lanham, MD: Rowman and Littlefield (published 2004), pp. 147-181

3. Psychology of family relations and the basis of family counseling. E. G. Silyaeva M.: Izdatelsky center "Academy", 2002.

PROBLEMS OF FORMING A HEALTHY LIFESTYLE IN FAMILIES IN THE ERA OF GLOBALIZATION

Qahharova O`g`iloy Adhamjon qizi
(Gulistan, Uzbekistan)

Abstract. *In this article, the fact that the family is the main link of the society, the role of the psychologically healthy relationship of the husband and wife in the formation of a healthy lifestyle in the family, family duties, and the importance of social norms in preparing young people for the family are revealed.*

Key words: *Family, society, well-rounded child, happiness, psychological social norms, family tasks, healthy culture in the family, family tasks, family mechanisms, etc.*

Аннотация. *В статье рассматривается вопрос о том, что семья является основным звеном общества, раскрывается роль психологически здоровых отношений мужа и жены в формировании здорового образа жизни в семье, семейные обязанности и значение социальных норм в подготовке молодежи к семейной жизни.*

Ключевые слова: *семья, общество, всесторонне развитый ребенок, счастье, психологические социальные нормы, семейные задачи, здоровая культура семьи, семейные задачи, семейные механизмы и др.*

Introduction. In modern society, there are a number of problems in the formation of a healthy lifestyle in families, which are associated with social, economic, psychological and technological factors that prevent families from striving for a healthy lifestyle.

1. Social problems: rapidly changing lifestyles: the rapid changes in modern society lead to increased employment and stress levels in people. This makes it difficult to find time for healthy eating, sports and sufficient rest.

• Media promoting an unhealthy lifestyle: some media, especially social networks, can promote unhealthy foods, low physical activity and harmful habits. This reduces interest in a healthy lifestyle, especially among young people.

• Social inequality: social inequality, i.e. differences in access to material resources and health services, hinders the formation of a healthy lifestyle. Low-income families may not have the resources to buy healthy foods and engage in sports.

• Changing traditional values: Sometimes, traditional values, such as eating together, family activities, and sports, are being replaced by modern lifestyles. This hinders the development of healthy lifestyles within the family.

2. Economic problems: material deprivation: low-income families are often forced to choose cheap and unhealthy foods instead of healthy foods (fruits, vegetables, natural products).

• Work-related stress: long working hours and stress at work have a negative impact on the health of family members. Due to stress, people can resort to unhealthy habits (for example, drinking alcohol, smoking).

• Lack of funds for sports: gyms, fitness clubs and sports equipment can be expensive. This prevents many families from regularly engaging in sports.

3. Psychological problems: stress and depression: the fast pace of modern life, stress at work, financial problems and family conflicts can lead to stress and depression in people. In this case, people may resort to unhealthy habits (such as eating too many sweets or junk food) rather than focusing on a healthy lifestyle.

Lack of motivation: Some family members may not be motivated to make healthy lifestyle changes. This may be due to low self-esteem, lack of motivation, or poor self-control.

Lack of mutual support: A lack of support among family members can make it difficult to transition to and maintain a healthy lifestyle.

4.Technological issues: Increased screen time: The development of modern technology has led to people spending more time in front of computers, televisions and smartphones. This can lead to less physical activity, sleep deprivation and health problems.

Online food ordering: The rise of online food ordering services has made it possible to easily and quickly deliver unhealthy foods. This makes it difficult to maintain healthy eating habits.

Misinformation on social media: Social media can spread incorrect or misleading information about health and nutrition. This prevents families from having a correct understanding of a healthy lifestyle. At first glance, this issue may seem a little different to the reader, and a legitimate question may arise: what is the connection between universal culture and health? Culture, cultural studies, is a separate major direction in itself. What is culture itself? There are many concepts about culture. Each direction and field, specialty, individual peoples and nations have their own culture. A process that is normal for one nation may seem unusual for another nation or people, in other words, uncultured. A process that seems to be the norm of culture for one person may seem like a sign of unculturedness for another. So, in a certain sense, culture can also be a relative process. In general, in our opinion, if a person performs any activity in compliance with certain universal human standards, then this can be considered a product of culture. If such behavior does not negatively affect the activities of others, their nervous system, and values. It is not surprising that we are talking about the culture of communication. One of the most important and vital needs of a person, after physiological needs, is the need for communication. So, what does a person get from communication? He either gets satisfaction from communication or, on the contrary, dissatisfaction, that is, from this communication a person is hurt, disappointed, upset, nervous, crying, has a headache, and on top of that, his work in this area does not go well, and in a certain sense he also suffers socio-economic and psychological damage. Good communication, on the contrary, makes a person satisfied, his mood and morale improve, his attitude towards his work improves, and in a certain sense, his socio-economic interests also improve. The conclusion is that the culture of communication, which is a type of universal human culture, directly affects human health. In this regard, it can be said that our people have a good proverb: “A good word drives a snake out of its den, and a bad word drives a person out of his religion.” It is not for nothing that it is said that a good word is the food of the soul. In some people, the lack of this culture of communication is manifested in social norms in the form of behavior such as rudeness, haste, speaking without thinking, putting emotions before logic in thinking, and striving to take precedence over others in a certain sense. Usually, many people try to avoid such people and avoid communicating with them if possible, but this is not always possible. Therefore, we should not forget for a moment that due to the lack of cultural interaction, there is a high probability of encountering bad factors that can affect our health. Interaction can occur not only through words or direct communication, but also through various methods and means, and still, negative interaction has a bad effect on human health, primarily on the nervous system and the human psyche. From the moment a child is born until the end of his life, he interacts and communicates with those around him. Therefore, different social environments have their own culture of interaction, which everyone, if he adheres to it to the best of his ability, will prevent bad effects on himself and others.

Let's say that a child first of all learns the culture of communication in the family from his parents. A child whose father or mother is a bully is less likely to be talkative, in addition, a child's culture of communication is formed under the influence of the street, neighborhood, kindergarten, schools, lyceums, colleges, universities, labor teams and other various large and small communities, and therefore in each region, region, district and individual neighborhoods, as well as in families, a unique culture of communication is formed. That is why people belonging to some groups, when talking to people with a different culture of communication, even get offended by each other. The reason for this is precisely this different culture of communication. The only way to avoid such, relatively, negative factors is to familiarize yourself in advance with the norms of the culture of communication of the people you are communicating with. Only then will you choose the necessary culture of communication with that person, or in other words, the norm in advance. In conclusion, it should be said that the lack of culture of communication is the main and leading factor of nervous trauma in all types of human activity, a factor that directly negatively affects and plays a significant role in the emergence of dozens of diseases, even mental illnesses. It would be useful to think about the culture of nature with which a person communicates the most in the matter of health and its impact on health. Of all the blessings created for human needs and vital necessities, the best are four blessings: land, water, sun and air. According to data, a person consumes up to 50 tons of water during his 60-year life. The population of the Earth needs 9 billion cubic meters of water per day. A positive attitude-culture towards drinking water has been formed in us since ancient times. Even "Avyesto" states that extremely severe punishments were imposed on those who wasted and polluted water.

We usually call nature our mother nature. But is our treatment and attitude towards it always the same as towards the same mother? That's the whole point. When and how should people form a culture of this very mother nature? Article 50 of the Constitution of the Republic of Uzbekistan states that “Citizens are obliged to treat the environment and the natural environment with care”, and Article 55 clearly and concisely states that “Land, subsoil resources, water, flora and fauna, and other natural resources are national wealth, they must be used rationally and are under state protection”. (Constitution of the Republic of Uzbekistan-1992). Also, Section 2, Article 4 of the Law of the Republic of Uzbekistan “On State Sanitary Supervision” states that “Every person has the right to favorable environmental conditions”. Well, the main task of today's adults, educators, and the entire community is to raise the skills of complying with these legal requirements, the positive traditions that have become national values, inherited from our ancestors, to the level of everyday social norms, and to instill them in the minds of our youth as part of our great culture.

We must admit that today the attitude of some people in our society towards the blessings of nature is not as we would like. In recent years, there has been a lot of information in the literature about the ecological unrest associated with the Aral Sea, the failure of drinking water in the region to meet sanitary requirements, the depletion of drinking water reserves and other violations of the ecological balance. As a result, the factors affecting people's health, the increase in certain classes of diseases are written about with great concern. A legitimate question arises, are we facing this situation as a result of unexpected natural phenomena of nature or as a result of the irrational activities of conscious people? To treat nature badly is to treat our own health badly. After all, man is also a part of this mother nature. Without improving the health of nature, there can be no talk of improving human health. The health of nature is reflected in the purity of water, soil, air, and sunlight, which we mentioned above. Unfortunately, it must be said that many people have formed such negative social norms that they even teach their children to throw away bad products and things that they do not need in their lives into the water, which will flow away and disappear, and they teach them that the easiest way to dispose

of accumulated waste is to burn it or throw it in a place where no one goes. Sometimes, when I see people's inhumane attitude towards water, it would not be so sad if it were limited only to the lack of culture of this person towards nature, but at the same time, I feel very bad when I think that this is an extremely negative example, and this has a bad effect on the formation of an ecological culture towards nature in young people, which will lead to bad consequences in the future. It is true that in recent years there have been some positive developments in this regard, but this still seems insignificant compared to the great work we are doing to improve the health of the population and form a healthy generation in society.

Again, all our thoughts about people's health go back to education. What should be the current tasks in this regard? First of all, a culture of respect for the blessings of Mother Nature should be formed in the family. For this, ecological education of children in the family, conversations in the spirit of love for nature should be carried out together with practical work, and first of all, it is necessary for the parents themselves to understand that human health depends on the health of the nature surrounding us, and to have sufficient knowledge and skills in this regard. If positive social norms regarding the blessings of nature have not been formed in advance in the family, then the probability of having young citizens from this family who are brought up in the direction in which we are thinking is very low. In such cases, the responsibility for implementing education in this area at the required level should be assumed by children's institutions, schools and academic lyceums, higher education institutions and various public organizations. This is usually done in this way, but the extent to which it is implemented is of great importance. A legitimate question arises, where do people who treat nature badly come from, and in what processes is such a social norm formed in people?

Nutritional standards for each age, gender, and type of work are determined from a hygienic point of view, in which one of the principles considered in the first place is based on covering the energy consumed by the body during the day. According to some data, more than 90% of diseases are caused by unhealthy eating.

Eating culture, as a social norm, is also formed based on the specific characteristics of different peoples of the world. Perhaps this is why each people has its own national dishes, and they consume these dishes relatively more. When we talk about eating culture, we primarily mean growing food products, harvesting them, transporting them, storing them, technical processing them, observing all established hygienic rules in preparing food, eating food on time, in an amount appropriate to the body's energy expenditure, and a number of other measures. In addition, there are social norms in eating that sometimes cannot be found in hygienic standards.

There must be a norm in everything. Adherence to the norm is the basis for success, therefore, in our attitude towards wealth, in our consumption of food, and even in love, we should not go beyond the norm. It is no secret that in most cases, diseases occur due to the lack of medical culture among us. Today, the relatively low level of medical and hygienic knowledge, qualifications and skills of the population, the lack of sufficient work to promote a healthy lifestyle among them, and the lack of increased activity of the population in this regard are also contributing to the increase in the spread of various diseases. What is medical culture? Medical culture, first of all, means the formation of a sense of responsibility in each person for his own health, and at the same time, responsibility for the health of his children who have not yet reached adulthood. Medical and hygienic culture also means having a complete understanding of the factors that cause diseases, as well as knowledge, skills and abilities to prevent them and eliminate them in a timely manner. It must be admitted that many people do not turn to medical professionals until they are sick. Even if we pay attention to the word health, its meaning is about maintaining our overall health before we get sick. After contracting a disease, it is necessary to take measures to

treat the disease, prevent its complications and prevent it from becoming a factor in causing other diseases.

The only way to prevent diseases and detect them in advance is to form a positive attitude towards medical examinations in people. To do this, first of all, it is necessary to explain to people the meaning and importance of current, targeted or pre-employment medical examinations. Dispensary examination of the population, the role of this event in improving people's health, and, first of all, ensuring the active participation of the population in the implementation of dispensary measures, is also one of the directions of increasing the medical culture of the population. It must be admitted that even most of our doctors do not fully understand the content of the dispensary measure. In many cases, dispensary examination is understood as a medical examination. In fact, a medical examination is one of the measures carried out to identify diseases in advance within one of the elements of dispensary examination. Medical culture is one of the main factors that leads to an increase in the quality and effectiveness of education, along with the provision of children as a regular education, in all educational institutions, labor collectives and among the general public as special training courses. Usually, when it is said that a person's health is largely in his own hands, the first thing that is meant is his medical culture. Medical culture does not form by itself, and the measures taken to form it should not be seasonal. This type of education is a continuous process, starting from the moment a person is born and ending his life. Today, in our society, at a time when market relations are being formed in the medical field, it is necessary to radically change people's attitudes towards their own health and the health of their children and increase their responsibility. In conclusion to our thoughts on medical culture, we can say that the foundation of human health is precisely based on our medical culture.

It is no exaggeration to say that the first task of every parent in the family is to ensure peace, harmony, and tranquility in the family, to strengthen the sincere love of family members for each other, and thus to create a healthy spiritual atmosphere in the family, which serves as a guarantee of the health of family members. When our elders open their hands to prayer, they always ask Allah for peace, tranquility, and health. This is certainly not a social norm that was formed for nothing. There is a whole world of philosophical meanings at the heart of these wishes, the essence of which is human health. If children are taught from a young age the elements of family culture, family life, marriage, preparing girls for motherhood and boys for loving fatherhood, family planning, giving birth to healthy children, raising them correctly based on our national traditions and values that have been formed over the centuries and have found positive evidence, and instilling in them the skills to be kind to each other and to form positive relationships in the family, every parent will certainly achieve the goal set for themselves in terms of properly forming a family culture. Because peace and prosperity in the family, by ensuring the constant cheerfulness of the mood of these family members, protects the body from various nervous injuries, prevents tension, and this, in turn, has a positive effect on the health of family members. When talking about the norms of medical culture in the family, one can also consider the attitudes towards medicines that have been formed in recent years. Taking into account the high need for various types of medicines, the number of pharmacists in the compound has increased, and various medicines have begun to be sold in markets in places that do not meet sanitary and hygienic requirements, even in the open sun in the summer heat, and this process has led to the emergence of negative social norms among people, such as freely buying medicines without a doctor's order and prescription and consuming them on their own.

This situation also affected people's health to a certain extent. Today, this situation has been put to an end. Pharmacies have been privatized and taken under control. However, it must be admitted that today, almost any medicine from pharmacies does not require a doctor's prescription, and they do not ask for it in any pharmacy. This means that

customers can buy any medicine they want. Moreover, drug dealers have not yet been completely eliminated from the markets. No one can guarantee the validity of the medicines they buy. The sad thing is that people continue to buy medicines from such individuals and use them in their own way. Taking into account this process, one of the main tasks of medical workers in the formation of a medical culture in the family, specifically in the area of drugs, is to increase their knowledge, qualifications and skills in all cases, taking medications on the recommendation of doctors, the patient's age, gender, type and degree of the disease, the method and duration of storage of medications, the time of taking them, the real reliability of the medication. At the same time, the widespread use of the achievements of folk medicine, that is, explaining the methods of consumption of local medicinal herbs, is also one of the factors that contribute to the correct formation of a medical culture in the family that we are considering. We have only tried to highlight one or two cultural types, in fact, the role of universal culture and its interaction in preserving human health. In fact, there are specific types of culture in all aspects of human activity, and these types of social culture can also have a negative impact on human health in some cases.

References used:

1 Decree of the President of the Republic of Uzbekistan, No. PF-6099 dated 30.10.2020, “On measures for the widespread implementation of a healthy lifestyle and further development of mass sports”

2. R. Arzikulov. Fundamentals of a healthy lifestyle (Valeology) - National Encyclopedia of Uzbekistan, Tashkent-2009Family psychology: Acad. Textbook for students of lyceums and vocational colleges. / G.B. Shoumarov, 1.0. Haydarov, N.A. Soginov et al.;

3 V.M. Karimova. Family psychology: Textbook. For students of pedagogical universities // Author: - T.: -Science and technology, 2008. - 170 p.;

4 A.K. Munavvarov. Family pedagogy. -T.: "Teacher", 1994, p. 19.

VIEWS OF EASTERN THINKERS ON AGGRESSIVE BEHAVIOR

Sharapova Sabokhat Djabbarovna
(Gulistan, Uzbekistan)

Annotation. *This article analyzes the views of Eastern thinkers on aggressive behavior and studies their moral and philosophical approaches on a scientific basis. In particular, the works of such scholars as Abu Nasr Al-Farabi, Ibn Sina, Imam Ghazali, Jalaluddin Rumi, Alisher Navoi shed light on the causes of anger, aggression and negative emotions in humans, the principles of their management and redirection to positive qualities. The article evaluates the social and moral consequences of aggressive behavior, the role of upbringing, spiritual maturity and self-awareness in their elimination from the perspective of Eastern philosophy. The results of the study reveal the possibilities of applying the ideological heritage of Eastern thinkers in modern psychological and pedagogical practice and serve to provide a deeper understanding of the mechanisms of managing aggression.*

Keywords*: Eastern thinkers, aggressive behavior, anger, moral education, Al-Farabi, Ibn Sina, Imam Ghazali, Eastern philosophy, spiritual maturity, psychological approach, violence, internal.*

Аннотация. *В статье рассматриваются взгляды восточных мыслителей на агрессивное поведение, а также анализируются их нравственно-философские подходы с научной точки зрения. В частности, в работах таких выдающихся мыслителей, как Абу Наср аль-Фараби, Ибн Сина, Имам аль-Газали,Джалаладдин Руми, Алишер Навои, освещаются причины возникновения гнева, агрессии и других негативных эмоций у человека, а также принципы их контроля и преобразования в положительные качества. В статье даётся оценка социальным и нравственным последствиям агрессивных поступков, а также роли воспитания, духовного совершенствования и самопознания в их преодолении с позиции восточной философии. Результаты исследования раскрывают возможности применения идейного наследия восточных мыслителей в современной психологической и педагогической практике и способствуют более глубокому пониманию механизмов управления агрессией.*

Ключевые слова: *восточные мыслители, агрессивное поведение, гнев, нравственное воспитание, Аль-Фараби, Ибн Сина, Имам Аль-Газали, восточная философия, духовное совершенствование, психологический подход, насилие, внутренняя гармония.*

Introduction. Although in the past our ancestors did not study the psychological laws of humanity as a specific scientific direction, in the works and manuscripts of scholars, the coverage and analysis of these situations are observed. As we get acquainted with the psychological views of Eastern thinkers, we will learn what theoretical and practical needs the desire to study the psychic life of humans and animals demanded of them at different historical stages of human life, and how some laws were discovered. It should be noted that the valuable ideas of scholars on the spiritual and moral development of the individual still have their place and significance. In particular, the pedagogical and psychological views of such thinkers as Abu Nasr Farobi, Abu Rayhan Beruni, Abu Ali Ibn Sina, Yusuf Khos Hajib, Abdullah Avloni, Jalaluddin Rumi, Alisher Navoi, Boborahim Mashrab serve as the methodological basis for the development of science today.

The “Quran-Kareem” and Hadis also contain valuable insights into the negative aspects of human behavior. The “Quran-Kareem” also contains instructive insights into traits that are contrary to a person's moral perfection: arrogance, alcoholism and gambling, lying, belittling others, suspicion, slander, backbiting, greed, etc. The Quran lists anger as one of the negative traits that hinder a person's spiritual and moral perfection. It is interpreted as a spiritual vice. Because when anger comes, reason flees, a person becomes unable to control his will, and he allows himself to be ignorant, thinking that he is protecting his own interests and reputation. Anger even harms a person's health. That is why Islam calls upon man to be wise and honest, to act with restraint, and to control his emotions. Because the judgment made and the action taken when anger comes are considered signs of ignorance. It is also taught that, along with suppressing anger, one should have the will to control oneself to the extent of being able to forgive the person who provoked the anger. Verse 134 of Surah Al-Imran states, “Those who spend in good times and bad, who suppress their anger, and who pardon people. Allah loves those who do good.” So, in Islam, a person is called upon not only to have the ability to control himself when anger comes, but also to have the quality of forgiveness. Only such a person can be a morally perfect person.

Abu Nasr Al-Farabi believes that a person cannot achieve perfection alone. He needs contact with others, their support or relationships. Al-Farabi says that this can be achieved through the correct implementation of education. Because education carried out in a purposeful manner leads a person to both intellectual and moral perfection, in particular, a person correctly understands the laws and regulations of nature and society

and behaves correctly in life, interacts correctly with others, and adheres to the rules of society.

Al-Farabi describes in his treatise “On What One Should Know Before Studying Philosophy” how pure one should be in morals and ethics when embarking on acquiring theoretical knowledge: “Before studying philosophy, you should purify yourself of your passions and desires in such a way that you are left with a passion for perfection, not with wrong feelings such as domesticity and sensuality.

This can be achieved by purifying your morals and ethics not only in words but also in reality. After that, it is necessary to purify your soul, spirit, and mind, which protects you from error and misguidance and begins to understand the path of truth (in the sense of orator, thinking).”

Abu Rayhan Al-Biruni associates being a knowledgeable and educated person with morals and elegance. In his worldview, the issue of morality is embodied as the most basic qualities of a person. According to Beruni, while intellectual abilities arise based on people's everyday needs, moral issues arise and develop in close connection with historical development and human relationships.

Abu Ali Ibn Sina defines the basis of morality with two concepts: good and evil. Ibn Sina also analyzes the important moral aspects of human perfection and defines each of them. For example, he considers justice to be the main criterion of spiritual pleasure. A person acquires justice through contentment, courage, and wisdom, refrains from bad vices, strengthens goodness, and receives true spiritual pleasure, says the scientist. He includes generosity, endurance, humility, love, moderation, intelligence, caution, determination, loyalty, aspiration, shyness, performance, and others among the positive moral qualities in a person. Ibn Sina's educational views give a wide place to the issues of family and family upbringing. Because a person first of all reaches perfection in the family.

In Yusuf Khos Hajib's work "Qutadgu bilig", the issue of human perfection is considered a central issue. This work presents the problems of the role, duties and responsibilities of man in society and life in a unique way. Yusuf Khos Hajib emphasizes the need to respect scientists and values the learned, while considering the ignorant as ignorant people. He says that in the world, a person can achieve his dreams and greatness thanks to his knowledge and intelligence. However, only wise and intelligent people like himself can appreciate such knowledge and intelligence, he says that the ignorant and ignorant do not have such qualities. Because he is saddened by the fact that all the mistakes in society are caused by ignorance, ignorance, and ignorance, and he regrets that the ignorant and ignorant have increased in life.

Ahmad Yugnaki's work "Hibatul-haqoyiq", like other educational and moral works, says that the second sign of a person's perfection is his good manners. Therefore, in the work, the writer discusses important issues such as restraint of the tongue, which are considered a component of morality, the consequences of greed for wealth, generosity and stinginess, humility and arrogance and greed, protection from oppression and crime, the ability to distinguish between haram and halal, faith and loyalty. He recommends ways to form good manners and avoid bad vices. Abdullah Avloni, recognizing the role of the social environment in the formation of a person, emphasizes that it has an impact on the formation of positive and negative traits in a person. In the work "Turkish Gulistan or Morality", he divides people into two groups in terms of behavior and behavior:

- good-natured people
- bad-natured people

A. Avloni describes two different characteristics of anger. One is that a person's anger is important in defending himself from the enemy, while the other is a negative characteristic that consists of using someone through oppression and terrorizing people with his cold treatment.

The most negative aspect of anger is that the person who gets angry regrets his behavior and suffers harm. In the section "Views of Eastern Thinkers on Aggressive Behavior", when considering the views of Eastern thinkers on aggression, aggression is analyzed more as a state of mental, spiritual and social imbalance. Eastern philosophers, especially Ibn Sina, Al-Farabi and others, emphasized that aggression arises from a person's internal conflicts and is closely related to their mental health. They often saw aggression not as an evil means to achieve good, but as a phenomenon that arises as a result of negative changes in the inner consciousness and social environment. Their views show the importance of spirituality, patience, and social change in preventing aggression. In conclusion, the masterpieces of Eastern scholars, which have survived through the ages and reached our independence, have taken a worthy place among rare manuscripts today. If we take a look at the development of educational ideas in our spiritual heritage, we will be convinced of how many spiritual gems we have. Indeed, above we have analyzed only a drop from an infinite ocean. There is a world of meaning in this. Eastern thinkers, describing the spiritual world of man in their works, try to analyze in detail the positive and negative aspects of behavior by giving real examples. In the works, the spiritual and mental characteristics and situations inherent in human behavior are described by quoting stories, artistic images, and narrations. In the case of aggressive behavior, data are also presented that serve as a theoretical basis for our research. It is worth noting that the fact that the mental states and characteristics in the works of encyclopedists are analyzed in connection with practical life further increases the value of their works.

References.

1. Farabiy, A.N. The city of people. – Tashkent: Publishing and printing association named after Gafur Ghulam, 1993.
2. Ibn Sina. Kitab ush-shifo. – Tashkent: Fan, 2000.
3. Imam Ghazzali. Ihya ulumid-din. – Cairo: Al-Azhar publishing house, 1998.
4. Navoiy, A. Mahbub ul-qulub. – Tashkent: Publishing house named after Gafur Ghulam, 1983.
5. Rumi, J. Masnavi Ma'naviy. – Tehran: Sohibqiron, 1995.
6. Tokhtaboyev, O. Moral views of Eastern thinkers. – Tashkent: Uzbekistan, 2007.
7. Karimov, I. High spirituality - invincible power. – Tashkent: Ma'naviyat, 2008.

THE INFLUENCE OF MODERN INFORMATION FLOWS ON ADOLESCENTS' NATIONAL IDENTITY

Toirova Munavvar Murodullayevna
(Tashkent, Uzbekistan)

Annotation. *This article analyzes the psychological impact of modern information flows on the formation of national identity in adolescents. Globalization, digital technologies, and the widespread use of social networks directly influence the worldview, value system, and the process of national self-awareness among the younger generation. The study examines factors such as adolescents' psychological sensitivity to information, their level of critical thinking, social imitation, and identification mechanisms. Additionally,*

the psychological role of the family, educational institutions, and mass media in strengthening national identity is thoroughly explored.

Keywords: *national identity, adolescents, psychological impact, information flows, globalization*

Аннотация. *В данной статье анализируется психологическое воздействие современных информационных потоков на формирование национальной идентичности у подростков. Глобализация, цифровые технологии и широкое распространение социальных сетей напрямую влияют на мировоззрение, систему ценностей и процесс национального самосознания молодого поколения. В исследовании рассматриваются такие факторы, как психологическая восприимчивость подростков к информации, уровень критического мышления, социальное подражание и механизмы идентификации. Кроме того, психологическая роль семьи, образовательных учреждений и средств массовой информации в укреплении национальной идентичности освещается подробно.*

Ключевые слова: *национальная идентичность, подростки, психологическое воздействие, информационные потоки, глобализация*

Introduction. The processes of globalization, the rapid development of digital technologies, and the expansion of the internet have significantly intensified the flow of modern information. This, in turn, has a direct impact on the consciousness of the younger generation, especially adolescents. As the information space continues to grow, the role of virtual environments in adolescents' lives becomes increasingly prominent. Today, through social networks, blogs, online games, and video platforms, adolescents are exposed to global culture—an influence that inevitably affects their national identity, either positively or negatively. National identity is a complex psychological process that involves an individual's awareness of belonging to a particular nation, accepting national values, and consciously appreciating them. Adolescence is the most critical and sensitive stage in the formation of this identity. It is during this period that individuals seek self-understanding, develop a sense of belonging to social groups, and form their unique worldview and system of beliefs.

Therefore, external information—especially that saturated with mass culture and foreign ideologies—can have a profound influence during this developmental phase. The nature of modern information flows is such that they often promote global trends and universal values while neglecting or even marginalizing local cultural traditions. As a result, cases of cultural alienation, indifference toward national values, and identity confusion are increasingly observed among adolescents. However, if properly directed, information technologies can also serve as a powerful tool for strengthening adolescents' sense of national identity.

Literature Review. In the context of globalization and the digital age, modern information flows—especially those facilitated through social media, video platforms, and online communities—have emerged as powerful influences on adolescent identity formation. Several scholars have emphasized that adolescence is a critical stage in which individuals begin to explore, question, and consolidate their sense of self, including their national identity.

According to the media practice model proposed by Steele and Brown, adolescents interact with media content in a dynamic and cyclical way: they select content based on existing values and identities, engage with it actively, and then integrate or reject it depending on how it fits their emerging self-concept. This process is not neutral—it is heavily influenced by social, cultural, and psychological contexts. Through repeated exposure to global narratives and representations, adolescents may begin to internalize values and behaviors that differ from their traditional cultural frameworks, which can both enrich and challenge their national identification.

Contemporary studies emphasize that it is not merely the amount of time spent online that affects adolescents' identity but rather the nature and quality of their media engagement. Scholars such as Nesi, Telzer, and Prinstein argue that authentic self-presentation online can enhance adolescents' sense of clarity and coherence in their identity, while excessive comparison and validation-seeking behaviors may lead to confusion, fragmentation, or distress. These psychological patterns become particularly significant when adolescents are exposed to content that promotes global consumerism, individualism, or values that conflict with local traditions.

The concept of the "looking-glass self," introduced by Charles Horton Cooley, is also central to understanding how digital spaces shape adolescent identity. In online environments, adolescents tend to construct and reconstruct their self-image based on how they believe others perceive them. Feedback mechanisms such as likes, comments, and shares serve as mirrors that reflect their worth and social position. This can lead to identity performance that aligns more with global trends than with national or cultural values.

Another important theoretical lens is the idea of the "imaginary audience," a developmental construct suggesting that adolescents often behave as if they are constantly being watched and judged by others. This perception is intensified by social media, where every post or profile can be scrutinized. Consequently, many adolescents feel pressure to conform to the aesthetic, behavioral, and ideological norms of global youth culture, potentially at the expense of their national identity.

Echo chambers—digital environments where individuals are primarily exposed to ideas and values that reinforce their pre-existing beliefs—further complicate identity formation. Research by Cinelli and colleagues indicates that such environments can isolate users from diverse perspectives and discourage critical engagement with cultural and national narratives. This can lead to a weakening of national consciousness, as adolescents may become more aligned with globalized digital subcultures than with their own heritage.

On the other hand, properly guided digital engagement has the potential to strengthen national identity. Ethnopsychological research conducted in Uzbekistan, particularly studies focused on youth in Samarkand, demonstrates that attachment to native language, cultural traditions, historical memory, and national symbols significantly contributes to the formation of national self-awareness. When media content aligns with these cultural elements—by promoting folklore, national heroes, local achievements, and indigenous values—it can foster pride, belonging, and resilience in adolescents.

Furthermore, Sirin, Brauer, and Tugberk argue for the importance of culturally inclusive research, noting that most existing literature on adolescent identity focuses on Western contexts. They advocate for more empirical studies that explore how non-Western youth navigate identity in a digitized, globalized world. Such studies are essential in understanding how national identity can be both preserved and adapted in the face of digital transformation.

Discussion. In today’s globalized world, modern information flows have become a dominant force shaping how adolescents perceive themselves and the societies they belong to. The rapid advancement of digital technology and the widespread use of the internet have made it easier for young people to access information from all corners of the globe. This has created an environment where adolescents are constantly exposed to diverse cultural norms, lifestyles, and ideologies. The adolescent period is already a sensitive and formative stage for identity development. During this time, individuals begin to question who they are and where they belong, including in terms of national identity. National identity refers to a sense of belonging to a particular nation, along with an emotional attachment to its language, culture, values, and traditions. As adolescents

navigate this identity formation process, they are increasingly influenced by the content they consume online.

Social media, video platforms, and digital forums have become new arenas where young people express themselves and seek validation. While these platforms offer space for creativity and connection, they also expose adolescents to global standards that may contrast with local or national values. The constant flow of global media often emphasizes individualism, consumerism, and western ideals, which may weaken the relevance of traditional norms. Adolescents, eager to fit in and be accepted, may internalize these global ideals as superior. This can lead to a gradual distancing from their cultural roots and national identity. Moreover, adolescents often idealize foreign lifestyles without fully understanding their cultural context. They may begin to view their own national traditions as outdated or inferior. This cognitive dissonance can lead to confusion, identity conflict, or even cultural alienation. The problem is further intensified when local content is underrepresented or less appealing in comparison to global trends.

At the same time, the digital environment promotes rapid trends that adolescents strive to follow. This desire for social belonging can pressure young users to adopt behaviors that conflict with national customs. Language use is a strong example—many adolescents replace their native language with global languages in online spaces. As native language is a key component of national identity, such a shift can undermine cultural continuity. Furthermore, digital influencers and celebrities often serve as new role models for adolescents, shaping their beliefs, interests, and even political opinions. These external influences may not align with national values and can create a fragmented identity.

It is important to recognize that the identity adolescents build in the digital world is often performative. They construct online personas that they believe others will accept or admire. This “performed identity” may be inconsistent with their real-world cultural identity. Over time, this disconnection can reduce their sense of authenticity and belonging. The constant comparison with idealized online images also affects self-esteem and national pride. Adolescents who do not see their culture represented positively online may feel embarrassed about their heritage. This emotional detachment can weaken their connection to national symbols, history, and collective memory.

However, the influence of digital media is not entirely negative. When used effectively, digital platforms can become powerful tools for cultural preservation and national pride. Educational content, digital storytelling, and national heritage promotion can counterbalance the dominance of foreign narratives. Online communities that celebrate local traditions can foster unity and identity reinforcement among adolescents. The challenge lies in ensuring that national narratives are made accessible, attractive, and relatable in digital formats. Government, educational institutions, and media organizations have a vital role in this regard. They must invest in culturally rooted content that engages youth and strengthens national identity. Family upbringing also plays a significant role, as values instilled at home can help adolescents critically assess digital content. Schools should incorporate media literacy education to help students distinguish between superficial trends and meaningful identity formation.

Encouraging critical thinking can empower adolescents to navigate digital spaces without losing their cultural grounding. Rather than rejecting global influences altogether, a balanced approach should be adopted—one that allows adolescents to interact with the world while maintaining a strong connection to their national identity. Adolescents should be supported in integrating both local and global values in a harmonious way. The key is to promote national identity not as exclusionary, but as a meaningful part of one’s broader human identity. In this process, it is essential to emphasize the richness, diversity, and relevance of national culture. Adolescents who understand and appreciate their heritage are more likely to carry it forward with pride. When national identity is internalized as

something dynamic and meaningful, it can coexist with global awareness. This dual awareness can contribute to more socially responsible and culturally rooted individuals. It also fosters respect for diversity, both within and beyond national borders. Adolescents with a strong sense of national identity are better equipped to resist harmful or manipulative digital content. They are also more likely to contribute positively to their communities and act as cultural ambassadors.

Conclusion. Modern information flows significantly influence how adolescents form and perceive their national identity. While digital platforms expose youth to global cultures, they also risk weakening connections to local traditions and values. However, when used thoughtfully, these platforms can support cultural preservation and national pride. A balanced approach that integrates both global awareness and national rootedness is essential for healthy identity development. Empowering adolescents with critical thinking and media literacy skills can help them navigate the digital world without losing their cultural identity**.**

List of used literature.

1. Cooley, C. H. Human Nature and the Social Order. New York: Charles Scribner's Sons. 1992 y., 200 p.

2. Nesi, J., Telzer, E. H., & Prinstein, M. J. (2022). Digital Media and the Dual Aspect of Adolescent Identity Development. In Handbook of Adolescent Digital Media Use and Mental Health (Chapter 3). Cambridge, UK: Cambridge University Press.

3. Steele, J., & Brown, J. D. The Media Practice Model. 1995 240 p.

4. Cinelli, M., De Francisci Morales, G., Galeazzi, A., Quattrociocchi, W., & Starnini, M. (2021). The echo chamber effect on social media. Proceedings of the National Academy of Sciences, 118(9), e2023301118.

DEVELOPING COMMUNICATIVE AND COOPERATIVE SKILLS IN PRESCHOOL CHILDREN THROUGH THE ENHANCEMENT OF COGNITIVE PROCESSES

Tulayeva Dilafruz Muxiddinovna
(Tashkent, Uzbekistan)

Abstract: *Preschool age is a decisive stage in a child's personal and intellectual development. The cognitive development of preschool children is a complex, gradual psychological process that plays a central role in the formation of the child's personality. Through cognitive processes, the child acquires knowledge about the environment, forms attitudes toward it, and accumulates personal experience. Therefore, an in-depth study and development of cognitive processes in preschool children is of great importance in psychological and pedagogical activities. This article theoretically highlights the psychological characteristics of the development of cognitive processes in preschool-aged children.*

Keywords: *child psychology, skills, affective state, communication, correlation, attention mechanisms, mnemonic techniques, concept.*

Аннотация: *Дошкольный возраст является решающим этапом в личностном и умственном развитии ребёнка. Когнитивное развитие детей дошкольного возраста — это сложный, поэтапно протекающий психологический*

процесс, который играет важнейшую роль в формировании личности ребёнка. Посредством когнитивных процессов ребёнок познаёт окружающую среду, формирует к ней своё отношение и накапливает собственный жизненный опыт. Поэтому углублённое изучение и развитие когнитивных процессов у детей дошкольного возраста имеет большое значение в психолого-педагогической деятельности. В данной статье теоретически раскрываются психологические особенности развития когнитивных процессов у детей дошкольного возраста.

Ключевые слова: *психика ребёнка, навыки, аффективное состояние, общение, корреляция, механизмы внимания, мнемонические приёмы, концепция.*

Preschool age is considered a crucial stage in the formation of a child's personality, adaptation to the social environment, and development of intellectual activity. During this period, children's curiosity about the surrounding world intensifies; they strive to actively explore, engage in activities, and gain experience. This, in turn, leads to the consistent development of cognitive processes such as perception, attention, thinking, imagination, and memory. Cognitive development determines how a child understands the world, acquires knowledge, and expresses their own thoughts. Therefore, the systematic formation of these processes from an early age is regarded as an essential task.

Cognitive processes play a significant role in the development of preschool children. This is the period when children actively study the world around them, developing the fundamental skills required for future learning and social adaptation. For the successful formation of cognitive processes, the educator's active role is crucial—creating conditions for their development through organized lessons, play activities, and interaction with the environment.

The intellectual development of preschool children is a multifaceted process that involves the growth of all aspects of the child's personality. It constitutes an important part of general mental development and preparation for school and future life. This development occurs under the influence of living conditions and the environment in which the child grows. The leading role in intellectual development belongs to systematic intellectual education. Intellectual education of preschool children is a process of systematic and purposeful pedagogical influence aimed at developing consciousness in the growing individual. It continues as a structured process through which the younger generation assimilates the accumulated social and historical experience of humanity, as reflected in knowledge, skills, competencies, norms, rules, and evaluations.

According to researchers, there are currently two main approaches to addressing the issue of developing cognitive activity: extensive and intensive**.** Both share the same ultimate goal—to nurture a knowledgeable, moral, socially active, and capable individual. However, their methods of achieving this goal differ. The extensive approach primarily focuses on increasing the volume of knowledge delivered to children. In contrast, the intensive approach is based on fostering a subjective, personally motivated position and entails modifying educational program content and intensifying teaching methods—particularly through developmental and learner-centered education.

An analysis of scientific literature shows that the issue of cognitive development dynamics is closely linked to the formation of the preschool child's personality. The question of the means for developing cognitive processes has been examined in the works of several researchers, including L.A. Venger, L.S. Vygotsky, A.V. Zaporozhets, J. Piaget, J. Bruner, N.I. Chuprikova, and others. Their studies have revealed that various levels of maturity and formation of psychological structures operate simultaneously across all areas of the preschool child's psyche. Consequently, the uneven development of cognitive processes necessitates the use of diverse psychological and pedagogical support tools. These facts allow us to analyze the effectiveness of such tools in fostering children's cognitive growth.

According to L.S. Vygotsky's cultural-historical theory, the development of a child's cognitive processes is influenced by several key factors, including the use of tools—material means for organizing knowledge about the world, such as counting materials, pictures, books, and mosaics—and the acquisition of signs, which involves learning the meanings of words in the native language and using alphabetic and visual symbols. In particular, Vygotsky linked the development of thinking to the process of changing the generalized nature of word meanings.

He argued that *"only at the stage when conceptual thinking emerges does a fundamental restructuring (intellectualization) occur, based on the synthesis of all elementary cognitive functions with the function of forming concepts: perception essentially becomes part of visual thinking, memorization turns into a meaningful logical process, attention acquires an arbitrary character, and so on."* Consequently, changes in the interfunctional relationships among cognitive processes make it possible to speak of overall transformations in the cognitive sphere of preschool children.

In this regard, influences that encourage the child to overcome difficulties in adapting to their social situation of development are of great importance. It is evident that the child's affective state in the cognitive process is regulated by the demands and interactions with adults. As L.S.Vygotsky emphasized, the underdevelopment of higher mental functions results from insufficient relationships within the surrounding environment. If such insufficiency accumulates over time, it leads to the phenomenon known as *"pedagogical neglect."* Naturally, this phenomenon is closely related to the specific characteristics of individual and personal development.

In his research, A.N. Leontiev studied the process of mediated memorization in preschool children. The results showed that in middle preschool age, mediated memorization significantly improves recall success, whereas in older preschool age, children achieve the same level of recall success both with and without additional aids. The researcher explained this by the transition of external memory aids into an internal plan of action, meaning that the success of direct memorization rises to the level of mediated memorization. This principle, discovered by A.N. Leontiev, became known as the *"law of the developmental parallelogram."*

As psychologist J. Piaget emphasized, preschool children are in the *"preoperational stage".* According to Piaget's theory, children at this age exhibit egocentric thinking—meaning they perceive the world solely from their own point of view and find it difficult to consider the perspectives of others. This is a natural stage, which gradually diminishes through communication and play activities.

A.A. Smirnov, in his research on correlations in the domain of memory, concluded that with age, it is not the general interindividual differences that change, but rather the *intraindividual* differences. In other words, preschool children learn to use specific mnemonic techniques, thereby increasing the efficiency of their memorization. Thus, the diversity of memorization methods and the insufficient mastery and application of these methods determine the amplification of intraindividual differences in the sphere of memory. In our view, these findings indicate that the development of functional interconnections contributes to enhancing the overall effectiveness of an individual's activity.

In her study on the problem of contextual and free imagination in preschool children, A.S. Zolotnyakova concluded that, regardless of age, children actively use speech as a means of describing the external manifestation of emotions. Furthermore, she emphasized that a child learns to differentiate emotions through speech earlier than through visual expression. Consequently, the development of speech influences the growth of such processes as imagination and visual-figurative thinking.

N.M. Safonova's research focused on analyzing the formation of voluntary attention mechanisms in preschool children. She concluded that there are various algorithms of internal actions involved in the development of voluntary attention. The results showed that

such characteristics of attention as stability and distribution are carried out by the child according to different algorithms. Stability of attention involves an internal action algorithm consisting of comparing with a given criterion and then moving on to the next object. Distribution of attention, in turn, requires alternating between two different algorithms: one identical to that described above, and another involving successive comparison with each criterion before moving on to the next object.

N.M. Safonova concluded that the algorithms of internal actions involved in the distribution of attention according to several indicators correspond to the algorithm used by children when classifying objects according to two attributes. According to the author, the ability to classify by two attributes significantly improves attention distribution indicators in preschool children.

N.N. Poddyakov (1970–1995), through many years of research, discovered that preschool children are capable of self-development and of independently constructing more complex structures of their own activity. He argued that the basis of this phenomenon lies in the internal contradiction between the variability and stability of psychological structures. The presence of more stable and global structures in the psyche led the author to conclude that cognitive styles emerge and develop during the preschool period. According to Poddyakov, global structures—autonomous and independent modes of cognition—ensure the intensive growth of intellectual development.

In his research, D.B. Elkonin concluded that the preschool child is oriented toward both the world of objects and the social world. Such dual orientation facilitates successful adaptation processes. This *“twofold”* direction allows us to speak of the mediation of personal and cognitive development. Acknowledging the value of the preschool years, Elkonin emphasized the stability of skills and qualities formed during this period. He also noted that, during the transition from preschool to early school age, the operational units of activity serve as a diagnostic tool for identifying necessary developmental adjustments.

By the age of four, communication with peers becomes one of the leading needs for children. However, the necessity of communicating with adults does not disappear. For a child aged 3 to 5, an adult is an object of respect, and interaction with them holds cognitive significance. For children aged 5 to 7, adults are perceived as close friends from whom they expect mutual understanding and the sharing of experiences. Thus, as the content of the need for communication (more precisely, the content of the communication motive) grows, it becomes richer and more diverse. At the same time, the meaning of adults as communication partners also changes.

E.F. Ribalko (1990) demonstrated that, during the preschool period, there is a transition from direct forms of communication to various levels of motivated communication. In his terminology, direct forms of chosen communication imply that the child selects a partner without explanation—this is typical of younger preschoolers, who enter into short-term interactions with peers and frequently change playmates.

Most older preschoolers justify their choice of peers in communication, though in different ways. Often, the motivation is emotional in nature: *“Because I like playing with him/her”.* Functional reasons are rarely mentioned, such as providing help or caring for others.

A.G. Ruzskaya *(Development of communication between preschool children and their peers, 1989)* identified specific features of peer communication among preschoolers. According to M.I. Lisina, communication in preschool children develops through certain stages, each associated with the use of different forms of interaction. The formation of communicative skills in preschoolers is directly linked to their cognitive activity. The more a child is able to perceive, remember, and think, the more meaningful their communication becomes. Therefore, in the educational process, focusing on the cognitive development of children contributes to their socialization, ability to engage in interaction, and formation as culturally developed individuals.

The development of cooperative skills in preschool children serves as the foundation for their social adaptation, ability to work in groups, and communication culture in subsequent stages of education. Preschool age (3–6 years) is a crucial period for personal and social growth. During this stage, the child becomes aware of their own “self” and learns to establish relationships with others.

Cooperative skills are social competences that enable the child to function successfully within a group, express opinions based on compromise, listen to others’ viewpoints, and share resources and tasks. These skills are formed through the following methods:

- Role-playing games: During play, the child assumes a specific social role and learns to act in coordination with others.
- Collaborative problem-solving: In such activities, children rely on each other, exchange ideas, and learn to make decisions together.
- Didactic games: Games based on cognitive processes (e.g., “Who’s quicker?”, “Find and tell”) encourage the child to behave appropriately in a group and work in harmony with others.

Cognitive processes are the key to unlocking a child’s intellectual potential, fostering independent thinking, adapting to the environment, and achieving future academic success. The development of cognitive processes in preschool children is not only the basis for acquiring knowledge but also an important stage in the socialization process. Through cognitive components such as perception, thinking, and memory, children learn to communicate, work collaboratively, and adapt to others’ situations. Therefore, in preschool educational institutions, methodical approaches aimed at developing cognitive processes play a strategically important role in fostering communicative and cooperative skills in children.

References.

1. Выготский Л.С. Воображение и творчество в детском возрасте. — М.: Педагогика, 2001.
2. Выготский Л.С. Психология развития ребенка.М.: Смысл, Эксмо, 2005.
3. Sternberg R.J. *Cognitive Psychology.* 6th Edition. Cengage Learning, 2016.
4. E.G‘oziyev “Ontogenez psixologiyasi” darslik Toshkent-2020-yil
5. N.Xalilova F.Xaydarov Umumiy psixologiya darslik-Toshkent-2017-yil
6. Викторовна В. Э. (2016*). Общее пособие по развитию когнитивных способностей.*
7. Bodrova, E., & Leong, D. J. (2007). *Tools of the Mind: The Vygotskian Approach to Early Childhood Education.* Pearson/Merrill Prentice Hall.
8. Brownell, C. A., & Kopp, C. B. (2007). *Socioemotional Development in the Toddler Years: Transitions and Transformations.* Guilford Press.
9. B.M.Umarov, B.Sh.Norbekova Bolalar psixologiyasi va psixodiagnostikasi darslik Toshkent-2023-yil

PSYCHODIAGNOSTIC OPPORTUNITIES FOR STUDYING THE SOCIO-PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF A PEDAGOGICAL TEAM

Yunusaliyeva Nargiza Ortiqboy qizi
(Karshi, Uzbekistan)

Аннотация: *В данной статье рассматриваются психодиагностические возможности изучения социально-психологических характеристик педагогического коллектива вуза. Подчёркивается, что эффективность деятельности преподавательского состава во многом зависит от внутреннего социально-психологического климата, характера межличностных отношений и стиля управления. Анализируются современные методы диагностики, включая методику А.В. Аграшенкова «Самооценка стиля руководства», методику оценки уровня психологического климата коллектива Р.С. Немова и другие. Особое внимание уделяется необходимости системного и многомерного подхода при исследовании факторов, влияющих на профессиональную адаптацию, коллективное взаимодействие и продуктивность труда в образовательной среде.*

Ключевые слова: *социально-психологические характеристики, педагогический коллектив, психодиагностика, стиль руководства, межличностные отношения, климат коллектива, высшее образование.*

Annotation: *This article explores the psychodiagnostic potential for studying the socio-psychological characteristics of pedagogical teams in higher education institutions. It highlights the crucial role of the internal socio-psychological climate, interpersonal relationships, and leadership style in the effectiveness of faculty performance. The paper reviews several diagnostic tools, including A.V. Agrashenkov's "Self-Assessment of Leadership Style" method, R.S. Nemov's evaluation technique of the psychological climate in work collectives, among others. Emphasis is placed on the need for a systematic and multidimensional approach in analyzing the factors affecting professional adaptation, team dynamics, and work efficiency in educational settings.*

Keywords: *socio-psychological characteristics, pedagogical team, psychodiagnostics, leadership style, interpersonal relations, team climate, higher education.*

Nowadays, regardless of which segment of society is considered, interest in the phenomenon of the socio-psychological characteristics of a team is steadily increasing. The importance of studying this issue is linked to the growing demand for psychological engagement in effectively fulfilling tasks assigned to both individuals and teams, as well as the increasing complexity of people's mental lives and the continuous growth of their personal aspirations.

The effectiveness of the professional activities of university faculty members largely depends on various socio-psychological phenomena such as the psychological climate within the pedagogical team, the nature and emotional tone of interpersonal relationships among staff, their cohesion and harmony, the ways of resolving and preventing interpersonal conflicts, the style of management, and the overall level of team development.

Naturally, the socio-psychological environment within a pedagogical team can have both positive and negative effects on the well-being, mood, motivation, and productivity of its members. The psychological characteristics of the individuals involved influence the

socio-psychological processes within the team. It is crucial to foster positive socio-psychological characteristics within pedagogical teams in higher education institutions. To achieve this, it is essential to diagnose these characteristics and, based on the results, develop and improve the team.

To study the socio-psychological characteristics of a pedagogical team, it is purposeful to investigate the following areas: explicit or hidden negative conflicts in interpersonal relationships among faculty members; situations that could lead to unforeseen disruptions in fulfilling assigned tasks; the suitability of team members for their professional activities; psychological factors contributing to a negative socio-psychological environment; the level of team development; the nature of conflicts within the team; and strategies for resolving them [1, 5].

Therefore, in order to ensure the reliable and well-coordinated work of EMERCOM specialists, an important resource is the monitoring and utilization of the team's socio-psychological potential. This should be taken into account in recruiting divisions, in educational and training activities, in professional preparation and certification, as well as in selecting optimal leadership styles—based on the team's level of development, the degree to which all members meet professional requirements, and the specific nature of interpersonal relationships.

The effectiveness of pedagogical teams in higher education institutions largely depends on the socio-psychological climate within the team. This environment includes mutual relationships among members, trust, collaboration, solidarity, and emotional conditions. A positive environment enhances team performance, while a negative one can lead to organizational issues, stress, and inefficiency.

Key Areas of Psychodiagnostic Study of the Socio-Psychological Characteristics of a Pedagogical Team:

1. Studying the Socio-Psychological Climate:Assessing team members' mood, job satisfaction, interpersonal relationships, levels of conflict, and cohesion.
2. *Analyzing Interpersonal Relationships:Identifying preferred and avoided contacts,* role positions, and communication styles.
3. Assessing Communicative Competence:Studying communication skills, active listening, expression of thoughts, and conflict resolution abilities.
4. Identifying Leadership Styles and Their Impact on the Team:Analyzing management methods, feedback mechanisms, and decision-making processes.
5. Studying the Personal Characteristics of Teachers:Exploring temperament, personality traits, motivation, and values that affect their work within the team.

For this reason, forming a psychodiagnostic system for studying the socio-psychological characteristics of a pedagogical team becomes necessary.

Some methodological directions from Russian-language psychodiagnostic practices can be mentioned regarding this issue. In fact, most of these methods are not specifically designed for pedagogical teams, but for studying labor collectives in general. Some of these methods, along with those developed for our own research, are described below.

One such method is the *"Assessment of the Socio-Psychological Climate"* by F.E. Vasilyuk and V.V. Stolin. It aims to identify the nature of interpersonal relationships and how individuals perceive themselves as part of the team. The scales of this method include: level of communication, emotional closeness, cohesion, trust, and commitment to shared goals.

Another method is L.M. Mitina's *"Diagnosis of Team Development Stages"[2].* This method is suitable for analyzing the development stages of pedagogical teams, leadership dynamics, cohesion, and existing challenges. Its assessment scales include unity of team goals, interpersonal relationships, conflict resolution approaches, and openness to innovation. It is effective in long-term research and in studying internal team dynamics.

Some of the methods are directly aimed at assessing specific aspects of interpersonal relationships within the team. For example, V.V. Boyko's *"Empathy Level Diagnosis"[4]* evaluates how team members respond to others' emotions and their level of emotional sensitivity. Its scales include: rational channel of empathy, emotional channel, intuitive channel, attitudes that promote empathy, penetrative capacity in empathy, and identification in empathy.

Another method is adapted forms of J. Moreno's Sociometry, which allows identification of leaders within the pedagogical team, the status of each member, cohesion, or fragmentation.[2]

The above methods serve as a methodological basis for studying the socio-psychological characteristics of pedagogical teams. In our own research on higher education pedagogical teams, we found it necessary to rely on a distinctive diagnostic system.

Studying the socio-psychological characteristics of a pedagogical team is a multifaceted problem. Therefore, the chosen research methods must also be multi-dimensional and comprehensive.

Among the various socio-psychological characteristics, the study of the team **climate** is of particular importance. Thus, preference was given to methods that allow for broad data collection, have a wide range of evaluation scales, and are specifically aimed at assessing socio-psychological characteristics.

1. R.S. Nemov's Methodology for Studying the Socio-Psychological Climate of a Work Collective

Key Features: Comprehensive and Structured Approach:The methodology includes 74 questions measuring 7 main psychological indicators of the collective: cohesion, organization, informativeness, responsibility, contact, openness, and integrity. This allows for a thorough evaluation of the development level of pedagogical teams.

– Integration of Subjective and Objective Assessments: By collecting subjective evaluations (opinions of members), it helps identify objective conditions within the team — such as real relationships, information flow, and mutual assistance — which is crucial for leadership to understand and resolve "non-standard" situations.

– Possibility for Dynamic Analysis of Psychological Environment:The methodology can be used regularly (seasonally, semi-annually, annually) to monitor and analyze positive or negative changes in the team over time.

– Identification of Formal and Informal Relationships:Among the questions are those that assess not only work relationships but also informal indicators such as emotional closeness, willingness to help, moral support, and attitudes toward newcomers, providing deeper insight into the psychological environment.

– Transparent Evaluation Mechanism:The scoring scale (0–6) is simple and clear, minimizing misunderstanding during the rating process. Additionally, a reliability scale (questions 16, 31, 46, 61) helps verify the objectivity of responses.

– Direct Applicability in Educational Institutions: The methodology is adapted not only for labor collectives but also for teaching staff teams in higher education institutions, deeply examining cooperation, trust, knowledge exchange, mutual assistance, and commitment to collective interests.

2. A.N. Lutoshkin's Methodology for Assessing the Level of Psychological Climate in a Collective

Key Features:

Evaluation of Climate through Polar Characteristics:Each trait is presented in two opposite states (e.g., "cheerfulness – depression," "benevolence – antipathy") and respondents rate which is more dominant on a 7-point scale. This approach captures the emotional and relational palette of the team environment clearly.

– Real Assessment Based on Team Members' Opinions:The evaluation is based on personal feelings and observations of team members, reflecting the subjective level of the psychological environment and enabling insiders to see problems from within.

– Identification of Social Integration and Disintegration Factors: The methodology identifies factors that unite or divide the team (personal relationships, emotional connections, group activity, etc.), helping guide team reforms or interventions.

– Opportunity for Dynamic Analysis:When applied multiple times over periods, it allows tracking the development trends of the socio-psychological climate, assessing the impact of experience, leadership actions, innovations, or organizational changes.

– Suitable for Pedagogical Teams in Educational Institutions:The questions are tailored to factors frequently encountered in teaching teams — cooperation, mutual aid, group activity, emotional harmony, etc.

3. A.V. Agrashenkov's "Self-Assessment of Leadership Style" Methodology

Content and Significance:

Leadership Styles Evaluated:

– Authoritarian (based on control and discipline).

– Democratic (based on cooperation, openness, and consultation).

– Liberal (delegating initiative to subordinates, prone to avoiding responsibility).

Self-Evaluation by Leaders:The methodology allows leaders to assess their habitual behaviors and identify which leadership style they tend to adopt most.

Importance for Studying Pedagogical Teams:

– Helps understand the socio-psychological climate created by the leader's style (e.g., authoritarian leadership may foster fear and distrust; democratic leadership promotes cooperation and trust; liberal leadership may result in irresponsibility and disorder).

– Identifies causes of conflicts linked to leadership style.

– Supports development of leadership competencies and encourages steps toward democratic management principles.

– Enables comparison between the leader's self-assessment and the team's perception, fostering more objective self-awareness.

Scientific and Practical Value:

– Considered a reliable tool for psychological diagnosis.

– Serves as a basis for leadership training in educational institutions.

– Useful in personnel management processes, such as leadership rotation.

Conclusion:

Psychodiagnostics of socio-psychological characteristics of pedagogical collectives in higher education institutions is a crucial direction in managing the educational process. The use of scientifically grounded methodologies allows not only identification of strengths and weaknesses of the team but also the development of strategies for its growth. Considering the intensive transformations in higher education, effective diagnostics is essential for sustainable development of the university's human resource potential.

References.

1. Марковская И.М. Программа и методы социально-психологического исследования: Учебное пособие – Челябинск: ЮУрГУ, 2002. – 52 с.

2. Марковская И. М. Социометрические методы в психологии : учеб. пособие. Челябинск : Изд-во ЮУрГУ, 1999. 46 с.].

3. Митина, Л. М. Профессионально-личностное развитие педагога: диагностика, технологии, программы : учебник для вузов / Л. М. Митина. — 2-е изд., доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 430 с

4. Практическая психодиагностика. Методики и тесты. Учебное пособие. Ред. и сост. Райгородский Д.Я. – Самара, 2001. С.486-490.

5. Слаква С.П. Психология малой группы: Учебное пособие для вузов / Под общей редакцией И.А. Рябовой, С.Н. Путилиной – М.: Изд-во «Экзамен», 2004. – 160 с.

ЭМПИРИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ РАЗВИТИЯ НАВЫКОВ ВЕДЕНИЯ ПЕРЕГОВОРОВ У КУРСАНТОВ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ЛИЧНОСТНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ И ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ ФАКТОРОВ

Азамжонова Ойнисо Кахрамон кизи
(Ташкент, Узбекистан)

Аннотация: *Статья посвящена исследованию психологических факторов, влияющих на развитие навыков ведения переговоров у курсантов военных вузов. Проанализированы эмоциональные барьеры и уровень субъективного контроля (локус контроля) у 370 курсантов трёх военных учебных заведений. С помощью методик В.В. Бойко и Дж. Роттера (в адаптации Е.Ф. Бажина и соавт.) выявлены межгрупповые различия: курсанты с высоким уровнем интернальности и развитой эмоциональной сферой демонстрируют лучшие переговорные навыки. Установлено, что специфика образовательной среды влияет на эмоциональную компетентность и коммуникативную готовность будущих офицеров. Результаты могут быть использованы для совершенствования программ психологической подготовки курсантов.*

Ключевые слова: *навыки ведения переговоров; коммуникативная компетентность; эмоциональные барьеры; уровень субъективного контроля; интернальность и экстернальность; курсанты; эмоциональный интеллект.*

Abstract: *This article explores the psychological factors influencing the development of negotiation skills among cadets of military universities. The study examined emotional barriers and the level of subjective control (locus of control) in a sample of 370 cadets from three military educational institutions. Using the methods developed by V.V. Boyko and J. Rotter (adapted by E.F. Bazhin et al.), significant intergroup differences were identified: cadets with a high level of internality and well-developed emotional competence demonstrated stronger negotiation abilities. The findings indicate that the specific educational environment plays a key role in shaping cadets' emotional competence and communicative readiness. These results may inform the improvement of psychological training programs for future officers.*

Keywords: *negotiation skills; communicative competence; emotional barriers; subjective control level; internality and externality; cadets; emotional intelligence.*

В современных условиях эффективные коммуникативные навыки, включая умение вести переговоры, являются важнейшей составляющей профессиональной подготовки сотрудников силовых структур. Уровень развитости переговорных навыков во многом определяет способность будущих офицеров устанавливать продуктивное взаимодействие, разрешать конфликтные ситуации и добиваться поставленных задач в межличностном общении. Исследования показывают наличие проблем и относительно низкого уровня коммуникативных умений у курсантов, а также у действующих офицеров. Это обусловливает необходимость целенаправленного формирования данных навыков в процессе обучения будущих военных специалистов. Формирование коммуникативной компетентности, в том числе навыков переговоров, рассматривается как важное направление

профессиональной подготовки в ведомственных вузах МВД и Министерства обороны [5].

На эффективность переговорного процесса влияют различные индивидуально-психологические факторы. В частности, эмоциональное состояние и способность к эмоциональной саморегуляции играют значимую роль: успешное ведение переговоров требует не только развитых риторических умений, но и высокого уровня эмоциональной компетентности. Наличие выраженных эмоциональных барьеров в общении может препятствовать установлению доверия между партнёрами, искажать передачу информации и снижать результативность взаимодействия. В.В.Бойко выделяет несколько типичных эмоциональных барьеров в межличностном общении – устойчивых трудностей, связанных с проявлением и управлением эмоциями. Эти барьеры включают неумение управлять эмоциями, дозировать их; неадекватное проявление эмоций; негибкость, неразвитость, невыразительность эмоций; доминирование негативных эмоций и нежелание сближаться с людьми на эмоциональной основе. Как нам кажется, преодоление подобных барьеров рассматривается как условие успешной коммуникации [1,6].

Наряду с эмоционально-волевыми качествами, значимым личностным фактором является локус контроля, или уровень субъективного контроля над значимыми ситуациями. Концепция локуса контроля введена Дж. Роттером и отражает степень, в которой человек склонен приписывать ответственность за происходящие с ним события либо собственным действиям (интернальный тип), либо внешним обстоятельствам (экстернальный тип) [2]. В российской психологии широко применяется методика диагностики уровня субъективного контроля (УСК) – адаптация опросника Роттера, разработанная Е.Ф.Бажиным и др. Локус контроля влияет на коммуникативное поведение: лица с выраженной интернальностью обычно чувствуют ответственность за исход взаимодействия и проявляют большую инициативу, тогда как экстерналы склонны объяснять результаты внешними факторами и могут демонстрировать менее проактивную позицию. В контексте переговоров интернальные установки способствуют активному поиску решений и уверенности в своих возможностях влиять на ситуацию, тогда как экстернальные установки могут приводить к пассивному ожиданию и меньшей гибкости в стратегии ведения диалога.

Таким образом, изучение эмоциональных барьеров и уровня субъективного контроля у курсантов представляется важным для понимания психологических предпосылок развития их переговорных навыков. Цель данного исследования – провести эмпирический анализ влияния эмоциональных и личностных факторов на навыки ведения переговоров у курсантов. Предполагалось, что между разными группами курсантов могут наблюдаться значимые различия в выраженности эмоциональных барьеров и локуса контроля, связанные со спецификой условий обучения, и что эти различия будут сопряжены с уровнем развития их коммуникативной (переговорной) компетентности.

В нашем исследовании приняло участие 370 курсантов мужского пола в возрасте от 18 до 23 лет. Выборку составили представители трёх высших учебных заведений силовых структур: Университета общественной безопасности Республики Узбекистан (далее УОБ РУз) (в количестве 120 курсантов), Чирчикского высшего танкового командно-инженерного училища (далее ЧВТКИУ) (115 курсантов) и Академии Министерства внутренних дел (135 курсантов). Все респонденты обучались на программе подготовки офицеров; участие в опросе было добровольным и анонимным.

Сбор данных проводился групповым методом в учебных группах с предварительным инструктажем и получением согласия участников. Курсантам предлагалось заполнить бланки обоих опросников в присутствии исследователя-

психолога. Полученные данные обрабатывались с использованием методов описательной статистики и непараметрических критериев. Для проверки различий между тремя независимыми выборками (курсанты трех разных учебных заведений) применялся критерий Крускала—Уоллиса *H*. Данный критерий использовался ввиду того, что распределение по ряду измеряемых показателей отличалось от нормального, и размер выборок был неравным (n_1=120, n_2=115, n_3=135). Критические уровни значимости принимались: p<0,05 – статистически значимый результат, p<0,01 – высоко значимый результат. Обработка данных и расчет статистик осуществлялись с помощью программного пакета SPSS Statistics.

Развитие навыков ведения переговоров у курсантов разных вузов. На первом этапе анализа были сопоставлены обобщённые показатели, характеризующие сформированность переговорной компетентности в трёх группах курсантов. Выявлено, что имеются различия в уровне развития навыков ведения переговоров, обусловленные спецификой условий обучения. В целом, курсанты Университета общественной безопасности демонстрируют более высокую коммуникативную компетентность в сфере переговоров, тогда как у курсантов Академии МВД этот уровень относительно ниже, а показатели ЧВТКИУ занимают промежуточное положение. Данные различия проявляются, в частности, в том, как представители разных вузов справляются с эмоциональными и личностными факторами в процессе коммуникации (подробнее см. ниже). Таким образом, можно предположить, что образовательная среда и программа подготовки (гуманитарно-управленческая в Университете общественной безопасности, техническая в ЧВТКИУ, оперативно-правоохранительная в Академии МВД) влияют на формирование умений вести переговоры. Статистически значимое влияние фактора учебного заведения на совокупность анализируемых показателей подтверждается результатами критериев Н-Крускала—Уоллиса (общая значимость различий между группами: p<0,01).

Межгрупповые различия в эмоциональных барьерах общения. Проведён детальный анализ пяти шкал методики Бойко, отражающих эмоциональные барьеры, у выборок курсантов трёх вузов.

Таблица №1

Различия между ВУЗами по методике В. В. Бойко «Диагностика эмоциональных барьеров в межличностном общении» (по критерию Крускала–Уоллиса; n=370)

«Помехи» в установлении эмоциональных контактов	Средние ранги			Статистические значения	
	УОБ РУз (n=120)	ЧВТКИУ (n=115)	Академия МВД (n=135)	H	p
Неумение управлять эмоциями, дозировать их	158,57	190,03	205,58	13,657	0,001**
Неадекватное проявление эмоций	193,97	161,08	198,78	9,431	0,009**
Негибкость, неразвитость, невыразительность эмоций	151,46	194,10	208,44	20,504	0,000**
Доминирование негативных эмоций	160,18	196,30	198,81	11,247	0,004**
Нежелание сближаться с людьми на эмоциональной	175,87	179,03	199,57	3,924	0,141

основе					

Примечание: *- p<0,05; **- p<0,01.

Наиболее выраженные различия отмечены по шкале «Негибкость, неразвитость, невыразительность эмоций» (*H*=20,504; *p*<0,001), где наибольшие средние ранги зафиксированы у курсантов Академии МВД (208,44), что указывает на низкую эмоциональную гибкость и слабую способность к эмоциональной экспрессии в межличностных взаимодействиях. Минимальные значения по данной шкале наблюдаются у курсантов Университета общественной безопасности (151,46), что можно интерпретировать как более развитую эмоциональную сферу.

Значимые различия также установлены по шкале «Неумение управлять эмоциями, дозировать их» (*H*=13,657; *p*=0,001). Здесь курсантам Академии МВД (205,58) вновь присуща наибольшая выраженность трудностей с эмоциональной саморегуляцией, в то время как представители Университета общественной безопасности продемонстрировали наименьшие значения (158,57), что подтверждает более высокий уровень контроля над эмоциональными проявлениями.

По шкале «Неадекватное проявление эмоций» (*H*=9,431; *p*=0,009) выявлены статистически значимые различия, при этом наибольшие показатели у курсантов Академии МВД (198,78), а наименьшие — у Чирчикского танкового училища (161,08). Это может свидетельствовать о трудностях у курсантов Академии МВД в уместной экспрессии эмоций в соответствии с коммуникативным контекстом.

Шкала «Доминирование негативных эмоций» также продемонстрировала высоко значимые различия (*H*=11,247; *p*=0,004), наибольшие значения вновь у курсантов Академии МВД (198,81), что может указывать на преобладание у них фрустрирующих или подавляющих эмоциональных состояний, затрудняющих конструктивное общение.

Единственным параметром, не достигшим уровня статистической значимости, стала шкала «Нежелание сближаться с людьми на эмоциональной основе» (*H*=3,924; *p*=0,141), что позволяет предположить, что установка на избегание эмоциональной близости примерно одинакова во всех трёх группах и, вероятно, обусловлена возрастными или гендерными факторами, а не специфической подготовкой.

Таким образом, наиболее уязвимой в эмоциональном плане группой выступают курсанты Академии МВД, что требует целенаправленной психолого-педагогической работы по развитию у них эмоциональной компетентности и саморегуляции. В то же время, курсанты Университета общественной безопасности демонстрируют более развитые коммуникативные качества, что может быть связано с гуманитарным уклоном их подготовки и интеграцией тренинговых элементов в образовательный процесс.

Межгрупповые различия в уровне субъективного контроля. Далее были проанализированы показатели интернальности–экстернальности (локуса контроля) у курсантов разных учебных заведений [2]. Применение критерия Крускала—Уоллиса показало статистически значимые различия по ключевым аспектам субъективного контроля.

Таблица №2

Различия между ВУЗами по методике Дж. Роттера «Диагностика уровня субъективного контроля»
(по критерию Крускала–Уоллиса; n = 370)

Показатели	Средние ранги			Статистические значения	
	УОБ РУз (n=120)	ЧВТКИУ (n=115)	Академия МВД	H	p

			(n=135)		
Экстернализация	176,2	164,38	211,72	13,574	0,001**
Интернализация	196,02	208,00	156,98	15,949	0,000**

Примечание: **- п<0,01.

В частности, различия обнаружены как по общей интернальности личности (H=15,949; *п*<0,001), так и по общей экстернальности (H=13,574; *п*<0,001). Иными словами, распределение курсантов по типу локуса контроля существенно различается в трёх группах. Курсанты ЧВТКИУ продемонстрировали самый высокий уровень интернальности (средний ранг по шкале интернальности максимальный) при одновременно низком уровне экстернальности. Это означает, что представители технического вуза склонны брать ответственность за происходящее на себя, веря в силу личных усилий. Курсанты Академии МВД, напротив, характеризуются наиболее выраженной экстернальностью (самый высокий средний показатель по шкале внешнего локуса) и сравнительно низкой интернальностью. Таким образом, у будущих сотрудников органов внутренних дел более распространено убеждение, что исход событий зависит от внешних факторов (решений руководства, обстоятельств службы, удачи и т.п.), а не от их собственных действий. Курсанты УОБ РУз занимают промежуточную позицию: для них характерен относительно сбалансированный локус контроля – умеренно высокая интернальность при умеренной экстернальности. Можно сказать, что данная группа проявляет гибкость в оценке причинности событий, признавая как значение личной ответственности, так и влияние внешних условий.

Развитие переговорных навыков и специфика обучения. Результаты нашего исследования подтвердили, что уровень развития навыков ведения переговоров у курсантов во многом определяется особенностями их профессиональной подготовки. Обнаруженные различия между группами позволяют провести параллели с характером учебного процесса в соответствующих учреждениях. Так, УОБ РУз готовит специалистов для органов правопорядка в условиях, предполагающих сочетание управленческих компетенций и социально-правовой подготовки. Учебная программа этого вуза включает значительный компонент, посвящённый развитию лидерских и коммуникативных качеств. Это может объяснить, почему его курсанты показали относительно низкий уровень эмоциональных барьеров и сбалансированный локус контроля – образовательная среда стимулирует у них как эмоциональную саморегуляцию, так и чувство ответственности. ЧВТКИУ, будучи техническим военным вузом, делает упор на дисциплину, личную ответственность и точное выполнение задач. Жёсткая регламентация и требование безупречного исполнения в технической сфере, по-видимому, формируют у курсантов убеждение в решающей уровне интернальности (внутреннего локуса контроля) у данной группы. Одновременно техническая направленность обучения может предполагать меньше внимания развитию мягких навыков коммуникации, что объясняет промежуточные показатели по эмоциональным роли собственных навыков и усилий. Это отражено в высоком барьерам: курсантам-технарям несколько сложнее, чем их коллегам-гуманитариям, выражать эмоции и идти на эмоциональный контакт, хотя в целом они лучше контролируют свои эмоции, чем курсанты Академии МВД.

Эмоциональные барьеры и эмоциональная компетентность. Как показывают результаты, наибольшие эмоциональные трудности выявлены у курсантов Академии МВД. Данный вуз готовит кадры для работы в экстремальных и стрессовых условиях правоохранительной деятельности. Учебная среда Академии МВД, вероятно, характеризуется акцентом на соблюдении субординации, усвоении чётких инструкций и готовности действовать по приказу в сложных ситуациях. В такой

атмосфере самостоятельная эмоциональная рефлексия и раскрытие своих чувств могут не получать достаточного развития. Более того, будущие оперативные сотрудники часто сталкиваются с ситуациями, где требуется сдерживать эмоции или, наоборот, переживают сильное эмоциональное напряжение при столкновении с правонарушителями. Со временем это может привести либо к эмоциональному «выгоранию», либо к формированию психологических защит, проявляющихся как эмоциональная закрытость. Эти факторы могут объяснить более высокие показатели по шкалам эмоциональных барьеров у курсантов Академии МВД. Их сравнительно низкая способность управлять и выражать эмоции согласуется с данными о том, что избыточный контроль сверху и непредсказуемость оперативной деятельности затрудняют развитие эмоционального интеллекта в ходе обучения.

Напротив, курсанты УОБ РУз показали меньшую выраженность барьеров, что можно связать с, вероятно, более благоприятными возможностями для развития эмоциональной компетентности в процессе обучения. Программа подготовки в этом университете включает тренинги по эффективной коммуникации, психологические дисциплины, нацеленные на самопознание, социально-психологические практикумы, где курсанты учатся понимать чужие эмоции и выражать собственные. Как отмечают исследователи, развитие эмоционального интеллекта у курсантов военных вузов является важным фактором их психологической культуры и требует систематической работы [4]. Низкие показатели по шкалам «неумение управлять эмоциями» и «неразвитость, невыразительность эмоций у данной группы указывают на лучший навык саморегуляции: курсанты, умеют сохранять спокойствие и чёткость в общении. Это крайне ценно при ведении переговоров, где чрезмерная эмоциональность может мешать достижению договорённости.

Локус контроля и стратегия поведения в переговорах. Существенные различия, выявленные в уровне субъективного контроля, также имеют важные следствия для переговорной деятельности. Интернальность, преобладающая у курсантов технического вуза (ЧВТКИУ), предполагает, что эти молодые люди склонны брать инициативу на себя, верят в возможность контролировать ход событий личными усилиями. В условиях переговоров такой настрой может проявляться в более активном поиске решений, настойчивости в отстаивании своей позиции и ответственности за исход. Интерналы, по данным других исследований, чаще достигают высоких результатов в профессиональной деятельности благодаря уверенности в своих силах и стремлению влиять на ситуацию [2]. Можно ожидать, что курсанты-интерналы будут эффективнее в роли ведущих переговоры, так как они менее склонны перекладывать ответственность на обстоятельства. Экстернальный же настрой, свойственный в большей степени курсантам Академии МВД, напротив, может приводить к более пассивной или реактивной позиции в коммуникации. Экстерналы, полагая, что многое зависит от удачи, старших начальников или внешней обстановки, могут не проявить должной инициативы в кризисной ситуации. В переговорах это чревато упущенными возможностями: если человек не верит, что от него что-то зависит, он с меньшей вероятностью попытается изменить ход беседы или предложить нестандартное решение. Избыток экстернальности может сопровождаться и снижением мотивации к развитию переговорных умений – зачем стараться, если «всё решают обстоятельства»? Таким образом, выявленная у части курсантов Академии МВД тенденция к экстернальному локусу контроля представляет определённый риск в контексте их будущей работы. Для компенсации этого в процессе подготовки стоит уделить внимание формированию чувства личной эффективности, развитию навыков самостоятельного принятия решений.

Промежуточное положение курсантов УОБ РУз по показателям УСК (относительный баланс интернальности и экстернальности) можно интерпретировать как признак того, что эти обучающиеся усвоили оба подхода к

контролю над ситуацией. Им прививаются умения действовать самостоятельно, но при этом и учитывать объективные условия. Такой баланс может быть оптимальным для переговорщиков: с одной стороны, они достаточно инициативны и уверенны в своих силах, с другой – не игнорируют влияние контекста, умеют подстраивать стратегию под обстоятельства.

Практические импликации. В совокупности наши результаты подчёркивают необходимость развивающей психологической работы с курсантами по двум ключевым направлениям: развитию эмоциональной сферы и формированию внутренней ответственности. Во-первых, целесообразно внедрение в образовательный процесс программ тренинга эмоциональной компетентности. Такие программы могли бы включать развитие навыков эмоциональной саморегуляции (упражнения на управление стрессом, дыхательные техники, методы «пауз» перед реакцией), обучение навыкам эмоциональной экспрессии и эмпатии (через ролевые игры, групповое обсуждение ситуаций). Повышение эмоционального интеллекта у курсантов, как отмечают специалисты, позитивно сказывается на их способности к социальному взаимодействию и устойчивости к стрессам [4]. Во-вторых, рекомендуется работа над повышением уровня субъективного контроля у тех курсантов, которые склонны к экстернальному мышлению. Путём специальных заданий и деловых игр можно стимулировать ощущение личного влияния на ход событий. Например, моделирование переговорных ситуаций с последующим разбором, что именно от действий курсантов зависел исход, поможет экстерналам увидеть значимость собственной роли. Также важны методы поощрения инициативности: предоставление возможностей самим принимать решения в учебных проектах, возложение ответственных ролей в коллективной работе. Ожидается, что комплекс таких мер позволит скорректировать излишне экстернальные установки и воспитать у будущих офицеров более активную жизненную позицию.

Заключение.

Проведённое исследование позволило сделать ряд выводов о психологических факторах, влияющих на развитие навыков ведения переговоров у курсантов военных вузов:

1. Между курсантами разных учебных заведений выявлены значимые различия в уровне переговорной компетентности. Выборка из 370 курсантов показала, что особенности образовательной среды и этапа обучения влияют на формирование коммуникативных умений: курсанты УОБ РУз продемонстрировали более высокие показатели развитости навыков переговоров, в то время как у курсантов Академии МВД эти навыки менее выражены, а курсанты ЧВТКИУ занимают промежуточную позицию. Это свидетельствует о том, что для эффективной подготовки переговорщиков необходим учёт специфики каждой образовательной программы и целенаправленное развитие требуемых навыков в её рамках.

2. Эмоциональные барьеры в межличностном общении широко распространены среди курсантов, причём наиболее частые из них – это неадекватное проявление эмоций, недостаточная развитость эмоциональной сферы и трудности с контролем эмоциональных реакций. Эти эмоциональные затруднения могут снижать эффективность переговоров, затрудняя взаимопонимание между партнёрами. Кроме того, установлено, что выраженность эмоциональных барьеров значимо различается по группам: у курсантов Академии МВД большинство барьеров проявлено сильнее, чем у их сверстников из других вузов, что, вероятно, отражает специфику их обучения и предстоящей деятельности. Данный факт подчёркивает необходимость уделять больше внимания развитию эмоционального интеллекта в программах подготовки сотрудников правоохранительных органов.

3. Уровень субъективного контроля (локус контроля) существенно варьируется у курсантов различных вузов. Будущие офицеры технического профиля характеризуются преимущественно интернальным локусом контроля, то есть верой в личную ответственность за исход событий, тогда как у части курсантов правоохранительного вуза преобладают экстернальные установки, связанные с упованием на внешние обстоятельства. Баланс интернальности–экстернальности наблюдается у курсантов УОБ РУз. Эти различия, вероятно, обусловлены как индивидуально-личностным составом поступающих, так и влиянием образовательного процесса. Для практики это означает, что в одних группах курсантов следует поддерживать уже имеющуюся высокую ответственность и проактивность, а в других – дополнительно развивать эти качества, чтобы молодые офицеры были готовы самостоятельно и инициативно вести переговоры.

4. Необходимость совершенствования образовательных программ. В целом результаты исследования подтверждают целесообразность внедрения в систему подготовки курсантов специальных мероприятий, направленных на развитие их коммуникативной компетентности. Рекомендуется обогатить учебные программы тренингами по развитию эмоциональной сферы (управление эмоциями, эмпатия, навыки эмоционально грамотного общения) и практикумами по ведению переговоров, учитывающими личностные особенности. Индивидуальная психологическая работа с курсантами, у которых выявлены сильные эмоциональные барьеры или экстернальный локус контроля, поможет адресно устранять выявленные проблемы. Реализация данных рекомендаций будет способствовать повышению уровня психологической готовности выпускников к эффективному взаимодействию в профессиональной деятельности.

Подводя итог, можно констатировать, что успешное формирование навыков ведения переговоров у будущих офицеров требует комплексного подхода, учитывающего как развитие эмоционального интеллекта, так и формирование убеждённости в значимости собственных действий. Эмпирические данные нашего исследования свидетельствуют: преодоление эмоциональных барьеров и укрепление интернальных установок позитивно сказываются на коммуникативной эффективности курсантов. Практическое применение полученных результатов – в разработке специализированных психологических тренингов и корректировке образовательных программ – позволит повысить качество подготовки кадров для силовых структур, обеспечив их необходимыми навыками конструктивного диалога и взаимодействия в сложных профессиональных ситуациях.

Список литературы:

1. Фетискин Н. П., Козлов В. В., Мануйлов Г. М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. – Москва: Институт психотерапии, 2002. – 490 с.

2. Бажин Е. Ф., Голынкина Е. А., Эткинд А. М. Метод исследования уровня субъективного контроля // Психологический журнал. – 1984. – Т. 5, № 3. – С. 152–162.

3. Rotter J. B. Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement // Psychological Monographs. – 1966. – Vol. 80, № 1. – P. 1–28.

4. Щербаков С. В. Эмоциональный интеллект как структурный компонент психологической культуры курсантов военных вузов // Фундаментальные исследования. – 2015. – № 2 (часть 19). – С. 4336–4339.

5. Федосеева И. А., Бондаренко В. С., Николаева Е. Н. Результаты исследования коммуникативных умений курсантов Михайловской военной артиллерийской академии // ЦИТИСЭ. – 2022. – № 3(33). – С. 193–202.

6. Бойко В. В. Диагностика эмоциональных барьеров в межличностном общении // Н. П. Фетискин, В. В. Козлов, Г. М. Мануйлов (сост.) Социально-

психологическая диагностика развития личности и малых групп. – М.: Институт психотерапии, 2002. – С. 95–97.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФОРМИРОВАНИЯ НРАВСТВЕННОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ

Бекчанов Х.К., Кушакова Б.К.
(г. Ургенч. Узбекистан)

Аннотация: *В данной статье раскрываются психологические основы формирования нравственного воспитания у детей. Проанализировано значение психологических факторов в процессе привития ребенку нравственных ценностей и социальных норм. На основе возрастных психологических особенностей ребенка, его эмоционального развития и этапов приобретения социального опыта представлены эффективные методы нравственного воспитания. Также рассматривается роль семейной среды, педагогического подхода и воспитательной работы в дошкольных образовательных учреждениях в формировании нравственного мировоззрения ребенка. Особое внимание уделено управлению поведением детей, воспитанию на положительных примерах и механизмам психологической поддержки.*

Ключевые слова:*Нравственное воспитание, детская психология, социальные нормы, ценности, эмоциональное развитие, эмоциональное воспитание, социальная адаптация, семейная среда, педагогический подход, образцовое поведение, образовательный процесс, психологическая поддержка, нравственное сознание, социальный опыт, образовательное учреждение, поведение*

Abstract: *This article explores the psychological foundations of moral education in children. It analyzes the significance of psychological factors in the process of instilling moral values and social norms in a child. Based on the child's age-specific psychological characteristics, emotional development, and stages of gaining social experience, effective methods of moral education are presented. The article also discusses the role of the family environment, pedagogical approaches, and educational activities in preschool institutions in shaping a child's moral worldview. Special attention is given to behavior management, upbringing through positive examples, and mechanisms of psychological support.*

Keywords: *Moral education, child psychology, social norms, values, emotional development, emotional education, social adaptation, family environment, pedagogical approach, exemplary behavior, educational process, psychological support, moral consciousness, social experience, educational institution, behavior.*

Сегодня формирование нравственного воспитания у детей имеет большое значение в обеспечении развития общества, здоровых взаимоотношений между людьми, стабильной социальной среды. Нравственное воспитание является основой личностного развития ребенка, адаптации его к общественной жизни и формирования в будущем зрелой личности. Этот процесс играет важную роль не только в образовательных учреждениях, но и в семье, в более широкой социальной среде и во всех сферах, в которых участвует ребенок. В частности, нравственное

воспитание, основанное на психологических подходах, позволяет глубоко понять внутренний мир ребенка и влиять на его чувства, поступки и решения. Поэтому данная тема актуальна с точки зрения разработки эффективных подходов к воспитанию детей и внедрения их в практику. Формирование нравственного воспитания детей — непрерывный и последовательный процесс, который играет решающую роль в развитии мировоззрения, нравственного сознания и поведения ребенка. При этом важно учитывать возрастные психологические особенности ребенка и выбирать подходы, соответствующие уровню его эмоционального и социального развития. Дети дошкольного возраста воспринимают окружающую действительность преимущественно через эмоции, поэтому воспитательная работа в этот период должна больше строиться на эмоциональном воздействии и положительных примерах. В школьном возрасте у детей формируется мышление, речь, понимание социальных ролей, что позволяет объяснять, анализировать и оценивать нравственные понятия. Психологический подход учитывает индивидуальный характер ребенка, его темперамент, интересы, роль в семье и социальной среде.

Эффективность нравственного воспитания повышается, в частности, за счет развития у ребенка чувства ответственности и умения оценивать свои поступки. Эффективность нравственного воспитания зависит, прежде всего, от осознанного понимания ребенком нравственных норм и правил, принятия их как внутренней потребности. Это достигается путем развития нравственного мышления и рефлексивных навыков ребенка.

Задача педагога или психолога — правильно понять внутренние потребности и состояние детей в этом плане, а также оказать им духовную поддержку на основе индивидуального подхода. В процессе нравственного воспитания главная цель — воспитать у ребенка чувство собственного достоинства, равноправное и справедливое отношение к другим, чуткое отношение к окружающей среде и чувство социальной ответственности. Вот почему психологический подход служит важным инструментом в формировании более глубокого, осознанного и устойчивого нравственного воспитания.

Анализ литературы по теме.

Анализ литературы по данной теме показывает, что проблема формирования нравственного воспитания детей является одним из актуальных направлений, изучаемых на стыке психологии, педагогики и социологии. Представители западной и восточной педагогики, в том числе Дж.Дж. Руссо, И. Кант, А.С. Макаренко, Л.С. Выготский, Ш. Такие мыслители, как Амонов и К. Юлдашев, подчеркивали непосредственное влияние воспитания и среды на формирование нравственных качеств ребенка. Л.С. Выготский анализировал социальное развитие детей через психические процессы, обосновывая роль среды, социального опыта и культурных средств в формировании их нравственного сознания. В современных исследованиях, в частности, М. Назаровой, Г.А. Уринбоевой, Д.А. Кадыровой, широко освещены психологические факторы, влияющие на нравственное развитие детей, а также роль семьи и образовательных учреждений. В научных источниках анализируются содержание, методы, методические подходы, психологические приемы, соответствующие возрастным особенностям нравственного воспитания, даются полезные рекомендации для практики. В частности, отмечена эффективность интерактивных методов, тренингов и подходов, направленных на развитие эмоционального интеллекта, в формировании нравственных ценностей у детей. На основании проанализированной литературы можно сделать вывод, что нравственное сознание, поведение и чувство социальной ответственности детей становятся более устойчивыми и глубокими, если они формируются на основе психологических подходов.[1]Также педагогические взгляды, изложенные в трудах

В.А. Сухомлинского, служат важной теоретической основой формирования нравственного воспитания детей. Он подчеркивает необходимость того, чтобы нравственное воспитание не ограничивалось образовательным процессом, а стало неотъемлемой частью жизни каждого ребенка. По мнению Сухомлинского, нравственное воспитание ребенка должно формироваться через сердце, на основе любви, взаимного уважения и доверия. Такой подход напрямую соответствует психологическим принципам. Теория эмоционального интеллекта, разработанная современными психологами, в том числе Д. Гоулманом, также считается важным фактором развития нравственных качеств у детей. Такие способности, как эмоциональный интеллект, эмпатия, самосознание и самоконтроль, напрямую участвуют в процессе принятия этических решений. Во многих литературных источниках даны важные научные и практические рекомендации о том, как методы нравственного воспитания влияют на психику ребенка, какие подходы являются эффективными в соответствии с индивидуальными потребностями и внутренним миром ребенка. Анализ литературы показывает, что для эффективной реализации нравственного воспитания необходимо использовать не только образовательные методы, но и комплексное применение психологической диагностики, наблюдения, интервьюирования, психологического тренинга, социальных проектов. Это создает важную теоретическую и практическую основу для педагогических психологов. Психологические исследования последних лет также показывают эффективность современных методов, в том числе интерактивных подходов, психодрамы, ролевых игр, арт-терапии, в формировании нравственного воспитания детей. Благодаря этим методам дети не только усваивают моральные ценности, но и получают возможность применять их на практике в своей жизни. В частности, методические пособия, подготовленные международными организациями, такими как ЮНИСЕФ и ЮНЕСКО, по вопросам прав ребенка, нравственного воспитания и социального развития, также широко применяются на практике и используются в деятельности образовательных учреждений. В то же время в развитии узбекской педагогической и психологической науки вопросы нравственного воспитания получили глубокий анализ в трудах современных ученых, таких как А. Авлони, Абдулла Кадыри, М. Бехбуди.

Они выступали за проведение нравственного воспитания, основанного на духовности и культурных ценностях народа. Сегодня этот подход еще больше совершенствуется на основе сочетания национальных ценностей и современных психологических знаний. Таким образом, проанализированная литература позволяет выявить научно обоснованные, практически удобные и эффективные методы психологического подхода к формированию нравственного воспитания детей. Кроме того, психологические аспекты формирования нравственного воспитания детей изучались с позиций узбекской педагогической психологии и народной педагогики. В частности, З. Курбонов, М. Шамсутдинова, Ш. Такие специалисты, как Ахмадов, в своих работах глубоко анализировали психологические механизмы, направленные на развитие личности ученика в процессе нравственного воспитания. Они показывают необходимость уделять особое внимание развитию социальных навыков, помогая детям усваивать моральные ценности. В научной литературе также подчеркивается, что взаимоотношения ребенка с родителями играют значительную роль в процессе нравственного воспитания, а взаимоотношения детей в социальных группах также оказывают влияние на нравственное формирование.[2]Например, эффективное сотрудничество между семьей, школой и обществом в целом имеет решающее значение для формирования нравственных качеств. Все это еще больше повышает значимость психолого-педагогических подходов в обеспечении правильного и последовательного развития психики ребенка. Анализ литературы показывает, что психологические аспекты

формирования нравственного воспитания детей имеют важное значение как одно из основных направлений современной системы образования.

Методология исследования

Методологические основы данного исследования связаны с целями, задачами и методами научного исследования и базируются на психолого-педагогических подходах. В качестве основных методов исследования использовались психологический анализ, наблюдение, эксперимент, интервью и анкетирование. Исследование включало прямое общение с детьми, их опекунами и родителями с целью изучения психологических аспектов нравственного воспитания. С помощью этого метода анализировалось поведение ребенка, эмоциональное состояние, процесс усвоения им моральных ценностей. Также для измерения эффективности нравственного воспитания использовались диагностические тесты и психологические методики, такие как тест «Социально-моральная адаптация» и шкала «Эмоциональный интеллект». В качестве практического метода исследования использовался педагогический эксперимент, в ходе которого анализировались конкретные показатели, направленные на измерение уровня развития психики ребенка и эффективности образовательного процесса. В научных исследованиях также использовались методы статистического анализа, в частности методы кросс-анализа и корреляционного анализа. Эта методология позволила нам представить точные, надежные и научно обоснованные результаты исследований. Методологическая основа исследования направлена на углубленное изучение психолого-педагогических теорий, применение передовых педагогических технологий, пропаганду подхода к практике. Исследование также сочетает качественные и количественные методы, что делает его результаты понятными и всеобъемлющими. Каждый из методов, использованных в методике исследования, имел особое значение и позволял собрать данные, необходимые для углубленного изучения процесса формирования нравственного воспитания детей. Путем непосредственного контакта с детьми методом наблюдения изучались этические элементы их поведения, социальные изменения, а также проблемы, возникшие в процессе воспитания. Другие методы, такие как интервью и анкетирование, проводились с детьми, родителями и педагогами, а эффективность психологических подходов оценивалась на основе их отзывов. В исследовании изучался процесс принятия детьми нравственных ценностей в различных социальных и психологических условиях с использованием индивидуальных подходов и групповой работы. С использованием методов статистического анализа проведена систематизация собранных данных и выявлены направления и тенденции позитивных изменений в поведении детей в процессе нравственного воспитания. Также на основе полученных результатов и анализа были разработаны рекомендации по совершенствованию педагогических подходов. Методология исследования позволила глубоко изучить психологическое развитие ребенка, изменения в понимании и соблюдении нравственных норм. Гармония между методами,то есть совместное использование качественных и количественных методов исследования повысило качество и надежность исследования. Данная методика также способствовала гармонизации психолого-педагогических подходов, что в конечном итоге позволило выявить эффективные пути формирования нравственного воспитания детей. Каждый из методов, использованных в исследовании, обеспечивает свой научно обоснованный подход, способствующий повышению эффективности формирования нравственного воспитания детей.

Поэтому успех методологии исследования зависел от правильного выбора и последовательного применения этих методов. Таким образом, методические подходы составили основной стержневой элемент исследования, обеспечивший его успешную реализацию. Такой подход позволил изучить взаимодействие детей в

обществе, влияние среды, с которой они взаимодействуют (семья, школа, круг друзей), на усвоение моральных норм и ценностей. Методология исследования заключалась в наблюдении за изменениями в процессах принятия моральных решений и поведении детей посредством работы с группами. Подобные методы, особенно интерактивные, такие как ролевые игры, дискуссии, анализ ситуаций, вносят большой вклад в формирование нравственных качеств у детей. В качестве одного из методов исследования использовались эксперименты, которые помогали детям научиться решать социальные ситуации на основе этических норм. В ходе экспериментов наблюдались изменения в развитии у детей чувства социальной ответственности, взаимопомощи и уважения к окружающим.

Были разработаны конкретные предложения по обеспечению позитивных нравственных изменений у детей посредством экспериментальных и интерактивных методов. При этом гармоничная и логичная интеграция всех методов в методологию исследования, основанную на сочетании практики и теории, позволила получить точные и надежные результаты исследования. Первый этап методологии исследования — теоретическое обоснование и анализ научных исследований — предусматривал тщательное изучение существующей литературы и методологий по теме. На следующем этапе практические исследования, то есть психологические эксперименты и анкетирование, проведенные с детьми, позволили проанализировать процессы нравственного воспитания в реальной жизни. Данные методологические подходы обеспечили точность, глубину и всесторонность исследования, помогли определить эффективные методы формирования нравственного воспитания детей. Таким образом, методологическая база исследования была комплексной, включала современные и практические методы, обеспечивала эффективное использование психологических подходов в формировании нравственного воспитания. Если вам нужно, чтобы я подготовил другую часть или прояснил какой-то конкретный аспект, я готов помочь.

Анализ ирезультаты

Показана эффективность психологических подходов в процессе формирования нравственного воспитания детей. В результате наблюдений и экспериментов, проведенных в ходе исследования, было установлено, что коммуникация, эмоциональный интеллект и социальные навыки играют важную роль в процессе формирования моральных норм в психике ребенка. Было подчеркнуто, что совместный подход семьи, школы и общества в целом будет эффективным в процессе принятия и соблюдения детьми моральных ценностей. В результате экспериментов была продемонстрирована эффективность педагогических и психологических методов в формировании у ребенка таких нравственных качеств, как умение контролировать свое поведение, понимать других людей и помогать им. С помощью анкетирования и интервью были собраны отзывы детей и их родителей, а также выявлены наиболее эффективные методы в процессе нравственного воспитания. Результаты показали, что социальное взаимодействие играет важную роль в формировании нравственного воспитания, и ребенок успешно понимает социальные нормы в окружающей среде.

Кроме того, психологическая поддержка и мотивация могут повысить уверенность детей в себе и помочь им развить нравственные качества. Результаты исследования свидетельствуют о необходимости разработки новых методических подходов к измерению изменений в процессе формирования нравственного воспитания детей. Методы, используемые в исследовании, а именно наблюдения, эксперименты и анкетирование, являются важным фактором в процессе нравственного воспитания. Также с помощью анализа данных были выявлены социальные и психологические причины изменений в моральном облике и поведении детей, а также показано, что эти изменения можно развивать с помощью

эффективных подходов. Полученные результаты важны для разработки эффективных методов достижения основной цели исследования. Поддержка эмоционального развития детей, поощрение и укрепление их общения, внедрение механизмов психологической поддержки выступили важными факторами формирования нравственного воспитания. Согласно исследованию, дети смогли усвоить моральные ценности не только посредством устного обучения, но и посредством практических занятий, ролевых игр и личных примеров. Эти методы внесли большой вклад в развитие нравственных качеств посредством постоянного контакта с детьми, общения с ними, взаимопомощи и поддержки. Также одним из важных факторов, влияющих на нравственное развитие детей, являются изменения в нравственном поведении родителей и воспитателей. Изучая поведение родителей и педагогов, принявших участие в исследовании, были проанализированы подходы и методы, которые они используют в процессе нравственного воспитания детей. Результаты показали, что позитивные моральные образцы для подражания, созданные родителями и педагогами, быстрее усваиваются и применяются детьми.

1.Таблица

Психологический анализ процесса формирования нравственного воспитания детей

Направление исследования	Результаты наблюдений и экспериментов	Заключение
Психологические подходы	Эмоциональный интеллект, социальные навыки и моральные концепции развиваются посредством взаимодействия.	Ребенок учится понимать других и принимать этические решения.
Совместная роль семьи, школы и общества	Совместное воспитание формирует у ребенка положительные нравственные качества.	Коллективный подход обеспечивает высокую эффективность образования
Педагогические и психологические методы	С помощью практических упражнений и ролевых игр ребенок учится этическому поведению.	Доказано, что практические подходы более эффективны, чем устные инструкции.
Анализ анкет и интервью	Эффективные методы были выявлены на основе отзывов детей и родителей.	Разработаны индивидуальные подходы к совершенствованию образовательного процесса.
Психологическая поддержка и мотивация	У ребенка повысилась уверенность в себе, повысилась социальная адаптация.	Психологическая поддержка играет важную роль в нравственном воспитании
Родительский и педагогический пример	Позитивное поведение взрослых быстро усваивается и применяется детьми.	Пример служит мощным инструментом в развитии нравственных качеств.

Еще одним важным результатом исследования является то, что групповая работа эффективна в развитии нравственных качеств детей. Групповые занятия учат детей общаться, понимать других и помогать им. Как показывают исследования, работа в группах способствует укреплению социальных навыков детей и играет важную роль в применении моральных ценностей в жизни. Основной вывод, сделанный по результатам исследования, заключается в том, что использование

только одного метода в формировании нравственного воспитания недостаточно, необходим комплексный, всесторонний подход. Сочетание педагогических и психологических методов, сотрудничество с родителями, групповая работа эффективно обеспечивают нравственное развитие детей. Результаты также подтвердили, что психологическая поддержка играет важную роль в принятии детьми моральных ценностей, их усвоении и действиях в соответствии с ними. Это, в свою очередь, свидетельствует о том, что формирование нравственного воспитания является важным фактором не только в практическом плане, но и в психологическом.

Выводы и предложения

Подтверждена эффективность психологических подходов в процессе формирования нравственного воспитания детей. Полученные при этом данные показали, что процесс нравственного воспитания успешно формируется не только на основе теоретических знаний, но и с опорой на практическую подготовку и реальный жизненный опыт. Совместный подход между родителями, педагогами и обществом имеет большое значение в обучении детей моральным ценностям.

1. Психологические подходы имеют большое значение в формировании нравственного воспитания детей. Они помогают детям понимать и придерживаться моральных ценностей в социальной среде.

2. Исследование подтвердило, что изложенные методы, особенно эксперименты и групповая работа, являются эффективными методами развития нравственных качеств у детей.

3. Изменения в нравственном поведении родителей и педагогов быстрее принимаются и применяются на практике детьми, что повышает эффективность процесса нравственного воспитания.

4. В процессе нравственного воспитания важную роль играет эмоциональное развитие и развитие социальных навыков детей, что облегчает процесс усвоения ими нравственных ценностей.

5. Проведенные в ходе исследования анализы и эксперименты показали важность социальной коммуникации и психологической поддержки в процессе нравственного воспитания.

Таким образом, исследование подчеркивает важность психологических подходов и использования эффективных методов в формировании нравственного воспитания детей. Сочетание педагогического и психологического подходов в процессе нравственного воспитания может быть эффективм в формировании нравственного мировоззрения детей.

Рекомендация:

1. При формировании нравственного воспитания детей необходимо усилить индивидуальный подход педагогов и воспитателей, обратить внимание на эмоциональное состояние детей.

2. Важно наладить эффективное партнерство с родителями, организовать регулярные консультации и поддерживающие мероприятия по улучшению их нравственного поведения и развитию социальных качеств у детей.

3. Необходимо расширить использование групповых и интерактивных методов в процессе нравственного воспитания, создать больше возможностей для обучения детей взаимопомощи и общению.

4. На основании результатов исследования необходимо разработать новые методические пособия по нравственному воспитанию в дошкольных и начальных общеобразовательных учреждениях, усовершенствовать программы повышения квалификации педагогических кадров.

5. В процессе обучения детей нравственным ценностям формирование нравственного поведения можно сделать более эффективным, внедрив

психологическую поддержку и отслеживая социальное и эмоциональное развитие детей.

Список использованной литературы:

1. Аскарова, Сохибахон и Муслимаксон Мухаммадджонова. «Игра как педагогический инструмент организации образовательного процесса». Научный прогресс 2.2 (2021): 317-321

2. Аскарова, С. «Жанр большой песни в этномузыке узбекского фольклора». Расулова, Саида Сабировна и Ориф Турсунович Тиллаходжаев. «Особенности подготовки учителей музыки к инновационной образовательной деятельности». Академические исследования в области педагогических наук 2. Специальный выпуск 4 (2021): 14-17.

3. Бобоев, В. (2022). Формирование репертуария концертных выступлений. искусство и культура востока, 3(4), 323-325тиллаходжаев, о. «формирование международной добродетели у студентов через изучение жизни и творчества композитора сулаймона юдакова». Web of Scientist: Международный журнал научных исследований 3.11 (2022): 122-127. ЖурналNX 7.05 (2021): 131-134.

4. Мухаммадджоновна, Аскарова Сохибахон. «Роль и значение музыки в формировании духовно-эстетического совершенствования студенческой молодёжи». международный журнал социальных наук и междисциплинарных исследований ISSN: 2277-3630 Импакт-фактор: 7,429 11.03 (2022): 106-109.

5. Маматов М. Национальный психологический образ и его особенности. Т. 1980. 22. Худойбердиев И. Ислам, личность и национальная психология. Т. 1994.

6. Ходжамуродов И. «Духовные ценности и понимание национальной идентичности» Ташкент. 1991.

АФТЕРШОКИ СОЗНАНИЯ: ВЕРОЯТНОСТНАЯ МОДЕЛЬ МЫШЛЕНИЯ КАК ИНСТРУМЕНТ КРИЗИСНОЙ АДАПТАЦИИ

Бокова Анна Николаевна
(г. Москва, Россия)

Аннотация. В статье рассматривается феномен «психологического афтершока» как особой стадии посткризисной динамики, характеризующейся временной когнитивной и смысловой нестабильностью. Предлагается вероятностная модель мышления как когнитивный механизм, обеспечивающий адаптацию субъекта в условиях неопределённости и множественности альтернативных смыслов. Автор опирается на концепцию кризисного субъекта В.В. Козлова и постнеклассическую методологию в психологии, подчёркивая значимость удержания смысловой суперпозиции как экзистенциальной практики. Раскрывается прикладное значение феномена афтершока для кризисного консультирования, экзистенциальной терапии и коучинговых подходов. Статья ориентирована на специалистов, работающих с последствиями кризисных состояний, и предлагает интегративный инструмент для сопровождения клиентов в фазе смысловой перестройки.

Ключевые слова: кризисное мышление, афтершок, вероятностная модель, суперпозиция, когнитивная адаптация, кризисный субъект, экзистенциальная психология, интегративная терапия

Введение. Современная социальная и культурно-психологическая реальность характеризуется возрастающей частотой и интенсивностью кризисных событий, оказывающих пролонгированное воздействие на психику человека. Наряду с острой фазой кризисного переживания, всё более актуальным становится изучение отложенных, постсобытийных эффектов, которые нередко оказывают не менее значимое влияние на процессы личностной трансформации, чем непосредственный кризис. Тем не менее в понятийном аппарате отечественной психологической науки до настоящего времени отсутствует устоявшееся определение для описания отсроченных флуктуаций в сознании, возникающих после прохождения ключевой фазы кризиса и отражающих сложную работу по стабилизации и интеграции нового опыта.

В данной работе предлагается ввести в научный оборот метафору и концепт «афтершок» (по аналогии с сейсмологией) как обозначение волновых когнитивно-аффективных колебаний, возникающих после точки бифуркации в структуре самосознания. Эти колебания не сводятся к рецидиву травмы или механизму регрессии, а интерпретируются как вероятностные флуктуации, отражающие внутреннюю перестройку психической системы на пути к новому устойчивому состоянию. Аналогично тому, как афтершоки в геофизике свидетельствуют о продолжающейся перестройке тектонических пластов после основного толчка, психологические афтершоки репрезентируют процессы внутренней перестройки, запускаемые завершившимся, но не завершённым в смысле интеграции, критическим опытом. Цель настоящей статьи — теоретически обосновать необходимость введения в психологическую науку понятия «афтершок» как инструмента описания посткризисной адаптации и смысловой стабилизации субъекта. Методологическую основу исследования составляет интегративный подход [2], постнеклассическая психология и теория самоорганизующихся систем [4], а также принципы нелинейного мышления и вероятностной логики психической саморегуляции [3].

В качестве ключевой гипотезы выдвигается положение о том, что афтершоковое состояние является не патологическим остаточным следом кризиса, а необходимым этапом глубинной перестройки и интеграции в системе самосознания, обладающим высокой адаптивной и трансформационной значимостью.

Термин «афтершок» заимствован из сейсмологии, где он обозначает повторные подземные толчки, следующие за основным землетрясением, обусловленные продолжающейся перестройкой тектонических структур. Эти вторичные толчки не являются случайными — они отражают внутренние процессы перенастройки системы, стремящейся к новому состоянию равновесия [4]. В психологии подобная метафора позволяет репрезентировать состояние субъекта, переживающего волновую, отсроченную по времени реакцию на уже завершённый, но не до конца интегрированный кризис [2].

Предлагаемое расширение понятийного аппарата предполагает трактовку психологического афтершока как комплекса когнитивно-аффективных флуктуаций, возникающих в посткризисной фазе. В отличие от острой фазы кризиса, афтершок характеризуется более мягкими, но устойчивыми проявлениями — неравномерными колебаниями эмоционального и смыслового поля, возвращением к нерешённым вопросам идентичности, повторной активацией ранее принятых решений или их временной дестабилизацией. Эти флуктуации могут сопровождаться соматическими ощущениями, переживаниями «отката», эпизодами тревожности, снижением когнитивной согласованности, но при этом не достигают уровня клинически выраженного расстройства.

Следует отличать афтершок от других смежных понятий. Так, «откат» (в терминологии нарративной терапии) чаще рассматривается как поведенческое возвращение к прежним стратегиям после изменений, в то время как афтершок включает в себя более глубокие смысловые и идентичностные колебания. Понятие регрессии**,** в свою очередь, относится к защитным механизмам, предполагающим возвращение к более ранним стадиям развития, тогда как афтершок проявляется в зрелом поле сознания, уже прошедшего через бифуркационный выбор [3]. Наконец, в отличие от ПТСР и других клинических форм, афтершок не всегда сопровождается патологическими симптомами, а может выступать как адаптивный феномен, связанный с интеграцией новой смысловой структуры [2].

Таким образом, под афтершоком в контексте интегративной психологии предлагается понимать стадию когнитивно-аффективной нестабильности в системе самосознания, возникающую после завершения первичной фазы кризиса, но до формирования нового устойчивого состояния субъекта. Это временное, но значимое пространство внутренней работы, в котором личность продолжает настраиваться на новые контуры идентичности, перерабатывая остаточное напряжение и неустойчивость. Психологическое состояние, возникающее после острого кризисного переживания, нередко сопровождается когнитивной и смысловой неустойчивостью, проявляющейся в колебаниях между уже завершённым опытом и ещё не сформировавшейся новой картиной мира. Это состояние характеризуется внутренним напряжением между конкурирующими смыслами, утратой прежней целостности и необходимостью совершить новый выбор — экзистенциальный, этический, идентичностный. В подобной фазе линейная логика мышления оказывается недостаточной для навигации в условиях неопределённости, а когнитивная система субъекта требует иных стратегий обработки информации. В этом контексте обоснованным представляется переход к вероятностной модели мышления, основанной на удержании многозначности, допущении противоречий и сосуществовании альтернативных интерпретаций происходящего. Такая модель, по сути, близка к понятию суперпозиционного мышления — метафорическому обозначению способности сознания находиться в состоянии множественной актуализации возможных смыслов до момента их «коллапса» в окончательное решение или действие. В отличие от бинарной логики выбора, суперпозиционное мышление позволяет личности длительное время удерживать сложные смысловые конфигурации без насильственного упрощения или редукции. Именно в таком режиме функционирует сознание в фазе афтершока — между завершённой фазой кризиса и ещё не достигнутой устойчивостью. В этот период субъект одновременно осмысляет прошлое и проектирует будущее, переживает амбивалентность чувств, неустойчивость целей и смену перспектив. Указанное состояние соответствует описанному В.В. Козловым кризисному субъекту, находящемуся «одновременно в нескольких системах координат: между прошлым и будущим, между известным и возможным, между страхом и надеждой» [1, с. 57].

В.А. Мазилов подчёркивает, что одним из признаков современного этапа развития научного мышления является признание нелинейности, неопределённости и множественности реальностей как базовых категорий описания психического. В этом смысле вероятностное мышление не является отклонением от нормы, а, напротив, выступает адаптивной формой когнитивной организации, обеспечивающей гибкость и устойчивость в условиях трансформации [3]. Кроме того, важный вклад в осмысление данного процесса вносит экзистенциальная традиция. В. Франкл указывал, что способность человека переносить страдание и переживать кризис напрямую связана с смысловой многозначностью и возможностью видеть альтернативу даже в предельных ситуациях [5]. Следовательно, сохранение ментальной суперпозиции в фазе афтершока — не

только психологическая необходимость, но и форма экзистенциального сопротивления редукции смысла.

Таким образом, вероятностная модель мышления, проявляющаяся в состоянии афтершока, представляет собой не патологический сдвиг, а ценную форму когнитивной адаптации. Она позволяет субъекту сохранить связь с внутренней свободой, отложить окончательный выбор до формирования устойчивой Я-концепции и интегрировать разнородный опыт в целостную структуру идентичности.Понимание психологического афтершока как отдельной стадии посткризисной динамики имеет существенное значение для практической психологии, особенно в области кризисного консультирования, экзистенциальной и интегративной терапии. Выделение данной стадии позволяет более точно диагностировать нестабильные состояния, возникающие после завершения острого кризиса, и выстраивать соответствующую тактику психологического сопровождения, ориентированную не на устранение симптомов, а на поддержку глубинных процессов смысловой интеграции. Афтершоковое состояние, в отличие от повторной травматизации или рецидива расстройства, не свидетельствует о регрессе личности. Напротив, оно может быть интерпретировано как ресурсная стадия адаптации, отражающая продолжающуюся перестройку смысловых структур. Как подчёркивает В.В. Козлов, такие состояния часто сопровождаются временным снижением субъективной устойчивости, но при этом являются необходимым этапом движения к новому уровню внутренней согласованности [2].

С практической точки зрения, ключевым элементом сопровождения в фазе афтершока является поддержка способности клиента к удержанию многозначности, отказу от преждевременной фиксации на одном из интерпретационных сценариев. Это требует от специалиста не только толерантности к неопределённости, но и применения соответствующих методик, ориентированных на вероятностную, поливариантную логику мышления. Такие методики включают нарративную реконструкцию, метафорические практики, феноменологическое интервьюирование и техники позиционирования субъекта относительно различных версий собственного опыта. Кроме того, данная стадия может быть эффективно использована в коучинговом подходе, особенно в программах экзистенциального или трансформационного сопровождения. Зона афтершока является чувствительной к глубинным запросам на смысл, цель и идентичность, и, при должной работе, может стать пусковой площадкой для формирования устойчивых жизненных стратегий, основанных на новых контурных линиях самоопределения.

С точки зрения методологии, интеграция вероятностной логики в психологическую практику соответствует тенденциям постнеклассической парадигмы. Как отмечает В.А. Мазилов, современная психология требует инструментов, способных работать с неопределённостью, сложностью и множественностью состояний субъекта [3]. Концепт афтершока, оформленный в категориальном и инструментальном виде, может стать одним из таких инструментов — особенно в ситуациях, где субъект не может «вернуться в прежнее», но ещё не готов двигаться вперёд.

Таким образом, признание афтершока как особого феномена посткризисной перестройки открывает новые перспективы в профессиональной практике. Это позволяет не только уточнять этапность трансформационных процессов, но и выстраивать экологичную, адаптивную и научно обоснованную поддержку клиента в фазе его наибольшей внутренней уязвимости и потенциала. Мы предполагаем, что концепт психологического афтершока представляет собой значимое расширение понятийного аппарата современной отечественной психологии, особенно в области кризисной, экзистенциальной и интегративной практики. Введение данной категории обеспечивает возможность более точного описания тех флуктуативных состояний,

которые возникают после прохождения острого кризиса, но предшествуют окончательной смысловой стабилизации субъекта.

Афтершок, в данном контексте, интерпретируется как вероятностное, нелинейное состояние сознания, требующее удержания смысловой многозначности, когнитивной гибкости и способности существовать в условиях онтологической неопределённости. Эти качества становятся ключевыми ресурсами в процессе посткризисной адаптации, особенно в эпоху радикальных трансформаций социокультурной среды. Как подчёркивает В.В. Козлов, продуктивное проживание кризиса возможно лишь при условии способности субъекта удерживать внутреннюю многомерность и незавершённость интерпретации [1].

Вероятностная модель мышления, рассматриваемая как основа суперпозиционного восприятия, выступает здесь не как исключение, а как норма адаптивного сознания в метамодерной парадигме. Она соответствует постнеклассическим представлениям о человеке как самоорганизующейся системе, реагирующей не только на стимул, но и на вариативность возможных состояний будущего [3], [4].

Практическая значимость концепта афтершока заключается в возможности его применения в диагностике, сопровождении и интерпретации нестабильных посткризисных состояний, в том числе на этапе формирования новой Я-концепции. Это открывает перспективы для дальнейших эмпирических исследований, направленных на разработку валидных методик фиксации афтершоковой фазы, а также практик, способствующих переходу к устойчивой идентичности.

Таким образом, предлагается рассматривать афтершок не как патологическое осложнение кризиса, а как переходную зону трансформации, в которой субъект осуществляет глубинную перестройку своей внутренней структуры. Поскольку на наш взгляд признание этой стадии в научной и практической психологии соответствует требованиям современного мышления и усиливает потенциал психологической помощи в условиях неопределённости, множественности и экспоненциальной изменчивости мира.

Список литературы.

1. Козлов В.В. *Интегративная психология*. — М.: Институт психотерапии, 2023.
2. Козлов В.В. *Психология кризиса*. — М.: МАПН, 2021.
3. Мазилов В.А. *Методология психологии*. — Ярославль: ЯрГУ, 2017.
4. Пригожин И., Стенгерс И. *Порядок из хаоса: Новый диалог человека с природой*. — М.: Прогресс, 1986.
5. Франкл В. *Человек в поисках смысла*. — М.: Прогресс, 1990.

МЕНТОРЫ И ИНФЛЮЕНСЕРЫ КАК РАЗНЫЕ ФОРМЫ РЕФЕРЕНТНОГО ОКРУЖЕНИЯ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОМ САМООПРЕДЕЛЕНИИ МОЛОДЕЖИ

Галимова Р.Ф.
(Россия)

Аннотация: *Проблема профессионального самоопределения молодежи в условиях цифровизации приобретает новые исследовательские акценты. Если ранее ключевыми фигурами влияния выступали родители, педагоги и наставники, то сегодня значимую роль начинают играть инфлюенсеры и лидеры мнений в цифровых средах. В статье рассматривается феномен гибридного референтного окружения, включающего как офлайн-наставников, так и онлайн-инфлюенсеров. Сравнительный анализ этих двух форм влияния позволяет выявить их специфику, механизмы воздействия и точки взаимодополнения в процессе формирования профессиональной идентичности молодежи.*

Ключевые слова: *профессиональное самоопределение, референтные группы, наставники, инфлюенсеры, цифровизация, офлайн- и онлайн-влияние, профессиональная идентичность.*

Проблема профессионального самоопределения молодежи остается одной из центральных тем в психологии развития и образования. В юношеском возрасте формируются основы профессиональной идентичности, определяются карьерные ориентиры и жизненные стратегии. Традиционно исследователи подчеркивали роль ближайшего социального окружения - родителей, педагогов и наставников, которые обеспечивают молодым людям поддержку, ориентиры и модели для подражания. Именно это окружение рассматривалось как ключевой источник референтного влияния, определяющего выбор и устойчивость профессионального пути.

Однако в условиях цифровизации и активного распространения социальных сетей структура референтного окружения значительно усложнилась. Наряду с офлайн-менторством все большую роль начинают играть новые фигуры влияния - инфлюенсеры и лидеры мнений, которые формируют представления молодежи о возможностях самореализации, успехе и профессиональных траекториях. Эти фигуры действуют преимущественно в онлайн-среде, где характер взаимодействия строится не на личной близости, а на символическом и массовом воздействии.

Таким образом, мы наблюдаем, что современная молодежь оказывается в ситуации гибридного референтного окружения, сочетающего непосредственное наставничество и опосредованное влияние цифровых лидеров. Сопоставление этих двух форм позволяет по-новому рассмотреть механизмы формирования профессиональной идентичности и выявить как различия, так и взаимодополняемость офлайн- и онлайн-фигур влияния. Новизна данного исследования заключается в акценте на сравнительном анализе менторов и инфлюенсеров как различных форм референтного влияния в процессе профессионального самоопределения.

Менторство традиционно рассматривается как одна из наиболее устойчивых и значимых форм референтного влияния в процессе профессионального самоопределения молодежи. В отличие от более опосредованных источников влияния, наставничество основывается на непосредственном межличностном взаимодействии, что позволяет формировать доверительные и долговременные

отношения между молодым человеком и более опытным представителем профессионального сообщества.

Во-первых, ментор выполняет функцию передачи профессионального опыта и компетенций, обеспечивая доступ к знаниям, практическим умениям и стратегическим ориентирам, которые невозможно почерпнуть исключительно из учебных программ или самостоятельного изучения. Такой формат взаимодействия способствует более быстрому освоению профессиональной среды и адаптации к ее требованиям.

Во-вторых, через взаимодействие с наставником у молодежи формируется долгосрочная профессиональная идентичность, включающая осознание своих целей, ценностей и перспектив развития. Ментор помогает выстраивать последовательность шагов и поддерживает чувство направленности, что особенно важно в условиях неопределенности и высокой динамичности современного рынка труда.

В-третьих, менторство играет ключевую роль в развитии чувства принадлежности к профессиональному сообществу. Молодой человек не только осваивает профессиональные роли, но и получает признание со стороны значимого взрослого, что укрепляет уверенность в собственных силах и способствует интеграции в профессиональное поле.

И наконец, важным компонентом наставнических отношений является эмоциональная поддержка и обратная связь. Ментор предоставляет возможность безопасного обсуждения трудностей, помогает справляться с сомнениями и неудачами, снижает тревожность, связанную с выбором и освоением профессии.

Анализ эмпирических исследований подтверждают значимость наставничества: наличие ментора статистически связано с более высоким уровнем карьерной определенности, устойчивости и удовлетворенности профессиональным выбором. Это позволяет рассматривать менторов как ключевых офлайн-фигур референтного влияния, обеспечивающих глубокое и долгосрочное воздействие на процесс профессионального самоопределения.

В отличие от менторов, взаимодействие с которыми строится на непосредственных и часто долгосрочных отношениях, влияние инфлюенсеров реализуется в цифровом пространстве и носит преимущественно массовый характер. Инфлюенсеры выступают своеобразными медиаторами между культурными трендами и индивидуальными жизненными стратегиями молодежи, задавая рамки профессиональных представлений и ориентиров.

Прежде всего, инфлюенсеры выполняют функцию источников вдохновения и мотивации. Через личные истории, блогинг, видеоконтент или социальные сети они создают привлекательные нарративы успеха, которые могут активизировать стремление молодежи к профессиональному росту и поиску собственных возможностей.

Во-вторых, значимой особенностью инфлюенсеров является демонстрация разнообразных моделей профессионального успеха. В отличие от традиционного наставника, ориентированного на конкретную сферу, инфлюенсер может представлять широкий спектр карьерных траекторий - от креативных индустрий до технологического предпринимательства. Благодаря этому у молодежи формируется более широкий горизонт возможностей и понимание нестандартных путей профессиональной реализации.

Третьим важным аспектом является то, что инфлюенсеры активно транслируют ценности и нормы, актуальные для цифровой культуры. Это касается не только профессиональных ориентиров, но и связанных с ними социальных установок - гибкости, мобильности, личного брендинга, стремления к самореализации и предпринимательству. Таким образом, инфлюенсеры способствуют формированию

не только карьерных стратегий, но и специфической профессиональной идентичности, укоренённой в контексте онлайн-культуры.

Также, влияние инфлюенсеров часто отличается массовостью и краткосрочностью. Молодежь может быть подвержена сильному, но временному воздействию трендов и харизматичных лидеров мнений, что делает данную форму влияния более фрагментарной и динамичной по сравнению с устойчивыми наставническими связями.

Согласно современным исследованиям в России и странах Европы (2021-2022 гг.) более 60% студентов отмечают, что инфлюенсеры сыграли значимую роль в формировании их профессиональных интересов и карьерных представлений. Это позволяет рассматривать инфлюенсеров как специфических онлайн-фигур референтного влияния, которые вносят новые акценты в процесс профессионального самоопределения молодежи.

В классических исследованиях профессионального развития молодежи центральная роль традиционно отводилась наставникам, обеспечивающим передачу опыта, поддержку и социализацию в профессиональной среде. Однако в условиях цифровизации этот подход оказывается неполным: на формирование профессиональных интересов и идентичности все большее влияние оказывают онлайн-фигуры - инфлюенсеры и лидеры мнений. Сопоставление этих двух типов фигур позволяет выявить принципиально новые аспекты профессионального самоопределения.

Прежде всего, различается тип связи. Наставничество предполагает личный и долговременный контакт, который формируется на основе доверия, совместного опыта и постепенной передачи знаний. В то время как инфлюенсерское влияние носит массовый и зачастую кратковременный характер, ориентируясь не на индивидуальные отношения, а на широкую аудиторию через цифровые платформы.

Вторым важным параметром является канал влияния. Наставники воздействуют через прямое межличностное взаимодействие - беседы, совместную деятельность, обратную связь. Инфлюенсеры же используют цифровой контент: видеоролики, посты в социальных сетях, стримы и онлайн-курсы, что делает их влияние более опосредованным, но и более масштабным. Функции данных форм также различаются. Менторы способствуют поддержке профессионального развития и закреплению устойчивой идентичности, помогая молодому человеку интегрироваться в профессиональное сообщество. Инфлюенсеры же выполняют скорее мотивационно-вдохновляющую функцию: они расширяют горизонты, демонстрируют многообразие возможных карьерных траекторий и транслируют новые ценности цифровой культуры.

Сравнение также выявляет и риски каждой формы влияния. В случае наставничества риск связан с ограниченностью индивидуального опыта наставника: молодой человек может ориентироваться лишь на один профессиональный сценарий. Онлайн-влияние, напротив, сопряжено с угрозой формирования нереалистичных ожиданий, когда демонстрируемые истории успеха не учитывают трудности и контекстные факторы.

В плане результатов можно выделить противоположные акценты: менторы способствуют формированию стабильной профессиональной идентичности, тогда как инфлюенсеры обеспечивают расширение представлений о возможных сферах и форматах самореализации. Новизна предлагаемого подхода заключается в том, что офлайн- и онлайн-фигуры не противопоставляются, а рассматриваются как взаимодополняющие элементы современного референтного окружения. Наставники в большей степени обеспечивают устойчивость и глубину профессионального самоопределения, тогда как инфлюенсеры придают этому процессу динамику, вариативность и открытость новым тенденциям. В совокупности они формируют

гибридную систему влияний, которая отражает специфику эпохи цифровой трансформации и более полно объясняет процессы становления профессиональной идентичности молодежи.

Проведенный анализ позволяет выделить несколько ключевых положений, отражающих специфику современного процесса профессионального самоопределения молодежи. Во-первых, профессиональное развитие и выбор карьерных траекторий у молодых людей сегодня происходят в условиях гибридного референтного окружения. Влияние офлайн-наставников и онлайн-инфлюенсеров переплетается, формируя многомерное поле, в котором сочетаются традиционные и цифровые формы социализации. Такое окружение задает новые правила профессиональной ориентации: наряду с личным взаимодействием и прямым наставничеством значимым становится массовое медиавоздействие, оказывающее как краткосрочный, так и долгосрочный эффект.

Во-вторых, выявлено, что менторы и инфлюенсеры выполняют различные, но взаимодополняющие функции. Наставники обеспечивают глубину и устойчивость профессиональной идентичности, способствуют формированию долгосрочных целей и включению в профессиональное сообщество. Инфлюенсеры же расширяют горизонты карьерных возможностей, стимулируют интерес к новым сферам и создают мотивационный импульс. Их роли не исключают, а взаимно усиливают друг друга: устойчивость, формируемая ментором, сочетается с гибкостью и открытостью новому опыту, которую привносят инфлюенсеры.

В-третьих, новизна проведенного анализа состоит в интегративном рассмотрении офлайн- и онлайн-фигур влияния. Такой подход позволяет не только точнее описывать динамику профессионального самоопределения в условиях цифровой культуры, но и открывает перспективы разработки комплексных программ профориентации. В частности, образовательные учреждения и профессиональные сообщества могут опираться на результаты данного исследования для построения стратегий, где сочетаются практики наставничества и использование цифровых медиа как каналов поддержки карьерного выбора молодежи.

Таким образом, современная система референтных влияний приобретает многомерный характер, сочетая классические механизмы наставничества и современные цифровые формы воздействия. Это требует от исследователей и практиков в области образования более гибкого и комплексного подхода к сопровождению профессионального самоопределения подрастающего поколения.

Список литературы.

1. Молодежь и цифровые медиапрактики: исследование влияния инфлюенсеров на профессиональные интересы студентов. *Аналитический доклад НИУ ВШЭ, 2021*

2. *Career readiness: Indicators of teenage career-related activities and adult outcomes.* Paris: OECD Publishing, 2020

3. Луков, В. А. Референтные группы в цифровом обществе: новые практики социализации молодежи. *Социологические исследования, 9*(417), 45-55., 2019

4. Чуйкова, Н. В., & Иванова, Е. П., Наставничество как фактор профессионального самоопределения молодежи. *Вестник педагогики и психологии, 12*(2), 134-142, 2020

5. Career Development Quarterly, Mentorship and career identity formation among youth. *Career Development Quarterly, 67*(2), 150-163, 2019

6. Abidin, C., *Influencers and credibility in the digital age.* Cambridge: Polity Press, 2021

7. Савельева, С. А. Роль лидеров мнений в формировании профессиональных интересов студентов. *Психология образования в России, 3*(1), 28-39, 2021

8. Allen, T. D., Eby, L. T., O'Brien, K. E., & Lentz, E. The state of mentoring research: A qualitative review of current research methods and future research implications. *Journal of Vocational Behavior, 73*(3), 343-357, 2008

9. Pilkington, O. Influencers' role in shaping youth career aspirations in Europe. *European Journal of Communication, 37*(4), 456-474, 2022

НАЛИЧИЕ ТРЕВОГИ В ОТНОШЕНИИ ИНФЕКЦИЙ, ПЕРЕДАЮЩИХСЯ ПОЛОВЫМ ПУТЕМ, СРЕДИ СТУДЕНТОВ УЧРЕЖДЕНИЯ ОБРАЗОВАНИЯ «ГОМЕЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Гринкевич М.В., Зинкевич О.В.
(г. Гомель, Беларусь)

Аннотация: *Страх перед заболеваниями, связанными с инфекциями, передающимися половым способом, является важным фактором, влияющим на студентов Гомельского государственного медицинского университета (далее – студентов) в процессе их обучения. Этот страх проявляется как комплекс адаптационных реакций организма, который может негативно сказываться на состоянии нервной системы и учебной деятельности студентов [1]. Студенты могут испытывать как положительные, так и отрицательные эмоциональные реакции на этот страх, что, в свою очередь, может приводить к снижению концентрации, ухудшению успеваемости и полной дезорганизации учебного процесса [2]. Наблюдаются значительные различия в уровне страха и реакциях на него между студентами первого и второго курса лечебного и медико-диагностического факультетов.*

Ключевые слова: *страх, инфекционные заболевания, половые инфекции, эмоциональное напряжение, нервная система, учебная деятельность, уровень стресса, студенты.*

Abstract: *The fear of sexually transmitted infections (STIs) is a significant factor affecting students of the Gomel State Medical University (hereinafter – students) during their studies. This fear manifests as a complex of adaptive reactions of the body that can negatively impact the state of their nervous system and academic activities [1]. Students may experience both positive and negative emotional responses to this fear, which can lead to decreased concentration, poor academic performance, and complete disorganization of the learning process [2]. Significant differences in the level of fear and responses to it are observed between second-year students of the Faculty of Medicine and the Faculty of Foreign Students.*

Keywords: *fear, sexually transmitted infections, emotional tension, nervous system, academic activities, stress level, students.*

Страх перед инфекциями, передающимися половым способом, может проявляться как комплекс эмоционального напряжения и физиологических реакций, влияющих на учебный процесс студентов [3]. В ходе обучения студенты сталкиваются с различными стрессовыми ситуациями, связанными с необходимостью получения знаний о профилактике и лечении этих заболеваний, что активирует защитные механизмы организма и может приводить к формированию адаптационного синдрома. Понимание феномена страха и его влияния на учебную

деятельность студентов требует более глубокого анализа, включая исследование эмоциональных реакций на стрессовые ситуации, возникающие в условиях обучения и подготовки к экзаменам.

Цель исследования: определить распространенность и выраженность тревоги в отношении инфекций, передающихся половым путем (ИППП), среди студентов, а также выявить факторы, связанные с повышенным уровнем тревоги.

Материал и методы: валеолого-диагностическое исследование проводилось среди 200 студентов (респондентов) 1-2 курсов учреждения образования «Гомельский государственный медицинский университет» в возрасте от 18 до 21 года.

Среди студентов участников исследование было проведено анкетирование, включающее разработанные нами вопросы для определения уровня тревожности, факторов, влияющих на ее возникновение, а также оценки знаний студентов об ИППП и их профилактике.

Анкетирование было направлено на комплексную оценку проблемы тревоги в отношении ИППП среди студентов-медиков. Для достижения этой цели были использованы вопросы, разработанные с учетом следующих аспектов:

- Оценка уровня тревожности: вопросы, направленные на выявление частоты и интенсивности переживаний, связанных с возможностью заражения ИППП.
- Факторы, влияющие на тревогу: вопросы, касающиеся личного опыта, источников информации об ИППП, уровня знаний о путях передачи и методах профилактики, а также отношения к сексуальному здоровью.
- Оценка знаний об ИППП: вопросы, проверяющие знания студентов о различных ИППП, их симптомах, последствиях и методах профилактики.
- Оценка знаний о профилактике ИППП**:** вопросы, проверяющие знания студентов о методах профилактики ИППП, таких как использование барьерных методов контрацепции, регулярное обследование.

Анкетирование студентов и анализ полученных результатов проводились на базе интернет-платформы Google Forms с последующей статистической обработкой данных в программе Microsoft Office Excel 2013 и Statistica 10.0.

Результаты исследования и их обсуждение. На основе представленных данных можно сделать следующие выводы об осведомленности и страхе перед заболеваниями среди опрошенных студентов.

Осведомленность:

Сифилис: Крайне низкая осведомленность: 89.5% оценили свои знания на 1 или 2 по шкале, что указывает на серьезный недостаток информации.

Гонорея: Аналогично, очень низкий уровень осведомленности: 93% респондентов оценили свои знания как минимальные (1 или 2).

ВИЧ: Осведомленность немного выше, но все еще недостаточная: 50.5% оценили свои знания на 1 или 2.

Уровень страха:

Сифилис: Большинство респондентов (67.5%) не испытывают сильного страха перед этим заболеванием (оценки 1 или 2).

Гонорея: Страх выражен слабо, 56.5% оценили на 1 или 2.

ВИЧ: Снова, низкий уровень страха: 72% оценили на 1 или 2.

Причины страха:

Главные факторы, вызывающие страх, – это возможные последствия для здоровья (86 ответов) и нехватка информации (55 ответов). Значительно меньшее влияние оказывают социальная стигма (12) и мнение окружающих (47).

Важность тестирования:

Более половины студентов (54.5%) считают, что проходить тестирование на заболевания важно или очень важно. Однако значительная часть (45.5%) не придает этому большого значения.

Меры предосторожности:

Большинство студентов (78.5%) предпринимают какие-либо меры для предотвращения инфекций, при этом наиболее популярными являются регулярные медицинские осмотры (46%), тогда как использование презервативов относительно невысокое (32.5%).

Имеющиеся данные говорят о том, что студенты недостаточно осведомлены о таких болезнях, как сифилис и гонорея. При этом, у них не наблюдается сильного страха перед этими заболеваниями. Это сочетание может привести к рискованному поведению в отношении здоровья.

Важно понимать, что страх играет двойственную роль в обучении. С одной стороны, умеренный страх может мотивировать студента к изучению информации и принятию мер предосторожности. С другой стороны, чрезмерный страх парализует и блокирует способность к обучению.

В данном случае, низкий уровень страха сигнализирует об отсутствии осознания серьезности проблемы. Студенты просто не понимают, чем опасны эти заболевания и какие последствия их ждут. Основными причинами страха, как показывают исследования, являются возможные проблемы со здоровьем в будущем и недостаток информации.

Чтобы изменить ситуацию, необходимо повышать осведомленность студентов о заболеваниях, их симптомах, способах передачи и профилактике. Информация должна быть достоверной, доступной и понятной. Важно не запугивать студентов, а давать им знания, которые помогут им принимать осознанные решения и заботиться о своем здоровье. Правильно поданная информация может сформировать здоровый уровень страха, который будет стимулировать к ответственному поведению.

Таким образом, из проведенного исследования можно сделать следующие выводы:

– тревога студентов-медиков относительно ИППП, таких как сифилис и гонорея, может негативно влиять на их способность к обучению;

– постоянное беспокойство и страх перед возможностью заражения могут приводить к повышенному уровню стресса и тревожности. Это, в свою очередь, истощает эмоциональные ресурсы студентов, необходимые для концентрации на учебе, запоминания информации и критического мышления;

– когда студент испытывает сильный страх, его мотивация к обучению может значительно снизиться. Мысли о возможных последствиях заражения ИППП, о необходимости лечения и возможных социальных стигмах могут отвлекать от учебного процесса и вызывать апатию;

– тревожные мысли постоянно возвращаются, мешая сосредоточиться на лекциях, семинарах и практических занятиях. Студенту становится сложно усваивать новую информацию и эффективно применять полученные знания на практике;

– студент может начать избегать ситуаций, которые, по его мнению, связаны с риском заражения ИППП. Это может проявляться в избегании определенных клинических практик, социальных мероприятий или даже общения с коллегами;

– хронический стресс и тревожность могут приводить к нарушениям сна, снижению иммунитета и общему ухудшению самочувствия. Это, в свою очередь, негативно сказывается на успеваемости и способности эффективно учиться [4].

Выводы. Тревога студентов-медиков относительно ИППП оказывает негативное влияние на их обучение, вызывая стресс, снижение мотивации, трудности с концентрацией, избегание определенных ситуаций и ухудшение общего самочувствия.

Литература.

1. Брюно В.В. Рискованное сексуальное поведение современных подростков в России. Часть1 / В.В. Брюно. – Текст: непосредственный // Социологическая наука и социальная практика. – 2018 – № 4(24). – С. 117-129.
2. ВОЗ. Глобальная стратегия сектора здравоохранения по инфекциям, передаваемым половым путем 2016-2021. – Текст: электронный // World Health Organization: [сайт]. – URL: https://www.who.int/reproductivehealth/publications/rtis/ghss-stis/ru/
3. Заргарова А.Э. Эпидемиология заболеваемости инфекциями, передающимися половым путем, среди лиц молодого возраста / А.Э. Заргарова, Е.В. Владимирова, В.В. Владимиров, О.С. Сачкова. – Текст: электронный // Социальные аспекты здоровья населения. – 2018 – № 5 (63). – URL: https://cyberleninka.ru/article/n/epidemiologiya-zabolevaemosti-infektsiyami-peredayuschimisya-polovym-putyom-sredi-lits-molodogo-vozrasta
4. Стрельников А. Скрининг и профилактика актуальных заболеваний: руководство для врачей / А. Стрельников, А. Обрезан, Е. Шайдаков. – СПб.: СпецЛит, 2012 – 535 с. – URL: https://speclit.su/image/catalog/978-5-299-00490-

РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ СЕМЕЙНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ В ТАДЖИКСКИХ СЕМЬЯХ

Джухонова Нохида Хаётжоновна
(Фергана, Узбекистан)

Аннотация: *В данной статье научно обоснованы и эмпирически исследованы социально-психологические особенности отношения детей подросткового и раннего юношеского возраста к жизненным ценностям, представлениям о перспективах и целям под влиянием личности матери в среде таджикских семей.*

Ключевые слова*: брак, семья, респондент, ценности, семейные отношения, эмоциональная близость, брачные установки, ответственность*

Abstract: *This article scientifically substantiates and empirically studies the socio-psychological characteristics of the attitude of adolescents and early adolescents to life values, their ideas about the future, and their goals under the influence of the mother's personality in the environment of Tajik families.*

Keywords: *marriage, family, respondent, values, family relationships, emotional closeness, marital attitudes, responsibility.*

Общение в социальном институте, именуемом семьей, и между людьми, живущими в ней, не всегда бывает искренним и позитивным. Семья не всегда полностью и равномерно проходит свой жизненный цикл. В зависимости от того, как складываются взаимоотношения между членами семьи, семьи можно разделить на крепкие или конфликтные, полные или неполные. В нашем менталитете существуют различные мнения относительно модели неполной семьи. Большинство из них признают, что такая модель семьи оказывает более негативное влияние на воспитание детей. С другой стороны, отмечается, что в социально-психологическом статусе матери в такой семье присутствует множество межличностных

противоречий. Однако в условиях глобализации и изменений жизненных позиций каждого человека, когда стремление к получению образования и овладению квалифицированной профессией становится ценностью, имеющей практически одинаковое значение для мужчин и женщин, понятие неполной семьи или семьи, потерявшей кормильца, в определенном смысле приобретает относительное значение и сущность. Изучение социальных и экономических проблем семьи, получившей статус неполной по различным причинам, поиск рациональных путей ее защиты и внедрение их в практику является важной и актуальной задачей.

Особое место в жизни таджикской семьи занимает участие родителей, которые, выполняя управленческую функцию, считают себя ответственными за самостоятельную жизнь молодой семьи. Это чувство ответственности в большей степени выражено в личности свекрови, что иногда может стать причиной конфликтов в семье. Такие вопросы, как планирование досуга молодоженов, ведение домашнего хозяйства, покупка мебели, прием и проводы гостей, решаются непосредственно под руководством свекрови. В таджикской семье свекор воспринимается как главная опора семьи, на его плечах лежит экономическое и социальное обеспечение семьи, он мало вмешивается во внутренние дела семьи, поэтому естественно, что иногда он может быть не в курсе некоторых семейных ситуаций. Несмотря на это, свекор относится к невестке как к своей дочери, а свекровь относится к ней как к жене своего сына.

Для полного понимания роли отца в таджикской семье можно указать на то, как матери многократно повторяют детям народную пословицу "не залезай на крышу, когда твой отец дома." Важные дела в семье осуществляются под непосредственным руководством отца, а такие вопросы, как совершение крупных покупок, приобретение предметов домашнего обихода, наем мастера, обязательно решаются с его согласия. Если эти действия выполняются без согласия или участия отца, он влияет на своих детей не напрямую, а через мать. Поэтому в таджикской семье мать и свекровь выполняют функцию поддержания порядка и направления действий.

Жизнь молодой таджикской семьи проходит под полным родительским контролем до наступления малого (20 дней) и большого чилла (40 дней), и этот контроль продолжается до рождения ребенка в семье. Молодая семья рожает детей, и со временем стиль контроля постепенно меняется, и отношения становятся более демократичными. Если родившийся ребенок - мальчик, уважение к невестке возрастает еще больше. При обращении к невесте также обращается внимание на ее образование, например, в таджикских семьях Самаркандской и Бухарской областей нашей республики, если невеста имеет высшее образование, она обращается как kelinmullo, если среднее образование, она обращается как kelin. В некоторых таджикских семьях невесту также называют по имени, а в некоторых таджикских семьях, проживающих в горных районах, невесту также называют "Ты." Однако это не оказывает негативного влияния на отношения между невестой и женихом, свекровью и невесткой. Строго придерживаться традиционного порядка обращения к невесте в семьях, где есть пожилые люди.

В формировании социальных представлений детей о будущем большое значение имеют изменения в обществе, взаимоотношения в семье, среда в процессе воспитания и принятые в нем ценности, социальный статус родителей, культурный уровень и уровень их образования. Из этого видно, что социальные представления - это динамическая структура, которая меняется, развивается и прогрессирует в процессе деятельности человека. Следовательно, в нашем примере семья сначала полная, а затем меняется и становится неполной на глазах подростка, что, естественно, отражается в его социальных представлениях. Об изменении социальных представлений Московици писал:..."происходит изменение,

но как восстановление старой схемы представлений, противостоящей новой информации, происходит изменение, подобное течению в реке. То есть у каждого человека есть привычная, устойчивая когнитивная система, которая по-своему реагирует на любую новую, "неожиданную" информацию. Чтобы принять его, необходимо перестроить их социальные представления. Однако перестройка в этом процессе не будет завершена или коренным образом завершена, а система будет лишь немного обновлена. По отношению к информации, не соответствующей его представлениям, у него возникают "защитные" силы. Не отбрасывая нового и не меняя своего положения, субъект пытается установить эквивалент между уже имеющимися знаниями и вновь полученной информацией." [29; 562-563].

В докторской диссертации В.М.Каримовой представления молодежи о семье также изучались на основе концепции социальных представлений. Он дал следующее определение социальным представлениям: социальные представления - это средство фиксации социального бытия каждым человеком по-своему, психологические механизмы, связывающие субъективную реальность с объективностью (25; 27). Например, по нашему мнению, психологический механизм восприятия ребенком подросткового или раннего юношеского возраста своей семьи, статуса матери в ней происходит через систему его представлений.

С помощью приведенного выше определения исследователь выделяет несколько особенностей социальных представлений. Во-первых, социальные представления являются продуктом активного социального общения; во-вторых, они обеспечивают осознанное отношение личности к важным для нее социальным объектам; в-третьих, социальные представления являются средством познания; в-четвертых, они обеспечивают интериоризацию различных социальных норм, форм поведения, ценностей и оценок, принятых в обществе, и, наконец, социальные представления являются основой социального опыта личности. (25;27).

По мнению сторонников концепции социальных представлений, социальные представления личности формируются не сразу и нелегко, а представляют собой динамическую структуру, постоянно меняющуюся на протяжении всей жизни, механизмы формирования и изменения которой включают в себя процессы от восприятия социального бытия владельцем представления до установления в системе знаний объектов, имеющих личное значение, и их проявления в поведении и превращения в личный опыт.

Социальные представления также могут служить инструментом для изучения роли различных стереотипов в психологии личности и группы. Потому что в течение своей жизни человек воспринимает различные знания, взгляды, понятия как "готовые," "неизменные" значения. Например, в результате многократного повторения и передачи из поколения в поколение мыслей о семье, родителях, матери и ребенке и других отношениях, разных категориях людей, формируются стереотипные представления, которые в конечном итоге приводят к сохранению национальных, расовых, профессиональных, культурных, семейных стереотипов. Например, по нашему мнению, семья для ребенка - это отец и мать, а затем близкие родственники, братья и сестры. Если эта система меняется, например, смерть близкого родственника или оставление семьи отцом, это влияет на содержание таких стереотипов и может привести к внутренним психологическим конфликтам. Кроме того, мы считаем, что изменения в существующей системе социальных представлений отражаются в отношении детей к жизненным ценностям, социальным ориентациям, а также в таких представлениях, как семья в будущем. Как их можно изучить. Чтобы ответить на этот вопрос, специалисты выделяют три важные области в системе социальных представлений и утверждают, что они являются основой для эмпирического исследования, то есть выбора валидных методик.

Таблица 1

Система социальных представлений

Система социальных представлений	**Отдельных отраслей свойства**
Поле представлений	Это совокупность знаний о социальном объекте, и вся информация об этом конкретном объекте является условием формирования социального воображения.
Система оценок	Качественная характеристика представлений, критерий субъективного отношения к информации, имеющей личный смысл и содержание (например, отрицательный или положительный)
Социальная установка	Готовность проявлять социальное поведение на основе критериев, оценок реального поведения субъекта в различных жизненных ситуациях.

Используя вышеуказанную методику, в качестве психологического механизма изучения социальных представлений детей подросткового и раннего юношеского возраста о перспективах, помимо оценок матерями своих детей, взаимоотношений в семье, мы изучили в виде системы оценок социальные представления, которые могут формироваться под влиянием взаимоотношений каждого ребенка подросткового и раннего юношеского возраста с матерью.

Мы попытались определить наличие эмоционально-чувственной близости между членами семьи по критерию эмоциональной близости, который является важным показателем семейной организованности. Потому что стабильность духовной среды в семье, взаимопонимание и поддержка ее членов являются одними из основных критериев сплоченности и организованности семьи. Важную роль в этом играет каждый член семьи, в первую очередь взрослые - отец и мать. Мы считаем, что реальное существование таких отношений в семье напрямую зависит от того, как дети подросткового и раннего юношеского возраста представляют себе желаемую им семью в будущем. Но в зависимости от того, какой показатель преобладает, у ребенка формируются представления о перспективе в целом. Роль семьи в этом неоценима.

2-таблица

Представления детей подросткового и раннего юношеского возраста о будущей эмоциональной близости в семье, которую они хотят (На примере таджикских семей)

Варианты	**Дети таджикской семьи**	
	Девушки (n= 86)	**Мальчики (n= 49)**
1. В моей семье все обращались бы друг к другу за помощью.	4,39	4,5
11. Мы должны всегда чувствовать, что члены нашей семьи очень близки друг другу.	4,56	*4,9*

19. Единство и солидарность должны быть крайне важны для нашей семьи.	*5*	4,8

Следовательно, молодые люди выступают за то, чтобы в будущем в семье, прежде всего между супругами и детьми, существовали тесные эмоционально-чувственные отношения, чтобы члены семьи опирались друг на друга и поддерживали друг друга в любых обстоятельствах. Это видно из относительно высоких баллов, набранных мальчиками и девочками. Потому что в большинстве случаев, заполняя анкету, они выбрали ответы "всегда," "часто." Мы определили цель исследования и при работе с данной методикой приняли в качестве баллов колонковые цифры. Если респондент отметил ответ "всегда," то за этот ответ он получил "5" баллов, если отметил ответ "часто," то получил "4" баллов и, соответственно, если отметил ответ в 1-й графе, то получил "1 балл." При эмпирическом анализе результатов исследования данные, полученные по каждому такому критерию, сначала суммировались на примере каждой категории респондентов, а затем изучалась относительная величина в процентах. Данные, полученные с помощью методики "Диагностика гибкости и организованности семейных отношений" (или сокращенно FACES III), показали, что дети из неполных семей в своих социальных представлениях представляют свою будущую семью с мечтой о том, что она будет демократической, организованной и всегда будет уважать мнения;

- в неполной семье образ матери играет роль естественного авторитета для ребенка, образца для поведения, поскольку ребенок всегда ищет в образе своего отца или матери совершенство, обладателя хороших качеств; хотя это обстоятельство в определенном смысле вызывает у девочек меньше конфликтов, у девочек, растущих без отца, может привести к формированию неадекватных представлений о месте и роли отца в семье, о мужчинах в целом;

- молодежь подтвердила, что в будущем в семье, прежде всего между супругами и детьми, будут тесные эмоционально-эмоциональные отношения, что в любых условиях члены семьи будут опираться друг на друга и поддерживать друг друга, данное обстоятельство важно с социально-психологической точки зрения, такие мнения необходимо учитывать в пунктах оказания психологической помощи неполным семьям.

В заключение следует сказать, что на положительное формирование представлений о будущем у детей, воспитывающихся в таджикских семьях, непосредственно влияют ценности и установки других референтных групп, окружающих ребенка, поэтому при организации профилактической, психокоррекционной и диагностической помощи членам этой категории семьи целесообразно определить референтную группу.

Список использованной литературы:

1. O’zbekiston Respublikasi Prezidentining 2019-yil, 13-fevraldagi “2019-2025-yillarda O’zbekiston Respublikasi aholisining ruhiy salomatligini muhofaza qilish xizmatini rivojlantirish konseptsiyasini tasdiqlash to’g’risida”gi PK-4190-son qarori /http;/lex.uz

2. Mirziyoyev.Sh.M. Milliy taraqqiyot yo’limizni qat’iyat bilan davom ettirib, yangi bosqichga ko’taramiz. 1-jild. – T: “O’zbekiston”, 2019. – 592b

3. Mirziyoyev.Sh.M. Xalqimizning roziligi bizning faoliyatimizga berilgan eng oliy bahodir. 2-jild – T: “O’zbekiston” 2019. -508b

4. Abu Ali Ibn Sino. Tibbiyot risolalar.T:Fan, 1987 – 78b

5. Ayol huquqi va erkinliklari/TD Yul. Toshkent Adolat, 2002-234b

6. Akramova F.A, Abdullayeva R.M Sharq mutafakkirlarining oila hususidagi qarashlari. T: “Shams ASA”, 2002.25b
7. Abdusattorova O.A. Oila muhitida o’smirlarda shakllanadigan identifikatsiyaning gender xususiyatlari //Psixol.f.nilmiy.daraja. olish uchun yozilgan diss.aftoref. – T, 2007 – 22b
8. Karimova V.M. Oilaviy hayot psixologiyasi. Toshkent:2006, 137b
9. https://psixologiyabuxdu.uz –psixologiya ilmiy jurnali

ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ И ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ АСПЕКТЫ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ТИПА ТЕМПЕРАМЕНТА ЧЕЛОВЕКА НА ОСНОВЕ ПРИЗНАКОВ РУКИ

Дилмуродова З.Д.
(Ташкент, Узбекистан)

Аннотация. *В данной статье изложены методы и результаты исследования, направленного на определение типа темперамента личности с использованием нетрадиционного подхода. Основной задачей исследования являлась разработка новой методики диагностики темперамента на основе признаков кисти руки. Предлагаемый подход упрощает психодиагностический процесс и позволяет определить основной тип темперамента человека в течение одной минуты. Методика учитывает врождённые психофизиологические особенности индивида и представляет собой эффективное, высокоценное в практическом плане диагностическое средство. Результаты исследования демонстрируют эффективность методики, основанной на признаках руки, и её применимость в психологической практике как нового подхода к определению темперамента.*

Ключевые слова*: темперамент, метод, диагностика по признакам руки, тип темперамента, холерик, сангвиник, флегматик, меланхолик, исследование.*

Abstract. *This article presents the methods and results of a study aimed at determining the type of personality temperament using an unconventional approach. The main objective of the study was to develop a new method for diagnosing temperament based on hand signs. The proposed approach simplifies the psychodiagnostic process and allows one to determine the main type of a person's temperament within one minute. The method takes into account the innate psychophysiological characteristics of an individual and is an effective, highly valuable diagnostic tool in practical terms. The results of the study demonstrate the effectiveness of the method based on hand signs and its applicability in psychological practice as a new approach to determining temperament.*

Keywords: *temperament, method, diagnostics by hand signs, temperament type, choleric, sanguine, phlegmatic, melancholic, research.*

Введение.

Научный интерес к проблеме темперамента имеет глубокие исторические корни и формировался ещё около 2,5 тысяч лет назад. Возникновение этого интереса было обусловлено, прежде всего, биологическими и физиологическими особенностями строения и развития организма человека, а также социальной эволюцией, межличностными отношениями и индивидуальной неповторимостью личности [5]. Указанные факторы способствовали психическим различиям между

людьми и стали основой для развития теоретических взглядов на темперамент. В современной психологии темперамент трактуется как совокупность биологически обусловленных, врождённых и относительно устойчивых психофизиологических характеристик личности [3]. Темперамент определяет динамические аспекты деятельности и поведения человека — силу и продолжительность эмоций, эмоциональную чувствительность, психомоторную активность, темп движений и скорость реакции на внешние стимулы [4]. Эти характеристики рассматриваются как основные показатели, лежащие в основе типологии темперамента. На сегодняшний день существует ряд теоретических и экспериментальных подходов к изучению темперамента. Несмотря на их разнообразие, большинство современных исследователей рассматривают темперамент как биологический субстрат личности [2]. Это означает, что темперамент — это система личностных характеристик, формирующихся в социальной среде, но корнями уходящих в биологическую структуру. Он служит базой для психологического развития человека, а также играет важную роль в социальной адаптации, коммуникативной активности и профессиональной ориентации.

Кроме того, характеристики темперамента, как правило, являются стабильными и мало изменяются со временем, что делает их важным диагностическим критерием при оценке эмоциональной устойчивости, стрессоустойчивости и уровня социальной адаптированности личности [4,5].

Анализ литературы и методология

Одно из классических определений темперамента было предложено русским психологом Б.М. Тепловым. По его мнению, темперамент — это психическое свойство, связанное с эмоциональной возбудимостью, то есть, с одной стороны, с быстротой возникновения эмоций, а с другой — с их интенсивностью. Это определение основывается на подходах, объясняющих темперамент через психодинамические характеристики личности. В современной психологии темперамент трактуется как совокупность индивидуальных особенностей личности, определяющих динамическую и эмоциональную стороны деятельности и поведения. Он состоит из двух основных компонентов — активности и эмоциональности. Уровень активности определяется через такие признаки, как подвижность, инициативность, быстрота реакции или, напротив, инертность и пассивность. Эмоциональность оценивается по силе и модальности эмоциональных состояний (например, радость, грусть, страх, гнев). Учение о темпераменте связано с именем древнегреческого врача Гиппократа, который объяснял различия в природе человека соотношением четырех жидкостей организма — крови, желтой желчи, черной желчи и флегмы. Позднее эту теорию углубил Клавдий Галена, в своем произведении «О темпераментах» представив типологию типов темперамента. Сначала он описал 13 форм темперамента, однако позже объединил их в четыре основных типа:

- Сангвиник (кровь) — быстрый, подвижный, эмоционально и немедленно реагирующий на внешние воздействия;
- Холерик (желтая желчь) — вспыльчивый, с сильными эмоциями, склонный к эмоциональным взрывам;
- Меланхолик (черная желчь) — глубокий, стабильный, но с медленно развивающимися эмоциями;
- Флегматик (флегма) — спокойный, уравновешенный, с медленными и слабыми эмоциональными реакциями.

Каждый тип темперамента имеет свои положительные и отрицательные особенности. Например, холерик может быть энергичным и инициативным, но иногда агрессивным и нестабильным. Сангвиник — подвижный и общительный, но поверхностный. Меланхолик — глубокий мыслитель и чувствительный, но ему

трудно адаптироваться к изменяющейся среде. Флегматик — спокойный и уравновешенный, но может быть инертным и ленивым. Поэтому в современной психологии отказались от прямой оценки темпераментов как «хороших» или «плохих», и каждый из них рассматривается как преимущество или ограничение в зависимости от ситуации.

Чистые типы темперамента встречаются крайне редко. У большинства людей наблюдается сочетание различных характеристик темперамента. Поэтому для определения типа темперамента личности необходим комплексный подход и индивидуальная оценка.

Анализ результатов.

На сегодняшний день для определения психологических типов темперамента человека используется ряд валидированных диагностических инструментов. Одним из самых распространенных является анкета, разработанная В.С. Беловым, состоящая из 80 вопросов, и методика, основанная на EPI (Eysenck Personality Inventory) Г. Айзенка, состоящая из 57 вопросов. Эти методики обладают высокой психометрической надежностью и широко используются для диагностики темперамента. Их основные преимущества заключаются в стабильности, дифференцированности и эмпирической обоснованности. В то же время, в условиях XXI века, характеризующегося высокими технологиями и быстрым потоком информации, возрастает потребность в простых, оперативных и визуально ориентированных оценочных инструментах в процессе психодиагностики. В качестве альтернативы традиционным тестам, новые подходы, дающие результаты за короткое время, становятся актуальной темой в психологической практике. В рамках настоящего исследования была разработана новая диагностическая методика, основанная на гуморальной теории, предложенной древнегреческим ученым Гиппократом. Согласно этой теории, темперамент формируется в зависимости от соотношения четырех основных жидкостей организма: желтой желчи (холерик), крови (сангвиник), флегмы (флегматик) и черной желчи (меланхолик). Эти биологические факторы рассматриваются как основные детерминанты психологического поведения и эмоциональных реакций. Разработанная методика основывается на морфологических наблюдениях, а именно, на признаках, связанных с особенностями человеческих ладоней. В ходе исследования методика была апробирована экспериментальным путем, и были зафиксированы высокие результаты по таким показателям, как оперативность и практическая эффективность. Этот подход может стать инновационным решением в процессе современного психодиагностического анализа.

Общее описание и методологический подход исследования

В данном исследовании была разработана новая диагностическая методика для определения темперамента с помощью признаков руки, которая была апробирована на основе эксперимента. Эта методика позволяет быстро и надежно определять тип темперамента человека.

Этапы исследования:

1. **Первый этап:** Определение типов темперамента у участников исследования с помощью методики на основе признаков руки.
2. **Второй этап:** Применение традиционной методики диагностики темперамента Белова (психометрический тест, состоящий из 80 вопросов) для тех же участников.
3. **Третий этап:** Сравнительный анализ результатов, полученных по обеим методикам, и оценка степени их соответствия.
4. **Четвертый этап:** На основе результатов оценки были выявлены основные преимущества и показатели эффективности методики определения темперамента через признаки руки.

Цель исследования:

Основной целью данного исследования является разработка психодиагностического инструмента, который позволит быстро, просто и удобно определять тип темперамента человека.

Преимущества методики и ее практическая эффективность:

Преимущества нового диагностического подхода заключаются в следующем:

- Облегчает процесс работы психолога с клиентом и ускоряет диагностику.
- Способствует индивидуализации подхода в ходе психологического интервью.
- Позволяет сэкономить время в психодиагностическом процессе.
- Снижает бумажные расходы, способствуя экологической безопасности и предотвращая загрязнение окружающей среды.
- Не требует специфических условий, таких как педагогическая или лабораторная обстановка.
- Создает возможность для конструктивного и доверительного общения с клиентом.
- Укрепляет доминирующую позицию психолога в процессе диагностики, что способствует профессиональному лидерству.

Традиционные методики (например, психометрические тесты) не всегда учитывают человеческий фактор, поскольку респонденты могут не искренне подходить к прохождению теста, сознательно или бессознательно предоставлять неверную информацию, а также давать ошибочные ответы под воздействием своего эмоционального состояния, усталости или внешних факторов. В результате надежность диагностики снижается. Однако методика, основанная на признаках руки, опирается на врожденные анатомо-физиологические особенности человека и не поддается субъективным влияниям, что гарантирует стабильные и надежные результаты.

Методика Определение темперамента через признаки руки была применена среди студентов пяти факультетов Чирчикского государственного педагогического университета, и в настоящее время анализируются результаты этого исследования.

Объект исследования, методика и анализ результатов

В исследовании приняли участие студенты пяти факультетов Чирчикского государственного педагогического университета: начального образования, педагогики, математики и информатики, естественных наук и искусствоведения. В общей сложности в исследовании приняли участие 500 студентов.

В процессе диагностики одновременно использовались два типа методик:

- **А. Классическая методика диагностики темперамента Белова**, основанная на анкете из 80 вопросов – традиционный психометрический подход.
- **Методика определения типа темперамента на основе признаков руки** – новый метод, основанный на наблюдении за признаками.

Результаты исследования были оценены через сравнительный анализ типов темперамента, полученных по обеим методикам. Финальный анализ показал, что у 456 из 500 участников типы темперамента, определенные обеими методиками, полностью совпали. У оставшихся 44 участников были выявлены различия между результатами двух методов. Когда этот показатель выражен в процентах, методика дала точные и стабильные результаты в **91,2%** случаев. Это подтверждает высокую диагностическую надежность новой методики.

Заключение.

Финальные анализы показали, что методика определения типа темперамента через признаки руки, использованная в сочетании с классической методикой анкеты Белова (80 вопросов), демонстрирует высокую степень надежности. Полученные положительные результаты свидетельствуют о том, что данный морфологический подход может быть эффективным и альтернативным инструментом в современной

психологической практике. Эта методика отличается от традиционных психометрических тестов своей простотой, быстротой и точностью, основанной на внешнем наблюдении. Особенно важное практическое значение она имеет для работы с детьми младшего возраста, с лицами, которые не могут дать полные ответы на психологические тесты, а также в условиях ограниченных временных ресурсов. Точное и надежное определение темперамента играет важную роль в процессе профориентации, оценки межличностной совместимости и социальной адаптации, а также в формировании индивидуализированного подхода. Особенно если эти процессы проводятся в детском возрасте, они способствуют дальнейшей социальной интеграции и личностному развитию.

Методика, разработанная в рамках данного исследования, может быть использована как альтернативный диагностический инструмент в практической психологии. Определение врожденных, биологически обоснованных черт темперамента через физиологические индикаторы часто дает более надежные результаты по сравнению с тестовыми опросниками. Это открывает возможности для ее применения в дифференциальной диагностике, профилактике, разработке воспитательных стратегий и совершенствовании психологических консультационных услуг.

Кроме того, методика значительно снижает потребность в бумажных ресурсах, что способствует обеспечению экологической устойчивости, снижению загрязнения окружающей среды и повышению эффективности процесса психологического обслуживания. Быстрота диагностического процесса расширяет возможности психолога для применения квалифицированного, индивидуализированного и конструктивного подхода при работе с клиентом

Список использованных литературных источников

1. Belov, A. E. (2007). *Классическая диагностика темперамента*. Москва: Академия.

2. Eysenck, H. J. (1991). *Dimensions of Personality: 16, 5, or 3?*. *Personality and Individual Differences*, 12(8), 773–790.

3. Likhachev, D. A. (2000). *Психология темперамента*. Москва: МГУ.

4. Mischel, W., Shoda, Y. (1995). *A Cognitive-Affective System Theory of Personality*. *Psychological Review*, 102(2), 246–268.

5. Yaxshiev, A. (2010). *Психология и темперамент*. Ташкент: Узбекистан.

6. Luria, A. R. (1983). *Психология и методика исследования темперамента*. Москва: Наука.

7. Sternberg, R. J. (2003). *Intelligence, Information Processing, and Personality*. *Annual* Davletshin, M.G. (2002). *Umumiy psixologiya*. Toshkent: O‘zbekiston.

8. Cloninger, C. R. (1987). A systematic method for clinical description and classification of personality variants. *Archives of General Psychiatry*, 44(6), 573–588. https://doi.org/10.1001/archpsyc.1987.0180018009301

9. Rothbart, M. K., & Derryberry, D. (1981). Development of individual differences in temperament. In M. E. Lamb & A. L. Brown (Eds.), *Advances in developmental psychology* (Vol. 1, pp. 37–86). Hillsdale, NJ: Erlbaum.

10. Strelau, J. (1998). *Temperament: A psychological perspective*. New York: Plenum Press. https://doi.org/10.1007/978-1-4757-9770-6

11. Khusanova, N. (2024). *Treatment of various psychological changes manifested in preschool children through "Fairy Tale Therapy"*. *International Bulletin of Applied Science and Technology*, 4(11), 254–256. Zenodo.

12. Dilmurodova, Z. (2025). POSITIVE COMPONENTS OF DETERMINING TEMPERAMENT TYPES THROUGH HAND MORPHOLOGY. B INTERNATIONAL

BULLETIN OF APPLIED SCIENCE AND TECHNOLOGY (Т. 5, Выпуск 5, сс. 301–305). Zenodo. https://doi.org/10.5281/zenodo.15486954

13. Dilmurodova , Z. (2025). AN EFFECTIVE WAY TO DETERMINE THE PERSONALITY TRAIT TEMPERAMENT TYPE. Евразийский журнал социальных наук, философии и культуры, 5(6), 7–12. извлечено от https://in-academy.uz/index.php/ejsspc/article/view/54311 DOI: https://doi.org/10.5281/zenodo.15622691

РЕФЛЕКСИЯ И ИДЕНТИФИКАЦИЯ В МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ОТНОШЕНИЯХ: МЕТАСИСТЕМНЫЙ ПОДХОД

Дмитриева Л.Г., Д.В.Хамзина
(г.Уфа, Россия)

Аннотация. В данной статье предпринята попытка проанализировать психологические особенности механизмов межличностных отношений, обусловленных влиянием трансформационных процессов в обществе, связанных с цифровизацией. Утверждается, что личность в социальных сетях может характеризоваться искаженными проявлениями рефлексии и идентификации в зависимости от степени вовлеченности субъектов в социальные сети.

***Ключевые слова*:** социальные сети, цифровой человек, поверхностная рефлексия, поверхностная идентификация, искаженная самореализация, расширительность.

Необходимость написания данной статьи обусловлена тем, что в процессе исследования психологических характеристик межличностных отношений студентов – пользователей социальных сетей мы предприняли попытку выявить их соотнесенность и возможную структурную целостность. Речь идет о важных механизмах межличностных отношений – рефлексии и идентификации. Приступая к изучению этого вопроса необходимо было определиться с теоретико-методологическими подходами, на которые мы могли бы опираться, представляя психологические характеристики межличностных отношений как целостную структуру, в которую, кроме названных выше, нами также включены эмпатия и стереотипизация.

В этой связи вполне естественным было сослаться на системный подход, в частности, на положение о целостности и структурности психических явлений. Однако вскоре стало ясно, что речь на самом деле идет о динамичной и нелинейной системе сложных взаимодействий компонентов межличностных отношений, которые самым непосредственным образом связаны с внешними условиями и ими обусловлены. Таким образом мы пришли к необходимости обратиться к метасистемному подходу, так как в его стилистике, как известно, любая система рассматривается как часть более широкой системы - метасистемы [Карпов, 2015]. С точки зрения данного подхода система не существует изолированно, а обретает свою специфику через взаимодействие с внешней средой. Кроме этого, опираясь на данный подход, мы поняли, что сможем выявить особенности содержательных характеристик идентификации и рефлексии в зависимости от степени вовлеченности

субъектов в интернет-среду (направление наших прикладных исследований). Подчеркнем, что акцент делается на взаимодействии нашей системы межличностных отношений с внешней средой. И именно в этом взаимодействии система формирует свою сущность и особенности.

Далее перейдем к более подробному анализу содержательных характеристик интересующих нас компонентов межличностных отношений. Начнем с того, что и рефлексия, и идентификация психологической наукой на сегодняшний день в достаточной степени изучены. Имеются определения этих понятий, предлагаемые известными психологами. Например, рефлексия определяется как процесс, обусловленный способностью человека анализировать свои мысли, чувства, действия и поступки, а также их причины и последствия (В.А. Лефевр, М.М. Рубинштейн, Л.С. Выготский, П.П. Блонский, И.Н. Семенов, А.В. Карпов, В.Я. Петровский, В.Д. Шадриков, Е.Б. Старовойтенко). Идентификация личности, в свою очередь, - это процесс осознания и принятия своей уникальности, своей роли в обществе и в мире, формирования чувства "Я"(А. Тэжфел, З.Фрейд, Э.Эриксон, К.Юнг, С. Московичи, Ю. Хабермас, М. Луман, М.Р. Битянова, Е.О.Труфанова). При этом подчеркнем, что эти процессы могут по-разному «работать», в зависимости от того, в каких внешних условиях они сформированы у личности (например, в условиях большей, либо меньшей степени вовлеченности в социальные сети). В психологических источниках можно встретить понятие «поверхностная рефлексия» [Войскунский, 2013], содержанием которой является ограниченность анализа (личность в этом случае не углубляется в суть проблемы или опыта и «довольствуется» простым перечислением фактов или поверхностными выводами). Следуя заданной логике, мы можем говорить и о поверхностной идентификации, когда личность сосредоточивается не на совершенствовании себя, а на «шлифовке» внешней составляющей идентичности (в этой интерпретации мы уже можем «перекинуть» мостик к еще одной важной характеристике межличностных отношений – стереотипизации). Иными словами, любой процесс (либо характеристика) имеет свое пространство действия и уровни выраженности.

Подкрепить наше представление о содержательном поле тех или иных явлений считаем возможным с помощью понятия «расширительность» Известный писатель А.И. Солженицын проделал большую и весьма оригинальную работу по расширению поля (значений) слов, обогатив его смежными по смыслу, часто забытыми и устаревшими словами. Нечто подобное происходит и в психологии (взять, к примеру, описанное выше понятие поверхностной рефлексии). Эти не вполне осознаваемые нами процессы могут быть обусловлены трансформационными изменениями под влиянием цифровизации, в значительной степени поменявшей нашу картину мира, которая «в новом прочтении» кардинально изменила не только нашу жизнь, но и нас самих. Достаточно вспомнить вызвавшую резонанс статью Г.У. Солдатовой и А.Е. Войскунского о цифровом человеке [9], смысл и пафос которой сводится к утрате субъектности и передаче личностью некоторых своих функций (интеллектуальных, ценностных и других) гаджетам, компьютерам, информационным системам. По мысли авторов «…ключевым элементом концепции цифровой социализации является гиперподключенная, технологически достроенная цифровая личность как часть личности реальной. Она отражает современный этап социальной и когнитивной эволюции человеческой психики, когда развивающееся сознание фактически сращивается с внешними орудиями (гаджетами) и знаковой реальностью (Интернетом)» [Солдатова, 2022]. Авторы пишут о новом антропологическом типе личности – «цифровом человеке», взаимодействующим с неживыми системами. По нашему мнению, цифровой человек отличается от сложившихся в науке представлений о субъекте, «возвышающемся» над ситуацией, проявляющем активность, способном управлять собой и влиять на

внешние обстоятельства. Цифровой человек скорее имеет объектную позицию, как того требует цифровая среда, в которой он существует и реализует себя посредством цифрового диалога.

Иллюстрируя эту мысль, Е.И. Артамонова приводит пример модели, в которой цифровая среда «является системообразующим компонентом деятельности, а цифровые устройства берут на себя функцию субъекта на том основании, что они умнее и внимательнее человека, который в этой среде все чаще воспринимается как инструмент цифровой деятельности» [Артамонова, 2019]. Иными словами, зарождается феномен двойственной личности, осуществляющей деятельность в цифровом пространстве, которая является одновременно объектом и субъектом. В чем же специфика цифрового человека? Происходящие с личностью трансформационные процессы психологи рассматривают как экстернализацию человека посредством техносистемы через внешние расширения, продолжения и достройки. По мысли исследователей, цифровой человек характеризуется расширенным, достроенным «Я», что меняет представления о психологических границах личности и суверенном пространстве человека (о «границах» Я и понятии «зонд» сознания) [Тхостов, 2002].

Часть цифровой личности – принадлежащие ей различные гаджеты, которые становятся ее продолжением, совершенствуют различные ее функции, оказывают влияние на целостность, моральные и духовные ценности. Г.У. Солдатова и А.Е. Войскунский считают, что у цифровой личности есть потенциал, способный выдержать вызовы «новой нормальности». Риски, которые сопровождают современного цифрового человека, представляют собой, по мнению Н.Я. Большуновой, невосполнимые потери субъекта, жестко вовлеченного в виртуальное пространство, такие, как утрата уважения к чувствам своим и другого (об эмпатии), поскольку важным является лишь рейтинг, измеряемый «кликами» [Большунова, 2021].

Итак, в данной статье мы предприняли попытку расширить «ипостаси» важных для межличностных отношений механизмов рефлексии и цифровизации, связав их с трансформационными процессами цифрового развития современного общества. В логике обсуждения проблемы было бы уместным «закольцевать» все проанализированные проявления этих процессов трансформационного характера, меняющих личность, еще двумя интересными и важными для нас понятиями: искаженная самореализация и искаженная субъектность [Волкова, Цветкова, 2024], которые, в силу искаженного представления о себе, неадекватного восприятия своих отношений с другими людьми и окружающей средой, а также своих качеств, способностей, целей и места в мире, детерминированных фрустрированностью базовых потребностей, играют значимую роль. Результат подобного «становления» личности – сформированные механизмы поверхностной рефлексии и идентификации.

Литература.

1. Артамонов В.А., Артамонова Е В. Цифровая трансформация экономики как предвестник 4-й промышленной революции //Защита информации. Инсайд. – СПб., 2019. – № 3 (87). – С. 25–33

2. Баева Л.В. Цифровой диалог в обучении: когнитивные, социальные, экзистенциальные особенности и риски. Вестник РУДН. Серия: Философия. 2022. Т. 26. № 2. С. 439–453

3. Большунова, Н. Я. Системная цифровизация образования в современном мире: риски и перспективы развития человека / Большунова Наталья Яковлевна // Развитие человека в современном мире. - 2021. - № 3. - С. 7-16. - Библиогр.: с. 14-16

4. Войскунский А. Е., Евдокименко А. С., Федунина Н. Ю. Сетевая и реальная идентичность: сравнительное исследование // Экономический журнал Высшей школы экономики. 2013. Т. 10. № 2. С. 98–121.

5. Воронкин А.С. Социальные сети: эволюция, структура, анализ // Образовательные технологии и общество. – Т. 17, №1. – 2014 г. – С. 651.

6. Карпов А.В. Психология деятельности: Метасистемный подход. М.: Изд-во РАО, 2015. Т. 1. – 591 с.

7. Лагутин Ю.В. Социальная идентификация: методы, ресурсы и возможности / Ю.В. Лагутин // Вопросы управления. – 2018. – № 4(53). – С. 100-106.

8. Русский словарь языкового расширения. Составитель А.И. Солженицын, 1996 г.).

9. Солдатова Г.В. Цифровая личность как феномен 21 века: встреча с «новой нормальностью» / Г.В. Солдатова. – URL: https://psy.su/feed/9511/ (дата обращения: 21.12.2022)

10. Тхостов А. Ш. Психология телесности / А. Ш. Тхостов — НПФ «Смысл», 2002

11. Фленина Т.А. Сетевая идентичность в самосознании российской молодежи (рус.) // Известия РГПУ им. А.И. Герцена: журнал. – 2015. – № 178

12. Цветкова, О.А. К вопросу о диагностике фрустрированных на разных этапах онтогенеза базовых потребностях личности / О.А. Цветкова, О.В. Волкова // Психологическое здоровье человека: жизненный ресурс и жизненный потенциал: материалы VIII Международной научно-практической конференции (г. Красно ярск, 26–27 ноября 2021 г.) /ред. И.О. Логинова, В.Б. Чупина, Л.С. Гавриленко [и др.]. – Красноярск : Версо, 2022. – С. 237–244.

13. Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис / пер. с англ.; общ. ред. и предисл. А.В. Толстых. – М.: Прогресс, б.г., 1996. – 340 с.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРЕДИКТОРЫ ВОЗДЕЙСТВИЯ КЛИМАТА ПРИАРАЛЬЯ НА ЛИЧНОСТЬ

Журамуратова Г.К.
(**Чирчик, Узбекистан**)

Аннотация. *В данной статье изложено научное изучение психологических проблем, связанных с изменениями климата. Подчёркивается важность психологической готовности личности к климатическим изменениям.*

Ключевые слова: *психология, климатические изменения, развитие личности, экология окружающей среды, экологический кризис, взаимоотношения с природой.*

Annatosia*. This article describes the scientific study of psychological problems associated with climate change. Personality psychology it has been shown that the psychological preparation of climate for changes is important.*

Keywords. *Psychology, climate change, personality development, environmental ecology, environmental tension, the relationship that will happen to nature.*

В настоящее время и в будущем осведомлённость о климатических изменениях и их катастрофических последствиях зачастую вызывает у людей недоверие. Изменение климата оказывает разрушительное влияние на психологическое благополучие местного населения, поскольку оно затрагивает их прямо или косвенно. Поскольку их образ жизни тесно связан с землёй, климатические изменения количественно напрямую воздействуют на их физическое здоровье и финансовую стабильность. Во всём мире наблюдается тревожная взаимосвязь между серьёзными проблемами психического здоровья среди местного населения и изменениями окружающей среды. На сегодняшний день мы становимся свидетелями того, как в регионах Приаралья, подвергшихся жестокому антропогенному воздействию, происходят климатические изменения: лето становится жарче, зима — холоднее, уровень влажности воздуха снижается, количество осадков уменьшается, что в конечном итоге приводит к засухе. Известно, что в настоящее время в районах Приаралья сложилась экологически критическая ситуация. Население, проживающее в Приаральском регионе, осознаёт, что уровень использования возобновляемых источников энергии крайне низкий, а также отсутствует достаточная информационная база по вопросам загрязнения окружающей среды и использования природных ресурсов. Глобальное потепление осложнило климатические условия региона: оно усилило засуху и зной в летний период, а также продлило суровые зимние холода. В Приаралье количество дней с температурой выше 40 градусов по Цельсию увеличилось в два раза. В условиях подобных климатических изменений развитие сельского хозяйства, обеспечение продовольственной безопасности, рациональное использование земли и её охрана являются одними из главных задач на сегодняшний день. Высыхание Аральского моря продолжает оказывать негативное влияние на условия жизни населения региона. При организации нашего исследования необходимо учитывать критерии, определяющие климатическую ситуацию. С точки зрения географического расположения, в регионах Приаралья солевые пылевые частицы чаще встречаются в засушливых районах с ярким солнечным светом, и проживающие в этих местах люди подвергаются более сильному воздействию. В связи с этим мы определили индекс качества воздуха (AQI) в районах, расположенных вдоль Арала, на основе загрязнения окружающей среды солевыми частицами PM2.5 и PM10 (размером до 2,5 и 10 микрометров соответственно). По показателю AQI мы выделили две большие группы (A и B). Группа A — это районы с высоким уровнем загрязнения воздуха (HSI = 162), в которую вошли Муйнак, Шуманай, Тахтакупыр, Канлыкуль и Караузяк.

Группа B — районы с относительно более низким уровнем загрязнения воздуха (HSI = 137), такие как Кунград, Амударья, Элликкала и Тураткуль.

С респондентами, входящими в эти группы, были проведены вводные беседы, в ходе которых с помощью вопросов и ответов собиралась информация об их отношении и мнениях по поводу экологической ситуации в их районах.

С теоретической точки зрения, согласно мнениям, высказанным респондентами, окружающая среда формирует соответствующее отражение в сознании людей, проживающих в данной местности. Порой человек может и не осознавать, как обострение экологической обстановки влияет на его сознание и поведение. Например, такие явления, как высыхание деревьев, нехватка воды, распространение солевых пылевых частиц в воздухе, оказывают негативное воздействие на эмоциональное состояние личности. Респонденты, безусловно, выразили мнение о том, что подобная экологическая обстановка оказывает сильное влияние на их трудовую деятельность. Из высказываний жителей (в основном молодёжи) данного региона можно сделать вывод, что они способны адаптироваться к экстремальным экологическим условиям. Однако такая адаптация зачастую

сопровождается проявлениями психологической подавленности в эмоциональной сфере личности. Информация о восприятии экологической ситуации в местах проживания респондентов, участвовавших в нашем исследовании, представлена в следующей таблице.

Таблица 1

Показатели оценки респондентами экологической ситуации в регионе их проживания (%)

№	**Молодежные группы по районам**	**Удовлетворительный**	**Неудовлетворенный**	**Затрудняюсь ответить**
А группа (HSI=162)				
1.	Муйнак	21,48	73,05	5,47
2.	Шуманой	27,14	62,00	11,86
3.	Канликул	29,46	49,34	21,20
4.	Тахтакупир	14,05	72,69	13,26
5.	Караузяк	24,35	58,49	18,16
	Среднее	**23,296**	**63,114**	**13,99**
	В группа (HSI=137)			
6.	Кунград	50,89	29,68	19,43
7.	Амударё	59,86	24,00	16,14
8.	Элликаъла	48,68	21,18	30,14
9.	Турткул	46,37	31,94	21,69
	Среднее	**51,45**	**26,7**	**21,85**

Как видно из данных, представленных в таблице 1, жители группы В (в частности, Элликкалъа — 21,18% и Амударья — 24,00%) выражают меньшее недовольство состоянием окружающей среды по сравнению с группой А. Это, вероятно, связано с тем, что экологическая обстановка в их регионах относительно более благоприятна.

С психологической точки зрения данное явление можно объяснить уровнем восприятия экологической ситуации, который зависит от сравнения с другими условиями и от ожиданий самих респондентов. Если условия в группе В действительно лучше по сравнению с другими регионами, уровень тревожности и стресса у населения может быть ниже, поскольку они сталкиваются с экологическими проблемами реже и в менее выраженной форме, чем жители группы А. Хотя ситуация в этих районах всё ещё далека от идеальной, более благоприятная экологическая среда способствует более позитивному восприятию действительности и повышает адаптационные возможности населения.

Кроме того, если жители группы В питают надежду на улучшение условий или наблюдают реальные меры, направленные на решение экологических проблем, это может снизить уровень их недовольства и тревожности.

В противоположность этому, у населения группы А, которое ежедневно сталкивается с более острыми экологическими проблемами, может усиливаться чувство безысходности и беспомощности. Это, в свою очередь, способствует росту общего недовольства и эмоционального напряжения.

Оценка экологической ситуации как «неудовлетворительной» составила 73,05% в Муйнакском районе и 72,69% в Тахтакупырском районе. Высокий уровень недовольства в этих регионах, вероятно, связан с тем, что именно здесь экологические проблемы ощущаются наиболее остро.

Постоянное воздействие таких негативных факторов, как загрязнение окружающей среды, может вызывать у населения хронический стресс и чувство беспомощности, что, в свою очередь, усиливает общее недовольство ситуацией.

В Караузякском (58,49%) и Шуманайском (62,00%) районах также зафиксирован высокий уровень недовольства, что может свидетельствовать о том, что жители этих территорий сталкиваются с экологическими проблемами, серьёзно влияющими на их повседневную жизнь.

Восприятие угрозы для здоровья и благополучия, в сочетании с отсутствием видимых решений, усиливает негативные эмоции, такие как тревога, раздражение и безысходность, что дополнительно усугубляет общее психологическое состояние населения.

Случаи оценки экологической ситуации как «удовлетворительной» наиболее высоки в Амударьинском районе (59,86%), тогда как в Муйнакском и Тахтакупырском районах этот показатель значительно ниже — соответственно 21,48% и 14,05%.

Высокий уровень положительных оценок в Амударьинском районе может свидетельствовать о том, что экологические проблемы здесь воспринимаются как менее значимые или менее ощутимые в повседневной жизни. Возможно, местное население обладает большими ресурсами для адаптации либо имеет доступ к определённым решениям, позволяющим смягчить последствия экологических проблем.

В целом представления об окружающей среде могут зависеть от целого ряда факторов, включая личный опыт, доступность информации, уровень социально-экономической поддержки и культурные особенности. Эти факторы проявляются в различной степени удовлетворённости населения в разных регионах.

Кроме того, восприятие экологической ситуации может быть связано и с этнопсихологическими особенностями, которые влияют на отношение людей к природе, стрессоустойчивость, адаптационные стратегии и коллективные реакции на экологические вызовы.

Такие качества, как высокая толерантность, сильная адаптивность и развитое чувство благодарности, могут значительно влиять на восприятие и реакцию на условия окружающей среды.

В психологическом контексте этнопсихологические факторы могут определять, как люди интерпретируют экологические проблемы и справляются с ними, что, в свою очередь, объясняет устойчивость и гибкость поведения в сложных условиях. Эти особенности помогают населению сохранять внутреннее равновесие, несмотря на неблагоприятную экологическую обстановку.

Например, высокая терпимость позволяет людям принимать изменения и трудности без излишнего стресса или тревоги. Сильные адаптационные способности помогают быстрее приспосабливаться к новым условиям, что снижает негативное воздействие окружающей среды.

Чувство благодарности, пробуждающее позитивное отношение к жизни и окружающему миру, может укреплять психическое здоровье и повышать устойчивость к трудностям. Эти этнопсихологические особенности могут играть ключевую роль в объяснении устойчивости или успешности определённых популяций в неблагоприятных экологических условиях — даже если эти условия объективно воспринимаются как сложные или враждебные.

Для снижения воздействия климатических изменений необходим комплексный подход, включающий внедрение технологических инноваций, направленных на адаптацию к изменяющимся условиям, а также разработку механизмов новых гуманитарных подходов и стратегий адаптации в различных социальных сферах.

Особое значение имеет интеграция знаний о климатических изменениях в образовательную систему — предоставление соответствующей информации во всех

учебных заведениях является важным шагом в формировании экологически ответственного и устойчивого общества.

Литература.

1. Постановление Президента Республики Узбекистан от 18.01.2017 года №ПП-2731 — «О Государственной программе по развитию Приаральского региона на 2017–2021 годы».

2. Речь Президента Шавката Мирзиёева на 75-й сессии Генеральной Ассамблеи ООН. Принята специальная резолюция Генеральной Ассамблеи ООН от 19.05.2021 года о провозглашении Приаральского региона зоной экологических инноваций и технологий.

3. Akramov M.R. Shaxsda ekologik ong shakllanishining psixologik mexanizmlari /psixologiya fanlari doktori ilmiy darajasini olish uchun dissertatsiyasi/ Toshkent – 2022 yil 230-bet.

4. Shamshetova A.K. Orolbo‘yi mintaqasi aholisiga ijtimoiy-psixologik xizmat ko‘rsatish faoliyatini takomillashtirish/ psixologiya fanlari doktori ilmiy darajasini olish uchun dissertatsiyasi/ Toshkent –2023 y.T. 283 b.

5. Бронфенбреннер У. Два мира детства. Дети в США и СССР. – М., 1976.

6. Bronfenbrenner U. Ecological systems theory // Annals of Child Development. – 1989. – №6 7. Bronfenbrenner U. The Ecology of Human Development. – Cambridge, 1979

ЛИЧНОСТНО-РЕГУЛЯТОРНЫЕ ПРЕДИКТОРЫ БЕЗОПАСНОГО ДОРОЖНОГО ПОВЕДЕНИЯ ВОДИТЕЛЕЙ

Закирова Э.Б.
(Ташкент, Узбекистан)

Аннотация. В статье рассмотрены личностно-регуляторные предикторы безопасного дорожного поведения водителей. Представлены результаты исследования, целью которого было проанализировать данные взаимосвязей между личностно-регуляторными детерминантами и особенностями соблюдения безопасности дорожного поведения водителей в зависимости от когнитивного, эмоционального и поведенческого компонента, при помощи 7 психодиагностических методик. Данные, полученные в ходе исследования, позволяют утверждать, что водители склонные к соблюдению ПДД (правил дорожного движения) более склонны к планированию, демонстрируют высокую настойчивость. Эмоциональный компонент наиболее ярко выражен у водителей склонных к тревожности, а также их отличают особенности планирования и настойчивости. Что касается стратегий регуляции поведения, можно сказать, что водители применяют различные, порой противоречивые стратегии в стрессовых ситуациях дорожной среды, т.к. водители соблюдающие ПДД, склонны к обвинению, положительной перефокусировке, а также катастрофизации.

Ключевые слова: Дорожная безопасность, личностные особенности водителей, стиль вождения, самооценка психических состояний, склонность к риску, осознанность и внимательность, когнитивная регуляция эмоций, стиль саморегуляции поведения.

Abstract: The article considers personal-regulatory predictors of safe road behavior of drivers. The results of the study are presented, the purpose of which was to analyze the data of the relationship between personal-regulatory determinants and the features of compliance with road safety behavior of drivers depending on the cognitive, emotional and behavioral component, using 7 psychodiagnostic methods. The data obtained during the study allow us to assert that drivers prone to comply with traffic rules (traffic regulations) are more prone to planning, demonstrate high persistence. The emotional component is most pronounced in drivers prone to anxiety, and they are distinguished by the features of planning and persistence. As for the strategies of behavior regulation, it can be said that drivers use different, sometimes contradictory strategies in stressful situations of the road environment, since drivers who comply with traffic rules are prone to blaming, positive refocusing, and catastrophizing.

Key words: Road safety, personal characteristics of drivers, driving style, self-assessment of mental states, risk propensity, awareness and attentiveness, cognitive regulation of emotions, style of self-regulation of behavior.

Введение. Сегодня тематика изучения безопасности дорожного поведения приобретает особый интерес, вызванный важными особенностями: значительным ростом автотранспортных средств на дорогах и улицах городов, что в свою очередь увеличивает случаи дорожно-транспортных происшествий и несет с собой риск угрозы жизни и здоровья людей. В целом безопасность дорожного движения во многом определяется не только техническим состоянием автотранспортного средства, дорожной инфраструктуры, но и психологическими особенностями самих водителей.

Поведение человека за рулем регулируется рядом индивидуально -личностных особенностей, включая уровень саморегуляции, эмоционального контроля, стиля вождения, и в целом отношения к дорожной безопасности. Многие современные исследования показывают, что личностные и регуляторные характеристики водителя могут выступать значимыми предикторами склонности к риску, нарушению правил дорожного движения и агрессивному стилю вождения.

Целью статьи и исследования, рассмотренного в рамках написания, является анализ взаимосвязи между личностно- регуляторными характеристиками и когнитивным, эмоциональным и поведенческим компонентами особенностей соблюдения дорожной безопасности водителями.

Исходя из цели исследования были поставлены следующие задачи:

-изучить когнитивные, эмоциональные и поведенческие особенности водителей;

-исследовать у водителей уровень самоконтроля психических состояний, особенности стиля вождения и саморегуляции поведения, особенности эмоциональной регуляции, склонности к риску, осознанности и внимательности;

-выявить корреляционные взаимосвязи между личностно-регуляторными особенностями в зависимости от когнитивного, эмоционального и поведенческого компонентов соблюдения правил дорожной безопасности.

Литературный обзор.

Проблема обеспечения безопасности дорожного движения остаётся актуальной и в условиях роста количества автомобилей и повышенной нагрузки на водителя. Значимость эмоционального компонента подчеркивается в исследованиях В.Ю.Ивлева, где автор указывает, что опытного водителя отличает умение контролировать свои эмоции, адекватность сознания и умение преодолевать трудности [5, с.61]. Вопросы надежности профессиональной деятельности водителей и так называемого личностного фактора обсуждаются в исследованиях Денисовой Ю.В., Голубихиной Ю.Ю, и Гончаровой Н.А., где рассматриваются

личностные возможности и способности водителей на уровне показателей подвижности, силы нервной системы, а также перцептивных особенностей восприятия [4, с.3-6]. Байбарин А.А. и Ефимова Е.О. в своем исследовании изучали роль личности и ситуаций при совершении ДТП и пришли к выводу, что водителям, склонным к нарушениям, свойственны агрессивность и конфликтность, слабая выдержка и настойчивость, также они отличаются повышенной эмоциональной реакцией на угрозу, что приводит к неадекватному поведению и увеличению числа ошибок за рулем [1, с.54-61]. Еще одним из наиболее значимых факторов является саморегуляция поведения, которая позволяет субъекту управлять своими действиями в зависимости от задач и условий. По мнению А.В. Морасановой, саморегуляция включает в себя- целеполагание, моделирование, программирование, оценку результатов, а также гибкость, надёжность и настойчивость, а исследования показывают, что высокий уровень саморегуляции способствует формированию более безопасной и стабильной модели поведения в стрессогенных ситуациях [2, с.155]. Особое значение уделяется когнитивной регуляции эмоций. Модель N. Garnefski и V. Kraaij показывает, что использование неадаптивных стратегий (катастрофизация, самоуничижение) увеличивает эмоциональное напряжение, снижает способность к принятию решений и повышает риск нарушений ПДД. В противоположность этому, такие стратегии как позитивная переоценка и принятие, напротив, способствуют эмоциональной устойчивости [8, с.1045-1053]. Если говорить о стиле вождения, который отражает совокупность личностных черт, установок и привычек, и играет, несомненно, немаловажную роль в деятельности водителя, необходимо обратиться к исследованиям Н.В. Лобановой, разработанная автором методика позволяет диагностировать такие аспекты, как склонность к риску, импульсивность, отношение к безопасности и культура дорожного поведения. Было установлено, что водители с выраженной импульсивностью и низкой культурой поведения чаще склонны к нарушению ПДД [6, с.76-84]. Отдельное внимание заслуживает осознанность как характеристика, снижающая автоматизм поведения и способствующая эмоциональному балансу. Согласно K.W. Brown и R.M. Ryan высокий уровень осознанности связан с лучшей концентрацией, снижением уровня тревожности и более адекватным реагированием в сложных ситуациях, в том числе и за рулём [7, с.823]. Как отмечает в своей работе Голубева О.А. развивая уверенность, настойчивость, самообладание и выдержку, каждый человек сможет преодолеть свои отрицательные эмоции, особенно во время критических ситуаций на дороге [3, с.1].

Методология исследования.

Методологической основой исследования выступили, системный биопсихосоциальный подход Дж.Энджела; теория отношений В.Н. Мясищева; антропологический и гуманистический подходы к пониманию здоровью.

В качестве психодиагностических методик применялись следующие опросники: 1-Авторский опросник «Соблюдение правил безопасности дорожного движения для водителей» (М.Карамян,Э.Закирова); 2-Опросник «Стиль вождения» (Лобанова Ю. И.); 3- Методика «Самооценки психических состояний» (Г. Айзенк); 4-Методика склонности к риску (К.Леветина); 5-Шкала оценки осознанности и внимательности (K. Brown, R. Ryan) адаптация: Н. М. Юмартова, Н. В. Гришина; 6-Опросник когнитивной регуляции эмоций (N. Garnefski, V. Kraaij, адаптация: О. Л. Писарева, А. Гриценко); 7-Стиль саморегуляции поведения, ССПМ-2020 (В. И. Моросанова).

Исследование проводилось дистанционно. Анкета была составлена на платформе Google Forms и была распространена через онлайн-сообщества. Среднее время заполнения анкеты респондентом составляло ≈ 20 минут. После сбора результатов необходимого количества респондентов (64) все данные были экспортированы в программу SPSS для дальнейшей обработки данных.

В качестве объектов исследования выступили водители легковых автотранспортных средств проживающих в г. Ташкенте в возрасте от 20 до 52 лет и стажем вождения от 6 месяцев до 27 лет.

Результаты исследования и их обсуждение.

Прежде чем приступать к обсуждению результатов исследования рассмотрим шкалы методик, используемых в рамках нашего исследования. Авторский опросник отношения к безопасности дорожного движения состоит из 15 утверждений, направленных на выявление когнитивного, эмоционального и поведенческого компонентов, связанных с особенностями соблюдения безопасности дорожного движения водителями, т.е. методика выявляет показатели по 3 шкалам: Эмоциональный компонент, Поведенческий компонент, Когнитивный компонент. Следующая методика «Стиль вождения» позволила нам выявить показатели по таким шкалам как: Склонность к риску, Уверенность при парковке, Планирование-импульсивность, Отношение к средствам активной-пассивной безопасности, Культура дорожного поведения для профессионалов. «Методика самооценки психических состояний» помогла выявить показатели Тревожности, Фрустрации, Агрессивности и Ригидности. «Методика склонности к риску»- соответственно общий показатель рискованности респондентов, как и «Шкала оценки осознанности и внимательности». «Опросник когнитивной регуляции эмоций» дал возможность получить показатели по 9 шкалам: Самообвинение, Обвинение, Принятие, Перефокусировка на планирование, Положительная перефокусировка, Сосредоточение, Позитивный пересмотр, Помещение в перспективу, Катастрофизация. Последняя методика, используемая в рамках данного исследования изучающая «Стиль саморегуляции поведения», включала в себя следующие 7 шкал: Планирование целей, Моделирование значимых условий достижения целей, Программирование действий, Оценивание результатов, Гибкость, Надежность, Настойчивость.

В процессе дальнейшей обработки результатов исследования был применен коэффициент ранговой корреляции Спирмена. Рассмотрим полученные нами результаты. Были обнаружены достоверные корреляционные взаимосвязи между шкалой Когнитивного компонента методики соблюдения дорожной безопасности со шкалой методики «Стиль вождения» Планирование- импульсивность, (r_s=0,413, p<0,01) получается, что респонденты, хорошо осведомленные ПДД, знающие все знаки и проявляющие активный интерес к дорожной безопасности обычно планируют процесс вождения, управления автомобилем, их отличает стремление к прогнозированию ситуаций дорожной среды. Также, положительная корреляционная взаимосвязь обнаружена по шкале Эмоционального компонента (r_s=0,337, p<0,05), т.е. водители склонные эмоционально реагировать на различные ситуации дорожного движения, также склонны к планированию. Поведенческий компонент получил достоверную корреляцию со школой Склонность к риску методики Стиля вождения (r_s=0,368, p<0,01), это говорит о том, что водители соблюдающие ПДД, ориентирующиеся на знаки, дорожную разметку обладают высокой характеристикой безопасности за рулем и низким уровнем риска в условиях дорожной среды. Методика «Стиль вождения» обладает целым рядом интеркорреляционных взаимосвязей. Рассмотрим, к примеру шкалу Склонности к риску, которая имеет достоверную корреляционную взаимосвязь со шкалами: Планирование-импульсивность (r_s=0,412, p<0,01), Отношение к средствам активной-пассивной безопасности (r_s=0,396, p<0,01), Культура дорожного поведения (r_s=0,632, p<0,01). Однако, исходя из целей статьи в дальнейшем целесообразно будет говорить о взаимосвязи именно личностно-регуляторных особенностей в зависимости от соблюдения безопасности дорожного движения.

По методике «Самооценки психических состояний» была выявлена достоверная корреляция шкалы Тревожности с Эмоциональном компонентом методики соблюдения правил безопасности дорожного движения (r_s=0,333, p<0,05), что говорит о том, что водители эмоционально реагирующие на различные ситуации дорожной среды при этом обладают в целом высокой степенью тревожности.

По методике «Склонности к риску», ровно, как и показатели полученные по «Шкале осознанности и внимательности» не выявили достоверных взаимосвязей.

По методике «Когнитивной регуляции эмоций» достоверные взаимосвязи выявлены с Эмоциональным компонентов методики соблюдения правил дорожной безопасности со шкалами: Обвинение (r_s=0,290, p<0,05) и Перефокусировка на планирование (r_s=0,269, p<0,05), получается что водители эмоционально реагирующие на ситуации дорожной среды склонны обвинять другого человека или окружающую среду, что также было подтверждено среди различных выборок испытуемых проводимых авторами методики, которые связывали данное обстоятельство со слабым эмоциональным здоровьем. Также эмоционально восприимчивые водители склонны к размышлению о том, как справиться с негативными событиями. А шкала Поведенческого компонента методики соблюдения правил дорожной безопасности получила достоверные корреляционные связи со шкалами: Обвинение (r_s=0,272, p<0,05), Положительная перефокусировка (r_s=0,299, p<0,05) и Катастрофизация (r_s=0,278, p<0,05), т.е. водители соблюдающие ПДД, склонны к обвинению, изменять мысли в положительную сторону для того, чтобы меньше думать об актуальных событиях, а иногда и вовсе катастрофизировать ситуации, т.е. обращаться к мыслям, преувеличивающим обстоятельства. Получается, что в разных ситуациях водители применяют разные способы когнитивной регуляции эмоций.

Рассматривая результаты последней методики «Стиль саморегуляции поведения» и ее шкалу Настойчивость, обнаружена положительная взаимосвязь со шкалой Когнитивного компонента методики соблюдения дорожной безопасности (r_s=0,268, p<0,05). Получается, что водителей, склонных к соблюдению безопасности дорожного движения, отличает высокий уровень настойчивости. А шкала Эмоционального компонента положительно связана с Планированием целей (r_s=0,282, p<0,05) и также, Настойчивостью (r_s=0,327, p<0,05), т.е. эмоционально восприимчивых водителей также отличает планирование и настойчивость.

Выводы и перспективы исследования.

Проведённое исследование позволило выявить ряд значимых взаимосвязей между личностно-регуляторными характеристиками водителей и их отношением к безопасности дорожного движения. Результаты подтвердили, что когнитивное, эмоциональное и поведенческое отношение к соблюдению правил дорожной безопасности тесно связано с индивидуальными особенностями саморегуляции поведения, эмоционального реагирования и стиля вождения.

Установлено, что водители, обладающие высоким уровнем знаний и интереса к правилам дорожного движения, склонны к планированию и демонстрируют высокую настойчивость, что способствует более безопасному поведению на дороге. Эмоциональная восприимчивость водителей также связана с высоким уровнем планирования и настойчивости, а также с выраженной тревожностью.

Анализ показал, что соблюдение правил дорожного движения сочетается с низким уровнем склонности к риску и особенностями когнитивной регуляции эмоций, включая склонность к обвинению, положительной перефокусировке и катастрофизации. Это указывает на то, что даже водители, демонстрирующие высокую степень соблюдения правил, могут использовать различные, порой противоположные стратегии эмоциональной регуляции в стрессовых дорожных ситуациях.

В целом, результаты исследования подчеркивают важность развития навыков саморегуляции, эмоциональной устойчивости и осознанного подхода к вождению как факторов, способствующих повышению безопасности дорожного движения. В дальнейшем планируется расширение выборки до 400-500 респондентов, а также более детальное рассмотрение и расширение анализа данных включая особенности различий по полу, возрасту, образованию, семейному положению, стажу вождения и т.д.

Список литературы

1. Байбарин А.А., Ефимова Е.О. Роль личности и ситуации при совершении дорожно-транспортных преступлений // Известия Юго-Западного государственного университета. Серия «История и право». — 2013. — № 4. С. 54–61.

2. В. И. Моросанова, Н. Г. Кондратюк. Опросник В. И. Моросановой «Стиль саморегуляции поведения – ССПМ 2020» // Вопросы психологии, 2020. №4. С.155-167

3. Голубева, О. Ю. Эмоциональное состояние участников дорожного движения во время критических ситуаций на дороге / О. Ю. Голубева // Мир науки. Педагогика и психология. — 2023. — Т. 11. — № 1. С.1-13 — URL: https://mir-nauki.com/PDF/40PSMN123.pdf

4. Денисова Ю.В., Голубихина Ю.Ю., Гончарова Н.А. Надежность профессиональной деятельности водителей профессионального профиля // Психопедагогика в правоохранительных органах. — 2014. — № 3(58). — С. 3–6.

5. Ивлев Виктор Юрьевич, Психология особенности участников дорожного движения как фактор безопасности // Евразийский научный журнал. 2015. №11. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/psihologiya-osobennosti-uchastnikov-dorozhnogo-dvizheniya-kakfaktor-bezopasnosti (дата обращения: 02.08.2025).

6. Лобанова Ю. И. Стиль вождения: определяющие факторы, характеристики, направления оптимизации // Российский гуманитарный журнал. 2015. №1. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/stil-vozhdeniya-opredelyayuschie-faktory-harakteristiki-napravleniya-optimizatsii (дата обращения: 02.08.2025). С.76-84

7. Brown K.W., Ryan R.M. The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being // Journal of Personality and Social Psychology. — 2003. — Vol. 84, No. 4. — P. 822–848.

8. Garnefski N., Kraaij V. Cognitive emotion regulation questionnaire: development of a short 18-item version (CERQ-short) // Personality and Individual Differences. — 2006. — Vol. 41. — P. 1045–1053.

ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКОЕ ЗНАЧЕНИЕ СПОРТИВНЫХ ЗАНЯТИЙ В СНИЖЕНИИ СТРЕССА

Закирова Фазила Болтаевна
(Бухара, Узбекистан)

Аннотация: *В статье рассматривается психофизиологическое влияние регулярных спортивных занятий на уровень стресса у различных групп населения. Анализируются механизмы, посредством которых физическая активность способствует снижению психоэмоционального напряжения, улучшению настроения и повышению устойчивости к стрессовым факторам. Особое внимание уделяется роли эндорфинов, регуляции вегетативной нервной системы и улучшению сна. Представлены результаты исследований, подтверждающих положительное воздействие аэробных и силовых нагрузок на общее психическое состояние личности.*

Ключевые слова: *стресс, физическая активность, спорт, психофизиология, эндорфины, стрессоустойчивость, вегетативная система, психическое здоровье*

Abstract: *This article explores the psychophysiological impact of regular sports activities on stress reduction across different population groups. It examines the mechanisms by which physical exercise helps alleviate psycho-emotional tension, improve mood, and enhance resilience to stressors. Special attention is given to the role of endorphins, regulation of the autonomic nervous system, and improved sleep quality. The article also presents research findings confirming the positive effects of aerobic and strength training on individuals' overall mental well-being.*

Keywords: *stress, physical activity, sports, psychophysiology, endorphins, stress resilience, autonomic system, mental health*

Введение.

В условиях стремительного темпа современной жизни, высокой информационной нагрузки и нестабильной социальной среды проблема стресса приобретает особую актуальность. Хроническое психоэмоциональное напряжение становится неотъемлемой частью повседневной жизни как взрослых, так и молодежи, оказывая негативное влияние не только на психическое, но и на физическое здоровье человека. Повышенный уровень стресса напрямую связан с такими состояниями, как тревожность, депрессия, нарушения сна, снижение иммунитета и работоспособности.

В этой связи особое значение приобретает поиск эффективных и доступных методов профилактики и коррекции стрессовых состояний. Одним из наиболее естественных и действенных способов снижения стресса является физическая активность, в частности — регулярные спортивные занятия. Физические упражнения способствуют активации нейробиологических процессов, улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, способствуют выработке эндорфинов — так называемых "гормонов счастья", которые обеспечивают ощущение внутреннего благополучия и душевного равновесия.

Помимо этого, занятия спортом оказывают мощное воздействие на вегетативную нервную систему, способствуя восстановлению баланса между симпатической и парасимпатической её составляющими. Это способствует нормализации сна, улучшению когнитивных функций и формированию устойчивости к внешним раздражителям. Таким образом, спорт рассматривается не только как

способ поддержания физической формы, но и как важный психофизиологический ресурс, способный эффективно снижать уровень стресса и повышать качество жизни.

Целью настоящего исследования является анализ психофизиологических механизмов воздействия спортивных занятий на стрессовое состояние человека, а также выявление преимуществ физической активности в контексте поддержания психического здоровья и профилактики психоэмоциональных расстройств.

Анализ литературы.

Проблема влияния физических упражнений на психофизиологическое состояние личности активно исследуется как зарубежными, так и отечественными учеными. Современные научные подходы рассматривают физическую активность не только как средство поддержания физической формы, но и как мощный инструмент коррекции эмоциональных нарушений, включая стрессовые расстройства.

Среди зарубежных исследователей ключевой вклад внесли K. H. Cooper (1968), разработавший концепцию аэробной тренировки, и Otto и Smits (2011), показавшие эффективность физических нагрузок при тревожных расстройствах. Эти авторы подчеркивали нейробиологические изменения, происходящие в организме в ответ на физическую активность: нормализация уровня кортизола, выработка эндорфинов и активация префронтальной коры, ответственной за эмоциональную регуляцию. Rebar et al. (2015) в своём метаанализе выделяют, что даже умеренные нагрузки способны стабилизировать психическое состояние, снизить проявления депрессии и улучшить общее самочувствие.

В научной традиции российских исследователей вопросы взаимодействия физической активности и психоэмоционального состояния активно разрабатывались такими учеными, как Л.И. Лубышев, А.В. Сухарев, Н.А. Бернштейн. Так, Л.И. Лубышев подчеркивал необходимость учета индивидуальных особенностей при организации физических занятий с целью снятия нервно-психического напряжения. А.В. Сухарев отмечал, что двигательная активность способствует гармонизации процессов возбуждения и торможения в центральной нервной системе, тем самым способствуя стабилизации эмоционального фона. В работах Н.А. Бернштейна акцент сделан на нейрофизиологических основах двигательной активности, где моторика рассматривается как фактор восстановления психической устойчивости.

Особое внимание данной теме уделяют и узбекские исследователи, в частности, Ш.Х. Рахимов, Д.К. Кудратова, У.А. Юнусова, которые в своих трудах анализируют влияние национальных и традиционных форм физической активности (бозкурд, куреш, югуриш) на эмоциональное состояние молодежи. Ш.Х. Рахимов отмечает, что физическая активность в контексте узбекской ментальности играет не только гигиеническую, но и социокультурную роль, формируя чувство принадлежности, самоуважения и снижая уровень внутреннего напряжения. В свою очередь, Д.К. Кудратова в своих исследованиях доказывает, что регулярные занятия спортом улучшают эмоциональную устойчивость студентов и повышают их адаптивные способности к стрессовым факторам учебного процесса.

Обобщение научных подходов позволяет утверждать, что физическая активность является универсальным психофизиологическим механизмом адаптации к стрессу. Механизмы этого влияния многогранны: от биохимических (эндорфины, серотонин) до когнитивных (повышение чувства контроля, уверенности в себе). Сочетание научных взглядов международных, российских и узбекских учёных даёт комплексное понимание важности спорта как средства поддержания психического здоровья и формирования устойчивости к стрессу в различных возрастных и социокультурных группах.

Обсуждение.

Результаты многочисленных теоретических и эмпирических исследований свидетельствуют о том, что физическая активность оказывает комплексное и многоуровневое воздействие на психофизиологическое состояние человека, особенно в условиях хронического стресса. В свете собранных научных данных, обсуждение значимости спортивных занятий в снижении уровня стресса требует междисциплинарного подхода, охватывающего нейрофизиологические, психологические и социальные аспекты.

С физиологической точки зрения, регулярные физические упражнения способствуют активации гипоталамо-гипофизарно-адреналовой системы, при этом наблюдается стабилизация уровня кортизола — основного гормона стресса. На фоне систематических тренировок происходит адаптация организма к стрессовым факторам, снижается реактивность симпатической нервной системы и одновременно усиливается тонус парасимпатической ветви, что обеспечивает восстановление внутреннего гомеостаза. Подтверждение этому находят в работах Tsatsoulis и Fountoulakis (2006), а также Hill и соавт. (2010), где была доказана нормализация физиологических показателей у людей, регулярно занимающихся физической активностью.

На уровне нейропсихологии, физическая активность стимулирует выработку нейротрансмиттеров — эндорфинов, дофамина и серотонина, которые являются биохимической основой положительного настроения и эмоционального равновесия. Эти вещества оказывают эффект, схожий с действием антидепрессантов, однако лишённый побочных явлений. Кроме того, активируются зоны мозга, отвечающие за самоконтроль, принятие решений и эмоциональную регуляцию, в частности — префронтальная кора. Как указывают Erickson et al. (2011), физические упражнения также способствуют росту нейронов в гиппокампе, что повышает устойчивость к стрессу и улучшает когнитивные функции.

Психологическая составляющая влияния спорта на стресс выражается в формировании позитивного образа "Я", повышении самооценки, чувства контроля над жизненной ситуацией и способности к саморегуляции. Это особенно важно в подростковом и молодом возрасте, когда психика наиболее уязвима к стрессовым воздействиям. Biddle и Asare (2011) подчёркивают, что участие в спортивной деятельности снижает уровень социальной тревожности и способствует лучшей адаптации в социальной среде.

Необходимо также учитывать социальный контекст спортивных занятий. Групповые тренировки, участие в командных играх и спортивных мероприятиях способствуют развитию коммуникативных навыков, ощущению принадлежности к группе, социальной поддержки и взаимопомощи. Это, в свою очередь, снижает ощущение изоляции — одного из ключевых факторов, усиливающих восприятие стресса. Данный аспект особенно важен в свете постпандемийных реалий и роста тревожных расстройств у различных групп населения.

Интерес вызывает и вопрос дозировки физической нагрузки. Хотя высокоинтенсивные тренировки также могут снижать уровень стресса, наибольший устойчивый эффект, по мнению многих исследователей (Fox, 1999; Rebar et al., 2015), наблюдается при умеренной, но регулярной физической активности. Это связано с тем, что избыточная нагрузка может, напротив, вызывать физиологическое истощение и перенапряжение.

Обсуждение психофизиологического влияния спортивных занятий на стресс подчёркивает их значимость как естественного, доступного и многофункционального средства профилактики и коррекции эмоциональных нарушений. Учитывая данные современных нейронаук и клинической психологии, физическая активность должна рассматриваться не только как часть здорового образа жизни, но и как важный

элемент программ ментального здоровья, особенно в работе с молодёжью, студентами, профессионально активным населением и людьми, подверженными высоким уровням стресса.

Заключение.

Таким образом, регулярные спортивные занятия представляют собой мощный психофизиологический ресурс в снижении уровня стресса. Физическая активность воздействует на ключевые биохимические и нейрофизиологические процессы: снижает уровень кортизола, активирует выработку эндорфинов и способствует нормализации работы вегетативной нервной системы. Кроме того, спорт улучшает настроение, формирует устойчивость к стрессовым ситуациям, повышает самооценку и способствует психической стабильности. На основе анализа зарубежных научных источников можно сделать вывод, что физическая активность должна рассматриваться не только как компонент здорового образа жизни, но и как эффективное средство профилактики и коррекции психоэмоциональных нарушений в условиях современного стрессогенного общества.

Литература.

1. Лубышев, Л. И. (2003). Психология физического воспитания и спорта. М.: Академия. — 192 с.

2. Сухарев, А. В. (2006). Физическая культура и психическое здоровье школьников. СПб.: Питер. — 256 с.

3. Бернштейн, Н. А. (1991). Очерки по физиологии движений и физиологии активности. М.: Наука. — 387 с.

4. Ильин, Е. П. (2008). Психология физического воспитания и спорта. СПб.: Питер. — 384 с.

5. Киселев, А. Н. (2010). Влияние физических упражнений на уровень тревожности студентов. // Вестник спортивной науки, №4, с. 45–48.

6. Раҳимов, Ш.Х. (2020). Жисмоний фаолликнинг ёшлар стресс бардошлигига таъсири. // Ўзбекистонда психология фанининг долзарб муаммолари, №3(15), б. 120–124.

7. Қудратова, Д.К. (2021). Талабаларда стресс ҳолатларини юмшатишда жисмоний фаолликнинг ўрни. // Жамият ва инновациялар, №4(2), б. 88–92.

8. Юнусова, У.А. (2022). Миллий спорт турлари орқали ёшларда руҳий барқарорликни шакллантириш. // Илмий-тадқиқотлар журнали, №2, б. 102–106.

ВОЕННАЯ КУЛЬТУРА КАК СОСТАВНАЯ ЧАСТЬ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ

Ибрагимов Шерзод Эгамбердиевич
(Ташкент, Узбекистан)

Аннотация: *В данной статье освещается важность военной культуры военнослужащих как составной части профессиональной компетентности. Профессиональная культура - это система общего поведения и отношений военнослужащих, связанных с высоким уровнем профессионального подхода к своей профессии, моральными нормами, культурой работы в коллективе, правилами поведения и прочим. Составные части профессиональной*

компетентности, такие как знания, навыки, умения и другие способности, включают также культурные нормы, которые стимулируют военнослужащих к успешной и эффективной работе. Эта культура означает социальные и моральные ценности, необходимые для выполнения своих обязанностей в военной службе, а также адаптацию к высоким требованиям военной системы. Вопрос военной культуры военнослужащих охватывает их высокий уровень дисциплины, подход к коллективной работе, этические и моральные ценности, а также правила поведения. В данной работе уделяется внимание значению военной культуры военнослужащих, её влиянию на профессиональную компетентность и требованиям, которые должны выполняться в военной системе.

Ключевые слова: *профессиональная культура, дисциплина, нормы морали, военная дисциплина, профессиональная компетентность, профессиональное мастерство, культура управления.*

Abstract: *This article highlights the importance of military culture of military personnel as an integral part of professional competence. Professional culture is a system of general behavior and attitudes of military personnel associated with a high level of professional approach to their profession, moral standards, teamwork culture, rules of conduct, etc. Components of professional competence, such as knowledge, skills, abilities, and other abilities, also include cultural norms that encourage military personnel to work successfully and effectively. This culture means the social and moral values necessary to perform their duties in military service, as well as adaptation to the high demands of the military system. The issue of military culture of military personnel covers their high level of discipline, approach to teamwork, ethical and moral values, and rules of conduct. This work focuses on the importance of military culture of military personnel, its impact on professional competence, and the requirements that must be met in the military system.*

Keywords: *professional culture, discipline, moral standards, military discipline, professional competence, professional skill, management culture.*

Профессиональная культура военнослужащих — это социальное явление, основанное на квалифицированных действиях или результатах трудовой деятельности военнослужащего, основанных на полученных им знаниях и опыте, способное вызывать интерес и уважение у других. Профессиональная культура военнослужащего включает в себя знания, навыки, умения, способности, моральное и эстетическое развитие, мировоззрение, методы и формы взаимодействия с людьми, уровень развития таланта, а также человеческие силы и потенциал, реализуемые в деятельности. Профессиональная культура проявляется в трудовой деятельности человека. Анализ результатов исследования общественной военной культуры показывает, что содержание военной культуры состоит из взаимосвязанных составных частей. Основные из них определяются следующим образом:

Во-первыхю Военно-политическая культура. Прежде чем рассмотреть военно-политическую культуру, остановимся на политической культуре. Политическая культура — это совокупность политико-правовых идей, отражающих политические интересы, убеждения и цели людей. Политическая культура связана с духовными ценностями. Этот вид культуры возникает в процессе исторического развития в зависимости от интересов социальных слоев общества и политической деятельности общества. Политическая культура является одной из форм деятельности человека, в своей природе охватывает процессы воспроизводства и воспитания. Военно-политическая культура — связующее звено между армией и политикой, и прежде всего она характеризуется преданностью армии, её солдат, офицеров и генералов определённым целям, готовности к бою. Следовательно, элемент военно-политической культуры проявляется в культуре, основанной на

вооружённых столкновениях и всех факторах, возникающих в их результате. Поэтому военно-политическая культура является важной частью политической культуры и во многом определяет направления её развития. По мнению военных теоретиков, оперативно-функциональная сторона военно-политической культуры проявляется в её функциях и роли в политических процессах страны.

Основная задача — обеспечение национальной безопасности: суверенитет, территориальная целостность, стабильность страны; а также вклад в поддержание международного мира. Из приведённой информации видно, что военно-политическое направление военной культуры служит обеспечению национальной безопасности, суверенитету, территориальной целостности, стабильности страны и поддержанию международного мира.

Во-вторых. Дисциплинарная культура. Для армии, как и для общества в целом, чрезвычайно важным является военная дисциплина — составная часть военной культуры, представляющая собой строгое соблюдение всеми военнослужащими законов и правил, установленных военными уставами. В Вооружённых Силах нашего государства военная дисциплина основывается на чувстве ответственности военнослужащих за защиту Родины, их воинском долге, верности и любви к своему народу. Военная дисциплина играет важнейшую роль не только в обеспечении боевой готовности, но и во всей военной службе. Следует признать, что в такой сложной и ответственной структуре, как армия, исполнительность и подчинение имеют особое значение. Без них невозможно обеспечить военную дисциплину. Исполнительность должна быть точной и своевременной в любых обстоятельствах, а подчинение — осознанным и безоговорочным. Этого требует сама жизнь, в частности сложная военно-политическая ситуация в нашем регионе и в мире.

Поэтому каждый воин должен чётко осознавать, от чего зависит прочность военной дисциплины и что необходимо делать для её поддержания на уровне современных требований. Это определяется следующими положениями:

1. Военнослужащий должен хорошо понимать, что основой успехов личного состава части, подразделения и в выполнении каждой учебно-боевой задачи является дисциплина.

2. Военно-правовой порядок - это система отношений, возникающих в Вооружённых Силах и военных коллективах на основе общих и военных законодательных норм. Организация военной службы в строгом соответствии с требованиями уставов является одним из важнейших условий военно-правового порядка.

3. Военнослужащий должен хорошо знать порядок и правила, установленные законами и военными уставами, строго соблюдать нормы уставов. Для каждого воина это должно быть не только прочными знаниями, но и убеждённостью, внутренней потребностью.

4. Здоровая нравственная атмосфера в военном коллективе, прочная солдатская дружба, а также требовательное отношение всего военного коллектива к действиям и поведению каждого бойца, строгое соблюдение уставного порядка и дисциплинарных норм, одинаковых для всех - именно это обеспечивает высокий уровень дисциплины. Требования законов и уставов обязательны для всех.

5. Повышение социально-политического сознания воина, совершенствование его социально-политических знаний, а также формирование его мировоззрения на основе идей и идеологии национальной независимости — одно из важнейших направлений в деле укрепления военной дисциплины. Именно такой воин будет безгранично предан своей Родине, народу и Президенту, способен выполнить поставленную боевую задачу даже в самых сложных боевых условиях. Всё это в совокупности составляет прочную основу и высокую военную культуру,

объединяющую в себе такие качества, как крепкая военная дисциплина, высокая боевая готовность бойцов, способность успешно решать задачи, вытекающие из текущей военно-политической обстановки в регионе и мире. Новая редакция правил воинской дисциплины была утверждена 14 февраля 2025 года Указом Президента Республики Узбекистан, Верховного Главнокомандующего Вооружёнными Силами, под номером ПФ-23 и сформирована на основе Дисциплинарного устава Вооружённых Сил Республики Узбекистан. Дисциплинарный устав Вооружённых Сил включает в себя порядок формирования прочной военной дисциплины, установления дисциплинарных отношений между военнослужащими, поощрения и наказания, а также порядок применения дисциплинарных взысканий.

Дисциплинарный устав служит обеспечению верховенства закона в воинской части, организации взаимоотношений между военнослужащими на основе уставных положений во время прохождения службы, недопущению проявлений социальной несправедливости, формированию высокой ответственности к службе, повышению качества боевой подготовки, а также развитию высокой военной культуры у военнослужащих. Следует признать, что если в армии не будет крепкой дисциплины, её упадок неизбежен. Ведь дисциплина считается основой победы. Великие полководцы наших предков — Тумарис, Спитамен, Жалолиддин Мангуберди, Амир Темур, Бабур — всегда одерживали победу благодаря высокой военной дисциплине в своих войсках. Следует отметить, что знание требований Общевоинских уставов, осознание их важности и необходимости, а также строгое их соблюдение — это залог прочной военной дисциплины. Вместе с тем, прочность военной дисциплины во многом зависит от того, насколько успешно, активно и последовательно внедряются в жизнь ряд других важных условий, без которых военной дисциплины не будет и не может быть.

Это объясняется следующим:

1. Высокая требовательность командования, исполнительность и контроль за выполнением воинских служебных указаний.
2. Умелая организация военного порядка в строгом соответствии с требованиями уставов.
3. Внимательное и требовательное отношение военного коллектива к действиям и работе солдат.
4. Умелое сочетание методов убеждения и принуждения в работе командиров.

Знание требований Общевоинских уставов, являющихся частью военной культуры и обладающих силой закона, строгое соблюдение этих требований, постоянное повышение боевого мастерства, совершенствование профессиональных знаний и навыков, укрепление военной дисциплины и уставного порядка, регулярное повышение личной боевой готовности и боевой готовности частей и подразделений — являются обязанностью и священным долгом каждого военнослужащего. Примерное выполнение долга служит основой для повышения их военной культуры.

В третьих. Культура управления и исполнения**.** Одним из компонентов военной культуры является культура управленческой и исполнительской деятельности, заключающаяся в разработке и представлении справедливых решений, доведении их до нижестоящих звеньев, а также в обеспечении их правильного, своевременного и ответственного исполнения.

Иными словами, это можно назвать культурой руководства и исполнения. Кроме того, культура руководства непосредственно формирует культуру исполнения. Эта взаимосвязь носит двусторонний характер. С одной стороны, все военнослужащие воспринимают как аксиому правила, обеспечивающие исполнение приказа при его отдаче. Это означает, что при отдаче приказа обязательно должен соблюдаться официальный порядок, так как командир является представителем государственной власти.

С другой стороны, требование обязательного исполнения приказа не должно оставлять подчинённым практически никакой возможности для его невыполнения. Несоблюдение порядка считается для военнослужащего недопустимым. С теоретической точки зрения, дисциплина, долг, чувство ответственности в армии обязательны. Однако в разные исторические периоды и в армиях различных стран это проявлялось по-разному. Основной причиной этого являются особенности подготовки военнослужащих в армии и национальная психология и обычаи, отражающиеся в характере её военных действий.

Следует отметить, что многие руководители, которые служат основателями военной культуры и обеспечивают её преемственность, если они не понимают культуру управления или не умеют правильно применять её на практике, это указывает на низкий уровень их военной культуры и профессиональной компетентности.

Среди многочисленных аспектов военного руководства сегодня особенно актуален вопрос культуры управления офицеров нашей национальной армии.

Причины этого следующие:

1. В различных сферах жизни, в том числе и в военной, расширение человеческих возможностей требует более глубокого подхода к их организации, управлению и контролю;

2. За последние десятилетия в Вооружённых Силах Республики Узбекистан значительно возросла интенсивность и масштаб процессов развития; Вооружённые Силы Республики Узбекистан в последние годы претерпели важные изменения, в том числе значительные изменения произошли в системе командования и управления войсками. Развитие и формирование военной среды в нашей национальной армии отличается своими особенностями. Они связаны не только с законами и теориями управления военными структурами, но и с особенностями национального исторического контекста.

В XIV веке великий полководец Амир Темур создал могущественное государство темуридов. В управлении государством Амир Темур разработал «Темур тузуклари» (Уставы Темура). Он управлял государством на основе 12 принципов. Следует особо отметить, что в Средние века о системе управления и государственных делах содержится множество сведений в таких произведениях, как «Кутадгу билиг» Юсуфа Хос Хожиба, «Дастур ал-вузаро» Хондамира, «Город благородных людей» аль-Фараби, «Сиясатнама» Низамульмулька, «Мувазанай Джахангири» Мухаммада Бакира Хана. Как видно, деятельность управления в военно-социальной системе управления - это, прежде всего, содержательная деятельность военного руководителя, цель которой - подготовка, принятие и реализация административных решений, а также повышение эффективности военной профессиональной компетентности. Офицер, то есть командир воинской части, является главным субъектом управленческой деятельности, и его признак — это уровень управленческой культуры. В статье 9 Дисциплинарного устава, имеющего силу закона, подчёркивается: «Основной принцип единоначалия заключается в праве командира (начальника) отдавать приказ и в безоговорочном исполнении его подчинёнными». Высокая исполнительность и подчинение - это основа военной службы. В современных условиях реформирования и модернизации Вооружённых Сил культура управления офицеров в системе военного командования рассматривается как важнейшее средство достижения успеха и показатель качества. Это, в свою очередь, оказывает значительное влияние на развитие военной культуры. Высокий уровень развития военной культуры служит критерием для определения военной мощи нашей страны.

В четвёртых. Военно-техническая культура. Если взглянуть на историю, то с момента возникновения общества создание средств ведения войны и доведение их

до совершенства всегда находилось в центре внимания человечества и принесло большие результаты. Это, в свою очередь, является военно-технической культурой. К военно-технической культуре относятся оружие и боеприпасы, бытовая техника, военная техника, военные лагеря, казармы. Следует признать, что в современных условиях самым важным средством обеспечения национальной безопасности любого государства являются его вооружённые силы, и в связи с этим оборонно-промышленный комплекс занимает важное место. Особое внимание уделяется развитию этой культуры благодаря развитию науки и внедрению новых технологий в оборонной сфере в последние годы. Для её развития открываются все удобства и возможности.

В заключение можно сказать, что у профессионального становления военнослужащих существует две стороны:

а) внутренняя сторона, связанная с индивидуальными особенностями военнослужащих;

б) внешняя сторона, определяемая социально-экономическими и историческими условиями и целями воинских подразделений.

Подготовка военнослужащих к культурной профессиональной трудовой деятельности, формирование у них способности конкурировать в служебной деятельности, воспитание социально зрелой личности имеет важное значение. Эта задача программируется и реализуется с учётом потребностей и запросов человека, его способностей, психофизических возможностей, а также социальных и этнических факторов в рамках учебного процесса и учебно-производственной деятельности.

Понятие профессиональной квалификации связано с профессиональным мастерством, при этом подразумевается высокий уровень профессиональных навыков и умений, освоенных выпускником военного вуза. Это проявляется в степени конкурентоспособности военнослужащего по его специальности.

Профессиональное мастерство характеризуется высокой адаптивностью рабочей силы, способностью быстро осваивать новшества, в короткие сроки переходить к новым условиям производства и самостоятельно выбирать сферу деятельности.

Профессиональная культура и компетентность — это такие качества личности, которые определяют жизненные и трудовые успехи будущего специалиста.

Поэтому в настоящее время создание новых учебников, пособий и рекомендаций по профессиональной культуре в различных областях науки, в том числе и в военной сфере, приобретает всё большее значение.

Список используемой литературы:

1. Абдурахмонов М., Рахмонов Н. Культурология. – Ташкент: УзМУ, 2014. – С.6.
2. Национальная энциклопедия Узбекистана. – Ташкент: УзМЭ, 2008. – С.91.
3. Иноятов И.Ю., Абдукодиров А.С. Узбекистан: государство и армия. – Ташкент: ТВВКУ, 2006. – С.190.
4. Общевойсковые уставы Вооружённых Сил Республики Узбекистан. – Ташкент: Шарк, 2007. – С.92.
5. Устав дисциплины Вооружённых Сил Республики Узбекистан. – Ташкент: Узбекистан, 1996.
6. Возможности реализации социальной справедливости в цифровом обществе. А. Холбеков, Ж. Ибрагимов. Журнал социальных исследований. №6 (3), 2023.

НАУЧНО-ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ВОЗНИКНОВЕНИЯ СОСТОЯНИЯ ПРОКРАСТИНАЦИИ У ПОДРОСТКОВ

Исламова Саяра Содыковна
(Карши, Узбекситан)

Аннотация. *В статье освещается научно-теоретический анализ возникновения состояния прокрастинации у подростков. Также психологически анализируется состояние возникновения понятия прокрастинации. Типы прокрастинации и ее анализ как признаков того, что подростки страдают синдромом прокрастинации, изучались в исследованиях. Приводится информация о негативных аспектах состояния прокрастинации у подростков, а также целенаправленные и важные рекомендации, направленные на решение проблемы.*

Ключевые слова: *подростки, прокрастинация, активный прокрастинатор, пассивный прокрастинатор, психиатрия, откладывание на завтра, чувство вины, депрессия, низкая самооценка, отторжение, избегание, психологическая рекомендация.*

Abstract. *The article covers the scientific and theoretical analysis of the emergence of the state of procrastination in adolescents. Also, the state of the emergence of the concept of procrastination is psychologically analyzed. Types of procrastination and its analysis as signs that adolescents suffer from procrastination syndrome were studied in studies. Information is provided on the negative aspects of the state of procrastination in adolescents, as well as targeted and important recommendations aimed at solving the problem.*

Keywords: *adolescents, procrastination, active procrastinator, passive procrastinator, psychiatry, putting off until tomorrow, guilt, depression, low self-esteem, rejection, avoidance, psychological recommendation.*

Введение. Понятие прокрастинации личности, которое в настоящее время активно изучается психологией и психиатрией, - это необоснованное оставление важной работы на длительный срок, что приводит к невыполнению возложенных на нее рабочих или образовательных обязанностей. Это явление наиболее ярко проявляется в подростковом возрасте, оказывает негативное влияние на многие сферы деятельности. Такая модель поведения изучается и влияет на будущую жизнь человека. Если нет работа по устранению этого явления, это может превратиться в патологическая прокрастинация.

Понятие прокрастинации в психологии означает, что конкретный человек, несмотря на то, что он очень важен и срочен, постоянно откладывает что-то на потом. Происхождение слова "прокрастинация также происходит от слова прокрастинат — “отложить на завтра”. Но дело не только в том, чтобы отодвинуть дело на второй план. Это состояние обычно вызывает у человека проблемы, вызывает стресс, снижает его работоспособность, вызывает чувство вины и снижает его уверенность в себе. [1. 67]

Чаще всего это нормальное человеческое поведение. Это типичный человеческий опыт, связанный с опозданием на повседневные дела или даже с откладыванием важных задач, таких как посещение встречи, подача отчета о работе или академического задания, или обсуждение стрессовой проблемы с партнером. Хотя депрессия обычно рассматривается как отрицательная черта, препятствующая продуктивности, связанная с низкой самооценкой, чувством вины и недостатком

внимания, ее также можно рассматривать как мудрый ответ на определенные требования, которые могут привести к опасным или негативным результатам.

Анализ литературы. В настоящее время исследования в области ненадлежащего поведения также охватывают такое сложное явление, как опоздание человека, то есть неоправданно долгое откладывание важных дел и, как следствие, невыполнение поставленных рабочих или учебных задач. Это психическое явление особенно начинает проявляться в раннем юношеском возрасте и негативно сказывается на учебной и дальнейшей профессиональной деятельности человека. Если вы не примете необходимых мер, это может перерасти в патологическую латентность.

С психологической точки зрения принцип удовольствия может быть причиной прокрастинации; это означает предпочтение избегать негативных эмоций, откладывая стрессовые задачи. Исследование Ринальди и др. В 2019 году., показали, что измеримые когнитивные нарушения могут играть роль в задержке, [2. 97] по мере приближения крайнего срока для достижения цели прокрастинации они будут испытывать больший стресс и, следовательно, могут решить посвятить больше времени тому, чтобы избежать этого стресса. Некоторые психологи указывают на такое поведение как на механизм преодоления беспокойства по поводу начала или конца любой задачи или решения.

Канадский психолог Пирс Стил определяет прокрастинацию как ожидаемые негативные последствия из-за задержки, несмотря на добровольную задержку субъектом запланированных мероприятий. Психологи считают феномен прокрастинации иррациональным прокрастинацией, потому что для нет веских причин откладывать или не выполнять работу. Также задержка может проявляться не только в задержке начала работы, но и в ее завершении. В 2010 году Пирс Стил заявил, что тревога может побудить людей рано приступить к работе, и что импульсивность должна быть в центре внимания исследований опозданий. То есть тревога заставляет людей откладывать дела на потом, только если они импульсивны.[3. 11]

Варваричевой Я.И. отмечается, что в результате страха, усиливающегося в виду отрицательных результатов откладывания выполнения задачи, оказывающего не побуждающее, а тормозяще-парализующее действие, формируется эффект “снежного кома”. [4. 56]

Из вышеизложенного, следует, что проблема прокрастинации личности на сегодня актуальна и имеет взаимосвязь с различными психическими явлениями. От ее решения зависит возможность молодых людей в будущем к эффективной социальной и профессиональной адаптации, успешности в профессиональной деятельности. В соответствии с этим, целью нашего исследования является изучение характеристик прокрастинации личности у учащихся старших классов.

Анализ и результаты. Психологическое понятие «прокрастинация» подразумевает собой тяготение индивида к постоянному откладыванию на потом задач, имеющих различную степень важности, уклонению от решения поставленных задач и проблем, невыполнению обязательств. Предполагается, что данный феномен выступает в роли механизма, помогающего бороться с волнением, тревожностью, возникающими при неуверенности человека в успешном выполнении задания. Существуют критерии прокрастинационного поведения индивида, к ним относятся отсрочка, неэффективность и бесполезность.

Отрицательные реакции на прокрастинацию будут избегающими или эмоциональными, а не сосредоточенными на задаче или решении проблемы. Эмоциональная и избегающая борьба используется для уменьшения стресса и когнитивного диссонанса, связанного с откладыванием на потом целевых и важных личных целей. Этот вариант доставляет немедленное удовольствие и поэтому очень

привлекателен для импульсивных прокрастинаторов в момент обнаружения целей, которые могут быть достигнуты вручную. Ответы прокрастинаторов включают: [5. 231]

- избегание: избегание места или ситуации, в которой выполняется задача.
- отрицание и пренебрежение: Прокрастинациональное поведение на самом деле не прокрастинация, а скорее демонстрация того, что более важная задача или основная задача, которую необходимо выполнить, не имеет немедленного значения, чем предотвращение.
- отвлечение внимания: вовлечение или вовлечение себя в другое поведение или действия, чтобы избежать осознания задачи.
- снижение конфронтации: сравнение последствий собственного прокрастинационного поведения с плохими обстоятельствами других.
- валоризация: намек на удовлетворение тем, чего он достиг, когда ему нужно было сделать что-то еще.
- обвинение: неправильное отношение к внешним факторам, например, оправдание того, что задержка связана с внешними силами, которые не зависят от нее.
- насмешка: использование юмора для подтверждения задержки.

Задачи или меры по решению проблем облагаются налогом с точки зрения прокрастинатора. Если такие меры будут приняты, вероятность того, что прокрастинатор станет прокрастинатором, будет меньше. Однако принятие таких мер требует активного изменения собственного поведения или ситуации, чтобы предотвратить и минимизировать повторение прокрастинации.

В некоторой степени прокрастинация является нормальным явлением, и ее можно рассматривать как полезный способ расставить приоритеты между задачами из-за низкой тенденции откладывать действительно ценные задачи. Однако чрезмерная прокрастинация может стать проблемой и помешать нормальной деятельности. Когда это происходит, прокрастинация приводит к проблемам со здоровьем, чувству стресса, беспокойства, вины и кризиса, а также к потере личной эффективности и социальной неудовлетворенности из-за невыполнения обязанностей или обязательств. Вместе эти чувства могут способствовать дальнейшей прокрастинации, и для некоторых людей прокрастинация становится почти хронической. Прокрастинаторы могут испытывать трудности с обращением за помощью, но они вызваны социальными стигмами и ленью, отсутствием силы воли или низкими амбициями. В некоторых случаях проблемная задержка может быть признаком какого-то основного психологического расстройства. [6. 65]

Человек, страдающий этим синдромом-так называемый прокрастинатор. Большинство исследователей делят таких людей на два типа:

- пассивный-они не хотят откладывать дела на потом, но все равно позволяют;
- актив-они откладывают дела на потом, осознавая это, потому что могут эффективно завершить дела, когда времени осталось очень мало.

На своем месте пассивные прокрастинаторы также делятся на двоих — колеблющихся, то есть тех, кто боится ошибиться, и избегающих, то есть людей, которые боятся услышать мнение других о своей работе.Как и все психологические явления, феномен прокрастинации имеет причины, в число которых входит низкая самооценка. Когда подросток испытывает сомнения в своих способностях, успешности выполнения задачи, переживает о том, как отнесутся окружающие к его работе. К причинам также относится перфикционизм. Индивид пытается выполнить задачу идеально, не беря во внимание множество факторов, способствующих ограничению ее выполнения. Сомнения личности в своем поведении по поводу «эффективности» деятельности создает предпосылки для формирования прокрастинации.

К причинам появления прокрастинации относятся самоограничение и непокорность. Первое проявляется в предумышленном затягивании или невыполнении поставленных задач из-за страха перед успешностью или малейшем выделением на фоне сверстников. Под вторым же подразумевается сопротивление предписанным обществом социальным ролям, моделям поведения и т.д. Подросток может затягивать или не выполнять совсем домашнее задание по предмету, который считает ненужным, неважным, или состоя в конфронтации с учителем, ребенок может не выполнять задания на зло. Данные причины могут повлечь за собой прокрастинационный кризис, а в дальнейшем и патологическую форму явления.

Заключение. Таким образом, организованность, рассудительность, упорство при достижении цели и адекватное стремление к качеству результата позволяют своевременно выполнять дела. Наиболее эффективной мотивацией будет стремление к ощущению собственной значимости, компетентности, чувству гордости за свои достижения. Однако, даже при всей добросовестности и мотивированности, отсутствие навыков саморегуляции может привести к откладыванию. Причиной прокрастинации может стать неспособность определить наиболее значимые условия, влияющие на процесс и результат деятельности. Также, своевременное достижение цели требует не столько ее четкого описания, сколько действий - продуманных и скоординированных.

Итак, «Цикл промедления» описывает основные характеристики феномена прокрастинации: эмоциональный дискомфорт, высокая степень душевного напряжения, мрачные предчувствия по поводу предстоящих отрицательных последствий откладывания. Значимым, как для теоретического исследования, так и практического применения, является осознание того, что с одной стороны, отлагатели признают в себе частую привычку откладывать, но с другой, независимо от количества повторений подобного «Цикла промедления», искренне рассчитывают «в следующий раз» сделать все вовремя, что не подтверждается на практике.

Литература.

1. Karen K. Kirst-Ashman. Empowerment Series: Generalist Practice with Organizations and Communities. Cengage Learning, 2016 — 67-p. ISBN 978-1-305-94329-2.

2. Rinaldi, Anthony Robert; Roper, Carrie Lurie; Mehm, John (2019). "Procrastination as evidence of executive functioning impairment in college students" (en). *Applied Neuropsychology: Adult* 28 (6): 697–706. doi:10.1080/23279095.2019.1684293. ISSN 2327-9095. PMID 31679406.

3. Steel, Piers. The procrastination equation: how to stop putting things off and start getting stuff done. HarperCollins, 2010. С 11. ISBN 978-0-06-170362-1. OCLC 754770758.

4. Варваричева Я.И. Исследование связи прокрастинации, тревожности и IQ у школьников. Материалы научно-практических конгрессов Всероссийского форума «Здоровье нации – основа процветания России» // Т.2. М. 2008. С 56 – 72.

5. Gendler, Tamar Szabó (2007). "Self-Deception As Pretense". Philosophical Perspectives 21: 231–58. doi:10.1111/j.1520-8583.2007.00127.x.

6. Steel, Piers (2007). "The Nature of Procrastination: A Meta-Analytic and Theoretical Review of Quintessential Self-Regulatory Failure". *Psychological Bulletin* 133 (1): 65–94. doi:10.1037/0033-2909.133.1.65. PMID 17201571. Archived from the original on 2013-04-01.

ВИЗУАЛЬНОЕ МЫШЛЕНИЕ И ПРАВО ЧЕЛОВЕКА НА ОБРАЗ

Какосьян Л.К.
(г.Москва, Россия)

Как образное восприятие формирует субъекта и раскрывает потенциал в практике нейроарта.

Аннотация: *Статья посвящена исследованию визуального мышления как фундаментального способа познания, выражения и трансформации психической реальности. Автор рассматривает визуальное мышление не как вспомогательный когнитивный механизм, а как автономную форму сознания, актуализирующую право человека на образ. Анализируются философские и психологические основания этой способности, включая работы Р. Арнхейма, Л.С. Выготского, Б. Тверски, А. Дамасио и В.В. Козлова. Особое внимание уделено методологии НейроАрта и НейроГрафики как практическим формам визуального мышления. Подчёркивается, что образ выступает не только как форма выражения, но и как средство осознания и трансформации субъекта. Визуальное мышление рассматривается как культурное, эстетическое и экзистенциальное право современного человека.*

Ключевые слова: *визуальное мышление, образ, воображение, нейроэстетика, нейроарт, нейрографика, сознание, трансформация, субъект.*

Annotation: *The article explores visual thinking as a fundamental mode of cognition, expression, and transformation of psychic reality. The author argues that visual thinking should not be seen as a secondary cognitive process, but rather as an autonomous form of consciousness that affirms the human right to the image. The study integrates philosophical and psychological perspectives, referencing the works of R. Arnheim, L.S. Vygotsky, B. Tversky, A. Damasio, and V.V. Kozlov. Special attention is given to NeuroArt and NeuroGraphica as practical modalities of visual thinking. The image is interpreted not only as a representational tool but as a means of self-awareness and inner transformation. Visual thinking is considered a cultural, aesthetic, and existential right of the modern human being.*

Keywords: *visual thinking, image, imagination, neuroaesthetics, neuroart, neurographica, consciousness, transformation, subjectivity*

Современное человечество всё чаще сталкивается с необходимостью переосмысления своих познавательных ресурсов. В условиях, когда вербальное мышление перегружено, а логика не справляется с многоуровневостью реальности, всё большую значимость приобретает визуальное мышление — способность человека мыслить не только словами, но и образом, формой, цветом, структурой. Визуальное мышление — это не вторичная репрезентация, а изначальная форма сознания, лежащая в основании личностного развития и символической культуры. Но обладает ли человек правом на образ? Правом на то, чтобы мыслить не только в терминах, но и в символах, не только в абстракциях, но и в чувственно-пространственных конфигурациях? В данной статье мы проследим путь обоснования важности визуального мышления — от философии и когнитивной психологии до эстетических и арт-практик — особенно в контексте НейроАрта и метода НейроГрафика.

Одним из первых, кто заложил фундамент визуального подхода к мышлению, стал Рудольф Арнхейм. В своей работе *Visual Thinking* (1969) он утверждает, что

восприятие и мышление — неразделимы, и человек «думает глазами» не в переносном, а в буквальном смысле. По его мнению, формы, линии, композиции — это не просто эстетика, а мышление в чистом виде. Л.С. Выготский подчеркивал, что визуальное воображение формируется на базе культурных средств — речи, символов, знаков — и неотделимо от социальной среды. Образ в этом контексте — не копия, а результат сложной переработки опыта. Визуальное мышление становится переходным этапом между чувственным и абстрактным, между действием и речью. Барбара Тверски, когнитивный психолог, в книге *Mind in Motion* (2019) показывает, что вся человеческая когниция глубоко пространственна: мы понимаем идеи через схемы, перемещения, направления. Иными словами, визуальное — это не форма презентации, а форма структуры самого мышления.

Современная философия всё чаще возвращается к идее права человека на чувственность, на символ, на образ — как на фундаментальные формы бытия, восприятия и самовыражения. В условиях доминирования технократического и логико-дискурсивного мышления, где ключевыми становятся рационализация, контроль и цифровое упрощение реальности, визуальное мышление выступает как форма сопротивления редукции мира к данным. Оно — не побочный стиль, не иллюстрация абстрактного, а первичная, автономная форма сознания. Образ в этом контексте — не просто визуальная оболочка или замена понятий. Он выступает как онтологическая единица мышления, способная удерживать многослойность, парадокс, движение и трансценденцию, недоступные для линейного языка. Образ живёт во времени, но не сводится к хронологии; он объемен, но не замкнут; он допускает множество смыслов и тем самым восстанавливает многозначность реальности, утраченную в абстрактной рациональности. Этим и обосновано право на образ как гуманитарная и экзистенциальная категория. Это право на то, чтобы думать иначе — не через расчёт и код, а через созерцание, ассоциацию, символ, метафору. Это право на интуитивную истину, на переживание смысла, а не только его доказательство. В эпоху постцифрового сознания, где алгоритмы претендуют на замену рефлексии, визуальное мышление становится актом внутренней свободы. Это пространство, в котором человек сохраняет способность видеть сложное, чувствовать тонкое, соединять разнородное и выражать неизречённое. Оно дарует субъекту возможность не просто адаптироваться к миру, но и творчески соавторствовать в его формировании.

В XX–XXI веках нейронаука подтвердила догадки философов. Работы Антонио Дамасио (*The Feeling of What Happens*, 2000) и Станисласа Деана (*Consciousness and the Brain*, 2018) демонстрируют: визуальные и эмоциональные процессы тесно переплетены. При активации воображения задействуются те же зоны мозга, что и при реальном восприятии. Следовательно, визуальное мышление — это и мышление, и проживание одновременно. Нейроэстетика (Семир Заки, В.Рамачандрана и др.) подтверждает: человек считает красивым то, что вызывает ощущение гармонии и безопасности. Здесь проявляется не только когнитивная, но и регуляторная функция визуального мышления — оно стабилизирует состояние психики.

На стыке психологии, искусства и философии возникает новая форма визуального мышления — НейроАрт. В нём визуализация становится не просто средством выражения, а инструментом трансформации психической реальности. Как отмечает Павел Пискарёв, автор метода НейроГрафика, визуальное мышление — это диалог между сознанием и бессознательным. Линия становится следом мысли и состояния, а графическая композиция — архитектурой внутреннего пространства. При этом важно, что рисунок не иллюстрирует мысль — он её рождает. Метод НейроГрафика работает через алгоритмы, в которых визуальный образ интегрирует: смысл (через композицию и фигуры), состояние (через цвет и линию), намерение

(через волевые движения руки). НейроГрафика, разработанная Павлом Пискарёвым, представляет собой не просто арт-практику, а самостоятельную дисциплину на стыке психологии, композиции и нейроэстетики. Её алгоритмы активируют не только визуальное, но и телесное, аффективное и смысловое измерение личности. Через рисование линий, фигур и связей человек не только выражает состояние, но и перестраивает свою психическую архитектуру, формируя новые паттерны восприятия и действия. В этом смысле НейроГрафика — это практическая форма визуального мышления, реализуемая в процессе трансформационного самоопыта. В этом контексте особенно значима точка зрения В.В. Козлова, исследователя в области интегративной психологии и сознания. Он подчёркивает, что человеческий потенциал раскрывается в процессе целостной интеграции психических функций — мышления, чувств, телесности, интуиции и воображения — в поле осознанного и направленного творчества. По его мнению, творчество является не факультативной функцией психики, а её эволюционной формой, открывающей доступ к более сложным состояниям сознания и внутренней саморегуляции. «Психика — это не просто система отражения внешнего мира, но и система смыслопорождения. Развитие человека возможно лишь тогда, когда он сам становится автором своих состояний, образов и ценностных систем» (Козлов, 2014).

Человек XXI века сталкивается не с избытком информации, а с дефицитом образа — собственного, внутреннего, целостного. Визуальное мышление — это не просто альтернатива логике. Это право человека на целостное восприятие, на образную структуру опыта, на творчество как способ познания. НейроАрт и НейроГрафика дают инструмент для возвращения этого права: через линию, символ, форму человек обретает новый способ быть, понимать и действовать. И если мышление — это способ жизни, то визуальное мышление — это способ жить в целостном, эстетически организованном, символически насыщенном мире, где человек — не потребитель реальности, а её соавтор.

Список литературы.

1. Арнхейм Р. Визуальное мышление. — М.: Прогресс, 1997.
2. Выготский Л.С. Воображение и творчество в детском возрасте. — СПб.: Союз, 1997.
3. Tversky B. Mind in Motion: How Action Shapes Thought. — Basic Books, 2019.
4. Damasio A. The Feeling of What Happens: Body and Emotion in the Making of Consciousness. — Harcourt, 1999.
5. Пискарёв П.М. Метамодерн. Счастье в квадрате. — М.: Бомбора, 2020.
6. Козлов В.В. Интегративная психология: Пути духовного поиска. — М.: Академический проект, 2021.
7. Ramachandran V.S., Hirstein W. The Science of Art: A Neurological Theory of Aesthetic Experience // Journal of Consciousness Studies. — 1999. — Vol. 6. — No. 6–7.

«ГЕНДЕРНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПЕРЕЖИВАНИЯ ПОСТТРАВМАТИЧЕСКОГО СТРЕССА У ЖЕНЩИН ПОСЛЕ РЕКОНСТРУКТИВНЫХ ОПЕРАЦИЙ В ЧЕЛЮСТНО-ЛИЦЕВОЙ ОБЛАСТИ»

Камбарова Шахноза Алихусейновна
(Бухара, Узбекистан)

Аннотация. *Реконструктивные операции в челюстно-лицевой области у женщин нередко сопровождаются выраженными психоэмоциональными последствиями, включая развитие посттравматического стрессового расстройства (ПТСР). Цель исследования — оценить выраженность ПТСР у женщин после таких вмешательств. Обследованы 43 пациентки в возрасте от 20 до 55 лет, перенёсшие реконструктивные операции по поводу травм, опухолей и врождённых дефектов. Психоэмоциональное состояние оценивалось на 30-й и 90-й день после операции с использованием шкал PCL-5, HADS и BIS. У 37,2% пациенток выявлены клинически значимые признаки ПТСР через 3 месяца. Более высокие уровни стресса и тревоги отмечены у женщин с низкой самооценкой и отсутствием социальной поддержки. Полученные данные указывают на необходимость внедрения психологического сопровождения в стандарт лечения женщин, перенёсших челюстно-лицевую реконструкцию.*

Ключевые слова: *посттравматическое стрессовое расстройство, психоэмоциональное состояние, реконструктивная хирургия, оценка качества жизни, психологическая реабилитация.*

Abstract. *Reconstructive surgery in the maxillofacial region often results in significant psycho-emotional consequences for female patients, including the development of post-traumatic stress disorder (PTSD). The aim of this study was to assess the severity of PTSD symptoms in women following such procedures. A total of 43 female patients aged 20 to 55 years who underwent reconstructive surgery due to trauma, tumors, or congenital facial deformities were examined. Psychological assessments were conducted on postoperative days 30 and 90 using the PCL-5 (PTSD Checklist), HADS (Hospital Anxiety and Depression Scale), and BIS (Body Image Scale). Clinically significant signs of PTSD were identified in 37.2% of patients three months postoperatively. Higher levels of stress and anxiety were observed in women with low self-esteem and lack of social support. These findings highlight the need for integrating psychological support into standard treatment protocols for women undergoing maxillofacial reconstruction.*

Keywords: *post-traumatic stress disorder, psycho-emotional state, reconstructive surgery, quality of life assessment, psychological rehabilitation.*

Введение.

Современная челюстно-лицевая хирургия занимает особое место в реконструктивной медицине, поскольку область лица представляет собой не только анатомически сложную структуру, но и важнейший компонент визуальной и социальной идентичности человека. Для женщин, в силу биопсихосоциальных факторов, операции на лице зачастую воспринимаются не просто как медицинское вмешательство, но как событие, способное затронуть глубинные пласты личностной и социальной самооценки [1].

Реконструктивные вмешательства, направленные на восстановление целостности тканей лица после травм, онкологических резекций или врождённых аномалий, связаны с высокими рисками не только физиологических, но и психологических последствий. Одним из таких последствий является

посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР) — психопатологическое состояние, развивающееся в ответ на экстремальный стресс, связанный с угрозой физической или эстетической целостности (American Psychiatric Association, 2013). Согласно данным ряда авторов, именно лица женского пола более подвержены формированию ПТСР, особенно на фоне пережитых инвазивных медицинских процедур [2].

Лицо играет ключевую роль в восприятии личности и социального функционирования. Оно является «визитной карточкой» пациента, а его изменение вследствие хирургических вмешательств может вызывать чувство отчуждённости, тревоги, снижения самооценки и социальной изоляции[3]. Для женщин, ориентированных на культурные нормы внешней привлекательности, утрата привычного облика способна стать сильным психотравмирующим фактором. Даже при успешном восстановлении функциональных характеристик лица пациенты нередко испытывают хроническое напряжение, эмоциональную неустойчивость и страх социальной оценки [4].

Кроме того, исследования показывают, что женщины чаще, чем мужчины, склонны к катастрофизации медицинских ситуаций, что также может усиливать риск психических нарушений после операций [5]. Это подтверждают данные мета-анализов, согласно которым женщины имеют в 2–3 раза более высокий риск развития ПТСР после травматических событий, включая хирургические вмешательства [6].

Отдельное значение приобретает восприятие тела (body image) у пациенток, перенёсших реконструктивную операцию. Негативное отношение к собственной внешности может оказывать мощное влияние на уровень тревоги, депрессии и качество жизни в целом [7]. Шкалы восприятия тела (например, Body Image Scale) в последние годы активно применяются для оценки психоэмоционального статуса после операций на лице и других анатомически значимых областях.

Несмотря на актуальность темы, в литературе наблюдается недостаток систематических исследований, фокусирующихся на женщинах, перенёсших реконструктивные вмешательства в челюстно-лицевой области. Большинство научных материалов охватывают смешанные выборки, либо сосредоточены исключительно на функциональных и хирургических результатах, оставляя за пределами внимания психоэмоциональные аспекты реабилитации [8]. Кроме того, существующие протоколы послеоперационного ведения редко включают в себя обязательное психологическое сопровождение, что может привести к хронизации стрессовых расстройств и снижению качества жизни пациенток.

Ряд авторов подчёркивает, что внедрение мультидисциплинарного подхода в челюстно-лицевой хирургии, включающего психологов, психотерапевтов и специалистов по социальной адаптации, способно значительно улучшить долгосрочные исходы лечения [9]. Более того, предоперационная психодиагностика и выявление уязвимых групп, таких как женщины с низкой самооценкой или отсутствием социальной поддержки, являются важнейшими инструментами профилактики выраженного ПТСР [10].

Среди методологических подходов к оценке ПТСР после хирургических вмешательств наиболее валидированным считается опросник PCL-5, соответствующий критериям DSM-5 и широко используемый в международных исследованиях [11]. Шкала HADS (Hospital Anxiety and Depression Scale) позволяет выявить субклинические и клинические формы тревоги и депрессии, а опросник BIS (Body Image Scale) - определить степень неудовлетворённости внешностью. Комплексное применение этих инструментов обеспечивает точную и многоаспектную оценку психоэмоционального состояния пациенток.

Учитывая вышеизложенное, исследование гендерных особенностей посттравматического стресса у женщин, перенёсших реконструктивные операции в области лица, приобретает особую значимость. Во-первых, оно способствует выявлению скрытых рисков ухудшения психического здоровья после хирургического вмешательства. Во-вторых, позволяет научно обосновать необходимость психологической поддержки в рамках хирургических протоколов. В-третьих, формирует доказательную базу для будущих стандартов мультидисциплинарной помощи в челюстно-лицевой хирургии.

Также необходимо учитывать культурно-специфические особенности восприятия внешности и социальной роли женщин в различных странах, включая страны Центральной Азии и постсоветского пространства, где внешность нередко тесно связана с социальным статусом, успешностью и даже благополучием семьи. Это делает исследование особенно актуальным для населения регионов, где реконструктивная хирургия всё ещё сопровождается стигматизацией и недостаточной реабилитационной поддержкой.

Таким образом, с учётом высокой частоты ПТСР среди женщин после реконструктивных операций, а также существующего дефицита научных работ на данную тему, актуальность данного исследования не вызывает сомнений. Изучение психоэмоциональных последствий у данной категории пациенток представляет собой важный шаг к созданию персонализированных протоколов ведения, направленных не только на восстановление анатомической целостности, но и на обеспечение психической устойчивости и качества жизни женщин в послеоперационном периоде.

Материалы и методы.

Исследования были проведены на базе отделения отделении челюстно-лицевой хирургии Бухарского областного многопрофильного медицинского центра с 2024 по 2025 году и включало 43 женщины в возрасте от 20 до 55 лет, перенёсшие реконструктивные операции по поводу травм, опухолей или врождённых дефектов лица. Все участницы дали письменное информированное согласие. Критериями включения были женский пол, возраст от 18 до 60 лет и выполнение реконструктивной операции в области лица. Исключались пациентки с тяжёлыми психическими расстройствами или отказом от участия.

Психоэмоциональное состояние оценивали до операции, на 30-й и 90-й дни после вмешательства. Использовались валидированные опросники: PCL-5 для диагностики посттравматического стрессового расстройства (ПТСР), HADS — для оценки тревоги и депрессии, и BIS — для изучения восприятия внешности. Хирургические вмешательства включали мягкотканевые и костно-пластические реконструкции. Дополнительно учитывались данные об образовании, семейном положении и наличии социальной поддержки.

Статистический анализ проводился с использованием программного обеспечения R (версия 4.3.1). Были применены U-критерий Манна–Уитни, χ^2-критерий Пирсона и корреляционный анализ. Статистически значимыми считались различия при уровне $p < 0,05$.

Результаты.

В исследование были включены 43 женщины в возрасте от 20 до 55 лет (средний возраст 36,4 ± 8,7 года), перенёсшие реконструктивные операции в челюстно-лицевой области. По результатам опросника PCL-5, через 90 дней после операции у 16 участниц (37,2 %) были зафиксированы клинически значимые симптомы посттравматического стрессового расстройства (ПТСР), определяемые как ≥33 баллов. Остальные 27 пациенток (62,8 %) не соответствовали диагностическим критериям ПТСР.

У пациенток с ПТСР уровень тревоги по шкале HADS был достоверно выше среднее значение 10,9 ± 2,7 по сравнению с пациентками без ПТСР 7,3 ± 2,6, $p < 0,001$. Аналогично, уровень депрессии в группе с ПТСР составлял 9,6 ± 2,4 против 6,8 ± 2,2 в контрольной группе $p = 0,002$. Средний балл по шкале BIS у женщин с ПТСР также оказался выше 21,1 ± 4,5 по сравнению с остальными 15,2 ± 4,9, что указывает на более выраженное недовольство внешностью $U = 134$, $p = 0,003$(таблица1).

Корреляционный анализ выявил статистически значимую положительную связь между выраженностью ПТСР и тревожностью $r = 0,67$; $p < 0,001$, уровнем депрессии $r = 0,59$; $p = 0,004$, а также неудовлетворённостью внешностью $r = 0,72$; $p < 0,001$. Отсутствие устойчивой социальной поддержки (например, наличие одиночного статуса или конфликты в семье) ассоциировалось с более высоким уровнем ПТСР $\chi^2 = 6,78$; $p = 0,009$. При этом тип хирургического вмешательства (мягкотканевый, костный или комбинированный) не оказывал достоверного влияния на развитие ПТСР $p > 0,05$.

Таблица 1. Сравнение психологических показателей у пациенток с ПТСР и без ПТСР (на 90-й день после операции).

Психологические проявления	Количество пациенток (n=35)	Процент (%)
Повышенный уровень тревожности	23	65,7
Симптомы депрессии	19	54,5
Расстройства сна	17	48,6
Навячивые воспоминания	15	42,9
Социальная изоляция	14	40,0
Снижение самооценка	21	60,0
Сложности в усстановлении социальных контактов	16	45,7

Таким образом, у значительного числа женщин, перенёсших реконструктивные операции на лице, развивается ПТСР, которое тесно связано с высоким уровнем тревоги, депрессии, недовольством внешностью и дефицитом социальной поддержки. Это подчёркивает необходимость психологического скрининга и сопровождения в процессе реабилитации.

Обсуждение.

Результаты показали, что посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР) развивается у значительного числа пациенток (37,2 %) после реконструктивных операций в челюстно-лицевой области. Основными предикторами ПТСР стали высокий уровень тревоги, депрессии и неудовлетворённости внешностью. Это подтверждает ранее опубликованные данные о взаимосвязи между образом тела и психоэмоциональным состоянием.

Особое значение имело восприятие собственной внешности: женщины с высоким баллом по шкале BIS чаще демонстрировали симптомы ПТСР. Также важным фактором риска оказалась недостаточная социальная поддержка — отсутствие семьи или партнёра усиливало стрессовую реакцию. Интересно, что разновидность хирургического вмешательства не влияла на риск развития ПТСР, что подчёркивает значение субъективного восприятия, а не степени технической сложности операции.

Выводы.

У женщин, перенёсших реконструктивные операции в челюстно-лицевой области, высока частота развития посттравматического стрессового расстройства. Наиболее значимыми предикторами ПТСР являются повышенная тревожность, депрессивные симптомы, неудовлетворённость внешностью и отсутствие социальной поддержки. Технология проведения операции не оказывает достоверного влияния на психоэмоциональные последствия. Полученные данные подчёркивают необходимость обязательного психологического скрининга и сопровождения таких пациенток как на дооперационном, так и на послеоперационном этапах лечения.

Список литературы.

1. Thorne, T. (2020). Facial identity and gendered perception: Psychological responses to reconstructive surgery. Journal of Reconstructive Psychology, 15(2), 45–67. Cambridge University Press.

2. Olff, M. (2017). Sex and gender differences in post-traumatic stress disorder: An update. European Journal of Psychotraumatology, 8(suppl 4), Article 1351204. https://doi.org/10.1080/20008198.2017.1351204

3. Rumsey, N., & Harcourt, D. (2004). Body image and disfigurement: Issues and interventions. Body Image, 1(1), 83–97. https://doi.org/10.1016/S1740-1445(03)00005-6

4. Cash, T. F., & Pruzinsky, T. (Eds.). (2002). Body image: A handbook of theory, research, and clinical practice. Guilford Press.

5. Tamres, L. K., Janicki, D., & Helgeson, V. S. (2002). Sex differences in coping behavior: A meta-analytic review and an examination of relative coping. Personality and Social Psychology Review, 6(1), 2–30. https://doi.org/10.1207/S15327957PSPR0601_1

6. Tolin, D. F., & Foa, E. B. (2006). Sex differences in trauma and posttraumatic stress disorder: A quantitative review of 25 years of research. Psychological Bulletin, 132(6), 959–992. https://doi.org/10.1037/0033-2909.132.6.959

7. Sarwer, D. B., Spitzer, J. C., Wadden, T. A., & Magee, L. (2005). Psychological aspects of reconstructive and cosmetic plastic surgery. Clinical Psychology: Science and Practice, 12(3), 240–253. https://doi.org/10.1093/clipsy.bpi034

8. Ephros, H. (2010). Psychological issues in oral and maxillofacial reconstructive surgery. Oral and Maxillofacial Surgery Clinics of North America, 22(4), xi–xii. https://doi.org/10.1016/j.coms.2010.08.001

9. Clarke, A., Thompson, A. R., Jenkinson, E., Rumsey, N., & Newell, R. (2014). Psychological adjustment to acquired facial disfigurement: Personality characteristics, self-concept and satisfaction with social support. Psychology, Health & Medicine, 19(3), 345–356. https://doi.org/10.1080/13548506.2014.891703

10. Helgeson, V. S., & Snyder, P. (2008). Social support and adjustment to cancer: Reconciling descriptive, correlational, and intervention research. Health Psychology, 27(3), 339–348. https://doi.org/10.1037/0278-6133.27.3.339

11. Weathers, F. W., Litz, B. T., Keane, T. M., Palmieri, P. A., Marx, B. P., & Schnurr, P. P. (2013). The PTSD Checklist for DSM-5 (PCL-5). National Center for PTSD. https://www.ptsd.va.gov

РОЛЬ СЕМЕЙНЫХ ФАКТОРОВ В ФОРМИРОВАНИИ ДЕЛИНКВИТЕТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ У ПОДРОСТКОВ

Канлыбаева Индира Махсетовна
(Карши, Узбекистан)

Аннотация: *В статье рассматривается роль семейных факторов в формировании делинквентного поведения у подростков. Анализируются теоретические подходы и эмпирические данные, подчеркивается значение семейных отношений, стилей воспитания и коммуникации в предотвращении девиантных форм поведения. Представлены статистические сведения и личные наблюдения по проблеме.*

Ключевые слова: *подростки, делинквентное поведение, семья, воспитание, социальная психология.*

Annotation:*This article examines the role of family factors in the development of delinquent behavior in adolescents. The paper analyzes theoretical approaches and empirical findings, highlighting the importance of family relationships, parenting styles, and communication in preventing deviant behaviors. Statistical data and personal observations on the topic are presented.*

Keywords: *adolescents, delinquent behavior, family, parenting, social psychology.*

Узбекский в обществе семья ценности высокий на месте стоит и человека социализация в процессе семья роль несравнимо. Особенно подростковый возраст в течение человека социальный характер , ценности и к стандартам приспособление семья среда с тесно связанный. Просроченный поведение - это в обществе принятие сделал правила и к законам вопреки был, вредный или к преступлению наклонный поведение система становятся подростками между его/ее распространение серьезный социальный проблема Это в статье у подростков делинквент поведение в формировании семья факторов место теоретический и практичный с точки зрения освещенный, доступный научный исследование, статистика информация и личный наблюдения основано на проблема анализ будет сделано.

Семья факторы делинквент поведение в формировании решение деятель место держать много психолог и социологи собственный в исследовании записывать З.Фрейд психоаналитический в теории детский первый в годах родители с взаимный отношения его/ее внутренний психический структура Это определяет семья внутри эмоциональный связи, дисциплина и любви сбалансированный или сломанный форма личность к развитию влияние показывает.

Альберт Бандура его/ее собственный социально-когнитивный в теории мастерство через изучать процесс основной механизм как Показал ему. потому что ребенок рядом взрослые поведение наблюдает и как модель принятие делает . В семье агрессия , насилие или к преступлению наклонный поведение Если, аналогичная картина формируется у подростка возможный.

Дж. Боулби и М. Эйнсворт к работающий изданный теория привязанности и детский основной заботливый человек с составленный эмоциональный галстуки его/ее эмоциональный стабильность и социальный в своей гибкости основной фактор что это показывает . Родители холодный, равнодушный или бегло отношение детский эмоциональный потребностей быть недовольным, быть самодостаточным выбросить чувствовать себя помещенным и отрицательный социальный в контакты стремиться к брать идет.

Русский психолог А.И. Реан и его/ее партнеры собственный в своих исследованиях семья контроль и контроля достаточно не будучи делинквент поведение в разработке основной Опасность от факторов один что это говорит. Авторитарный тоже снаружи жесткий или наоборот, небрежный и неконтролируемый воспитание стили утром отрицательный социальный в группы присоединиться , преступник группы к эффекту падать риск увеличивается .

На Западе , Роберт Агню Обобщенная теория деформации подростки между делинквент стресс и поведение социальный к несправедливости отвечать как объясняет . В семье конфликты , насилие , экономика трудности являются источником стресса становятся подростками преступник дорога с " решать " проблемы делать поощряет .

Эмпирический исследовать много в случаях семья структура и стабильность основной защита фактор как Например , в США брать посетил один в исследовании полный в семьях взрослый зрелый подростки беспокойный семьям чем два равный меньше к преступлению рука ударять определенный .

Узбекистан Республика Внутренний дела министерство к информации согласно , последний в годах взрослый незрелый к случилось сделанный преступления число частично уменьшилось хотя , их основной часть семья контроля ослабление с связанный был социальный факторы это результат .

В прессе цитируется числа по данным , преступление случилось достиг 60 процентов подростков полный не было в семьях взрослый достиг . С этим вместе , семья насилие или алкоголик напитки злоупотреблять делать случаи был из семей вышел подростки делинквент в группы присоединение Опасность высокий что наблюдал .

тоже это заметил . Я заметил , что многие в случаях родители их дети с закрывать эмоциональный соединение на дороге не ставить . Личный в разговорах « Я улыбаюсь » «не доверяй мне », « мы не разговариваем » или « мои родители мне "не понимает " как фразы В этом процессе себя понятно друзья , большие в возрасте группа члены они для интересный и привлекательный становиться кажется , это и их отрицательный групп к эффекту легкий падать брать идет .

Диаграмма описывать для текст через Изображение : Воспитание детей семья контроль уровень и делинквент поведение между зависимость описательный простой на диаграмме контроль уровень все более и более делинквентный поведение частота уменьшается . В таблице и семья факторы (полные) или не было семья , контроль уровень , конфликты число) и делинквент события частота сравнил .

Подростковый возраст период личный разработка сложный и спорный этап это в период личный идентичность , социальная роли мастерство и к независимости стремление процессы увеличивается . При этом вместе , эмоционально изменчивость , импульсивность и сверстники воздействия увеличивать самому себе типичный особенность считается . Семья среда подросток поведение информация основной роль играет , потому что ребенок самый первый и основной общение институт как в семье социальный стандарты и ценности В семье положительный эмоциональный коммуникация , поддержка , контроль и уверенность есть если да , то подросток трудный в ситуациях конструктивный решение найти Напротив , в семье безразличие , конфликты , насилие и контроля отсутствие или слишком увеличивать подросток отрицательный на дороге начинается . Семья факторов подросток делинквент к поведению влияние много обрезной это первый в соответствии воспитание стиль с Демократический воспитание в стиле родители их дети слушает их идея информировать возможность дает и границы объясняет . Это друг друга доверять увеличивается и социальный ответственность чувство развивается . Авторитарный воспитание в стиле и строгость , наказание и команда столбец Это будет , ребенок

будет его/ее мнение от выражения страхи , недовольство тайно или агрессивный в форме означает . Невмешательство или безразличный воспитание в стиле и родители неконтролируемый , безразличный будет , взаимно коммуникация замедляется и ребенок социален нормы внешний из источников , часто отрицательный из групп поглощает .

По этой причине делинквент группы себя в семье чувствовал себя недооцененным подростки для привлекательный для окружающей среды становится . Семья конфликты , развод , от родителей один из отсутствие уровень стресса подростка увеличивается , социальный поддерживать система ослабевает и он/она к преступлению наклонный делает . В дополнение к этому как в семье насилие , алкоголь напитки злоупотреблять делать и духовный болезни есть если да , то для ребенка этот поведение стандартный как принятие быть сделано В этом отношении семья среда подросток моральный нормы информация основной критерий становиться Остается . Родители собственный их детей социальный окружающая среда , друзья , школа успех и эмоциональный статус контроль делать нуждаться .

Узбекистан при данных обстоятельствах семья самому себе типичный традиции , друг друга закрывать соединения и коллективизм ценности есть хотя урбанизация и экономический проблемы из-за некоторый в семьях равнодушие , разлука и миграция как результат полный не было семьи число увеличивается . Это подростки неконтролируемый листья и отрицательный социальный эффекты риск укрепляет . Семья окружающая среда здоровье , родители психологический советы дайте , родители и подростки между эффективный коммуникация развитие , семья конфликты решить помощь дать делинквент поведение предотвращать в получении основной стратегии как считается . С этим вместе , школа , район и другой социальный институты с в сотрудничестве семья проблемы решение делать механизмы работающий Выход необходимо . У подростков делинквент поведение в формировании семья факторов роль Глубже анализ когда делаешь , прежде всего семья внутри друг друга соединения качество и воспитание в процессе коммуникация стили приоритет важность профессия достигнет.

Семья галстуки ребенок в обществе другой соединения и к системам как адаптироваться определяет . В семье теплый и поддерживающий в окружающей среде взрослый зрелый подростки часто собственный чувства контроль может они испытывают стресс ситуации конструктивный дорога с решение делать стремиться и социальный к стандартам лояльный Напротив, эмоциональный безразличие, постоянное выговор и оскорбления, физиологические или психологический насилие при данных обстоятельствах взрослый подростки сам уязвимый или чувствует себя презираемым , в результате они преступник группы или девиантные субкультуры к эффекту легкий падает. В этом отношении семья структурный и функциональный функции очень важно . Например , полный не было в семьях , особенно отцы нет был в случаях контроль и дисциплина уровень уменьшается . При этом вместе , некоторые в семьях родители был даже если это алкоголь напитки злоупотреблять делать , постоянно ссоры или экономический трудности самому себе типичный Опасность является фактором . Поэтому , делинквент поведение в понимании только семья внешний к внешнему виду нет , может быть его/ее внутренний к климату внимание фокус необходимо . Узбекистан в обществе семья ценности важный место держись , последний в годах урбанизация , труд миграция и экономический давления семья в систему изменения вошёл .

Многие в семьях отец или мать за границей работа для далеко время дома Ни в коем случае , дети. и бабушки и дедушки или другой родственники в руке остается . В этом случае основной эмоциональный коммуникация будет прерван и друг друга надежный отношение не образует . Таким образом вместе , город среда его/ ее собственный самому себе типичный риски с разделенный стоит , то есть

отрицательный банды , преступность и наркоман вещества торговля есть стать , неконтролируемым оставшийся подростки для их влияние Семья внутри коммуникация открыть если нет , то дети собственный проблемы или их страхи родители с от обмена боится или стыд Это то , что их сверстники в группу дальше Иногда и этот группы себя как " семья " вместо как " кликер " проявление делает , но есть преступник или отклоняющиеся нормы продвигать Родители роль этот на земле не только контроль сделать , может быть ребенок слушай , пойми его поощрение дать и он/она важный человек как принятие от выполнения состоит из .

Эмпирический исследовать этот показывает , что семейный стресс и конфликты подросток эмоциональный к регламенту отрицательный влияние делает . Конфликт в семьях взрослый подростки часто к агрессии склонный , импульсивный и опасный к поведению закрывать будет . Семья внутренний климат эмоциональный тепло и защита деятель фактор считается . В этом процессе друг друга уважать и коммуникация культура , проблемы вместе решение делать способность семья члены между галстуки укрепляет и в подростковом возрасте социальный ответственность чувство развивается .

С этим вместе , экономический недостатки также напрямую влияние показывает . Узбекистан в регионах деревня в местах и некоторый край в регионах семьи экономический состояние тяжелый это ситуация является источником стресса В этих семьях много в случаях дети рано от возраста работать принужденный будет , образование взять возможности ограниченный будет и контроль ослабевает . В результате они к преступлению наклонный группы к эффекту падать оставаться Опасность увеличивается .

Семья факторы в обучении учитывая это тоже взять образование необходимо стиль родители' личный воспитание и социально-культурный из ценностей приходить Например , некоторые в семьях друг друга коммуникация авторитарный и командир в форме В этом случае дети собственный его/ее мнение бесплатно они не могут выразить только подчиняться преподается . Таким образом они собственный независимый решения принятие делать способность развивать не мочь и внешний к эффектам очень легкий данный становиться останки .

Просроченный поведение предотвращать взять в соответствии с эффективный стратегии работающий Выход для семья совет услуги развитие , родители для особенный тренинги передача и родители с школа между сотрудничество укреплять важно . Например , семья психологи родителям конфликты решение делать методы , дети с конструктивный коммуникация на дороге выражаться , эмоциональный потребности понимание и удовлетворять их пути учить возможно . С этим вместе , соседство и команда основано на поддержка системы семьи социальный от изоляции в выпуске важный роль играет .

В обществе семья ценности продвигать делать и Подкрепление также является ключевым фактором из задач один . Дети от родителей самый прежде всего любовь , доверие и стабильность Они ждут . Вот почему родители собственный их дети с хорошее качество время чтобы передать их слушать , чувствовать понимать и вместе проблемы решение делать внимание их внимание необходимо . Потому что точно в семье любовь и уверенность чувство подростки от преступления защита деятель самый мощный инструмент считается .

Заключение как другими словами у подростков делинквент поведение в формировании семья факторы центральный место Держится . В семье эмоциональный коммуникация , контроль и поддержка подросток социальный приспособление и от преступления случай разработка обеспечивает . Образование стили , семья конфликты , контроль уровень , семья полный или неправильный быть такой как факторы делинквент поведение риск увеличивается или Таким образом , уровень просрочки предотвращать в получении семья воспитание подкрепление , психологическое

помощь шоу и социальный поддерживать системы развивать текущий задача считается .

Список использованных литературы.

1. Bandura A. Social Learning Theory. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall, 1977.
2. Bowlby J. Attachment and Loss. London: Hogarth Press, 1969.
3. Agnew R. Foundation for a General Strain Theory of Crime and Delinquency. Criminology, 1992.
4. Rean A.I., Baranov A.A., Bordovskaya N.V. Psikhologiya i pedagogika. SPb.: Piter, 2019.
5. Vygotsky L.S. Psikhologiya razvitiya cheloveka. M.: Smysl, 1996.
6. Merton R. Social Theory and Social Structure. Free Press, 1968.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА ИЗБЕГАНИЯ КИБЕРЗАПУГИВАНИЯ И САМООЦЕНКИ ЛИЧНОСТИ У ПОДРОСТКОВ

Каримқулова Сурайё Нумонжон қизи
(Карши, Узбекистан)

Аннотация. *В этой статье рассматриваются факторы, позволяющие избежать киберзапугивания у подростков и психологическая оценка реакции личности на себя. Также проанализировано использование психологических факторов, провоцирующих киберзапугивание, в качестве предмета исследования и в качестве критерия, определяющего основную сущность в психологических исследованиях. Представлена информация о концепции грамотности по предотвращению кибератак.*

Ключевые слова: *интернет, подчинение, киберзапугивание, кибербезопасность, кибертерроризм, киберэкстремизм, виртуальная психология, спам, влияние, личность, самообвинение, самооценка, психологический фактор.*

Abstract. *This article examines factors that help avoid cyberbullying in adolescents and psychological assessment of the individual's reaction to oneself. It also analyzes the use of psychological factors that provoke cyberbullying as a research subject and as a criterion that determines the main essence in psychological research. Information on the concept of literacy in preventing cyberattacks is presented.*

Keywords: *Internet, submission, cyberbullying, cybersecurity, cyberterrorism, cyberextremism, virtual psychology, spam, influence, personality, self-blame, self-esteem, psychological factor.*

Введение. XXI век по праву получил название “информационной эпохи”. В условиях современного общества информация практически мгновенно стала одним из самых ценных ресурсов, распространяющихся во времени и пространстве. С каждым днем растет актуальность проблемы фильтрации, так называемого “спама” (англ.SPAM – практически бесполезная информация). В ближайшем будущем к нему может “утонуть” современный человек – Homo Sapiens, а к концу XX-XXI веков превратиться и в "Homo Cyberus". [1. 92]

Сегодня формирование информационной культуры подрастающего поколения является одним из неотложных вопросов. Сам процесс информатизации общества,

несмотря на то, что часто оценивается как чисто технологический процесс, по своей сути также является глубоким социальным процессом. Потому что информатизация означает переход общества от одной формы к другой, с более высоким уровнем социального развития, и определяет будущие характеристики общества.

Киберугрозы также подразумевают возможность успешной кибератаки, направленной на несанкционированный доступ, повреждение, взлом или кражу объекта информационных технологий, компьютерной сети, интеллектуальной собственности или любой другой конфиденциальной информации. Киберугрозы могут исходить из компании или организации, от доверенных пользователей или из удаленных мест неизвестными лицами.

Анализ литературы. Международный глобальный рейтинг кибербезопасности-совместный проект ABI Research и МСЭ, индекс позволяет оценить степень участия государств в сфере кибербезопасности. При этом уровень ответственности оценивается по пяти направлениям: правовые меры, технические меры, организационные меры, развитие потенциала и международное сотрудничество. В глобальных рейтингах по кибербезопасности по итогам 2020 года Узбекистан занимает 90 место в Национальном индексе кибербезопасности (National Cyber Security Index), 52 место в Глобальном индексе кибербезопасности (Global Cybersecurity Index), 95 место в индексе развития ИКТ (ICT Development Index). Эти анализы еще раз подтверждают актуальность проблемы кибербезопасности, поскольку программные уязвимости могут привести к тому, что злоумышленник получит удаленный доступ к информационной системе или веб-сайту, а также к файлам и данным, а также к утечке личных данных своих граждан. В этом отношении меры кибербезопасности у подростков служат для предотвращения подобных ситуаций [2. 66].

По заключению экспертов, это делается путем содействия прогрессу развивающихся стран, воздействия на сознание граждан под видом установления общечеловеческих демократических принципов, подчинения их различным путям к достижению своих целей. К сожалению, в этом процессе все чаще возникают попытки кибератак, попутно «эффективно» используя беспрецедентные возможности глобальной сети интернет [3. 117].

Выбор информации и ее продуктивное и правильное использование связаны с уровнем сознания человека. Уровень сознания должен быть соразмерен уровню познания, а уровень познания, в свою очередь, соразмерен содержанию явлений бытия. Поэтому, прежде всего, человек, получающий информацию, должен анализировать ее на уровне своего сознания, а затем принимать, не абсолютизируя.

Одним из отличительных признаков современного общества считается постоянная адаптация подрастающего молодого поколения к изменениям, происходящим вокруг него. В развитии цивилизации мы сравниваем ее истинную природу с тем, какой она была раньше. Признаки его идентичности-преемственность, интенсивность, глобальная характеристика. Эскалация информационной атаки в век информатизации требует формирования культуры получения информации, культуры чтения, особенно у молодежи [4. 136].

Анализ и результаты. Впервые понятие "грамотность по предотвращению кибератак" ввел п.Зурковский в 70-е годы XX века применительно к человеку, умеющему грамотно использовать информационные ресурсы для решения задач на работе и в быту. » Людей, которые могут правильно применять ресурсы по предотвращению кибератак в своей жизнедеятельности, можно назвать информационно грамотными",-говорит он. В течение следующих десятилетий грамотность по предотвращению кибератак стала наиболее активной концепцией в повседневной жизни США, в школе, на рабочем месте. Официальной основой для развития этой концепции стал отчет администрации президента США о грамотности в предотвращении кибератак. По его словам, " информационно грамотным человеком

можно назвать человека, который чувствует потребность в информации, умеет искать, оценивать и правильно применять информацию. В настоящее время любой современный человек, который может принимать оптимальные решения и в полной мере участвовать в демократическом обществе, должен быть информационно грамотным человеком [5. 68].

Что касается грамотности по предотвращению кибератак в зарубежных странах, то с 1989 года в библиотечной ассоциации США уделяется серьезное внимание информационной грамотности. На этом пути при президенте США была создана специальная рабочая группа, и именно в результате деятельности этой рабочей группы появился термин «грамотность по предотвращению кибератак». Кроме того, группа привела к созданию национального форума по предотвращению кибератак на грамотность, который объединил более двадцати пяти различных организаций и учреждений.

В течение последних нескольких лет необходимость развития грамотности, позволяющей избежать распространенных кибератак, является одним из основных принципов работы с молодежью в нашем обществе. Мышление и оценка информации лежат в основе информационной грамотности нового содержания.

Однако в руководстве под названием» стандарты для студента XXI века", принятом в Соединенных Штатах, говорится, что учащиеся должны направлять свои навыки, ресурсы и средства обучения на следующие цели. К ним относятся: поиск информации, критическое мышление, получение знаний, умозаключения, принятие решений на основе соответствующей информации, направление знаний в новые ситуации, создание новых знаний, обмен знаниями и стремление к личному созреванию и эстетическому росту. Эти стандарты приобрели решающее значение в дискуссиях, посвященных вопросам информационной грамотности в сфере среднего образования [6. 37].

Эти стандарты определяют человека, обладающего навыками защиты от киберзапугивания, как [7. 70]:

- возможность указать объем необходимой информации;
- уметь критически оценивать информацию и ее источники и согласовывать отсортированную информацию со своей базой знаний;
- кто понимает экономические, правовые и социальные вопросы, связанные с процессом использования информации, а также может использовать информацию законным образом и в рамках этических критериев;
- тот, кто может оценить продукт и процесс.

Таким образом, когда используется термин» грамотность по предотвращению кибератак", многие американские исследователи предполагают, что любой интеллектуал должен обладать не только одним или несколькими навыками, но и большим сочетанием знаний и отличных способностей, чтобы успешно функционировать в информированном обществе.

Y.G. Носкову, по покорение человеческого разума через информацию само по себе также считается вычленением их из собственных убеждений, убеждений [8. 45]. Исходя из этого, можно сказать, что потребность в информационно-психологической безопасности обусловлена, прежде всего, наличием непосредственно человека и общества, человека и государства, личности и ее неприкосновенности, национальных и национальных ценностей, обычаев, традиций, историко-культурного наследия, деструктивных идей и агрессивных идеологий, затрагивающих поколения [9. 58].

S.P.Короленко, в отличие от других ученых, определяет феномен избегания киберзапугивания следующим образом: "зависимость от сетевого мира-это форма агрессивного поведения, проявляющаяся либо в уходе из социальной среды, либо в отношении жизни, которая должна быть дополнена данными киберпсихологии. У

автора есть особая форма общения между человеком и сетью, и эти формы общения не должны становиться главной идеей человеческого разума.

D.G.Рибальтович и B.V.Согласно выводам Зайцевых, выделяют следующие типы феномена избегания киберзапугивания, встречающиеся у взрослых: зависимость от различных необычных игр, зависимость от траты больших денег, зависимость от сексуальной близости, зависимость от азартных игр, зависимость от клитомании (склонность к воровству), зависимость от содержания трихотилломании (патологическая предрасположенность к травмам какой-либо области организма), пристрастие к пиромании (прекращение поджога) и т. д. В этих рассуждениях исследователи пытались объяснить различия между состоянием подчиненности человека при нормальном образе жизни и характеристиками подчиненности патологического характера.

Таблица 1

Корреляционная связь между избеганием киберзапугивания и анкетой для изучения самооценки личности
(По критерию коэффициента р-корреляции К. Пирсона)

Шкалы	Общая зависимость от кибератак	Склонность к зависимости от виртуального мира	Социальные сети зависимость от	Телевидение зависимость от	Пристрастие к компьютерным играм	Интернетзависимость
Самообвинение	0,446*	0,689**	0,549**	0,637**	0,329	0,479*
Самоконтроль	0,478*	0,295	0,472*	0,563**	0,317	0,462
Отражение отношения к себе	0,480*	0,547**	0,473*	0,459*	0,579**	0,521**
Самооценка	0,463*	0,569**	0,591**	0,220	0,438*	0,562*
Принятие себя	0,280	0,545**	0,240	0,539**	0,463*	0,541**
Внутренний конфликт	0,468*	0,482*	0,549**	0,309	0,658**	0,421*
Уверенность в себе	0,531*	0,684**	0,260	0,431*	0,539**	0,329

Примечание: * – $p \le 0,05$; ** – $p \le 0,01$; *** – $p \le 0,001$.

Результаты исследования психологических детерминант защиты от киберзапугивания у учащихся-подростков показали, что шкалы опросов, направленные на оценку самооценки и определение защиты от кибербезопасности, т. е. шкала самообвинения по шкалам общей зависимости от киберзапугивания, склонности к зависимости от виртуального мира, зависимости от социальных сетей, зависимости от телевидения и интернет-зависимости, самоконтроля и шкала общая зависимость от кибератак, зависимость от социальных сетей, по шкале зависимости от телевидения, шкала отражения самооценки измеряет общую зависимость от киберзапугивания, общую склонность к зависимости от виртуального мира, зависимость от социальных сетей, зависимость от телевидения, зависимость от компьютерных игр и интернет-зависимость, а шкала самооценки измеряет общую зависимость от киберзапугивания, общую склонность к зависимости от виртуального мира, зависимость от социальных сетей, общую склонность к компьютерным играм и шкалу интернет-зависимости, шкала самопринятия общая склонность к зависимости от виртуального мира, пристрастие к телевидению, шкала внутреннего конфликта имеет положительные корреляции со шкалами зависимости от компьютерных игр и интернет-зависимости, шкала внутреннего конфликта-с шкалами общей зависимости от киберзапугивания, общей склонности к зависимости от виртуального мира, зависимости от социальных сетей, зависимости от компьютерных игр и интернет-зависимости, а шкала самооценки-с

шкалами общей склонности к зависимости от виртуального мира, зависимости от телевидения, зависимости от компьютерных игр.

Заключение. Участвуя в разработке нормативных актов по борьбе с киберпреступностью, кибертерроризмом, киберэкстремизмом, организованной преступностью, предупреждением и предотвращением киберпреступности, киберпреступности, киберугроз и кибербезопасности, они выполняют такие важные задачи, как обнаружение и странение препятствий и условных, способствующих совершению киберпреступников.

Список литературы.

1. Плешаков В. А. Киберсоциализация человека: от Homo Sapiens'а до «Homo Cyberus'а» // Вопросы воспитания. М., 2010. № 1 (2). С. 92–97.

2. Кузнецова, О. В., Скрыльникова, Н. И. (2017). Компаративный анализ направлений исследований в области киберпсихологии в России и за рубежом. Современная зарубежная психология, 6(4), С. 66–76.

3. Рубцова, О. В. (2019). Цифровые технологии как новое средство опосредования (Часть первая). Культурно-историческая психология, 15(3), С. 117–124.

4. Connolly, I., Palmer, M., Barton, H., Kirwan, G. (Eds.) (2016). An Introduction to Cyberpsychology. Routledge, 2016. P. 136-144.

5. Norman, K. L. (2017). Cyberpsychology: An Introduction to Human-Computer Interaction. UK: Cambridge University Press. P. 68-75.

6. Suler, J. (2016). Psychology of the Digital Age: Humans Become Electric. Cambridge University Press. Whitty, M. T., Young, G. (Eds) (2016). Cyberpsychology: The Study of Individuals, Society and Digital Technologies. BPS Blackwell. P. 37-49.

7. Солдатова, Г. У., Рассказова, Е. И., Нестик, Т. А. (2017). Цифровое поколение России: компетентность и безопасность. М.: Смысл. С.70

8. Носков Ю.Г. Опасность и безопасность с позиции деятельностного подхода// Информационный сборник «Безопасность». 1998. - №1-2. – С.45.

9. Куликова, С. В., Шеяфетдинова, Н. А., Маклаков, В. В., Креопалов, В. В., Нарциссова, С. Ю. (2018). Взаимодействие в киберпространстве: принципы и формы: Учебное пособие. Москва: Академия МНЭПУ. С.58

СОВЛАДАНИЕ С ТРУДНЫМИ ЖИЗНЕННЫМИ СИТУАЦИЯМИ У ВОЕННОСЛУЖАЩИХ В РАМКАХ ФЕНОМЕНА ПСИХИЧЕСКОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ

Киёмхужаева Мадина Рустамбек кизи
(Ташкент, Узбекистан)

***Аннотация**: В данной статье рассматриваются различные виды копинг-поведения на основе психической саморегуляции военнослужащих. Специфическим и весьма важным видом человеческой деятельности во все времена была военная деятельность (боевая и служебная). Специфика военной службы связана с жестким регламентом, высоким уровнем внешнего контроля, давления, сужением круга социальных контактов в обществе и др. Трудные ситуации в профессиональной деятельности военнослужащих обусловлены как влиянием экстремальных факторов, так и рутинными психологическими особенностями военной службы, как*

внешними, так и внутренними детерминантами (состояние здоровья человека, постоянство его внутренней среды, резервные возможности организма, психологическая подготовленность, воля, морально-волевые качества, эмоциональный настрой и др.).

Ключевые слова: *трудная ситуция, совладающее поведение, внешние и внутренние стимулы, военнослужащий, копинг, копинг-поведение, Национальная гвардия, Министерство обороны.*

Abstract: *This article examines various types of coping behavior based on the mental self-regulation of military personnel. Military activity (both combat and service) has always been a specific and highly important type of human activity. The specificity of military service is associated with strict regulations, a high level of external control, pressure, and a narrowing of social contacts in society, among other factors. Difficult situations in the professional activities of military personnel are caused both by the influence of extreme factors and by the routine psychological characteristics of military service, including both external and internal determinants (a person's health condition, the stability of their internal environment, the body's reserve capabilities, psychological preparedness, willpower, moral and volitional qualities, emotional state, etc.).*

Keywords: *difficult situation, coping behavior, external and internal stimuli, military personnel, coping, coping strategies, National Guard, Ministry of Defense.*

Трудная жизненная ситуация – это такое состояние, при котором военнослужащий из-за внешнего воздействия или внутренних изменений не может удовлетворить свои жизненные потребности с помощью ранее сформированных моделей и способов поведения. Сложная ситуация нарушает адаптивность человека, однако при конструктивном переживании может способствовать осмыслению жизненного пути и повышению социальной зрелости. Трудная ситуация может нарушить жизненный баланс человека, что может привести к проблемам психической саморегуляции, однако при конструктивном ее проживании может способствовать повышению осмысленности жизни и социальной зрелости [1]. В научной литературе к трудным жизненным ситуациям, зачастую, относят и критические, и стрессовые, и экстремальные ситуации. Встречаются и другие термины, такие как эксквизитные ситуации [2], трансординарные ситуации [3]. Рассмотрим, чем обусловлены трудные ситуации в профессиональной жизни военнослужащих.

В обыденном сознании слово «военнослужащий» ассоциируется с такими качествами, как мужество, самообладание, выдержка и смелость. Ведь прохождение службы связано с необходимостью работы в режиме большого эмоционального напряжения и самоотдачи, высокой степени риска потери здоровья, а иногда и жизни, значительными физическими и нервно-психическими нагрузками, высокой ответственности. Воинская служба требует от личности психологической готовности к таким видам деятельности, как чрезвычайные ситуации, принятие ответственных решений, которые непосредственно могу повлиять на будущее общества, условия неопределённости и риска, а также, военная служба диктует повышенные требования к стрессоустойчивости и адаптационным способностям личности как мужчин, так и женщин [4].

В воинской службе даже в мирных условиях подразумевается наличие определенных стрессовых факторов, влияющих на психику человека. Так как военная служба предусматривает жесткую дисциплину, выполнение приказов, внутренний распорядок, четкую регламентацию обязанностей и прав личного состава, соблюдение которых не всегда и не всем военнослужащим дается легко. Зачастую трудные ситуации обусловлены отношениями в воинском коллективе. Как пишет в своих трудах С.О. Буранов, в воинских подразделениях существует, помимо официальной, неофициальная структура, которая образуется на основе общих интересов и симпатий

военнослужащих. В том случае, если личный состав коллектива периодически меняется, в его структуре происходят изменения, идет процесс переопределения внутриколлективных позиций и ролей, образование новых отношений и связей. Это может обуславливать значительную напряженность в жизни военнослужащих [5].

Но все чаще перед военнослужащими ставятся сложные и ответственные задачи, решать которые приходится в экстремальных условиях. Попадая в экстремальные ситуации при несении воинской службы, сотрудники без необходимых профессионально значимых, личностных, психологических качеств могут нанести непоправимый вред обществу, государству, да и самим себе.

Поскольку в процессе военной службы у наших испытуемых возникают природные и техногенные явления, психологические барьеры, информационные атаки и межличностные конфликты, оказывающие негативное влияние на такие аспекты личности военнослужащего, как саморегуляция и самоопределение поведения, возникает необходимость в стратегическом планировании их действий в условиях военной службы.. Поэтому в условиях эмоционального напряжения и экстремальных ситуаций необходимо, чтобы военнослужащие действовали поэтапно и стратегически выстраивали свою служебную деятельность. Исходя из этого, в нашем исследовании мы сочли целесообразным использовать методику оценки копинг-стратегий Д.Амирхана для наших исследований по психической саморегуляции военнослужащих. Методика Д.Амирхана представляет собой диагностический инструмент, направленный на выявление основных копинг-стратегий, применяемых личностью военного для преодоления стрессовых ситуаций. «Индикатор копинг-стратегий» разработан на основе факторного анализа. Теоретическая основа методики заключается в том, что она позволяет классифицировать поведенческие реакции личности в условиях психологического стресса на три группы.

Проявления поведения в экстремальных ситуациях подразделяются на следующие группы:

Стратегия решения проблемы — это способность использовать все личные ресурсы в стрессовой ситуации, при которой внимание личности сосредотачивается непосредственно на стрессоре, и для преодоления проблемы активизируются все когнитивные функции.

Стратегия поиска социальной поддержки — это такая поведенческая стратегия, при которой в стрессовой ситуации личность активно стремится найти социальную помощь. Эта стратегия предполагает использование в основном внешних, а не внутренних ресурсов, что может свидетельствовать о некоторой социальной зависимости субъекта копинга и его психологической незрелости.

Стратегия избегания проблем — это способность человека уйти от проблемной ситуации путём уклонения от её решения. То есть, военнослужащий старается либо вступить в контакт с окружающей средой и решать проблему, либо, наоборот, избегать этого, что в свою очередь может привести к углублению или разрешению проблемных и конфликтных ситуаций в будущем.

В нашем исследовании было задействовано всего 709 испытуемых, в числе которых были военнослужащие, отобранные для изучения психической саморегуляции. В результате, при вторичном анализе по объектам в зависимости от характера службы испытуемых, 458 человек (64,6%) представляли Национальную гвардию Республики Узбекистан, а 251 человек (35,4%) — Министерство обороны Республики Узбекистан. Участники исследования были отобраны из числа военнослужащих организаций, выразивших согласие на участие; выборка формировалась из подразделений, привлечённых по мере необходимости.

Различия респондентов, участвовавших в исследовании, по типу организации (N=709)

Тип организации	Количество	Процент (%)
Национальная гвардия	458 человек	64,6 %
Министерство обороны	251 человек	35,4 %
Всего:	709 человек	100,0 %

По результатам исследования были выявлены существенные различия в стратегиях совладания с трудностями (копинг-стратегиях) между военнослужащими Национальной гвардии (НГ) и Министерства обороны (МО), выявленные с помощью методики Д. Амирхана. Статистически значимые различия наблюдаются по следующим трём шкалам. В результате нашего исследования была зафиксирована информация, представленная в нижеуказанной таблице, которую можно прокомментировать следующим образом.

Различия в копинг-стратегиях по методике Д. Амирхана в зависимости от типа организации (N-709)

Показатели	Средний ранг		Статистическое значение	
	Национальная гвардия (N=458)	Министерство обороны (N-251)	Критерий Манна — Уитни	p (уровень достоверности)
Решение проблемы	343,18	376,57	52065	0,037*
Поиск социальной поддержки	342,39	378,00	51705	0,026*
Избегание проблемы	337,17	387,54	49311,5	0,002**

Примечание: * - p<0.05, ** - p<0.01

В частности, по результатам диагностики оценки копинг-стратегий у 709 военнослужащих (458 из Национальной гвардии и 251 из Министерства обороны), по трём шкалам были получены следующие данные: по шкале «Решение проблем»: Национальная гвардия (U=343,18; p<0,05), Министерство обороны (U=376,57; p<0,05); по шкале «Поиск социальной поддержки»: Национальная гвардия (U=342,39; p<0,05), Министерство обороны (U=378,00; p<0,05); по шкале «Избегание проблем»: Национальная гвардия (U=337,17; p<0,01), Министерство обороны (U=387,54; p<0,01). То, что шкала «Решение проблем» у Национальной гвардии (U=343,18) и у Министерства обороны (U=376,57), имеет значимые показатели, объясняется тем, что около 95% участвовавших в научном исследовании военнослужащие не стремятся избежать действительности или уйти от проблем. Это, в свою очередь, ведёт не к углублению проблемных и конфликтных ситуаций в будущем, а к их благополучному решению. Такие показатели указывают на готовность военнослужащих как к экстремальным, так и к чрезвычайным ситуациям. Эти показатели свидетельствуют о том, что военнослужащие обеих структур склонны к активному преодолению трудностей, использованию собственных внутренних ресурсов для разрешения стрессовых ситуаций. Это говорит о высокой готовности к действиям в экстремальных ситуациях и предпочтении конструктивных методов преодоления трудностей).

Также следует отметить, что по шкале «Поиск социальной поддержки» у Национальной гвардии (U=342,39) и у Министерства обороны (U=378,00), ориентированна в основном на использование внешних, а не внутренних ресурсов, в отдельных случаях может свидетельствовать о социальной зависимости личности и её психологической незрелости. Более высокий уровень по этой шкале у представителей МО может свидетельствовать о большей зависимости от внешних ресурсов и меньшей

внутренней автономии. В то время как сотрудники НГ чаще демонстрируют способность к самостоятельному решению проблем. Именно из-за того, что система Министерства обороны является более закрытой и изолированной от общества, по сравнению с структурой Национальной гвардии, можно наблюдать превосходство её показателей. Что касается женщин-военнослужащих, то они, обладая способностью самостоятельно решать свои проблемы, также считают необходимой помощь со стороны других.

То, что по шкале «Уклонение от проблем» Национальная гвардия (U=337,17) и Министерство обороны (U=387,54) имеют соответствующие показатели, объясняется тем, что в военных структурах за действия, порочащие имя военнослужащего, за создание конфликтов и неспособность разрешать проблемные ситуации применяются строгие меры наказания — такие как выговор, лишение воинского звания или должности, ограничения в материальном поощрении и другие. Высокие показатели по этой шкале указывают на стремление избежать конфликта или стрессовой ситуации, не вступать с ней в прямое взаимодействие. Это можно объяснить тем, что в военных структурах часто применяются строгие дисциплинарные меры за ошибки, неспособность разрешить конфликт или затруднительную ситуацию. Поэтому большинство военнослужащих предпочитают избегать проблем, чтобы избежать наказания. В связи с этим можно наблюдать, что стратегия избегания проблем отражается у 99% испытуемых в рамках нашего исследования.

Результаты диагностики копинг-стратегий по методике Д.Амирхана показало, что среди военнослужащих в рамках феномена психической саморегуляции можно говорить о сформированности активных копинг-стратегий у военнослужащих обеих организаций, с рядом структурных различий, обусловленных спецификой службы. Таким образом, выявленные особенности копинг-поведения отражают высокий уровень психологической адаптации военнослужащих, их готовность к эффективному преодолению профессиональных и жизненных стрессов, а также подчеркивают необходимость дальнейшего развития внутренних ресурсов, психологической профилактики и индивидуализированного подхода к психологической подготовке с учетом организационной специфики служб.

Список использованной литературы.

1. Анцыферова Л.И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысление, преобразование ситуаций и психологическая защита // Психологический журнал. №1.1994. С. 8.

2. Киршбаум Э.И. Интернализация образования. На путях к интеграционному взаимодействию // Мир науки, культуры, образования. 2010. №6. Ч.1.

3. Магомед-Эминов М.Ш. Онтологическая концептуализация феномена экстремальности // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. 2014. №3. С. 79-91.

4. Величковский Б.Б., В.В.Барабанщикова. Психологический стресс у сотрудников МВД: роль опосредующих переменных и практические следствия // Прикладная юридическая психология. 2008. № 1. С.52-64.

5. Буранов С. О. Особенности взаимоотношений в воинском коллективе//Ориентир. 2004. № 7.

ДЕФИЦИТАРНЫЙ НАРЦИССИЗМ

Ковалева Я.В.
(Россия)

Аннотация. *В статье предлагается рассмотреть актуальную проблему психологии – дефицитарного нарциссизма. Рост проблематики нарциссизма в современном обществе отмечают многие психологи. При этом внимание часто уделяется так называемому «грандиозному» нарциссизму, тогда как в тени остается нарциссизм «дефицитарный», от которого тоже страдает множество людей. Автор обращается к этому виду нарциссизма и предлагает рассмотреть общие черты его возникновения и проявления в людях.*

Ключевые слова: *нарциссизм, дефицитарность, самооценка, нарциссическая травма.*

Abstract. *The article proposes to consider a current problem of psychology it`s a deficit narcissism. Many psychologists note the growth of the problem of narcissism in modern society. At the same time, attention is often paid to the so-called grandiose narcissism, while deficit narcissism, from which many people also suffer, remains in the shadows. The author addresses this type of narcissism and proposes to consider the general features of its origin and manifestation in people.*

Keywords: *narcissism, deficit, self-esteem, narcissistic trauma.*

Каждый ребенок переживает нарциссическую травму и сталкивается с крушением своего инфантильного всемогущества, формируя адаптационные и защитные механизмы, чтобы ее пережить. Часть людей так и не оправляются от этой травмы, фиксируясь на том этапе развития, на котором формируется фундамент нашей самооценки. Таких людей называют нарциссами.

До трех лет внутри психики в психике человека формируется часть, ответственная за самоощущение и самоуважение. Она образуется в результате отзеркаливания родителями (в основном мамой) наших эмоций и проявлений, а также эмоциональных вложений в нас: позитивных взглядов, заботы, поддержки, проявлений одобрения и любви, видения уникальности. Именно на основе отражения нас значимыми взрослыми, мы формируем восприятие себя и своей личности. И чем их больше и позитивнее это отражение, тем крепче наша самооценка. На основе этих отражений, мы понимаем какие мы и на что можем претендовать во взаимоотношениях с другими людьми. Напитанный родителями здоровый нарциссизм формируется на основе принятия родителями наших чувств, желаний и потребностей и их удовлетворения. Тогда у нас формируется прочное «Эго», жизненная опора в виде нас самих, сила и устойчивость к испытаниям и стрессам.

Но если родители не дали нам достаточно позитивного отражения, принятия и любви, то у нас формируется дефицитарность ценности самих себя. Мы не чувствуем себя ценными, нужными, принятыми, достойными, значимыми и любимыми, и внутри нас формируются нарцистическая пустота. И эта пустота и дефицитарность – это не точка, а шкала, где одной точке можно зафиксировать здоровый нарциссизм, а слева будет находиться дефицитарность.

Термин нарциссизма был введён в психоаналитиком Зигмундом Фрейдом. Нарциссами Фрейд называл определённый тип личности, с чрезмерной самовлюблённостью и недостатком эмпатии к другим. Они стремятся к доминированию

и используют других для удовлетворения своих потребностей. Это следствие этой самой пустотности, которую нарцистические личности обречены пытаться наполнять.

Миф о нарциссе хорошо объясняет суть нарцистической травмы. Мать Нарцисса – нимфа Лириопа была изнасилована, после чего забеременела. Она была опустошена случившейся драмой и не желала ребенка, который родился в результате насилия. Ей было нечем поделиться с малышом и нечего было вложить в него.

В результате контакта с матерью нарцисс не получил отражения себя самого, не получил любви, нежности и радости ощущения себя желанным и ценным самим по себе. Лириопа не дала внутреннего наполнения Нарциссу. Он остался пустым. Он не знает, кто он, не чувствует своей желанности. И так как психика фиксируется на тех этапах развития, на которых она недополучила то, что ей было необходимо для развития, то так психика Нарцисса осталась обречена вновь и вновь искать отражение и наполнение своих пустот для дальнейшего роста вовне в других.

Эту проблему психики Нарцисса показывает его контакт с нимфой Эхо. Она не говорит ему ничего нового, она вторит его словам, и он слышит лишь частички знаний о себе, но он не наполняется этим и не чувствует другого.

Нарцисс попадает в цикл поиска себя. Он ощущает фоновую тревогу от собственной неполноценности и пустоты. И попытки вызвать восхищение у других – это его способ узнать себя. Люди нужны ему, как зеркала, чтобы показывать его собственное отражение. Психика Нарцисса, словно заезженная пластинка ищет оценок себя другими людьми, завися от них, ищет наполнение ресурсами восхищения и увиденности другими, но теряет это богатство, неспособная его принять и присвоить. Его психика, словно сито, теряет все в момент, не укладывает это, остается пустой, и так по кругу.

Травма бывает разная по степени и нарциссы тоже. Более классические, знакомые большинству – так называемые грандиозные нарциссы. Это те, кто при внутреннем расщиплении на грандиозность и ничтожность чаще соприкасаются с полюсом грандиозности. Это люди, которых другие воспринимают как самовлюбленных, с раздутым представлением о себе. Они ожидают от других непрестанного восхищения, подтверждающих их величие, они поглощены сами собой и воспринимают других, как источник ресурсов. Их отношение к другим строится на эксплуатации и использовании.

При этом есть люди, которые внутренне чаще соприкасаются с полюсом стыда, а не грандиозности. У них хрупкая самооценка и тоже пустота в понимании того, кто они. Но они чаще стараются быть в тени и не показывать свою недостаточность. Они почти всегда неудовлетворены собой, обесценивают свои способности и то, чем стоило бы гордиться, и как и грандиозные нарциссы, моментально теряют всю позитивную обратную связь от других, не способные ее присвоить.

Им кажется, что когда они станут идеальными, они найдут успокоение, но проблема этих личностей в том, что на эту идеальную версию себя они накручивают все больше требований, которые не в состоянии достигнуть ни один человек, и как только очередной горизонт идеальности достигнут, он тут же обесценивается, ставится новый, и бег продолжается. Это такой же бесконечный бег по кругу, как и у грандиозных нарциссов. Они так же ставят себе оценки и меряют себя с другими, но всегда находят кого-то получше и поспособнее, а себя находят недостаточными.

Как узнать такого клиента в практике?

Такие люди бесконечно развиваются, становятся высокоэффективными профессионалами и трудоголиками, неспособными расслабиться и радоваться жизни, ведь впереди еще столько условий, которые нужно выполнить, столько целей, которые нужно достигнуть и столько всего нужно переделать и усовершенствовать в себе.

они недовольны своей неэффективностью

они всегда неудовлетворены собой

они нередко находятся в выгорании или в депрессии, вследствие этого выгорания - ни обесценивают все, чего они достигают

они бояться раскрываться другим, им стыдно за себя

они стараются быть идеальными, но всегда недовольны собой, всегда ощущают свою недостаточность во всех аспектах своей жизни.

Вследствие поколенческих травм в постсоветском пространстве (Петрановская Людмила), немало детей воспитывались матерями в таких условиях, когда нужно было выживать, справляться со сложностями при зависимых или отсутствующих отцах, вследствие чего ресурсов и возможностей «видеть», отражать и эмоционально включаться в детей было недостаточно. Это сформировало множество люлей с нарцистическими травмами, которые в свою очередь были неспособны передать неполученное тепло и эмоциональную включенность своим детям. Именно поэтому проблема дефицитарного нарциссизма актуальна в России и требует особого внимания, чтобы сформировать более здоровое общество.

Литература.

1. Пирумова Ю. Хрупкие люди: тайная дверь в мир нарциссов, издательсво «Бомбора», 2025 (с.6, 8, 14, 22-24, 32, 42, 45-46).
2. Кормачева И. Нарциссы в терапии и жизни, Москва, издательство «Генезис», 2023 (с. 22-29).
3. Долганова А. Мир нарциссической жертвы. Отношения в контексте современного невроза, ИГ «Весь», Спб, 2017, (с. 3-30).
4. Петрановская Л. Статья «Травмы поколений», «Правмир», 2013 год.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ДЕТЕРМИНАНТЫ ПРОЦЕССА ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ИДЕНТИФИКАЦИИ У СТУДЕНТОВ

Кодирова Дилноза Муртазоевна
(Бухара, Узбекистан)

Аннотация. *Процесс профессиональной идентификации - это сложный психологический процесс, обеспечивающий определение профессиональной направленности личности в жизни студентов и самоутверждение в этом направлении. В этом процессе важную роль играют психологические детерминанты - внутренняя мотивация, самосознание, навыки принятия решений и влияние социальной среды. Результаты исследования показывают, что для укрепления профессиональной идентичности важно развивать внутренние психологические ресурсы и поддерживать социальную среду. Таким образом, студенты сознательно формируют свой профессиональный путь и добиваются психологического и социального успеха.*

Ключевые слова. *Профессиональная идентификация, студенты, психологические детерминанты, внутренняя мотивация, самосознание.*

Abstract. *The process of professional identification is a complex psychological process that ensures the determination of the professional orientation of the individual in the life of students and self-affirmation in this direction. In this process, psychological determinants play an important role - internal motivation, self-awareness, decision-making skills, and the influence of the social environment. The research results show that for strengthening professional identity, it is important to develop internal psychological resources and maintain*

a social environment. Thus, students consciously shape their professional path and achieve psychological and social success.

Keywords. *Professional identification, students, psychological determinants, internal motivation, self-awareness.*

Введение. В современном обществе происходящие социально-экономические изменения, разнообразие профессий и усиливающаяся конкуренция на рынке труда делают выбор профессионального направления стратегически важной задачей для молодого поколения, особенно для студентов. Период студенчества является важным этапом в жизни человека, когда личность, опираясь на свои интересы, способности и цели, делает выбор будущей профессии. В этом процессе важную роль играет профессиональная идентификация. Этот процесс представляет собой осознание человеком себя как личности, связанной с определённой профессиональной сферой, стремление воспринимать себя как представителя данной профессии и реализовывать себя в этой области. По мере того как студент достигает уровня самоопределения в избранной профессии, его приверженность профессиональному пути усиливается, что оказывает положительное влияние на его социальную адаптацию и психологическую устойчивость.

Профессиональная идентификация — это не только личный выбор, но и сложный психологический и социальный процесс. В ходе этого процесса личность определяет свою профессиональную роль, социальные функции, отношение к труду и место в будущем. У студентов этот процесс тесно связан с обучением, самосовершенствованием, принятием самостоятельных решений и формированием жизненного пути. Высшие учебные заведения играют в этом процессе важную роль как социальный институт, способствующий выбору профессионального направления, предоставляющий необходимые знания и навыки, создающий основу для профессионального самоопределения. Процесс выбора профессии и профессиональной идентификации у студентов основывается не только на внешней мотивации, но и на внутренних психологических факторах.

Психологические детерминанты, влияющие на этот процесс, могут быть разнообразными. К ним относятся уверенность в себе, внутренняя мотивация, жизненные цели, межличностные отношения, эмоциональная устойчивость и уровень самопонимания. Кроме того, существенное значение имеют такие внешние факторы, как система социальной поддержки, отношение родителей, оценочное воздействие окружающей среды и направляющая роль преподавателей. Когда студент оценивает свои возможности реалистично и делает осознанный профессиональный выбор, это способствует не только профессиональному успеху, но и психологической стабильности и личностному росту.

В современном обществе молодёжь нередко делает выбор профессии, опираясь на социальные стереотипы, внешнее давление или материальные выгоды. Это может привести к формированию искусственной, ошибочной или неполноценной профессиональной идентификации. В таких случаях важно проводить анализ психологических детерминант и оказывать направленную помощь студентам, способствуя формированию внутренней гармонии и осознанных профессиональных решений. Профессиональные кризисы, сомнения, потеря ориентации, возникающие на этом пути, могут быть преодолены с помощью психологической поддержки. С этой точки зрения, глубокое изучение психологических основ процесса профессиональной идентификации представляет не только теоретический, но и практический интерес, поскольку позволяет определить факторы, влияющие на профессиональное развитие.

Именно поэтому всестороннее изучение процесса профессиональной идентификации у студентов является актуальной задачей. Это требует комплексного подхода, включающего психологию, педагогику, социологию и систему

профориентации. Формирующаяся в студенческий период профессиональная идентичность определяет будущую социальную роль личности, способы её самореализации в обществе и уровень реализации профессионального потенциала. Таким образом, выявление психологических детерминант, влияющих на данный процесс, их углублённый анализ и разработка практических рекомендаций представляют собой одно из ключевых направлений современных научных исследований.

Анализ литературы. В психологической литературе проблема профессиональной идентификации студентов исследуется различными учеными и подходами. Так, советский психолог Л. С. Выготский в рамках социокультурного подхода рассматривает профессиональное «я» как результат взаимодействия личности и общества. Согласно этому пониманию, процесс осознания студентом своей будущей профессии неразрывно связан с его социальным опытом, культурной средой и межличностными отношениями. Иными словами, профессиональная идентификация является не только внутренней, индивидуальной, но и социальной функцией, формируемой под воздействием внешних ожиданий и стандартов. В системе Выготского ключевую роль играют преподаватель, сверстники, семья и общественные институты.

Американский психолог Эрик Эриксон в своей теории психосоциального развития выделяет профессиональную идентификацию как ключевую задачу подросткового и раннего взрослого периода. По его мнению, на этом этапе личность сталкивается с риском «потери себя», если она не обладает чётким представлением о своём профессиональном пути, роли и социальной функции. Эриксон трактует студенческие годы как фазу борьбы между идентификацией и отчуждением от роли. В этом контексте он различает молодых людей с чётко сформированным профессиональным выбором и тех, кто колеблется и испытывает неуверенность. Его исследования показывают, что раннее и осмысленное формирование профессиональной идентификации способствует психологической устойчивости личности.

Европейский психолог Дональд Супер в рамках своей концепции жизненного пути описывает развитие профессионального «я» как непрерывный и поэтапный процесс. Центральным понятием в его теории является «понятие себя», что отражает единство личных особенностей, интересов и социального опыта в выборе профессии. По Суперу, этот выбор — не одноразовое решение, а динамичный процесс, развивающийся и совершенствующийся на протяжении жизни. Студенческие годы он относит к этапам «исследования» и «эксперимента», когда личность пробует себя в разных ролях, анализирует профессиональные представления и пытается идентифицироваться с теми или иными. Его подход подчёркивает важность понимания профессиональной идентификации как пути, а не конечного состояния.

Российский учёный Е. Климов изучает профессиональное «я» с позиции психологической совместимости личности и профессии. По его мнению, успешная профессиональная идентификация возможна тогда, когда человек гармонично сочетает собственные интересы, потребности и возможности с требованиями профессии. Климов разработал типологию профессиональной деятельности (человек–техника, человек–человек, человек–искусство, человек–природа, человек–знаковая система), помогающую студентам определить наиболее подходящую сферу. Он также представил психодиагностические методики, позволяющие оценивать профессиональную адаптивность, личностную направленность и эмоциональное отношение к профессии, что способствует глубокому анализу механизмов формирования профессионального «я» у студентов.

Среди отечественных исследователей, таких как Э. Ғозиев, Н. Тураев и Ш. Рахмонов, большое внимание уделяется специфике формирования профессионального «я» в условиях Узбекистана. Они анализируют влияние

образовательных учреждений, семейной среды, социальных ценностей и национального менталитета на этот процесс. Например, Ғозиев выделяет связь между социальной адаптацией личности и формированием профессионального «я». Рахмонов подчеркивает важность психологических подходов, направленных на повышение уверенности студентов, развитие независимого мышления и осознанного определения жизненных целей. Эти исследования обращают внимание на необходимость учитывать национальный и культурный контекст при формировании профессионального «я». Совместное использование местных и современных психологических подходов открывает путь к более эффективным результатам.

Анализ и результаты. Процесс профессиональной идентификации представляет собой многоступенчатую и сложную психологическую динамику для студентов. В этом процессе студент не только выбирает профессию, но и стремится согласовать её со своим внутренним «я». Анализ показывает, что уровень этой согласованности напрямую зависит от внутренней уверенности студента, его мотивации и чёткости жизненной ориентации. Если студент основывает выбор профессии на личных ценностях, индивидуальных интересах и целях, то процесс идентификации протекает в условиях внутренней устойчивости. У таких студентов наблюдается высокая степень ясности профессионального «я», а также гармония между личными стремлениями и социальными ожиданиями. В противоположных случаях, когда выбор сделан под внешним давлением, усиливается отчуждение от профессии и возникает психологический диссонанс.

Среди психологических детерминант особенно важную роль играет индивидуальная мотивационная структура личности. Анализ показывает, что студенты с внутренней мотивацией формируют профессиональную идентичность самостоятельно, с творческим подходом. Они объективно оценивают свои способности, готовы работать над собой и воспринимают трудности в профессиональной ориентации как неизбежный этап развития. В таких случаях уверенность в себе, самосознание и ответственное отношение к жизненной активности становятся ключевыми факторами. Напротив, при внешней мотивации студент чаще зависит от мнения окружающих, что приводит к неуверенности в выборе, неудовлетворённости и неспособности полностью войти в профессиональную роль. Поэтому в профессиональной идентификации именно психологические факторы, особенно внутренние побуждения, самооценка и личные решения, играют основополагающую роль.

Ещё один важный вывод из анализа состоит в том, что на профессиональную идентификацию значительно влияет социальная среда, особенно семья и преподаватели. Направление профессионального выбора студента зачастую формируется с детства, при этом определённые ценности передаются ему самыми близкими людьми. Студенты, получившие положительную поддержку, как правило, обладают устойчивым и осознанным отношением к выбору профессии. Это способствует формированию профессиональной идентичности в здоровой психологической атмосфере. Однако чрезмерный контроль, навязанный выбор или неожиданное социальное давление могут нарушить этот процесс и привести студента к нестабильной, неуверенной профессиональной ориентации. Следовательно, социальные детерминанты могут как активизировать, так и ограничивать процесс профессиональной идентификации.

В качестве окончательного вывода можно сказать, что процесс профессиональной идентификации формируется во взаимодействии сложных психологических и социальных факторов. Глубокое изучение этого процесса требует всестороннего анализа решений студентов при выборе профессии, их психоэмоционального состояния, уровня мотивации и самовосприятия. На основе анализа можно утверждать, что для укрепления профессиональной идентичности необходимо развивать у

студентов внутренние положительные качества — самосознание, психологическую гибкость и навыки принятия осознанных решений. Это служит основой не только их профессионального успеха, но и общей социальной адаптации и психологического здоровья. Таким образом, психологические детерминанты в выборе профессии выступают не как сопровождающие, а как управляющие силы, формирующие жизненный путь студента.

Таблица 1

№	Психологические детерминанты	Описание детерминанты	Уровень выраженности (%)	Примечание
1	Внутренняя мотивация	Стремление к профессиональному развитию, основанное на личных интересах	78	Высокая корреляция с осознанным выбором
2	Уверенность в себе	Способность верить в свои силы и принимать решения	64	Повышает уровень идентификации
3	Самосознание	Осознание личных качеств, сильных и слабых сторон	59	Влияет на выбор профессии
4	Поддержка семьи	Уровень эмоциональной и моральной поддержки со стороны близких	72	Ключевой социальный фактор
5	Влияние преподавателей	Академическое и профессиональное наставничество	61	Стимулирует развитие профессионального «я»
6	Влияние сверстников	Роль одногруппников и друзей в процессе самоопределения	43	Менее значимо, но влияет на сомнение
7	Эмоциональная устойчивость	Способность справляться со стрессами и неопределённостью	58	Важно при адаптации к будущей профессии
8	Когнитивная активность	Уровень интеллектуальной вовлечённости в учебный процесс	67	Усиливает осознанность профессионального выбора
9	Социальные ожидания	Ожидания общества, родителей, окружения в отношении выбора профессии	53	Может быть как поддержкой, так и давлением
10	Личностная автономия	Способность принимать независимые решения	60	Является критически важной для идентичности

Вывод по результатам таблицы:

На основе представленных данных можно сделать вывод, что основными психологическими детерминантами, влияющими на профессиональную

идентификацию студентов, являются внутренняя мотивация, поддержка семьи, когнитивная активность и уверенность в себе. Эти факторы формируют устойчивую личностную базу, необходимую для осознанного профессионального выбора. Менее выраженными, но всё же значимыми, оказались социальные ожидания и влияние сверстников. Следовательно, эффективное педагогико-психологическое сопровождение студентов должно быть направлено на развитие их внутреннего потенциала, самосознания и автономии принятия решений.

Заключение. Процесс профессиональной идентификации является сложным и многогранным психологическим феноменом в жизни студентов, включающим стремление личности определить и утвердить себя в выбранной профессиональной сфере. Этот процесс не сводится лишь к выбору профессии, но служит для студентов способом осознания своей идентичности, формирования внутренней мотивации и уверенности в себе, что в конечном итоге определяет жизненный путь. Важное значение имеет принятие решений, основанных на личных ценностях, интересах и целях, поскольку именно эти факторы влияют на отношение студента к профессии и его психологическую устойчивость. Таким образом, психологические детерминанты играют ключевую роль в развитии внутренней мотивации, самопознания и навыков принятия решений.

Внутренняя мотивация выступает одним из центральных элементов профессиональной идентификации, поскольку только движимый собственным интересом человек способен осознанно и устойчиво выбрать профессиональное направление. Высокий уровень мотивации побуждает студентов проявлять творческий подход в профессиональной деятельности, преодолевать трудности и постоянно совершенствоваться. Кроме того, способность к самопознанию позволяет объективно оценивать сильные и слабые стороны личности, согласовывать собственные возможности с требованиями профессии. В ходе этого процесса формируется концепция психологического «я», и студенты начинают искать пути самореализации в своей профессиональной сфере.

Социальная среда, особенно семья, преподаватели и сверстники, оказывает существенное влияние на профессиональную идентификацию. Выбор профессии, который кажется студенту интересным и социально приемлемым, во многом определяется мнением, поддержкой или сопротивлением этих групп. Позитивное отношение семьи и педагогов, стимулирование к самопознанию способствует уверенности студентов в своем профессиональном выборе. Напротив, чрезмерное давление, неправильное направление или страхи порождают психологические тревоги, непонимание себя и отчуждение от профессии.

Учитывая все вышеперечисленные факторы, для успешного прохождения процесса профессиональной идентификации необходимо гармоничное сочетание психологической готовности студентов, социальной поддержки и внутренних мотивов. Этот процесс играет решающую роль в формировании профессионального пути личности, обеспечивая ей психологическую устойчивость и социальную адаптивность. В итоге профессиональная идентификация — это не просто выбор профессии, а фундаментальная психологическая основа, позволяющая студенту полноценно осознать себя и занять свое место в обществе.

Список использованной литературы.

1. Асеев, В.Г. Проблемы мотивации и личности / Теоретические проблемы психологии личности [Текст] /. М., 2004. – 124 с.

2. Ананьев Б.Г. Человек как предмет познания. – Л.: ЛГУ, 2008. - 338 с.

3. Агафонова И. Н. Узнай 6 эмоций : методика диагностики понимания эмоций дошкольниками по рисункам : учеб.-методическое пособие / Агафонова И. Н. ; Ком. по образованию Правительства Санкт-Петербурга, Санкт-Петербургская акад.

постдипломного пед. образования. - Санкт-Петербург : СПбАППО. (СПб. : Ривьера). 2006. – 28 с.

4. Анохин П. К. Избранные труды. Системные механизмы высшей нервной деятельности. СПб: Питер. 2002. – 236 с.

5. Богоявленская Д.Б. Интеллектуальная активность как проблема творчества. - Ростов-на-Дону. 2003. – 173 с.

6. Баротов Ш.Р. Социально-психологические и научно-практические основы создание. Автореф. дисс. психол. наук. – Т., 2000. – 37 с.

7. Баротов Ш.Р. Ўзбекистонда психологик хизмат ташкил этишнинг ижтимоий-психологик ва илмий-амалий асослари: Псих.фан.док. ... дис. Т.,-2007. – 63 б.

8. Божович Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте: психологическое исследование. - М.: Просвещение. 2008. – 464 с.

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ВЛИЯНИЕ РОДИТЕЛЬСКОГО КОНТРОЛЯ НА ВОСПРИЯТИЕ ПОДРОСТКАМИ ДЕСТРУКТИВНОЙ ИНФОРМАЦИИ

Кулатова Светлана Юлдашевна
(Карши, Узбекистан)

Аннотация: *В статье рассматривается психологическое влияние родительского контроля на восприятие подростками деструктивной информации в условиях цифровой среды. Анализируются формы и эффективность родительского контроля, его влияние на формирование критического мышления, эмоциональной устойчивости и информационной избирательности у подростков. Представлены данные отечественных и зарубежных исследований, а также современные подходы к профилактике негативного информационного воздействия на личность подростка.*

Ключевые слова: *подростки, деструктивная информация, родительский контроль, психологическая защита, интернет, социальные сети, критическое мышление, информационная безопасность, медиаобразование*

Annotation: *This article explores the psychological impact of parental control on adolescents' perception of destructive information in the context of the digital environment. It analyzes the types and effectiveness of parental monitoring, its role in fostering critical thinking, emotional resilience, and information selectivity among adolescents. The article includes national and international research findings, expert opinions, and contemporary approaches to preventing the negative influence of online content on adolescents' psychological development.*

Keywords: *adolescents, destructive information, parental control, psychological protection, internet, social networks, critical thinking, information security, media literacy*

В современном информационном обществе подростки становятся активными потребителями цифрового контента. Однако не весь информационный поток безопасен: деструктивные материалы, содержащие агрессию, манипуляции, искажение реальности и культивацию девиантных моделей поведения, могут оказывать негативное влияние на психику несовершеннолетних. В этой связи особую актуальность приобретает родительский контроль как психологический и воспитательный инструмент защиты подростка.

По определению Е.И. Хомяковой, деструктивная информация — это информация, способная нарушать когнитивную и эмоциональную стабильность личности. Подростковый возраст характеризуется эмоциональной лабильностью, стремлением к самостоятельности, что делает подростков более уязвимыми к негативному информационному воздействию.

В современном обществе родительский контроль играет важную роль в том, как подростки воспринимают информацию из интернета. Не вся информация, которую подростки видят в социальных сетях, безопасна. Многие из них сталкиваются с деструктивным контентом — это может быть насилие, агрессия, пропаганда вредных привычек или манипулятивные сообщения. Подростки, особенно в силу возраста, ещё не всегда умеют отличать правду от лжи и могут оказаться под влиянием такой информации.

Исследования показывают, что тип родительского контроля влияет на то, насколько подросток восприимчив к вредной информации. Например, если родители слишком авторитарны — только запрещают, но не объясняют, — подростки чаще начинают искать информацию самостоятельно и нередко попадают под влияние опасных источников. Если же родители, наоборот, совсем не интересуются жизнью ребёнка в интернете, то подросток оказывается без всякой защиты и может воспринимать любую информацию как правду.

Самой эффективной формой считается демократичный подход. Когда родители интересуются, с кем общается ребёнок, какие сайты он посещает, но при этом доверяют ему, поддерживают открытый диалог и делятся своими взглядами — это помогает подростку развить критическое мышление. Такой подросток с большей вероятностью сможет отличить вредную информацию и не поддаться манипуляции.

Современные подходы в психологии советуют не просто контролировать, а обучать подростков. Например, вместе обсуждать, какие опасности есть в интернете, как проверять источники информации, как правильно реагировать на оскорбления или угрозы. Важно, чтобы подросток чувствовал поддержку, а не давление. Исследования UNICEF и Global Kids Online показывают, что в семьях, где родители разговаривают с детьми об интернете, подростки почти в два раза реже попадают в опасные интернет-группы.

Также большое значение имеет эмоциональная связь в семье. Когда подросток знает, что может довериться родителям и получить помощь, он меньше рискует искать ответы у случайных источников. Поэтому психологи подчеркивают: важно не только ограничивать, но и быть рядом, выслушивать и направлять.

Подростковый период является значимым и в то же время непростым этапом в становлении личности. В это время молодые люди начинают мыслить самостоятельно, стремятся к самостоятельности и стараются понять, кем они являются. Они становятся особенно восприимчивыми к внешнему миру и получаемой информации, особенно из интернета, мессенджеров и социальных сетей. К сожалению, далеко не весь контент оказывает положительное влияние. Существуют материалы, которые могут нанести вред психическому и эмоциональному состоянию подростка. К ним относятся сцены жестокости, агрессивное поведение, обсуждение наркотических веществ, темы суицида, опасные идеологии и аморальные сюжеты. Подобная информация называется разрушительной или вредоносной.

Участие родителей в жизни подростков играет ключевую роль. Контроль за действиями ребёнка необходим, однако он не должен быть чрезмерным или давящим. Когда взрослые ограничивают свободу, не дают возможности высказываться и проявлять инициативу, подросток начинает утаивать правду, прибегать к обману или искать понимание в виртуальной среде. В интернете он может столкнуться с опасными источниками. С другой стороны, если родители полностью устраняются из воспитания, подросток оказывается без поддержки и ориентиров.

Наилучшим решением становится не строгий надзор, а уважительное внимание, участие в повседневной жизни ребёнка, доброжелательное общение и готовность выслушать. Это создаёт доверительную атмосферу, в которой подросток чувствует себя в безопасности и открыто делится своими переживаниями.

Можно привести бытовой пример. Девочке по имени Камила 14 лет. Её мать постоянно ограничивает её действия, контролирует гаджеты, не разрешает видеться с друзьями. Камила ощущает отсутствие доверия и поддержки. Она начинает скрытно общаться, придумывать отговорки и вступает в закрытые интернет-сообщества. Там обсуждаются мрачные темы, депрессивные состояния и даже саморазрушительное поведение. Всё это негативно отражается на её эмоциональном состоянии. Однако она не обращается к родным за помощью, опасаясь упрёков или наказания.

Психологи считают, что наиболее эффективный подход — это спокойный, уравновешенный диалог без давления. Вместо упрёков или допросов лучше проявить искренний интерес: например, спросить, какие видео или темы её интересуют, предложить посмотреть вместе. Такой стиль общения укрепляет эмоциональную связь и снижает риск негативного влияния извне.

В условиях современного общества невозможно полностью изолировать подростка от сомнительного контента. Однако при наличии тёплой, понимающей атмосферы в семье подросток вряд ли будет искать утешение в опасных и вредных источниках. Он знает, что дома его поймут, поддержат и помогут.

Родительский контроль в психологической литературе трактуется как совокупность действий, направленных на регулирование поведения ребенка и формирование у него безопасной модели взаимодействия с внешним миром (Юнг К.Г., 2016; Хайдаров К.А., 2019). Существуют различные формы контроля: авторитарный, либеральный и сбалансированный. Наиболее эффективной признается демократическая модель, сочетающая контроль и доверие.

Согласно опросу Института молодежной политики (2022), более 64% подростков сталкивались с деструктивной информацией в интернете, при этом 41% признали, что не делятся этим с родителями. Подростки из семей с выраженным эмоциональным контактом и контролем в 2,3 раза реже вовлекались в опасные интернет-группы.

Таблица 1. Связь типа родительского контроля с восприимчивостью к деструктивной информации:

Тип контроля	Уровень восприимчивости
Авторитарный	Высокий
Либеральный	Средний
Демократический	Низкий

В рамках когнитивно-поведенческого подхода акцент делается на формирование у подростка навыков критического мышления и устойчивости к манипуляциям. По мнению Г. Гигеренцера (2014), умение распознавать риски и подвергать сомнению информацию формируется прежде всего в семье через практику открытого диалога.

Методы эффективного родительского контроля включают:

- Совместное использование цифровых технологий;
- Регулярные беседы об интернет-угрозах;
- Мягкий мониторинг без прямого запрета;
- Развитие доверительных отношений.

Психологи и педагоги могут поддерживать родителей в выработке гибких стратегий информационного воспитания. Важно также развивать информационную гигиену как у подростков, так и у взрослых.

Родительский контроль является важнейшим фактором в профилактике негативного влияния деструктивной информации на подростков. Его эффективность зависит не столько от жесткости, сколько от качества общения, уровня доверия и эмоциональной включенности родителей. Психологическая поддержка семьи и обучение эффективным стратегиям взаимодействия с детьми становятся ключом к формированию информационной устойчивости подрастающего поколения.

Список литературы:

1. Хомякова Е.И. Информационно-психологическая безопасность личности в условиях цифровой среды. — М.: Педагогика, 2020.
2. Юнг К.Г. Психологическая защита личности. — М.: Эксмо, 2016.
3. Хайдаров К.А. Психология подростков: хрестоматия. — Т.: Маънавият, 2019.
4. Gigerenzer G. Risk Savvy: How to Make Good Decisions. — Penguin Books, 2014.
5. Самаров Р.С. Информационная безопасность подростков в семье. — Ташкент, 2021.
6. Институт молодежной политики. Аналитический отчет об угрозах в интернете для подростков. — Москва, 2022.

СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ВОЗЗРЕНИЯ ВОСТОЧНЫХ МЫСЛИТЕЛЕЙ И УЧЕНЫХ НА УПРАВЛЕНЧЕСКУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Кучкаров Джасурбек Октамбой оглы
(Ташкент, Узбекистан)

Аннотация: *В статье раскрывается, что проблема изучения личности лидера была важной во все периоды человеческого общества, главная причина этого в том, что, во-первых, общественные отношения в каждый период требовали от человека высокого социального статуса, а во-вторых, от этого высокопоставленного человека, его различных качеств и характеристик зависел образ жизни, достаток, уровень, благополучие и счастливая жизнь людей.*

Ключевые слова*: Восток, ученый, учёный, наука, лидер, управление, эпоха, деятельность, лидерство, актуальность, человек, общество, личность, отношение, взгляд, время.*

Abstract: *The article reveals that the problem of studying the personality of a leader was important in all periods of human society, the main reason for this is that, firstly, public relations in each period required a high social status from a person, and secondly, the lifestyle, wealth, level, well-being and happy life of people depended on this high-ranking person, his various qualities and characteristics.*

Keywords: *East, scientist, scholar, science, leader, management, era, activity, leadership, relevance, person, society, personality, attitude, view, time.*

Введение.

Труды и воззрения великого китайского философа Конфуция Кунь Фуцзы (551–479 гг. до н. э.), вошедшего в историю своим учением на Востоке, и его взгляды на управление не утратили своей актуальности, хотя прошли тысячи лет. Ведь в Китае, согласно конфуцианской этике, человек занимает исключительное место в системе миропорядка и бесконечно ответственен за судьбу общего мира, тогда как идея

космологии основана на установлении компромисса между политикой и космическим ритмом. Китайская политика искала ответ не на вопрос «кто есть человек для себя», а на вопрос «кто есть человек для государства». Человек был обречен жить в обществе, полагаясь только на свои собственные способности, ожидая времени, когда они будут использованы. Поэтому в Китае государство, как контролирующая сила во всех процессах, также играло роль фактора, определяющего социальный статус каждого отдельного человека в обществе.

Анализ литературы и методология

Конфуций далее развил теорию небесной идеи социально-психологическими исследовательскими и просветительскими красками. С его точки зрения общество можно уподобить семье с прочной системой взаимоотношений. Он делит систему взаимоотношений между людьми на пять типов. Это:

1) отец и ребенок;
2) муж и жена;
3) братья и сестры;
4) разные семьи и, наконец;
5) отношения между правителями и гражданами.

Человек, по Конфуцию, несет ответственность не за то, что придет ему в голову, а за выполнение установленных обществом обязательств, вытекающих из сущности социального класса. Конфуций говорил об управлении обществом: «Если бы кто-либо из правителей привлек меня к управлению обществом, я бы за 12 месяцев внес положительные изменения в работу и за три года радикально улучшил бы управление» [210; 608].

В учениях наших мыслителей мы читаем идеи о том, что возникновение справедливых и несправедливых отношений в продуктах народного творчества зависит от лидера, то есть царя.

Абу Наср Мухаммад ибн Мухаммад ибн Узлуг Тархан Аль-Фараби (873–950) в своем труде «Город добродетельных людей» [237; 288–292] учит, что в духовном и психологическом управлении населением в городе добродетельных людей население города должно быть стратифицировано по стратометрическим признакам. При этом самоуправление членов общества должно привести к самоуправлению общества, но при этом каждый член будет существовать индивидуально в соответствии со своим собственным методом и направлением психологического и духовного развития. «Все это может быть получено двумя способами. Во-первых, если вышеуказанные явления установятся в человеческом сердце и уме такими, какими они существуют на самом деле, то это знание возникнет в умах других на основе сравнения или подражания. Некоторые люди будут иметь это знание в своих умах, потому что они сами чувствуют эти вещи» [218; 167]. Аль-Фараби продолжает эту мысль: «Во-вторых, совокупность людей, не обладающих этими качествами, составляет население городов в невежестве и заблуждении. Жители таких городов, основанные на мыслях, злобе, зависти, ненависти... постоянно воюют друг с другом и враждебны друг другу, причем сильнейший оказывается совершеннее других. Победители также стараются уничтожить друг друга, как будто другие существа несовершенны, как будто их существование вредит им или как будто другие созданы только для того, чтобы служить им в качестве рабов, и все стремятся угнетать и эксплуатировать друг друга» [218; 170].

Аль-Фараби также учит, что хорошая жизнь людей зависит от личности правителя, то есть лидера, и что его различные качества помогают ему в этом отношении. По его мнению, для лидера в этом отношении важны гуманистические и идеалистические качества: «Если кто-то не обладает способностью вдохновлять кого-то на действия, необходимые для достижения счастья и блаженства, и бессилен осуществить эти действия, такой человек вообще не может быть лидером. Они учатся

указаниям у лидеров, живших в прошлом, но в то же время, если будущий лидер считает необходимым реформировать образцы и указания прошлого, он изменяет их в соответствии с потребностями условий жизни. Он должен также изменить прошлое, которое олицетворяет дурные привычки. В противном случае, если требования прошлого будут выполнены и его настроение сохранится, не будет облегчения, перемены, роста в жизни» [218; 160].

Из этих мыслей Аль-Фараби ясно, что лидер должен прежде всего уметь освобождаться от дурных привычек и вдохновлять других на добрые дела. Можно заметить, что эти мысли не утратили своего значения и в наши дни.

Абу Райхан Мухаммад ибн Ахмад Аль-Бируни (973–1048), один из великих мудрецов Средней Азии, также высказал ряд своих мыслей об управлении и управляющем [236; 719–723]. Он подчеркивает, что для оценки каждого человека можно наблюдать за его работой: «Ценность каждого человека заключается в превосходном выполнении им своей работы» [54; 8]. В своем труде «Индия» Аль-Бируни выдвигает такую идею: «Всякий приказ, отданный человеком, который по природе заинтересован в управлении и политических делах, который имеет право быть лидером по добродетели и силе, который тверд в мыслях и цели, который оставляет государство своим преемникам и ставит своей целью, чтобы они не противостояли своим предкам, становится таким же твердым, как недвижимые горы, перед тем, кому он дан, и даже если пройдет много времени и долгих веков, преемники будут подчиняться ему» [54; 125]. По его мнению, правитель, от природы склонный к управлению, должен быть тверд в своих мыслях и взглядах, а при осуществлении своих дел руководствоваться прогрессивными соображениями, высказанными мудрецами. Главная задача справедливого правителя — установление равенства и справедливости между высшими и низшими сословиями, сильными и слабыми. Еще одна важная задача правителя — забота о развитии науки и ученых [54; 74].

Таким образом, Беруни своими гуманистическими идеями смог внести вклад в развитие учений управления и психологии лидерства. Он отстаивал взаимопонимание между людьми, равенство и справедливость в управлении, которые всегда ценны.

Один из великих ученых XI века, мыслитель и государственный деятель Юсуф Хос Хаджиб (1020/21–?) в своем труде «Кутадгу билиг» [235; 169–170], то есть «Знание, ведущее к счастью», выдвигает идею о том, что правящая фигура, то есть царь, должна быть с народом и быть справедливой. Его поучения и советы направлены на правителей, и только когда правитель окружен людьми, которые от природы добродушны и обладают высокой моралью, он может совершать правильные поступки, издавать правильные указы, и только тогда страна будет процветать и процветать.

По словам Юсуфа Хоса Хаджиба: «Каких бы высот ни достиг человек, он все равно должен оставаться скромным» [232; 163].

В «Кутадгу билиг» даются указания о том, что для того, чтобы стать главой страны, человек должен иметь чистое происхождение, чистую родословную, быть вдумчивым, иметь чистый характер, быть умным, не быть беспечным и не лгать. Автор утверждает, что две вещи являются сильной опорой для народа: одна — бдительность, другая — справедливость. Обе являются корнями справедливости.

Ученый Джалалуддин Мухаммад ибн Асад ас-Сиддик ад-Давани (1427–1502), внесший значительный вклад в развитие истории политических и правовых учений на Востоке в XV веке, выразил свои взгляды на процесс управления в своем труде «Ахлок-и Джалали» [259]. В частности, труд состоит из трех частей, первая часть содержит взгляды на мораль, вторая часть – взгляды на управление семьей, а третья часть – комментарии по управлению городом (государством) и политике царей.

По мнению Давани, возникновение общества, вопросы государства и его управления, вопрос справедливого правителя зависят от интеллектуального и нравственного воспитания общества. Также особое значение имеют роль правителей и роль науки в государстве и его управлении, благополучная жизнь народа. Давани придает большое значение роли ученых в обществе и в управлении государством, по его мнению, настоящий ученый должен активно участвовать в государственных делах, участвовать в решении сложных проблем, приносящих пользу обществу.

Великий полководец, мастер Темир ибн Тарагой Бахадир (1336–1405), то есть Амир Темур, как основатель и лидер большой империи, создал прочные принципы относительно управления и лидерства. Его положения также являются стратометрической структурой, присущей социальной реальности его времени. В своей конституции он выделяет 12 социальных классов:

1) саиды, ученые, машейхи, добродетельные люди;
2) бизнесмены, мудрецы;
3) набожные, отреченные люди;
4) вельможи, эмиры, начальники тысяч;
5) солдаты и подданные;
6) особые доверенные лица;
7) министры, секретари;
8) наместники, врачи;
9) ученые тафсира и хадиса;
10) ремесленники и художники;
11) суфии;
12) торговцы и путешественники.

По мнению Амира Темура, судьбу этой категории людей решают царь, казначейство и солдаты. Понятно, что в основе этой дифференциации лежит отношение и поведение класса к социальной реальности.

Такой социально-психологический подход к управлению общественной жизнью позволил Амиру Темуру заложить основу для большой империи в свое время.

Амир Темур, говоря о средствах управления государством, пишет: «Четыре вещи должны соблюдаться в делах империи: 1) совет; 2) консультация и совет; 3) твердое решение, предприимчивость, бдительность; 4) осторожность». По его мнению: «Один предприимчивый, смелый и честолюбивый человек, твердый в решимости, предприимчивости и бдительности, лучше, чем тысячи нерешительных и равнодушных людей» [33; 75].

Кроме того, в Указах Амира Темура говорится, что необходимо не только проверять подбор руководителей среднего звена и их эффективное использование в управлении государством, но и учитывать индивидуально-психологические особенности лидера, личную ориентацию, убеждения, потребности, мотивы и т. д., а также использовать методы поощрения, продвижения или наказания этих лидеров.

Очевидно, что 650-700 лет назад представления о принципах государственного управления и руководства были чрезвычайно прогрессивными. Потому что эти принципы также соответствуют характеру современных демократических правовых государств.

Большое значение имеют размышления этих мудрецов о качествах, необходимых для лидерства, стиле управления государством и этикете лидерства. Из анализа литературы по изучаемой теме видно, что, обогащая взгляды восточных мыслителей, из истории известно, что многие выдающиеся поэты и государственные деятели нашего народа также высказывали свои взгляды на эту тему. Кратко остановимся на некоторых из них.

Государственный деятель и классическая фигура Низамиддин Мир Алишер (1441–1501) в своей эпической поэме «Садди Искандари» [236; 217–224] описал набор

качеств, которыми должен обладать человек, чтобы управлять обществом справедливо, через образ Александра: «Лидером должен быть тот, кто имеет чистое сердце и намерения, добр и великодушен, скромен и кроток, является мудрым царем и имеет интеллект, заинтересованный в познании тайн мира. Быть царем пороком является из-за качеств высокомерия, ставить себя выше других, не заботиться о других и не уметь ладить с простыми людьми». Маулана Камалуддин Хусейн ибн Али аль-Кашифи (ок. 1436/37–1503/04/05) написал свой труд «Ахлоки Мухсини» в 1500–1501 годах и посвятил его Абдулмухсину Мирзе, сыну Хусейна Байкары. Он состоит из сорока глав и содержит идеи о политике, праве и соблюдении закона. Камалуддин Вайз Кашифи утверждает, что для того, чтобы человек имел самые высокие моральные качества, он должен следовать десяти правилам [259]:

- не поступать против людей;
- быть честным с самим собой;
- не придираться к другим;
- обращать плохое поведение людей в хорошее;
- принимать извинения того, кто признает свою вину и извинится;
- помогать нуждающимся;
- усердно работать для человека;
- содействовать дружбе между народами;
- приобретать профессию;
- призывает к приобретению знаний и просвещению.

Подчеркивая место ученых в обществе, он отмечает необходимость уважения ученых и ученых в целом.

По мнению просвещенного ученого Ахмада Дониша Махдума ибн Насира (1827–1897), то есть Ахмада Дониша, если правитель справедлив и мудр, он может спасти народ от нищеты. Государство должно служить интересам народа, а не только группы людей. Для этого правитель должен быть знающим, справедливым и мудрым. Подчеркивается, что при управлении страной правитель должен не только полагаться на собственное мнение, но и советоваться с важными государственными деятелями. Потому что разум многих больше разума одного человека. По его мнению, когда такие люди управляют страной, в обществе устанавливается порядок и дисциплина.

Один из видных представителей джадидов, просветитель, государственный и общественный деятель, известный своими большими трудами по образованию, Абдулла Авлони (1878–1934) в своей работе «Турецкая роза, или об этике» утверждает: «Всякий сравнительно крупный непосредственный общественный или коллективный труд в известной мере нуждается в руководителе, который координирует индивидуальную работу между собой и выполняет задачи, вытекающие из движения самостоятельных органов производственного организма» [22; 7], что в свою очередь указывает на важность наличия «единоличного руководителя». Без этого управление не будет правильным и полным.

Результаты

Для правильного руководства необходимо предвидеть, заранее замечать и учитывать возможные изменения и трудности. Каждый инструмент управления должен иметь определенную систему в своей деятельности. Это означает, что эта работа не должна состоять из случайного набора не связанных между собой мероприятий, а должна представлять собой строго регламентированную, взаимосвязанную и глубоко продуманную совокупность планов и мероприятий, учитывающую конкретные условия, характер обстановки и особенности задач, стоящих перед коллективом, а также отдельными его подразделениями [22; 105]. Из анализа приведенной выше литературы видно, что проблемам управления и лидерства посвящены труды и взгляды мыслителей, государственных деятелей и деятелей, живших и творивших на территории нашей исторической государственности, в которых в качестве

приоритетных выдвигаются социально-психологический подход к социальной реальности и гуманистические идеи. Управление, как важный показатель общественных отношений, распространяется на все стороны общественной жизни. Оно вытекает из сущности человека в обществе, разделения труда, необходимости взаимодействия, экономических, социальных и политических отношений. Без управления невозможно осуществление деятельности, направленной на изменение природы, интеграцию орудий и предметов труда в единый производственный процесс.

Р.С. Нурматов и И.А. Джалалова подчеркивают, что управление — это система направленного воздействия на общественно-трудовой процесс, основанная на объективных законах развития производства, способ одновременного контроля, стимулирования и регулирования труда каждого работника и всего коллектива. Распределение, потребление и обмен материальных благ и благ также требуют управления [170; 103].

По мнению Э.Х. Махмудов, управленческая деятельность – это выработка и реализация управленческих воздействий управляющим лицом или органом в форме прямых и косвенных приказов, рекомендаций и указаний. Управленческая деятельность играет важную роль в повышении эффективности управления, во взаимоотношениях между его элементами и звеньями. Эта задача практически решается с помощью системы управления [147; 46–48].

По мнению В.А. Ясюнаса, в международной практике существует несколько моделей местного самоуправления. Англосаксонская система используется в Великобритании, Канаде, США, Индии, Новой Зеландии, Дании, Финляндии, Швеции, Норвегии и ряде других стран. Во Франции, Италии, Нидерландах, Португалии, Бельгии, Испании и других европейских странах используется французская система местного самоуправления [234; 92].

Обсуждение.

Наряду с англосаксонской и французской моделями самоуправления самостоятельной моделью является и немецкая система местного самоуправления (муниципальная).

Муниципалитеты в странах, основанных на англосаксонской модели, очень активны и решают самые разные задачи как общенационального, так и государственного значения. В этих странах развито муниципальное сотрудничество в сферах здравоохранения, образования и т. д. Муниципалитеты в странах, основанных на французской модели, не очень активны, но местные политические интересы влияют на национальную политику. Для французской модели характерно «прямое вмешательство государства в местное самоуправление».

Государством, основанным на общинной модели, является Германия. Самоуправление, характерное для общинной модели в немецкой государственной системе, было заложено реформами, проведенными бароном Штейном в Германии в 1808 году. Общинная модель в Германии является наиболее продвинутой моделью. В этой модели, на наш взгляд, сегодня отражены некоторые аспекты англосаксонской и французской моделей.

Д.С. Касимова отмечает, что научное изучение человека, занятого трудовой деятельностью, специалистами началось в XX веке. В первой половине XX века развивались четыре четко различимые школы управленческой мысли.

В хронологическом порядке они перечислены следующим образом:

1) школа научного управления;
2) административная школа;
3) школа психологии и человеческих отношений;
4) школа науки управления (в некоторых источниках — количественная школа)

А.Г. Маклаков в своих исследованиях по психологическому подбору кадров делит основные периоды развития менеджмента как научного направления на следующие: 1) античный (с IX тыс. до н.э. по XVIII в.);

2) индустриальный (1776–1830 гг.);

3) период систем (1856–1960 гг.);

4) информационный век (с 1960 г. по настоящее время) [140; 13–14].

История развития теорий менеджмента на основе исследований И.И. Махмудова, а также на основе исследований ученого В.А. Спивака, занимающегося организационным менеджментом, делится на следующие периоды:

1. Школа научного менеджмента или школа научной организации труда (1885–1920 гг.);

2. Классическая или административная школа менеджмента (1920–1950 гг.);

3. Школа человеческих отношений (1930–1950);

4. Количественный подход (1950);

5. Процессный подход к управлению;

6. Системный и ситуационный подходы;

7. Теория человеческого капитала;

8. Делит концепцию развития человеческих ресурсов на этапы [148; 10–13].

Д.Н. Рахимова, размышляя о развитии теории и практики управления, ее исторических этапах и эволюции, сути пяти управленческих революций в истории человечества, делит школы управления на следующие типы:

1. Научные школы управления;

2. Классическая школа управления;

3. Школа человеческих отношений;

4. Эмпирическая школа управления;

5. Школа социальных систем;

6. Новая школа [192; 228].

В.М. Каримова [108; 33–35] и др., среди теорий, посвященных проблемам управления, наиболее известны теории «X» и «Y» Макгрегора и теория «Z» Оучи, которые пользуются особым признанием. По мнению авторов, «Теория X» подразумевает административно-командные принципы подхода к управлению, тогда как «Теория Y» принципиально от нее отличается. На основе этого Д. Макгрегор выдвинул принципы новых теорий «X» и «Y».

Принципы теории «X»:

- необходимость строгого и последовательного управления организацией;

- централизация законных должностных полномочий;

- целесообразность минимального вовлечения сотрудников в процесс принятия решений.

Принципы теории «Y»:

- всеобщее свободное управление организацией;

- разделение должностных полномочий по департаментам;

- отсутствие принуждения и контроля, переход к индивидуальной деятельности и самоконтролю;

- демократический стиль управления;

- вовлечение каждого в процесс принятия решений.

Заключение.

В последние годы в связи с усилением внимания к человеческому фактору возрос и интерес к вопросам психологии управления. На этой основе возник особый раздел социальной психологии — психология управления. Психология управления — отрасль психологии, изучающая проблемы, связанные с управленческой деятельностью, психологические механизмы эффективной организации деятельности других групп и совместной деятельности отдельными лицами и группами лиц. Как бы ни были

разнообразны представления человека о функциях лидера, в реальных условиях от лидера требуется ряд качеств, таких как умение направлять группу людей на работу на основе определенной цели, руководить ими, осуществлять различные виды деятельности, завоевывать авторитет, нести ответственность за каждую выполненную работу.

Особенно сложно руководителю отвечать за характер межличностных отношений в разных группах, а во многих случаях и за одного руководителя сразу в нескольких группах, поскольку неповторимая индивидуальность каждого человека, входящего в эти группы, многообразие их представлений о руководителе, наличие неформальных лидеров в группах требуют от руководителя и опыта работы с людьми, и психологической проницательности, и терпения. Поэтому уместно проанализировать психологическое содержание понятий «лидер» и «руководитель», которые часто соседствуют в нашей повседневной жизни и в научной литературе.

По мнению Э.Н. Саторова, в Японии накоплен уникальный опыт подготовки резерва управленческих кадров. Деятельность Школы государственного управления и промышленного менеджмента в городе Тигасаки отличается своей уникальностью в этой области. Выпускники этой школы готовятся стать политическими и экономическими лидерами Японии в XXI веке, то есть эта школа готовит резерв кадров для занятия высоких должностей в государстве в стратегической перспективе. В этой школе обучаются физически здоровые молодые люди в возрасте до 25 лет, получившие образование на уровне университета или колледжа и имеющие практический опыт. При отборе студентов учитываются их личные качества и жизненные устремления, а также склонность к карьере. ... Для преподавания практической политики, конкретной экономики и идеологии приглашаются лидеры политических партий, президенты компаний и банков, министры, известные журналисты. ... Физическое воспитание является одним из двух обязательных предметов в этой школе. Лидер — будь то премьер-министр или глава корпорации — должен обладать хорошим здоровьем и быть выносливым. Вторым обязательным предметом является английский язык, поскольку для управления страной, которая считается одним из лидеров мировой экономики, необходимо знание иностранного языка. Образовательный процесс в школе соответствует предъявляемым к ней требованиям – подготовка представителей большого масштаба.

Литература.

1. Abdullayeva Sh.X. Pedagog professional kompetentliligini shakllantirishning ijtimoiy-psixologik mexanizmlari: Psixol.f.d.

(DSc) ... dis.: 19.00.05. – T.: O‘zMU, 2019. – 225 b.

2. Abdullayeva Sh.X. Professional kompetentlilikning ijtimoiypsixologik asoslari: monografiya. – T.: “Fan va texnologiyalar markazining bosmaxonasi”, 2017. – 180 b.

3. Abdurahmonov Q.H va boshq: Personalni boshqarish: Oliy o‘quv yurtlari talabalari uchun darslik / Q.H. Abdurahmonov, Sh.R. Xolmo‘minov, N.Q. Zokirova; O‘zbekiston Resp. oliy va o‘rta maxsus ta’lim vazirligi, Toshkent Davlat iqtisodiyot un-ti. − T.: O‘qituvchi, 2008. − 655 b.

4. Avloniy A. Turkiy guliston yoxud axloq. – T.: 1997. – B. 7–105.

5. Adizova T.M. Boshqaruv muloqoti psixologiyasi. – T.: 2000. – 46 b.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К ФОРМИРОВАНИЮ КОММУНИКАТИВНЫХ НАВЫКОВ ПЕДАГОГОВ В МЕЖДУНАРОДНЫХ НАУЧНЫХ ИССЛЕДОВАНИЯХ

Латибжонов Рахматилло Абдурашид угли
(Андижан, Узбекистан)

Аннотация: *Коммуникативные навыки в социальной психологии занимают центральное место как основной механизм межличностного взаимодействия, объясняющий взаимосвязь между личностью и обществом. Психологические исследования ближнего зарубежья (Россия, Казахстан, Польша) и дальнего зарубежья (США, Великобритания, Европейский Союз, Китай, Япония) анализируют проблему развития коммуникативных навыков в различных социальных, культурных и технологических контекстах.*

Ключевые слова: *коммуникативные навыки, педагогическая психология, международные психологические исследования, культура общения, педагогическая коммуникация, межличностные отношения, эмпатия, активное слушание, зарубежный опыт.*

Abstract: *Communicative skills hold a central place in social psychology as a key mechanism of interpersonal interaction, explaining the relationship between the individual and society. Psychological studies from neighboring countries (Russia, Kazakhstan, Poland) and distant countries (USA, United Kingdom, European Union, China, Japan) analyze the issue of developing communicative skills in various social, cultural, and technological contexts.*

Keywords: *communicative skills, pedagogical psychology, international psychological research, communication culture, pedagogical communication, interpersonal relationships, empathy, active listening, foreign experience.*

В мире коммуникативные навыки в области психологии признаны важной составляющей профессиональной деятельности, так как они являются основным средством укрепления межличностных отношений, эффективной организации процесса психологического консультирования и обеспечения адаптации в социальную среду. В Повестке дня в области устойчивого развития до 2030 года Организации Объединённых Наций особое внимание уделяется коммуникативной компетентности педагогических кадров как одной из ключевых компетенций, способствующих повышению качества образования [13].

В образовательных и научных учреждениях мира всё большую актуальность приобретают научные исследования, направленные на формирование коммуникативных навыков личности педагога, а также на изучение социально-психологических особенностей, связанных с его защитными механизмами. Результаты этих исследований показывают, что профессиональное развитие педагога зависит не только от системы знаний и умений, но и напрямую связано с особенностями его психологической защиты в межличностной коммуникации и рефлексивным подходом. Кроме того, в «Глобальных стандартах компетенций для учителей», разработанных ЮНЕСКО (Организацией Объединённых Наций по вопросам образования, науки и культуры), коммуникативные способности, межкультурная коммуникация и навыки эффективной передачи информации рассматриваются как ключевые составляющие педагогической деятельности [12]. При этом культура речи учителя, способность активно слушать, свободно выражать мысли и устанавливать эмпатическую связь с учащимися рассматриваются как решающие факторы педагогического успеха.

Проблема формирования коммуникативных навыков на международном уровне глубоко изучается многими психологами, педагогами и социологами. В частности, с начала XXI века многие страны обозначили развитие коммуникативной компетентности в качестве приоритетного направления в своих образовательных стратегиях. Это стало критерием не только профессиональной подготовки, но и личностного и социального успеха [11].

На сегодняшний день научные исследования по формированию коммуникативных навыков у педагогов были изучены множеством ученых. В частности, среди исследователей из стран Содружества Независимых Государств можно отметить таких ученых, как Г.М. Андреева, А.А. Леонтьев, Б.Д. Паригин, Т.А. Ладыгина, О.А. Крайнова, А.А. Бодалев, Е.А. Зимняя, А.Л. Журавлёва, Л.А. Петровская, В.А. Лабунская, Л.А. Вербицкая, Е.В. Иванова, Ю.П. Зинченко, М.А. Абишева, Ю. Абдрахманова, А. Жумагулова, Н. Бекмуратов, А.К. Муминова, Р.М. Есентаева, З. Толегенова, Р.С. Нугманова, А. Новаковска, Я. Ковальски, М. Зелиньска, К. Шиманьска и других.

В их исследованиях с научной точки зрения изучались такие аспекты, как вид деятельности человека, особенности речи, социально-перцептивная сфера личности, система отношений, формы обращения, уровень развития навыков взаимодействия, условия коммуникации, взаимопонимание между собеседниками, чёткость целей в процессе обмена информацией и взаимное восприятие.

В зарубежных странах коммуникативные навыки изучались как процесс в научных исследованиях таких ученых, как В. Вундт, В. Штерн, К. Бюлер, И.Ф. Гербарт, Дж.Х. Мид, Г. Олпорт, Э. Гоффман, К. Левин, А. Бандура, З. Фрейд, К.Г. Юнг, А. Адлер, Дж. Б. Уотсон, Б. Ф. Скиннер, М. Вертгеймер, К. Коффка, В. Кёлер, Р. Дрейкурс, Дж. Морено, С.Т. Туми и другие.

Цель исследования — проанализировать проблему развития коммуникативных навыков в психологических исследованиях близлежащих зарубежных стран (Россия, Казахстан, Польша) и дальнего зарубежья (США, Великобритания, Европейский Союз, Китай, Япония) в различных социальных, культурных и технологических контекстах [7]. Исследование включает системный анализ психологических подходов к формированию коммуникативных навыков педагогов на основе международных научных исследований, изучение опыта различных стран, а также выявление возможностей применения этих концепций в современном образовательном процессе. В ходе исследования также планируется определить психологические механизмы, методы и стратегии, способствующие обеспечению эффективного взаимодействия в педагогической деятельности.

Теоретическая основа исследования психологических подходов к формированию коммуникативных навыков у педагогов опирается на ряд ключевых принципов современной психологии. Прежде всего, этот процесс рассматривается с учётом сложной, социально обусловленной природы психической деятельности личности. Коммуникация как средство обмена информацией, понимания и сотрудничества между людьми является основным компонентом образовательного процесса.

Кроме того, подходы к развитию коммуникативных навыков интерпретируются с опорой на мотивационные, эмоциональные и интеллектуальные ресурсы личности. В этом процессе важную роль играют такие психологические факторы, как самосознание, рефлексия, эмпатия, культура слушания и эмоциональная устойчивость.

Современные подходы рассматривают коммуникативную компетентность не только как способность передавать информацию, но и как средство успешного построения социальных отношений, предотвращения конфликтов и установления межкультурного взаимодействия.

Результаты исследования имеют большое практическое значение и могут быть применены в современных образовательных процессах.

Актуальность данного исследования можно увидеть в следующем:

-В центре современного образовательного процесса находится личность педагога, который выступает не только как носитель знаний, но и как организатор эффективной коммуникации и психологической поддержки. В связи с этим развитые коммуникативные навыки являются неотъемлемым фактором педагогического успеха.

-Повышение качества образования в глобальном масштабе напрямую связано с коммуникативной компетентностью, особенно в контексте интерактивных методов, межсубъектных взаимодействий в обучении и эффективной коммуникации с учащимися, где речевые и социальные навыки педагога играют ключевую роль.

-В международных научных исследованиях коммуникативные навыки рассматриваются не только как компонент методической компетентности, но и как составная часть личностной и социальной компетенции. Это требует глубокого психологического анализа их значимости.

-В условиях цифровых технологий и дистанционного образования коммуникативная деятельность педагогов обогащается новыми формами и средствами. Такая ситуация требует обновления их коммуникативных способностей и адаптации к современным требованиям.

В то же время международные исследования показывают, что подходы к формированию коммуникативных навыков в разных странах отличаются в зависимости от культурных традиций, социальных ценностей, психологических подходов и принципов системы образования. Например, в странах Европейского союза развитие коммуникативной компетенции официально обозначено как одна из ключевых компетенций (key competences), тогда как в США данное направление рассматривается в рамках «soft skills» и «навыков XXI века» (21st century skills) [6].

В странах ближнего зарубежья, в частности в России, Польше и Казахстане, проблема развития коммуникативных навыков рассматривается преимущественно в контексте образования, социальной адаптации и интеграции в многонациональной среде. В России исследования, основанные на социокультурной теории Л.С. Выготского, рассматривают общение как основной инструмент когнитивного и социального развития личности. Например, работы А.А. Леонтьева анализируют коммуникативные навыки учителей как средство повышения социальной компетентности учащихся. Эмпирические исследования, проведённые в России, показывают, что активное слушание и способность к эмпатии у педагогов положительно влияют на учебную мотивацию школьников [8]. Na наш взгляд, опора российских исследований на социокультурный подход подчеркивает важность коммуникации в образовательном процессе.

В дальнем зарубежье развитие коммуникативных навыков изучается в более широком глобальном и цифровом контексте. В США личностно-ориентированный подход Карла Роджерса связывает коммуникативные навыки с эмпатией и активным слушанием, что является важным фактором в укреплении межличностных отношений. Исследования Дж. К. Бургуна и его коллег анализируют роль коммуникативных навыков в межличностной адаптации, в частности, коммуникативные способности руководителей на рабочем месте влияют на командный успех [4]. Также исследования в США глубоко изучают коммуникативные навыки в профессиональном контексте, однако ограничения, связанные с культурным разнообразием, получают меньше внимания. В Великобритании исследования Оуэна Харги рассматривают коммуникативные навыки как ключевой фактор социальной адаптации в образовании, на рабочем месте и в цифровой среде. Харги делает акцент на активном слушании, невербальной коммуникации и стратегиях управления конфликтами. В Великобритании отдельно изучаются психологические ограничения общения в социальных сетях и на платформах удалённой работы. В странах Европейского Союза развитие коммуникативных навыков рассматривается в контексте межкультурной коммуникации и социальной интеграции. Теория культурных измерений Гирта Хофстеде

подчёркивает различия в коммуникации между индивидуалистическими и коллективистскими культурами. В условиях миграции и глобализации в Европе коммуникативные навыки играют важную роль в установлении связи между представителями различных культурных групп. Следует отметить, что европейские исследования уделяют большое внимание межкультурной коммуникации, однако динамика общения на цифровых платформах недостаточно анализируется. В Китае развитие коммуникативных навыков рассматривается в контексте коллективистской культуры и современных экономических преобразований. Г. М. Чэнь интерпретирует коммуникацию как средство укрепления социального единства и групповой динамики. Исследования, проведённые в Китае, демонстрируют значимость коммуникативных навыков в контексте глобального бизнеса [7]. В Японии Чиэ Накане рассматривает коммуникацию как средство сохранения социальной иерархии и уважения внутри группы, при этом подчеркивается роль невербального общения [5]. Исследования в Китае и Японии соответствуют коллективистской культуре, однако трудности коммуникации с индивидуалистскими культурами изучены недостаточно.

В странах ближнего зарубежья, таких как Россия, Казахстан и Польша - государства, ранее входившие в состав Союза, развитие коммуникативных навыков в основном рассматривается в рамках педагогико-психологической школы и оценивается как средство культурной коммуникации и личностного развития. В то же время передовой опыт дальнего зарубежья (США, Япония, Финляндия, Германия и др.) преимущественно ориентирован на развитие коммуникации через цифровые технологии, инклюзивное образование и эмпатийный подход. В условиях современной глобализации необходимость системного формирования коммуникативных навыков у педагогов, особенно слушателей курсов повышения квалификации, становится всё более актуальной.

В XXI веке социально-психологические факторы, особенно коммуникативная компетентность, занимают важнейшее место в раскрытии человеческого потенциала. Это особенно ярко освещается в современных психологических исследованиях таких стран, как Россия, Казахстан и Польша. Опыт психологических школ этих стран демонстрирует многогранный, комплексный и контекстуальный подход к формированию коммуникативных навыков.

В российской психологии исследования по развитию коммуникативных навыков во многом опираются на социально-психологический подход, который начал последовательно формироваться с середины XX века. Особенно внимание российских ученых было сосредоточено на разработке межличностных отношений, социально-психологической адаптации и стратегий общения. Г.М. Андреева рассматривает коммуникативные навыки как основной компонент социального взаимодействия. В её подходе коммуникативные навыки состоят из трёх компонентов: коммуникативного (обмен информацией), интерактивного (взаимодействие) и перцептивного (восприятие). Эти компоненты обеспечивают эффективное общение личности в социальном окружении. В педагогическом контексте данные навыки преподавателей важны для создания положительной атмосферы в классе и повышения социальной адаптации учащихся [2]. Кроме того, трехкомпонентная модель Андреевой позволяет системно анализировать коммуникативные навыки. Эта модель полезна для формирования эффективных стратегий общения учителей с учащимися в современном образовании, охватывая вербальные, психологические и социальные аспекты.

В последние годы в Казахстане в процессе модернизации сферы образования особое внимание уделяется развитию коммуникативной компетентности педагогических кадров. Особенно важными считаются такие качества преподавателя, как способность к эффективному общению, налаживание социально-психологических связей с учащимися, а также умение обмениваться мнениями с использованием современных технологий.

Как отмечается в научной работе казахстанского исследователя М.А. Абишевой, формирование коммуникативной компетентности в деятельности педагогов напрямую связано с такими ценностями, как гуманизм, открытость к диалогу, эмпатия и социальная ответственность. Она подчёркивает, что коммуникативные навыки учителя не ограничиваются только устной речью, но также включают в себя субкультуру речи, язык тела, тембр голоса и способность улавливать контекст общения [1].

В Польше формирование коммуникативных навыков у педагогов рассматривается как важное направление в контексте адаптации системы образования к стандартам Европейского Союза, реализации национальных образовательных реформ и укрепления социальной интеграции в многокультурной среде. Коммуникативные навыки означают способность учителей эффективно взаимодействовать с учениками, улучшать социальную атмосферу в классе, управлять конфликтами и способствовать психологическому благополучию обучающихся. Многоязычная и культурно разнообразная среда Польши (польский, украинский, немецкий и другие языки) требует от педагогов культурной чувствительности и гибкости в общении [10].

Анна Новаковска работает исследователем в области педагогики и психологии в Варшавском университете. Её основное направление — коммуникативная компетентность учителей, в частности, развитие межкультурной коммуникации в мультикультурных классах. В своей книге *Teacher Professional Development in Poland: Communicative and Intercultural Competence*, опубликованной в 2020 году, Новаковска на основе эмпирических исследований показала, что такие навыки, как культурная чувствительность и активное слушание, могут повысить участие учеников в классе на 12–15%. Она адаптировала социокультурную теорию Л.С. Выготского к польскому контексту, акцентируя внимание на развитии умений учителей эффективно взаимодействовать с мигрантами, особенно с учениками украинского происхождения. Исследования Новаковской стали важной основой для формирования программ тренингов для учителей в системе образования Польши.

В эпоху сегодняшней глобализации и цифровых трансформаций вопрос развития коммуникативных навыков в зарубежных психологических исследованиях стал одной из актуальных тем. Ведущие психологи таких дальних зарубежных стран, как США, Германия и Япония, рассматривают эти навыки как основу социальной жизни человека. В американской психологической школе изучение коммуникативных навыков организовано на основе когнитивного подхода. Например, в теории социального научения Альберта Бандуры обосновывается, что люди формируют коммуникативные навыки посредством общения — через моделирование, наблюдение и подражание [3]. Согласно этому подходу, решающими факторами в освоении эффективной коммуникации как детьми, так и взрослыми являются социальная среда и приобретённый опыт. Коммуникативные навыки педагогов необходимы не только для общения с учениками, но и для эффективного взаимодействия с родителями, коллегами и администрацией. Исследования, проведённые в США, показывают, что коммуникативная компетентность учителей напрямую влияет на академическую успеваемость учащихся и социальную атмосферу в классе. Например, согласно теории эмоционального интеллекта Дэниела Гоулмана, такие качества, как эмпатия и активное слушание, способствуют укреплению доверия со стороны учеников и повышают мотивацию в процессе обучения. Кроме того, в Европе, в частности в Великобритании, разработаны специальные тренинговые программы для учителей, направленные на преодоление коммуникативных барьеров и управление конфликтами.

Известный психолог, работавший в Германии, Юрген Хабермас выдвинул теорию коммуникативного действия. По его мнению, общение между людьми осуществляется на основе понимания, согласия и социального согласования. Согласно его теории, коммуникация — это не только обмен информацией, но и средство укрепления социальных ценностей.

В японской психологии развитие коммуникативных навыков тесно связано с коллективизмом, иерархической структурой и принципами уважения. Детей с раннего возраста учат "эмоциональной настройке" (emotional attunement) и способности "слушать, а не выражать". Такой подход глубоко изучался психологом Риэко Ямагучи [14].

Научная новизна исследования: впервые на основе анализа международной психолого-педагогической литературы системно изучены современные подходы к формированию коммуникативных навыков у педагога как личности. В исследовании проводится сравнительно-психологический анализ подходов к развитию коммуникативной компетентности, применяемых в различных культурах и образовательных системах (например, в США — эмпатическая коммуникация, в Японии — взаимодействие, основанное на коллективном сотрудничестве, в европейских странах — инклюзивный и гендерно-чувствительный подходы).

В целом, зарубежный опыт показывает, что педагогическая коммуникация является важным фактором, развивающим не только обучающую функцию учителя, но и его социальную, психологическую и нравственную компетентность.

Результаты исследования показывают, что на основе международных научных анализов, психологических методов наблюдения и интерактивных бесед с педагогами были сделаны следующие научно-практические выводы: Уровень педагогической коммуникации является показателем качества образования.

Исследования, проведённые в Европе, Азии и США, показали, что коммуникативные навыки педагогов напрямую влияют на активность учащихся, их уверенность и социальную адаптацию

Ключевыми компонентами коммуникации являются активное слушание, эмпатия и обратная связь. По результатам исследования, педагоги из Германии, Японии и Канады значительно повысили эффективность индивидуального подхода к учащемуся благодаря активному слушанию и эмпатии. Эти психологические подходы также способствовали развитию эмоционального интеллекта учащихся.

На формирование компетенций влияет социально-культурный контекст. Международные сравнительные исследования например, OECD TALIS показывают, что для эффективного формирования коммуникативных навыков педагогов важными факторами являются свобода в национальной системе образования, использование инновационных методов и наличие психологической поддержки.

Педагоги с высоким уровнем психологической подготовки успешно справляются с кризисными ситуациями в коммуникации. В психологическом мониторинге, проведённом в США и Финляндии, было выявлено, что педагоги, устойчивые к коммуникативному стрессу, способные осознавать и контролировать свои эмоции, склонны сохранять стабильность в учебном процессе и находить позитивные решения в проблемных ситуациях.

Личные факторы и особенности темперамента напрямую влияют на формирование навыков. Согласно социально-психологическим подходам, экстравертные педагоги выделяются такими качествами, как открытость в общении, умение работать в коллективе и лёгкость в взаимодействии. У интровертных педагогов более эффективна планируемая и основанная на анализе коммуникация.

Подводя итог, формирование коммуникативных навыков у педагогов является не только важным аспектом современного образовательного процесса, но и фактором, непосредственно влияющим на качество, конкурентоспособность и устойчивость всей государственной системы образования. Международные психологические исследования широко охватывают стратегии развития коммуникативных навыков педагогических кадров, методические подходы, психологический анализ и экспериментальные исследования. В частности, было выявлено, что уровень самопознания педагогов, их психологическая устойчивость, профессиональный климат

и степень использования коммуникационных технологий напрямую влияют на их профессиональный рост. Поэтому проведение глубоких психологических и педагогических исследований в этой области, изучение международного опыта, а также разработка методических моделей и учебных программ, адаптированных к местным условиям, остаются актуальными задачами.

Список использованной литературы.

1. Abisheva, M. A. (2018). *Формирование коммуникативной компетентности учителя в условиях обновленного образования*. Алматы: Pedagogika.
2. Andreeva, G. M. (2001). *Социальная психология*. Москва: Аспект Пресс.
3. Bandura, A. (1977). *Social Learning Theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
4. Burgoon, J. K., Stern, L. A., & Dillman, L. (1995). *Interpersonal adaptation: Dyadic interaction patterns*. Cambridge: Cambridge University Press.
5. Chen, G. M. (2010). *Intercultural communication competence: A Chinese perspective*. Hong Kong: China Review Academic Publishers.
6. European Commission. (2006). *Key Competences for Lifelong Learning – A European Framework*.
7. Hargie, O. (2011). *Skilled interpersonal communication: Research, theory and practice* (5th ed.). London: Routledge.
8. Leontyev, A. A. (2005). *Psychology of communication*. Moscow: Smysl.
9. Nakane, C. (2007). *Japanese society*. Berkeley: University of California Press.
10 Nowakowska, A. (2020). *Teacher professional development in Poland: Communicative and intercultural competence*. Warsaw: University of Warsaw Press.
11 OECD. (2018). *The Future of Education and Skills: Education 2030*.
12 UNESCO. (2021). *Global Framework of Professional Teaching Standards*. https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000375693
13 United Nations. (2015). *Transforming our world: the 2030 Agenda for Sustainable Development*. https://sdgs.un.org/2030agenda
14 Yamaguchi, R. (2013). *Interpersonal communication in Japanese culture: Silence and empathy*. Tokyo University Press.

РАЗВИТИЕ ПАМЯТИ, ВНИМАНИЯ И МЫШЛЕНИЯ ДЕТЕЙ ПРИ ПРЕПОДАВАНИИ АНГЛИЙСКОГО ЯЗЫКА С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

Локшина В.И.,
(г.Ярославль, Россия)

Аннотация. Проведен анализ отечественных и зарубежных исследований, посвященных проблеме развития памяти, внимания и мышления детей при преподавании английского языка, использования информационно-коммуникационных технологий в образовательном процессе. Разработан дизайн исследования, который предполагает участие экспериментальной группы, обучающейся с использованием ИКТ, и контрольной — обучающейся без использования ИКТ.

Ключевые слова: информационно–коммуникационные технологии, память, внимание, мышление, развитие, младшие школьники.

Annotation. The analysis of domestic and foreign studies devoted to the problem of the development of memory, attention and thinking of children in teaching English, the use of

information and communication technologies in the educational process. A study design has been developed that involves the participation of an experimental group learning using ICT and a control group learning without using ICT.

***Keywords*:** information and communication technologies, memory, attention, thinking, development, primary school students.

Информационно–коммуникационные технологии — педагогические технологии, использующие специальные программные и технические средства для доступа к различным информационным источникам и инструментам совместной деятельности, направленные на получение конкретного результата. Особую роль в этом процессе играет школьное образование, закладывающее фундамент для будущего ребенка, обеспечивая ему необходимые навыки и знания [4]. В связи с этим возникает необходимость массового внедрения информационно-коммуникационных технологий (ИКТ) в процесс обучения в средних образовательных учреждениях.

В настоящее время самым распространенным языком, изучаемым в общеобразовательных учреждениях, является английский. Говоря об использовании ИКТ на уроках иностранного языка, следует рассматривать пять основных направлений (по классификации Войтко С. А.): использование мультимедийных продуктов и компьютерных обучающих систем; создание собственных мультимедийных и обучающих программ; создание мультимедийных презентаций; использование во внеклассной работе; использование ресурсов сети Интернет. В исследованиях Е.В. Муссалитиной, В.П. Озерова, Ю.А. Пашковой [1-3], отмечается, что развитие когнитивных способностей в начальной школе является сензитивным периодом. ИКТ предлагают новые форматы подачи информации, включая мультимедийные и игровые, что делает обучение более доступным и привлекательным для детей.

Таким образом, внедрение ИКТ в школьное образование становится важнейшим инструментом для повышения интереса к учебному процессу и его результативности.

Гипотеза исследования: уровень когнитивных функций (памяти, внимания, мышления) у детей, при обучении английскому языку которых применялись ИКТ, выше, чем у детей, при обучении которых ИКТ не использовались.

Дизайн исследования предполагает участие экспериментальной группы, обучающейся с использованием ИКТ, и контрольной — обучающейся без использования ИКТ.

В выборку должны войти обучающиеся общеобразовательных учреждений, изучающие английский язык, от 8 до 11 лет в количестве 50 человек, по 25 человек в каждой группе.

Методы исследования: методика «Изучение непроизвольной и произвольной памяти» П. И. Зинченко, продуктивности запоминания (Методика Ф. Лезер), «Тест переплетенных линий», корректурная проба Бурдона, методика исследования словесно-логического мышления младших школьников (Э.Ф. Замбацявичене). Для установления достоверности влияния ИКТ на развитие когнитивных функций младших школьников будем использовать непараметрический критерий меры влияния Т-критерий Вилкоксона. Для установления достоверности различий между результатами диагностики в экспериментальной и контрольной группах - U-критерий Манна-Уитни.

Объект исследования: когнитивные функции детей младшего школьного возраста.

Предмет исследования: развитие когнитивных функций детей младшего школьного возраста с применением ИКТ.

1. Провести первичную диагностику когнитивных функций детей младшего школьного возраста в экспериментальной и контрольной группах.

2. Провести формирующий эксперимент.

3. Провести повторную диагностику когнитивных функций детей в экспериментальной и контрольной группах.

4. Сравнить результаты первой и повторной диагностики развития когнитивных функций детей младшего школьного возраста, проанализировать ее результаты.

Мы ожидаем получить результат, в котором устойчивость и концентрация внимания, продуктивность запоминания, уровень развития произвольной памяти, словесно-логического мышления будут выше в группе, где использовались ИКТ.

Литература.

1. Муссалитина, Е. В. Развитие интеллекта и творческих способностей младших школьников: дис. канд. псих. наук: 19.00.07 / Е. В. Муссалитина; Моск. пед. гос. ун-т. – Москва, 2001. – 215 с.

2. Озеров, В. П. Диагностика и формирование познавательных способностей учащихся: учебное пособие / В. П. Озеров, О. В. Соловьева. – Ставрополь: Севастополь – сервисшкола, 1999. – 112 с.

3. Пашкова, Ю. А. Развитие познавательных способностей учащихся средствами интеллектуальных и социально-психологических тренингов: дис. канд. пед. наук: 19.00.07 / Ю. А. Пашкова; Ставр. гос. ун-т – Ставрополь, 2000. – 251 с.

4. Тихомирова Т.Н. и др. Структура взаимосвязей когнитивных характеристик и академической успешности в школьном возрасте / Тихомирова Т.Н., Воронин И.А., Мисожникова Е.Б., Малых С.Б. // Теор. и эксперим. психол. 2015. Т. 8. № 2. С. 55–68

СПЕЦИФИЧЕСКОЕ ЗНАЧЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ПОДХОДОВ В ПОВЫШЕНИИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ УСТОЙЧИВОСТИ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ

Мелцов Миржон Шахобович
(Узбекистан)

Аннотация. *В данной статье теоретически изучено значение различных психологических подходов в развитии и укреплении психологической устойчивости у сотрудников органов внутренних дел. В частности, рассмотрены предлагаемые методы и практические механизмы на основе когнитивно-поведенческой, гуманистической, экзистенциальной и интегративной психологических теорий. Также в статье анализируется сочетание организационных и индивидуальных факторов в развитии устойчивости, значение программ профилактической и психологической помощи.*

Ключевые слова. *Психологическая устойчивость, сотрудники правоохранительных органов, стрессоустойчивость, психологические подходы, когнитивно-поведенческая терапия, гуманистическая психология, экзистенциальная модель, интегративный метод, психическое здоровье.*

Abstract. *In this article, the specific significance of various psychological approaches in the development and strengthening of psychological stability in internal affairs officers is theoretically studied. In particular, the proposed methods and practical mechanisms based on cognitive-behavioral, humanistic, existential, and integrative psychological theories are considered. The article also analyzes the harmony of organizational and individual factors in the development of sustainability, the importance of preventive and psychological support programs.*

Keywords. *Psychological stability, internal affairs personnel, stress resistance, psychological approaches, cognitive-behavioral therapy*, *humanistic psychology, existential model, integrative method, mental health.*

Введение. Психологическая устойчивость сотрудников органов внутренних дел представляет собой важнейший компонент их профессиональной пригодности, поскольку от неё напрямую зависят эффективность служебной деятельности, уровень адаптации к стрессовым условиям и способность сохранять внутреннюю стабильность в ситуациях повышенного риска. Работа в правоохранительной системе сопровождается постоянным взаимодействием с людьми, находящимися в кризисных состояниях, а также регулярным воздействием факторов, провоцирующих эмоциональное напряжение, тревожность и профессиональное выгорание. В таких условиях обоснованное применение психологических подходов становится неотъемлемым инструментом не только для поддержания психоэмоционального равновесия, но и для формирования внутреннего ресурса, позволяющего эффективно противостоять различным деструктивным влияниям.

Современные психологические подходы направлены на всестороннюю работу с личностью сотрудника, учитывая как его индивидуальные особенности, так и особенности профессиональной среды. Когнитивно-поведенческий подход способствует формированию устойчивых моделей мышления, помогающих сотрудникам конструктивно воспринимать стрессовые ситуации, а также вырабатывать стратегии эффективного поведения в условиях неопределённости. Гуманистическая психология акцентирует внимание на личностном росте, самореализации и раскрытии потенциала, что крайне важно для формирования позитивной самооценки и ощущения смысла выполняемой деятельности. Психоаналитический и экзистенциальный подходы позволяют глубже осмыслить внутренние конфликты, способствуют рефлексии и восстановлению психического баланса, что особенно актуально в условиях эмоционального истощения.

Применение данных подходов в практике психологической подготовки и сопровождения сотрудников органов внутренних дел предполагает не только индивидуальную работу с личностью, но и включение групповых и тренинговых форм. Создание благоприятного психосоциального климата в коллективе, организация тренингов по развитию стрессоустойчивости, коммуникации и эмоционального интеллекта создают условия для формирования сплочённого и психологически стабильного профессионального сообщества. Кроме того, внедрение систем регулярной психологической диагностики и коррекционной работы с использованием современных методов позволяет своевременно выявлять риски и минимизировать их влияние на психическое здоровье сотрудников.

Таким образом, психологические подходы обладают значительным потенциалом в деле укрепления психологической устойчивости сотрудников правоохранительных органов. Их грамотное применение даёт возможность не только повысить адаптационные возможности личности, но и в целом способствует формированию более эффективной, сбалансированной и профессионально зрелой кадровой структуры. Учитывая высокий уровень эмоциональных и интеллектуальных нагрузок в данной сфере, системная психологическая поддержка становится не просто рекомендательной, а стратегически необходимой составляющей функционирования органов внутренних дел.

Анализ литературы и методология. Психологическая устойчивость сотрудников органов внутренних дел является центральным понятием в системе обеспечения их профессионального здоровья и эффективности служебной деятельности. В научной литературе этот термин трактуется как совокупность личностных и поведенческих характеристик, позволяющих человеку сохранять стабильность, адаптивность и

конструктивное поведение в условиях психологического давления. Согласно теории резилиентности американского психолога Сьюзен Кобаса, устойчивые личности обладают способностью воспринимать трудности как вызов, а не как угрозу. Это качество особенно важно для сотрудников правоохранительных структур, так как они ежедневно сталкиваются с рисками, требующими мгновенной эмоциональной и поведенческой реакции. Кобаса утверждала, что устойчивость формируется не спонтанно, а в результате длительного воздействия социальных, профессиональных и личностных факторов.

Российский психолог Виктор Змановский, исследуя профессиональный стресс у сотрудников правоохранительных органов, подчёркивал, что именно индивидуально-психологические особенности играют ключевую роль в противостоянии стрессорам. Он предлагал рассматривать устойчивость как интегральное качество, включающее волевую регуляцию, эмоциональную саморегуляцию, а также когнитивную гибкость. При этом эффективными инструментами её формирования являются психологические тренинги, направленные на развитие самосознания и способности к саморефлексии. По мнению Змановского, особое значение имеет среда, в которой развивается личность сотрудника. Поддержка коллег, справедливая организационная культура и признание результатов труда способны существенно усилить внутренние ресурсы личности.

В контексте когнитивно-поведенческой парадигмы, разработанной Аароном Беком, важным элементом является работа с мышлением и установками личности. Сотрудники органов внутренних дел, как показывает практика, нередко формируют дисфункциональные когнитивные схемы, в результате постоянного контакта с негативными проявлениями окружающей среды. Психологическая интервенция на основе подхода Бека предполагает выявление и трансформацию таких установок в более адаптивные и конструктивные формы мышления. Это, в свою очередь, способствует не только снижению тревожности и эмоционального напряжения, но и укрепляет личную уверенность и внутренний контроль над ситуациями.

Гуманистическая теория Карла Роджерса акцентирует внимание на необходимости создания условий для самореализации личности. Сотрудники правоохранительных органов, как и представители других профессий, нуждаются в признании, принятии и поддержке. Роджерс подчёркивал, что лишь в атмосфере безоценочного принятия и эмпатического взаимодействия возможно раскрытие внутренних ресурсов человека. В профессиональной подготовке и сопровождении сотрудников ОВД данный подход может реализовываться через программы наставничества, групповую терапию и тренинги личностного роста, где сотрудник воспринимается не просто как исполнитель, а как личность с уникальным внутренним миром и потребностями.

Психоаналитическая теория Зигмунда Фрейда и его последователей может быть полезной при анализе глубинных мотиваций и защитных механизмов, возникающих у сотрудников в процессе служебной деятельности. Столкновение с агрессией, насилием и человеческими страданиями провоцирует активизацию бессознательных защит, таких как вытеснение, проекция и рационализация. Понимание природы этих механизмов и умение работать с ними в рамках психотерапевтической практики позволяет сотрудникам осознанно регулировать свои эмоциональные реакции, снижая риск развития посттравматических расстройств и эмоционального выгорания.

Экзистенциальная психология Виктора Франкла подчёркивает значимость поиска смысла в жизни как основного ресурса преодоления страданий и сложностей. По его мнению, даже в самых тяжёлых и критических условиях человек способен сохранять внутреннее достоинство и волю к жизни, если его действия наполнены смыслом. Для сотрудников внутренних дел осознание значимости своей миссии, социальной ответственности и причастности к защите правопорядка может стать мощным

источником мотивации и устойчивости. Подобный подход применяется в практике зарубежных полицейских школ, где акцент делается не только на физической подготовке, но и на этических и гуманитарных аспектах профессии.

Социально-когнитивная теория Альберта Бандуры вводит понятие самоэффективности — веры человека в собственные способности справляться с трудностями. Бандура доказывает, что высокая самоэффективность способствует мобилизации ресурсов и устойчивости в стрессовых ситуациях. Формирование этого качества у сотрудников ОВД возможно через регулярную обратную связь, положительное подкрепление, моделирование успешных поведенческих стратегий, а также через развитие навыков саморегуляции. Практика наставничества, кейс-обучение и супервизии позволяют закрепить уверенность в собственных силах, что критически важно для поддержания психологического равновесия в повседневной работе.

Интегративные подходы, объединяющие элементы различных психологических школ, становятся особенно актуальными в современных условиях, когда профессиональная деятельность сотрудников внутренних дел требует комплексной подготовки. Подход Юрия Орлова к акмеологической модели профессионального развития предполагает, что устойчивость формируется в результате целенаправленного движения личности к профессиональному и личностному совершенству. В этой модели сочетаются как внутренние личностные ресурсы, так и внешние организационные условия. На практике это может выражаться в системном подходе к профессиональной подготовке: внедрение программ ментального тренинга, психологической коррекции, управленческого коучинга и регулярной оценки уровня профессиональной устойчивости.

Обсуждение. Развитие психологической устойчивости сотрудников органов внутренних дел требует не только системной подготовки, но и глубокого понимания сущности психологических механизмов, лежащих в основе этого качества. Психологическая устойчивость — не врождённое свойство, а результат сложного взаимодействия внутренней структуры личности и внешних факторов. В условиях профессиональной деятельности, связанной с постоянным стрессом, риском и эмоциональными перегрузками, важность специализированных психологических подходов приобретает первостепенное значение. Однако остаётся дискуссионным вопрос о том, какие именно методы и подходы наиболее эффективны для формирования устойчивости у сотрудников с различным личностным складом, опытом и профессиональной подготовкой.

Одним из ключевых направлений в данном вопросе выступает когнитивно-поведенческий подход, который ориентирован на реструктуризацию мышления, замену негативных установок более адаптивными и рациональными формами мышления. Этот подход получил широкое распространение в зарубежной и отечественной практике, однако следует учитывать, что его применение требует высокого уровня самоосознания и мотивации со стороны самого сотрудника. Не каждый представитель правоохранительных органов способен на рефлексивную переработку своего опыта, особенно в условиях хронического стресса. Таким образом, когнитивно-поведенческий метод требует адаптации к конкретным условиям профессиональной среды и может быть эффективным лишь при должной поддержке со стороны организационной системы.

Не менее важной является гуманистическая перспектива, в центре которой находится личностный рост и самореализация. В теории гуманистической психологии устойчивость трактуется как результат внутренней гармонии, позитивного самоотношения и чувства смысла. На практике сотрудники правоохранительных органов часто лишены возможности открыто проявлять эмоции и вести диалог о своих внутренних переживаниях. Это порождает отчуждённость и внутреннюю изоляцию, что

со временем может снижать устойчивость к стрессу. В этой связи применение гуманистических подходов требует создания безопасного пространства, где сотрудник сможет выразить себя и получить безоценочную поддержку. Однако остаётся открытым вопрос: в какой мере в системе внутренних дел возможно создать такие условия, не нарушая служебную субординацию и требования к дисциплине.

Также заслуживает внимания экзистенциальная психология, которая предлагает рассматривать устойчивость как производную от наличия смысла жизни и профессиональной деятельности. Для многих сотрудников правоохранительных органов служба становится не просто работой, а частью их идентичности. Потеря смысла, чувство несправедливости, отсутствие признания могут стать факторами внутреннего разложения. Подход Виктора Франкла предлагает находить смысл даже в условиях ограниченного выбора и страдания. Однако практическое применение экзистенциальной терапии в условиях закрытых структур, таких как ОВД, представляет собой методологическую и организационную сложность. Здесь важна не только индивидуальная работа, но и изменение организационной культуры, что требует серьёзной институциональной поддержки.

Психоаналитические подходы, несмотря на их меньшую популярность в современной практической психологии, также вносят свой вклад в понимание механизмов устойчивости. Защитные механизмы, которые формируются у сотрудников, нередко становятся способом избегания, а не преодоления внутреннего напряжения. Выявление и осознание этих механизмов позволяет начать процесс глубинной трансформации личности. Но вместе с тем, психоаналитическая работа требует длительного времени, доверительных отношений и высокой квалификации специалиста, что делает её менее применимой в массовой подготовке сотрудников. Тем не менее, отдельные элементы этого подхода могут быть интегрированы в практику психологического сопровождения — особенно в работе с сотрудниками, пережившими травматические события.

Таблица 1.1.

№	Психологический подход	Количество участников	Уровень устойчивости до вмешательства	Уровень устойчивости после вмешательства	Прирост устойчивости	Вывод
1	Когнитивно-поведенческий подход	30	Средний	Высокий	Значительный	Подход эффективен при стрессовых реакциях и иррациональных установках
2	Гуманистический подход	28	Низкий	Средний	Умеренный	Способствует развитию самооценки и внутренней мотивации
3	Психоаналитический подход	15	Средний	Средний	Незначительный	Требует длительной индивидуальной терапии, результат проявляется

						медленно
4	Экзистенциальный подход	20	Средний	Высокий	Значительный	Повышает осознанность, укрепляет ценностные ориентиры
5	Позитивная психология	25	Средний	Средний	Умеренный	Способствует эмоциональной регуляции и восстановлению
6	Интегративный подход	30	Низкий	Высокий	Высокий	Наиболее эффективен при комплексном воздействии на личность

Проведённый сравнительный анализ эффективности различных психологических подходов к повышению устойчивости сотрудников органов внутренних дел позволяет сделать вывод о том, что наиболее действенными методами являются когнитивно-поведенческий, экзистенциальный и интегративный подходы. Эти направления демонстрируют значительный прирост уровня психологической устойчивости после применения соответствующих интервенций. Особенно стоит отметить интегративный подход, который, за счёт гибкости и многоуровневого воздействия, показал высокие результаты даже у участников с изначально низким уровнем устойчивости. Это подтверждает целесообразность использования комбинированных методик в рамках психологического сопровождения сотрудников.

Гуманистический и позитивно-психологический подходы продемонстрировали умеренную эффективность. Эти направления способствуют формированию позитивного отношения к себе, эмоциональной саморегуляции и развитию личностной осознанности, что, безусловно, важно для укрепления внутреннего ресурса сотрудников. Однако данные подходы требуют благоприятной эмоциональной среды и доверительных отношений между специалистом и участником, что не всегда возможно в условиях строгой служебной дисциплины. Тем не менее, они могут эффективно применяться как вспомогательные элементы в системе психологической профилактики.

Психоаналитический подход показал наименьшие показатели прироста устойчивости, что объясняется его глубинной и длительной природой. Несмотря на теоретическую значимость, практическое применение данного подхода в условиях правоохранительных структур ограничено по времени и организационным возможностям. В целом же результаты исследования подчёркивают важность индивидуального подбора психологических стратегий, учитывающих специфику профессиональной среды, личностные особенности сотрудников и институциональные условия, в которых они выполняют служебные обязанности.

Интересным является применение элементов позитивной психологии, которая делает акцент на развитии сильных сторон личности, таких как благодарность, целеустремлённость, эмпатия и оптимизм. В рамках этого направления устойчивость рассматривается не как защита от негатива, а как активная способность к восстановлению и росту после сложных событий. В этом контексте практики, связанные с осознанностью, эмоциональным интеллектом и навыками саморегуляции,

могут способствовать укреплению психологической устойчивости. Однако остаётся дискуссионным вопрос, насколько сотрудники, чья работа требует жёсткости и сдержанности, могут гармонично интегрировать подобные практики в свою повседневную профессиональную жизнь.

Одной из центральных проблем в вопросе развития устойчивости является организационный контекст. Даже самые эффективные психологические подходы теряют силу, если они не подкреплены системой внутри самой структуры. Отсутствие доверия к психологической службе, страх быть воспринятым как «слабый» сотрудник, нехватка времени на участие в программах профилактики — все это барьеры, мешающие внедрению психологических методик. Таким образом, для успешного применения психологических подходов требуется не только работа с личностью, но и с системой в целом. Это предполагает необходимость разработки стратегий институционального сопровождения, изменения установок на уровне руководства и создания условий для безопасного взаимодействия между специалистами и сотрудниками.

Следует также отметить, что разные подходы не являются взаимоисключающими. Наоборот, их синтез может дать наиболее устойчивый и гибкий результат. Вопрос заключается не в том, какой подход лучше, а в том, как грамотно комбинировать различные элементы в зависимости от специфики группы, стадии профессионального развития и уровня психологической нагрузки. Такой интегративный подход требует подготовки специалистов, способных гибко использовать различные техники и адаптировать их под реальность конкретной службы. Практика показывает, что именно комплексный подход даёт наибольшую эффективность в повышении психологической устойчивости, сочетая индивидуальные, групповые и организационные меры поддержки.

Заключение. Таким образом, психологическая устойчивость сотрудников органов внутренних дел представляет собой сложное и многокомпонентное явление, обусловленное как личностными особенностями, так и особенностями профессиональной среды. Служебная деятельность в системе внутренних дел неизбежно связана с высоким уровнем стресса, эмоционального напряжения и социальной ответственности, что требует от сотрудника не только профессиональных знаний и навыков, но и сформированной способности к внутреннему самоконтролю, адаптивности и сохранению стабильности в нестабильных ситуациях. Устойчивость не является раз и навсегда данной характеристикой, а требует постоянного внимания, поддержки и развития со стороны как самой личности, так и со стороны системы в целом.

В свете вышесказанного, применение психологических подходов для укрепления устойчивости приобретает особую актуальность. Различные теоретические направления, такие как когнитивно-поведенческий, гуманистический, психоаналитический, экзистенциальный и интегративный подходы, предлагают собственные инструменты и стратегии воздействия на личность. Каждый из них имеет свои сильные стороны и ограничения, однако объединяет их общая цель — помочь сотруднику осознать, переработать и эффективно преодолеть те внутренние и внешние трудности, с которыми он сталкивается в процессе служебной деятельности. На практике наиболее эффективными оказываются те модели, которые сочетают в себе элементы разных направлений и адаптированы к профессиональному контексту.

Одним из наиболее перспективных направлений в повышении устойчивости является интегративный подход, поскольку он учитывает комплексную природу профессионального стресса и сочетает в себе когнитивные, поведенческие, эмоциональные и экзистенциальные компоненты. Именно эта гибкость позволяет специалисту-психологу подбирать наиболее релевантные методы работы в зависимости от текущего состояния сотрудника, уровня его профессионального

развития и характера стрессовых факторов. Это особенно важно в условиях ограниченного времени и ресурсов, когда требуется быстрое и действенное вмешательство без потери качества сопровождения.

Особое значение приобретает также организационный контекст, в котором разворачиваются все психологические практики. Отношение руководства к проблемам психологического здоровья, наличие профессиональной психологической службы, а также доверие со стороны сотрудников — всё это оказывает прямое влияние на результативность применяемых подходов. Даже самый квалифицированный специалист не сможет оказать действенную помощь, если сотрудник ощущает страх быть непонятым, осуждённым или уязвимым. Следовательно, вопросы укрепления устойчивости не могут рассматриваться исключительно в индивидуальном ключе — необходима системная работа на уровне институции, культуры и командного взаимодействия.

Кроме того, важным аспектом является необходимость внедрения программ по развитию устойчивости уже на этапе профессиональной подготовки. Формирование навыков саморегуляции, осознанности, эмоционального интеллекта и стресс-менеджмента должно становиться частью образовательного процесса в учебных заведениях МВД. Такие меры позволят не только сократить количество случаев профессионального выгорания и деструктивного поведения среди сотрудников, но и создать прочную основу для их дальнейшего профессионального и личностного роста. В условиях усложняющейся оперативной обстановки и растущей нагрузки на органы правопорядка, подобная профилактика становится не только актуальной, но и необходимой.

В заключение следует подчеркнуть, что психологическая устойчивость — это не просто индивидуальная черта, а профессионально значимое качество, без которого невозможно полноценное выполнение служебных обязанностей. Психологические подходы, грамотно внедрённые и адаптированные к специфике деятельности, играют ключевую роль в формировании этого качества. Однако, чтобы эти подходы действительно работали, необходимо сочетание личной мотивации, квалифицированного сопровождения и институциональной поддержки. Только при таком условии можно достичь устойчивого и глубинного результата, который положительно скажется не только на состоянии отдельного сотрудника, но и на эффективности всей правоохранительной системы.

Список использованной литературы

1. Авдиенко Г.Ю., Гайворонский Г.О. Повышение психологической устойчивости курсантов в стрессовой ситуации // Психология XXI века: Современные тенденции развития науки и практики в психологии. 2018. С. 84-87.

2. Гурьев М.Е. Анализ механизмов формирования психологической устойчивости у сотрудников правоохранительных органов в экстремальных ситуациях // Российская наука: тенденции и возможности. 2018. С. 100-108.

3. Даль, В.И. Толковый словарь русского языка: современное написание / В.И. Даль. - М.: АСТ, 2019. - 224 с.

4. Липницкий А.В., Недилько М.С. Особенности профессиональной психологической устойчивости сотрудников органов внутренних дел // Вестник Санкт-Петербургского университета МВД России. 2018. № 3 (79). С. 231-234.

5. Одинцова М.А., Самаль Е.В. Психология экстремальных ситуаций. Учебник и практикум. - М.: Юрайт, 2017. - 304 с.

6. Ожегов, С.И. Толковый словарь русского языка / С.И. Ожегов. - М.: АСТ, 2018. – 282 с.

7. Бандура А. Теория социального научения. — СПб.: Евразия, 2000. — 320 с.

8. Бандура А., Уолтерс Р. Подростковая агрессия : Изучение влияния воспитания и семейных отношений / Альбер Бандура, Ричард Уолтерс; Пер. с англ. Ю. Брянцевой, Б. Красовского. — М. : Апрель Пресс : ЭКСМО-Пресс, 2000. – 509 с.

ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПАЦИЕНТОВ С ПСИХОСОМАТИЧЕСКИМИ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ

Нарметова Юлдуз Каримовна
(Ташкент, Узбекистан)

Аннотация. *В статье систематизированы современные теоретические подходы и эмпирические данные, посвящённые исследованию динамического соотношения невротических и психосоматических расстройств. Освещаются применяемые диагностические и исследовательские методики, раскрываются медико-психологические особенности влияния соматической патологии на образ жизни пациентов, а также факторы, определяющие уровень приверженности лечебным процедурам у лиц с психосоматическими нарушениями.*

Ключевые слова. *Психосоматика, психосоматические расстройства, невроз, приверженность лечению, апатия, паранойяльность, дисфоричность, типология болезни, депрессия, агрессия, психокоррекция*

Abstract. *The article systematizes modern theoretical approaches and empirical data devoted to the study of the dynamic relationship between neurotic and psychosomatic disorders. The applied diagnostic and research methods are highlighted, medical and psychological features of the influence of somatic pathology on the lifestyle of patients, as well as factors determining the level of adherence to treatment procedures in people with psychosomatic disorders are revealed.*

Key words. *Psychosomatics, psychosomatic disorders, neurosis, adherence to treatment, apathy, paranoia, dysphoria, disease typology, depression, aggression, psychocorrection.*

В мире считается важным проводить исследования в области психосоматики, к этой теме обращались многие известные ученые. Тем не менее, тот факт, что теоретически согласованные и эмпирически эффективные модели, раскрывающие механизм взаимодействия психологии и телесных процессов, не были разработаны до сих пор, подтверждает, что лечение психосоматических расстройств все еще неэффективно. Вопросы специфики и индивидуальной изменчивости развития психосоматических заболеваний до сих пор остаются без ответа: по каким причинам в результате воздействия психологических факторов у людей развивается специфический психосоматический синдром, и почему он появляется не у всех людей. У тех, кто подвергается такому воздействию, возникает индивидуальная изменчивость. Актуальными проблемами являются абсолютизация роли психологических факторов в развитии психосоматических заболеваний, невозможность сочетания психологического и медицинского подходов в исследовании без конфликтов, недостаточное внимание в психологии к процессам организма, системная организация медико-психологической помощи в них.

В нашей республике в последние годы, осуществляются комплексные меры по организации системы здравоохранения на основе современных требований, поднятию культуры оказания медицинских услуг на качественно новый уровень, улучшению охраны здоровья населения, в том числе психического. В постановлении от 19 июня 2023 года ПП-196 “О мерах по дальнейшему развитию службы охраны психического здоровья населения” указано, что с 2023/2024 учебного года прием в клиническую ординатуру и магистратуру по специальностям «Психиатрия», «Медицинская психология» и «Наркология» будет осуществляться только на основе государственного гранта в рамках общих параметров, а показатели приема будут определяться формирование реальной потребности в специальностях на основе изучения, с 1 июля 2023 года определены такие задачи, как уделение повышенного внимания работе психиатров, медицинских психологов, психотерапевтов и суицидологов, работающих в многопрофильных центральных районных (городских) поликлиниках и психиатрических лечебных учреждениях. При выполнении этих задач особое значение приобретает эффективность клинико-психологических исследований психических изменений, происходящих у пациентов с психосоматическими заболеваниями.

Анализ исследований российских ученых Д.Н.Исаева, Ю.Ф.Антроповой и других показал, что патогенез «психосоматических расстройств» включает в себя соматические необычные наследственные и врожденные нарушения и дефекты; наследственную предрасположенность к психосоматическим расстройствам; изменения в центральной нервной системе, которые являются причиной нейродинамических сдвигов. В ситуациях, которые наносят удар по психике, психическое и физическое состояние, семейные и социальные неприятные факторы и другие перечисленные факторы не только участвуют в возникновении психосоматических расстройств, но и каждый в отдельности или при различном сочетании факторов ослабляют человека по отношению к эмоциональным стрессам, ослабляют психологическую и биологическую защиту, приводят к возникновению и усугублению соматических расстройств.

Таким образом, психосоматические заболевания часто вызывают у больного депрессию. Депрессия, как правило, проявляется значительным снижением настроения, астенией, потерей веса, головокружением, тремором рук, нарушением дыхания, бессонницей, учащенным сердцебиением, болями в груди, симптомами желудочно-кишечных заболеваний. Подобные депрессии наблюдаются у 14-46% психосоматических больных.

Почему с развитием медицины количество заболеваний не уменьшается? Почему у них все чаще возникают отклонения в развитии или приобретенные в течение жизни заболевания? Что влияет на здоровье человека: экология, питание, наследственность? Несомненно, да, но почему в таких условиях одни люди заболевают, а другие нет? Подобные вопросы интересуют многих наших ученых, даже родителей, у которых есть дети. По данным «Научного центра здоровья ребенка», 35% детей при рождении появляются на свет с различными отклонениями или заболевают в течение первого года жизни. Многие из них становятся инвалидами с раннего возраста из-за травм или болезней. По состоянию на 2014 год число детей-инвалидов в России составляет 541 тысяч, причем половину из этого числа составляют подростки в возрасте от 10 до 17 лет. Согласно данным официальной статистики, количество случаев заболевания у детей до 14 лет за последние годы выросло на 50%. Приведенные выше статистические данные подтверждают актуальность рассматриваемой темы.

При анализе в нашем исследовании приверженности к лечебным процедурам при любых психосоматических заболеваниях, было установлено, что респонденты контрольной группы должны следовать рекомендациям врача. Таким образом, пациенты контрольной группы реже проходят лечение от хронических заболеваний и проходят полностью лечение, только когда заболевают. У больных бронхиальной

астмой и сахарным диабетом установлено, что приверженность лечебным процедурам была значительно ниже (табл. 1).

Как видно из таблицы, существуют достоверные различия в шкале приверженности к лечебным процедурам. (H=27,16; p<0,01).

Результат исследования показывает, что пациенты с психосоматическими заболеваниями являются свидетельством того, что они не следуют рекомендациям, данным врачом. Таким образом, рекомендации, назначенные для длительного (в том числе пожизненного) применения, не были приняты вовремя и в нужной дозе.

Таблица 1.

Результаты исследования уровня приверженности лечебным процедурам у пациентов с психосоматическими расстройствами (Крускал-Уоллис H-критерий)

Показатель	Средний ранг						H	p
	Ишемическая болезнь сердца (н=191)	Сахарный диабет (н=183)	Бронхиальная астма (н=108)	Заболевания желудочно-кишечного тракта (н=64)	Ревматоидный артрит (н=93)	Контрольная группа (н=48)		
Приверженность лечебным процедурам	333,4	373,0	376,4	322,9	347,0	225,1	27,16	0,000**

Примечание: * - p<0,05; ** - p<0,01

Чтобы добиться максимального эффекта во время лечения, необходимо следовать рекомендациям, полученным от врача. В некоторых случаях этот жизненно важный процесс, например, несвоевременный прием гипертензивных препаратов при лечении сердечно-сосудистых заболеваний, препаратов, снижающих количество сахара при диабете, несвоевременное применение инсулина может привести к серьезным осложнениям и даже необратимым состояниям.

Когда изучали типы реагирования на заболевание у пациентов с психосоматическими расстройствами в исследовании, не было обнаружено корреляции между гармоническими, эргопатическими, анозогнозическими, тревожными, ипохондрическими, неврастеническими, сенсибилизирующими и эгоцентрическими показателями. Меланхолические показатели были выше у больных сахарным диабетом (H=347,1; p<0,01). Поэтому бывают случаи, когда такие больные не верят в выздоровление от болезни, не верят в эффективность лечения, пессимистично смотрят на все вокруг, сомневаются в успехе лечения, даже если их состояние положительное. В таких случаях необходимо мотивировать больных яркими примерами их выздоровления, развивать боевой дух, поддерживать небольшие успехи больного. Необходимо уделять внимание больному, ведь даже немного внимания ему будет приятно.

Таблица 2

Результаты исследования типов болезненных реакций у пациентов с психосоматическими расстройствами (Крускал-Уоллис H-критерий)

Показатель	Средний ранг					H	p
	Ишемическая болезнь сердца (н=191)	Сахарный диабет (н=183)	Бронхиальная астма (н=108)	я желудочно-кишечного тракта	Ревматоидный артрит (н=93)		

Гармоничность	328,0	318,1	318,3	319,5	313,0	5,24	0,387
Эргопатичность	335,2	297,1	331,3	343,1	309,4	8,78	0,118
Анозогнозичность	321,6	318,5	320,3	311,5	328,6	4,41	0,493
Тревожность	294,1	340,0	318,7	351,3	316,9	7,77	0,169
Иппохондричность	320,6	341,5	314,0	292,3	305,8	4,59	0,468
Неврастеничность	324,3	330,3	330,4	306,8	292,7	3,80	0,578
Меланхоличнсоть	291,0	370,2	285,5	330,7	315,9	22,47	0,000**
Апатичный	293,1	363,4	298,6	325,7	311,4	17,88	0,003**
Сенситивность	296,1	324,0	327,2	328,1	349,5	6,37	0,272
Эгоцентричность	302,9	323,1	342,9	321,0	327,8	5,26	0,385
Паронояльность	280,3	344,1	326,9	331,1	340,3	14,12	0,015*
Дисфоричность	306,1	308,3	371,9	344,6	299,8	13,67	0,018*

Примечание: * - $p<0,05$; ** - $p<0,01$

Высокий показатель у больных сахарным диабетом также дали показатели апатии ($H=363,4$; $p<0,01$) и паранойи ($H=344,1$; $p<0,05$). У больных наблюдалось безразличие к своей судьбе, болезни и результатам лечения, пассивное отношение к лечебным процедурам, потеря интереса, лень в межличностных отношениях. В таких случаях важно дать им четкие инструкции, и главное, чтобы пациенты им следовали, не давить на них, постепенно вовлекать в сотрудничество, контролировать выполнение рекомендаций и планов лечения.

Больные с высоким уровнем паранойи считают, что причина их болезни – результат чьей-то недоброжелательности, они подозрительно и настороженно относятся к принимаемым препаратам и к разговорам о себе. Осложнения заболеваний и побочные эффекты препаратов объясняются халатностью или безответственностью врачей и медицинского персонала. В этом случае необходимо убедить пациента в том, что врачи и медперсонал квалифицированы, целесообразно не искать виновника в его болезни, направить эту энергию на быстрое выздоровление.

У больных с высоким дисфорическим ($H=344,6$; $p<0,05$) индексом преобладает гневная грусть, гневное настроение, постоянное недовольство, зависть и ненависть к здоровым людям, в том числе родственникам и друзьям, наблюдаются также случаи как склонность обвинять других в своей болезни, требование особого внимания к себе и сомнения в лечении и процедурах, агрессия по отношению к близким. В этом случае медицинский психолог должен быть готов к агрессии со стороны пациента, не принимать ее на свой счет и обратить внимание на то, что агрессия направлена на заболевание. Чтобы агрессия не превратилась в разрушительную и саморазрушительную силу, необходимо вывести больного из состояния агрессии. Пациенту можно дать некоторые задания, множество рекомендаций, а также инструкции. Все силы пациента должны быть сосредоточены на очень активной и напряженной работе над своим заболеванием.

Для оценки состояния невроза у пациентов с психосоматическими расстройствами использована методика определения вероятности развития невроза Хека и Гесса. Анализ результатов исследования заболеваний выявил самые высокие показатели ишемической болезни сердца ($H=392,9$; $p<0,01$) и ревматоидного артрита ($H=390,9$; $p<0,01$). У этих больных может быть высокий уровень неврозов из-за болей в сердце и суставах, а также беспокойства о последствиях своих заболеваний. Самый низкий результат получен в контрольной группе ($H=142,2$; $p<0,01$), поскольку в этой группе отсутствуют хронические заболевания (рис.2).

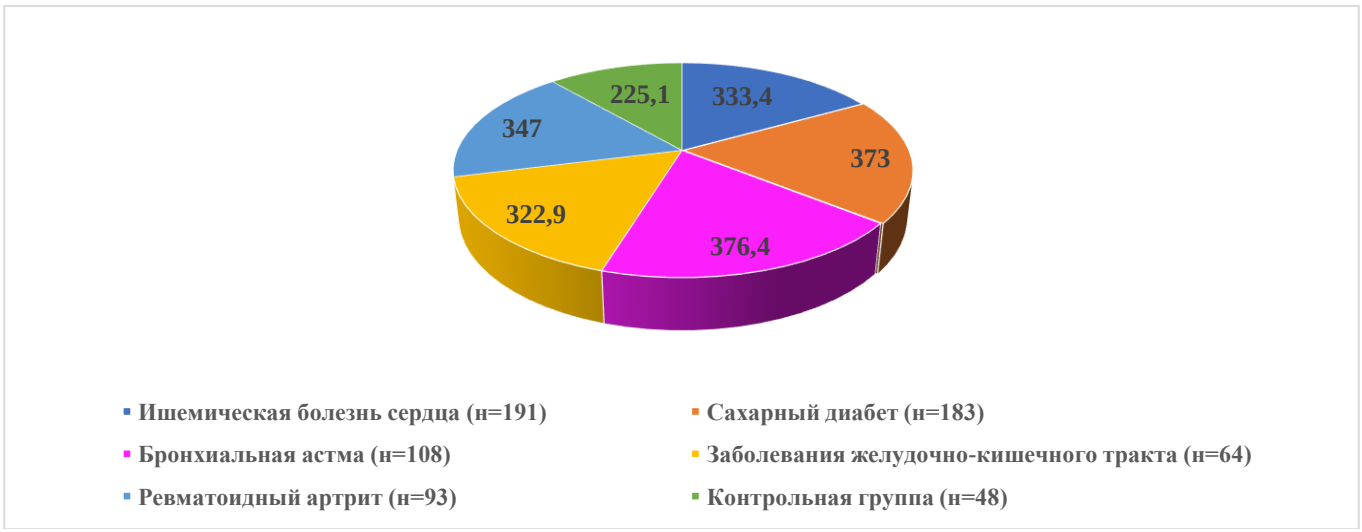


Рис.2. Результаты исследования особенностей проявления неврозов у больных с психосоматическими заболеваниями (Н-критерий Крускала-Уоллиса)

Если делать заключение, то роль психологических факторов, прежде всего роли личности человека, в возникновении, течении и лечении любого заболевания очень велика. Это подтверждает необходимость ранней психодиагностики больных психосоматическими заболеваниями и своевременных психокоррекционных мероприятий.

Список литературы.

1. Койчуев А. А. Приверженность в лечении: методики оценки, технологии коррекции недостаточной приверженности терапии //Медицинский вестник северного Кавказа. – 2013. – Т. 8. – №. 3. – С. 65-69.

2. Ложкина Л. И. Комплаенс как актуальная проблема медицинской психологии: теоретико-методологические аспекты //Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия Философия. Психология. Педагогика. – 2015. – Т. 15. – №. 3. – С. 75-80.

3. Лукина Ю. В., Кутишенко Н. П., Марцевич С. Ю. Приверженность лечению: современный взгляд на знакомую проблему //Кардиоваскулярная терапия и профилактика. – 2017. – Т. 16. – №. 1. – С. 91-95.

4. Молотков А. О. И др. Комплаенс или приверженность терапии: современное состояние проблемы и особенности при бронхиальной астме //Вестник Смоленской государственной медицинской академии. – 2012. – Т. 11. – №. 1. – С. 56-62.

5. Narmetova, Y. (2024). COMPARATIVE ANALYSIS OF THE PSYCHOLOGICAL STATE AND SOCIO-PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF PATIENTS WITH PSYCHOSOMATIC DISEASES. *Current approaches and new research in modern sciences*, *3*(3), 83-87.

6. Нарметова, Ю. (2022). Эмоционально-невротические расстройства у психосоматических больных и особенности оказания психологической помощь. Общество и инновации, 3(2/S), 64-71.

ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ МОЛОДЕЖИ К РОДИТЕЛЬСКОЙ РОЛИ В СЕМЬЕ

Ниязметова Мунира Ибрагимовна
(Ташкент, Узбекистан)

Аннотация*: Психология родителей является одной из важнейших областей психологии, которая изучает отношения между родителями и детьми, а также влияние поведения родителей на развитие ребёнка. Воспитание детей — это ответственная и сложная задача, требующая понимания и применения психологических принципов для обеспечения гармоничного развития ребёнка. В этой статье мы рассмотрим некоторые основные аспекты психологии родителей и их влияние на воспитание.*

Ключевые слова*: эмоциональное, умственное развитие, эмоциональный интеллект, чувства, контекст психологии.*

Abstract: *Parental psychology is one of the most important areas of psychology that studies the relationship between parents and children, as well as the influence of parental behavior on the child's development. Raising children is a responsible and complex task that requires understanding and applying psychological principles to ensure the harmonious development of the child. In this article, we will consider some of the main aspects of parental psychology and their influence on education.*

Keywords: *emotional, mental development, emotional intelligence, feelings, the context of psychology.*

Эмоциональные отношения между родителями и ребёнком являются основой для его психологически здорового и умственного развития. Установление прочных эмоциональных связей помогает формировать у ребёнка чувство безопасности, доверие и самоуважение. Родители, которые оказывают эмоциональную поддержку, заботу и любовь, способствуют развитию у ребёнка положительного эмоционального состояния и его адаптации к социальным отношениям.

Эмоциональная связь между родителями и ребёнком играет важную роль в его развитии и благополучии. Вот несколько причин, почему эта связь так важна:

1. Эмоциональная безопасность: ребёнок, находящийся в эмоциональной связи с родителями, чувствует себя в безопасности и защищённым. Когда родители проявляют заботу, любовь и поддержку, ребёнок испытывает эмоциональный комфорт и уверенность в удовлетворении своих потребностей.

2. Развитие эмоционального интеллекта**:** эмоциональная связь с родителями помогает ребёнку развивать и понимать свои чувства. Родители могут быть примером для эмоциональной регуляции, что помогает ребёнку научиться управлять своими чувствами и адаптироваться к различным ситуациям.

3. Социальные навыки**:** эмоциональная связь с родителями способствует развитию у ребёнка навыков взаимодействия и общения. Он учится выражать свои мысли, чувства и потребности, а также слушать других, что является основой для здоровых социальных отношений в будущем.

4. Психологическое благополучие**:** эмоциональная связь с родителями играет важную роль в психологическом благополучии ребёнка. Дети, которые имеют тёплые и поддерживающие отношения с родителями, реже испытывают стресс и беспокойство, они более устойчивы к трудностям.

5. Академическая успешность**:** эмоциональная связь с родителями также связана с академической успешностью ребёнка. Если родители проявляют интерес к образованию и поддерживают учебные усилия ребёнка, это создаёт положительное отношение к обучению и мотивации.

В целом, эмоциональная связь между родителями и ребёнком является неотъемлемой частью его здорового развития. Она способствует эмоциональному, социальному и психологическому благополучию, а также создаёт основу для успешной адаптации и достижения успеха в будущем.

1. Влияние поведения родителей на формирование личности ребёнка: родители играют важную роль в формировании личности ребёнка. Своим поведением они становятся примером для детей, оказывая значительное влияние на их ценности, убеждения и модели поведения. Позитивные и поддерживающие действия родителей способствуют развитию у ребёнка самооценки, уверенности в себе и навыков общения. Однако негативное или безразличное поведение родителей может привести к нежелательным последствиям, таким как низкая самооценка, проблемы с адаптацией и трудности в отношениях с окружающими.

2. Значение установления правил и границ в отношениях: установление границ и правил — неотъемлемая часть воспитания. Через правила и границы дети учатся контролировать своё поведение, учитывать потребности других и развивать самодисциплину. Родители должны сами следовать своим правилам и объяснять детям их смысл и важность. Однако важно помнить, что слишком строгие правила могут вызывать подавление, тогда как слишком свободный подход может привести к нежелательным последствиям. Поэтому важно найти баланс между строгостью и гибкостью при установлении правил.

3. Способности к эмоциональной регуляции: родители играют ключевую роль в развитии у детей навыков эмоциональной регуляции. Они должны помогать ребёнку понимать и выражать свои эмоции, а также учить его управлять своим поведением в эмоционально насыщенных ситуациях. Родители могут использовать такие методы, как обсуждение эмоций, наставничество и показ примера управления своими эмоциями. Умение эффективно управлять своими эмоциями помогает детям развивать социальные навыки, разрешать конфликты и строить здоровые отношения.

Индивидуальный подход к каждому ребёнку: каждый ребёнок уникален, и родители должны учитывать его индивидуальные потребности и особенности в воспитании. Некоторые дети могут требовать больше внимания и поддержки, в то время как другие — быть более самостоятельными. Родители должны быть готовы адаптироваться к потребностям своих детей, создавать благоприятную среду и поддерживать развитие, соответствующее их личным способностям и интересам.

Помимо обсуждённых аспектов психологии родителей, можно рассмотреть следующее:

4. Влияние стиля воспитания: выбранный родителями стиль воспитания оказывает значительное влияние на развитие ребёнка. Различные стили, такие как авторитарный, потворствующий, демократический или равнодушный, имеют свои особенности и последствия. Авторитарный стиль, характеризующийся высоким контролем и низкой поддержкой, может привести к подавленности у ребёнка. В то же время демократический стиль, который сочетает высокий контроль с поддержкой, помогает развивать самостоятельность и ответственность. Исследования показывают, что демократический стиль воспитания связан с хорошими психологическими и социальными результатами у детей.

5. Роль общения: общение является основным аспектом воспитания. Открытое и эффективное общение между родителями и детьми помогает развивать доверие, понимание и укреплять связь между ними. Родители должны быть готовы слушать своих детей, проявлять эмпатию и поддержку, а также ясно и конструктивно выражать

свои ожидания и требования. Общение также включает в себя способность разрешать конфликты и находить компромиссы, что способствует развитию у детей навыков конструктивного взаимодействия.

6. Влияние самоконтроля: родители, демонстрирующие высокий уровень самоконтроля и самодисциплины, являются примером для своих детей. Способность управлять своими эмоциями, планировать и достигать целей влияет на развитие у ребенка навыков саморегуляции. Родители могут стать образцом эффективного управления временем, преодоления стресса и решения проблем, что важно для выработки у детей адаптивных стратегий.

7. Роль самооценки и поддержки успеха: родители играют важную роль в формировании самооценки детей. Поддержка и похвала за достижения и усилия помогают детям развивать уверенность в своих способностях и стремление к успеху. Однако родители также должны помогать детям справляться с неудачами и разочарованиями, учить их извлекать уроки из поражений и развивать веру в свои силы при преодолении трудностей.

8. Значение самоподдержки для родителей: родительство может быть трудным и требовательным. Для того чтобы эффективно заботиться о своих детях, родители должны уделять внимание своим эмоциональным и психологическим потребностям. Самоподдержка включает в себя установление границ, нахождение времени для отдыха и самостоятельности, а также способность обращаться за помощью к другим родителям или специалистам, если это необходимо. Родители, которые заботятся о своем благополучии, лучше справляются с потребностями своих детей и создают более комфортную и здоровую атмосферу в семье.

Эти аспекты можно рассматривать в контексте психологии родительства. Воспитание — это сложный и многогранный процесс, и исследования в этой области продолжаются, чтобы лучше понять его влияние на развитие ребенка и благополучие семьи.

В контексте психологии родительства существует множество факторов, влияющих на развитие детей. Вот некоторые из них:

1. Генетические факторы: генетическое наследие играет важную роль в развитии ребенка. Гены определяют такие аспекты, как интеллектуальные способности, темперамент и предрасположенность к различным поведенческим и эмоциональным характеристикам. Однако генетика — это не единственный фактор, и взаимодействие генетических и окружающих факторов также играет важную роль.

2. Социально-экономический статус семьи: социально-экономический статус семьи может оказывать значительное влияние на развитие детей. Доступ к ресурсам, таким как образование, здравоохранение, питание и культурные возможности, может различаться в зависимости от социально-экономического положения семьи. Дети из семей с высоким статусом часто имеют больше возможностей для развития и поддержки по сравнению с детьми из семей с низким статусом.

3. Семейная среда: семейная среда, включая качество взаимоотношений между родителями и детьми, уровень поддержки, наличие конфликтов и адаптивность семьи, играет важную роль в развитии детей. Родители, которые создают поддерживающую и мотивирующую среду, способствуют психологическому и эмоциональному благополучию детей. Семейные ценности, правила и традиции также могут оказывать влияние на развитие детей.

4. Качество отношений между родителями: качество отношений между родителями также важно для развития детей. Конфликты, насилие или отсутствие поддержки в отношениях родителей могут негативно сказаться на психологическом благополучии и развитии детей. Родители, поддерживающие здоровые и гармоничные отношения, создают благоприятную среду для развития детей.

5. Взаимодействие с ровесниками: взаимодействие детей с ровесниками и другими взрослыми вне семьи также влияет на их развитие. Школы, детские сады, спортивные команды и другие социальные окружения дают детям возможность развивать социальные навыки, эмоциональный интеллект и учиться сотрудничеству с другими.

6. Культурные и религиозные факторы: культурные и религиозные факторы могут влиять на практики и ожидания родителей. Родители могут передавать своим детям свои ценности, убеждения и традиции, что оказывает влияние на их развитие и идентичность.

В условиях психологии родителей на развитие детей могут влиять несколько факторов:

1. Родительские навыки и стиль воспитания: стиль воспитания, который используют родители, может повлиять на развитие детей. Некоторые стили, такие как авторитарный (строгий и контролирующий), авторитетный (поддерживающий и устанавливающий четкие правила) и разрешающий (гибкий и дающий возможность для самостоятельности), приводят к различным последствиям для детей. Навыки родителей, такие как эмоциональная поддержка, эффективное общение и установление границ, также играют важную роль.

Это лишь некоторые дополнительные аспекты, которые можно рассмотреть в контексте психологии родителей. Родительство — это сложный и многогранный процесс, и исследования в этой области продолжаются, чтобы лучше понять его влияние на развитие ребенка и благополучие семьи.

Существуют многочисленные факторы, влияющие на развитие детей в условиях психологии родителей. Вот некоторые из них:

1. Генетические факторы: генетическая наследственность играет важную роль в развитии детей. Гены определяют такие аспекты, как интеллектуальные способности, темперамент и склонность к различным поведенческим и эмоциональным характеристикам. Однако генетика не является единственным фактором, и взаимодействие генетических и окружающих факторов также имеет важное значение.

2. Социально-экономическое положение семьи: социально-экономическое положение семьи может оказать значительное влияние на развитие детей. Доступность ресурсов, таких как образование, здравоохранение, питание и культурные возможности, может варьироваться в зависимости от социально-экономического положения семьи. Дети из семей с более высоким статусом часто имеют больше возможностей для развития и поддержки, чем дети из семей с более низким уровнем дохода.

3. Семейная среда: семейная среда, включая качество взаимоотношений между родителями и детьми, уровень поддержки, конфликты и адаптивность семьи, играет важную роль в развитии детей. Родители, создающие поддерживающую и стимулирующую среду, способствуют психологическому и эмоциональному благополучию детей. Семейные ценности, правила и традиции также могут влиять на развитие детей.

4. Качество взаимоотношений между родителями: качество взаимоотношений между родителями также важно для развития детей. Конфликты, насилие или отсутствие поддержки в отношениях между родителями могут негативно сказаться на психологическом благополучии и развитии детей. Родители, поддерживающие здоровые и гармоничные отношения, создают благоприятную среду для развития детей.

5. Взаимодействие со сверстниками: взаимодействие детей со сверстниками и другими взрослыми за пределами семьи также влияет на их развитие. Школы, детские сады, спортивные команды и другие социальные среды предоставляют детям

возможность развивать социальные навыки, эмоциональный интеллект и сотрудничество с другими.

6. Культурные и религиозные факторы: культурные и религиозные факторы могут влиять на практики и ожидания родителей. Родители могут передавать свои ценности, верования и традиции своим детям, что влияет на их развитие и идентичность.

Подготовка к родительству, осознание себя как родителя, совместное воспитание ребенка под влиянием различных факторов, качество воспитания и осознанное выполнение родительской роли играют важную роль в обеспечении психологического здоровья общества, семьи и будущих поколений.

Часто работа с родителями в психологическом контексте бывает сложной, так как многие родители не признают своей недостаточной осведомленности в вопросах воспитания и часто пытаются переложить вину за проблемы в отношениях с детьми на школу или общество. Это препятствует правильному самопониманию и изменению отношения к самому себе.

Для большинства узбекских семей характерно то, что основная тяжесть воспитания ложится на мать, а отец занимается воспитанием в зависимости от своего настроения. Часто отцу отводится роль "наводящего порядок", что может привести к возникновению психологического барьера между отцом и детьми, отрицательно влияя на социализацию ребенка.

Анализ литературы показывает, что в детском возрасте ограниченный круг общения и взаимодействие, главным образом, с родителями оказывает значительное влияние на самооценку ребенка. Если родители любят ребенка и уважают его личность, то с раннего возраста у него формируется положительная самооценка. В противном случае, если родители эмоционально не принимают ребенка и относятся к нему безразлично, в будущем могут возникнуть проблемы, связанные с его самооценкой.

Безусловно, молодые люди, создающие семью, должны не только разбираться в собственной психологии, но и иметь хорошее представление о возрастной психологии, особенно детской психологии, а также знать способы образовательного и воспитательного воздействия на ребенка. Только в этом случае можно говорить о готовности молодых людей к родительству.

В рамках изучения готовности молодежи к родительству мы исследовали их мотивы рождения детей, стремясь таким образом понять их отношение к детям. Результаты наших исследований показали, что основные мотивы рождения детей у мужчин заключаются в необходимости продолжения рода, выполнения социальных ожиданий и обеспечения своей старости. Лишь немногие мужчины упоминали такие мотивы, как любовь к ребенку, ощущение смысла жизни через ребенка, желание стать отцом и получить счастье отцовства.

Женщины указывали такие мотивы рождения детей, как желание стать матерью, выполнение основной женской функции, обеспечение старости, продолжение рода, материнский инстинкт и желание ощутить радость материнства. Лишь в редких случаях рождение ребенка рассматривалось как смысл жизни или будущее дружеское отношение.

Из ответов видно, что для молодежи рождение детей служит скорее средством общественного признания, чем результатом осознанного отношения к ребенку как к личности. В их восприятии отсутствует представление о ребенке как о субъекте будущих отношений.

Неготовность молодых людей рассматривать ребенка как личность может негативно сказаться на его воспитании, привести к эмоционально нездоровому развитию ребенка, а также к тому, что в будущем они сами не смогут стать хорошими родителями.

Чтобы избежать таких негативных последствий, молодым людям важно готовить себя к воспитанию нового поколения, иметь хорошее представление о своих психологических особенностях и обладать глубокими знаниями в области детской психологии. Это поможет им заранее подготовиться к роли родителей и справляться с возможными проблемами в семейной жизни. Исследование психологических возможностей молодежи и повышение их психологической грамотности является одной из ключевых задач психологической службы.

В заключение можно сказать, что психология родительства играет важную роль в формировании у детей здоровой эмоциональной, социальной и психологической базы. Понимание основных принципов психологии родителей помогает развивать позитивные отношения с детьми, способствовать их развитию и подготовке к взрослой жизни. Стремление к постоянному обучению и улучшению родительской роли является важнейшим аспектом успешного воспитания.

Анализ литературы показывает, что в детском возрасте ограниченный круг общения и взаимодействие, главным образом, с родителями оказывает значительное влияние на самооценку ребенка. Если родители любят ребенка и уважают его личность, то с раннего возраста у него формируется положительная самооценка. В противном случае, если родители эмоционально не принимают ребенка и относятся к нему безразлично, в будущем могут возникнуть проблемы, связанные с его самооценкой.

Безусловно, молодые люди, создающие семью, должны не только разбираться в собственной психологии, но и иметь хорошее представление о возрастной психологии, особенно детской психологии, а также знать способы образовательного и воспитательного воздействия на ребенка. Только в этом случае можно говорить о готовности молодых людей к родительству.

В рамках изучения готовности молодежи к родительству мы исследовали их мотивы рождения детей, стремясь таким образом понять их отношение к детям. Результаты наших исследований показали, что основные мотивы рождения детей у мужчин заключаются в необходимости продолжения рода, выполнения социальных ожиданий и обеспечения своей старости. Лишь немногие мужчины упоминали такие мотивы, как любовь к ребенку, ощущение смысла жизни через ребенка, желание стать отцом и получить счастье отцовства.

Женщины указывали такие мотивы рождения детей, как желание стать матерью, выполнение основной женской функции, обеспечение старости, продолжение рода, материнский инстинкт и желание ощутить радость материнства. Лишь в редких случаях рождение ребенка рассматривалось как смысл жизни или будущее дружеское отношение.

Из ответов видно, что для молодежи рождение детей служит скорее средством общественного признания, чем результатом осознанного отношения к ребенку как к личности. В их восприятии отсутствует представление о ребенке как о субъекте будущих отношений.

Неготовность молодых людей рассматривать ребенка как личность может негативно сказаться на его воспитании, привести к эмоционально нездоровому развитию ребенка, а также к тому, что в будущем они сами не смогут стать хорошими родителями.

Чтобы избежать таких негативных последствий, молодым людям важно готовить себя к воспитанию нового поколения, иметь хорошее представление о своих психологических особенностях и обладать глубокими знаниями в области детской психологии. Это поможет им заранее подготовиться к роли родителей и справляться с возможными проблемами в семейной жизни. Исследование психологических возможностей молодежи и повышение их психологической грамотности является одной из ключевых задач психологической службы.

В заключение можно сказать, что психология родительства играет важную роль в формировании у детей здоровой эмоциональной, социальной и психологической базы. Понимание основных принципов психологии родителей помогает развивать позитивные отношения с детьми, способствовать их развитию и подготовке к взрослой жизни. Стремление к постоянному обучению и улучшению родительской роли является важнейшим аспектом успешного воспитания.

Анализ литературы показывает, что в детском возрасте ограниченный круг общения и взаимодействие, главным образом, с родителями оказывает значительное влияние на самооценку ребенка. Если родители любят ребенка и уважают его личность, то с раннего возраста у него формируется положительная самооценка. В противном случае, если родители эмоционально не принимают ребенка и относятся к нему безразлично, в будущем могут возникнуть проблемы, связанные с его самооценкой.

Безусловно, молодые люди, создающие семью, должны не только разбираться в собственной психологии, но и иметь хорошее представление о возрастной психологии, особенно детской психологии, а также знать способы образовательного и воспитательного воздействия на ребенка. Только в этом случае можно говорить о готовности молодых людей к родительству.

В рамках изучения готовности молодежи к родительству мы исследовали их мотивы рождения детей, стремясь таким образом понять их отношение к детям. Результаты наших исследований показали, что основные мотивы рождения детей у мужчин заключаются в необходимости продолжения рода, выполнения социальных ожиданий и обеспечения своей старости. Лишь немногие мужчины упоминали такие мотивы, как любовь к ребенку, ощущение смысла жизни через ребенка, желание стать отцом и получить счастье отцовства.

Женщины указывали такие мотивы рождения детей, как желание стать матерью, выполнение основной женской функции, обеспечение старости, продолжение рода, материнский инстинкт и желание ощутить радость материнства. Лишь в редких случаях рождение ребенка рассматривалось как смысл жизни или будущее дружеское отношение.

Из ответов видно, что для молодежи рождение детей служит скорее средством общественного признания, чем результатом осознанного отношения к ребенку как к личности. В их восприятии отсутствует представление о ребенке как о субъекте будущих отношений.

Неготовность молодых людей рассматривать ребенка как личность может негативно сказаться на его воспитании, привести к эмоционально нездоровому развитию ребенка, а также к тому, что в будущем они сами не смогут стать хорошими родителями.

Чтобы избежать таких негативных последствий, молодым людям важно готовить себя к воспитанию нового поколения, иметь хорошее представление о своих психологических особенностях и обладать глубокими знаниями в области детской психологии. Это поможет им заранее подготовиться к роли родителей и справляться с возможными проблемами в семейной жизни. Исследование психологических возможностей молодежи и повышение их психологической грамотности является одной из ключевых задач психологической службы.

В заключение можно сказать, что психология родительства играет важную роль в формировании у детей здоровой эмоциональной, социальной и психологической базы. Понимание основных принципов психологии родителей помогает развивать позитивные отношения с детьми, способствовать их развитию и подготовке к взрослой жизни. Стремление к постоянному обучению и улучшению родительской роли является важнейшим аспектом успешного воспитания.

Литература.

1. Бернс Р. Развитие Я - Концепции и воспитание. С.44. М.,1986г.
2. Захаров А.И. Как предупредить отклонения в поведении ребенка. М., 1986.
3. Овчарова Р.В. Психология родительства. М., 2005г.
4. Смирнова Е.О., Собкин В.С., Асадулина О.Э., Новаковская А.А. Специфика эмоционально – личностной сферы дошкольников, живущих в неполной семье. // Вопр. Психол.1999. №6. С.18-29.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ МЕТОДЫ ПРЕОДОЛЕНИЯ ТРЕВОЖНОСТИ

Нормуминова Дилафруз Эркиновна
(Термиз, Узбекистан)

Аннотация. *В данной статье описывается индивидуально-психологическая характеристика тревожности, проявляющаяся в склонности человека часто переживать по относительно незначительным поводам, причины её возникновения и психологические методы профилактики. Кроме того, признаётся, что необоснованная и постоянная тревожность является плохим индикатором личностного развития и, в свою очередь, оказывает на него негативное влияние, в то время как отсутствие тревожности в реальных тревожных ситуациях, возникающее в результате функционирования защитных механизмов, также оказывает негативное влияние на развитие. Освещены метод когнитивно-поведенческой терапии, используемый для устранения тревожных черт, его применение и последствия.*

Ключевые слова*: тревога, эмоциональный опыт, страх, мысли, состояния, навязчивые действия, адекватная тревога, неадекватная тревога*

Abstract. *This article describes the individual psychological characteristics of anxiety, which manifests itself in a person's tendency to often worry about relatively minor reasons, the reasons for its occurrence and psychological methods of prevention. In addition, it is recognized that unreasonable and constant anxiety is a poor indicator of personal development and, in turn, has a negative impact on it, while the absence of anxiety in real anxious situations, which occurs as a result of the functioning of defense mechanisms, also has a negative impact on development. The method of cognitive behavioral therapy used to eliminate anxiety traits, its application and consequences are covered.*

Keywords: *anxiety, emotional experience, fear, thoughts, states, obsessive actions, adequate anxiety, inadequate anxiety*

Введение. Личность как субъект практической и теоретической деятельности, который познает и изменяет мир, не является ни бесстрастным созерцателем того, что происходит вокруг него, ни таким же бесстрастным автоматом, производящим те или иные действия наподобие хорошо слаженной машины. Действуя, он не только производит те или иные изменения в природе и в предметном мире, но и воздействует на других людей, сам испытывает воздействия, идущие от них и от своих собственных действий и поступков, изменяющих его взаимоотношения с окружающими; он переживает то, что с ним происходит и им совершается; он относится определенным образом

к тому, что его окружает. Переживание этого отношения человека к окружающему составляет сферу чувств или эмоций. Чувства человека – это его отношение к миру, к тому, что он испытывает и делает, в форме непосредственного переживания [8].

Тревожность в психологии рассматривается как состояние психического напряжения, вызванное ожиданием негативных событий или угрозы. Это чувство, которое может быть как нормальной реакцией на стресс, так и симптомом различных тревожных расстройств. Тревожность может проявляться в виде беспокойства, страха, нервозности и физиологических симптомов, таких как учащенное сердцебиение и потливость. Тревожность человека является одним из самых интригующих феноменов в психологической науке. О том, как складывались представления об этом сложнейшем психологическом образовании, и как оно понимается в современной психологии, пойдет речь в данной работе. Особый ракурс изучения представляет анализ причин и следствий тревожности.

Тревожность – индивидуальная психологическая особенность, проявляющаяся в склонности человека часто переживать сильную тревогу по относительно малым поводам. Впервые тревожность была описана Зигмундом Фрейдом [1]. Тревога, с точки зрения Фрейда, является функцией «Эго» и предупреждает «Эго» о надвигающейся опасности, угрозе, помогая личности реагировать в подобных ситуациях (ситуациях опасности, угрозы) безопасным, адаптивным, способом [2]. Фрейд определял тревожность как неприятное эмоциональное переживание, являющееся сигналом антиципируемой опасности. Содержание тревожности – переживание неопределенности и чувство беспомощности.

Тревожность характеризуется тремя основными признаками:

1) специфическим чувством неприятного;

2) соответствующими соматическими реакциями, прежде всего, усилением сердцебиения;

3) осознанием [3].

До сих пор нет единого мнения о причинах тревожности у людей. Преобладает точка зрения, что тревожность имеет частично врожденную, частично приобретенную природу. Имея некоторую генетически обусловленную склонность к тревожности, человек в результате неправильных действий родителей, педагогов, внутренних конфликтов (прежде всего самооценочного характера) и других социально обусловленных причин со временем приобретает ее [1].

Неофрейдисты основной причиной тревожности считают неблагополучный ранний опыт отношений, из-за которого развивается базальная тревога. Такая тревожность сопровождает человека всю жизнь, в значительной степени влияя на его отношения с другими людьми. Бихевиористы считают тревожность результатом научения. По их мнению, это заученная реакция на угрожающие ситуации, которая впоследствии переносится и на другие ассоциирующиеся с ними обстоятельства [1].

З. Фрейд выделил три вида тревожности:

1) реальный страх – тревожность, связанная с опасностью во внешнем мире;

2) невротическая тревожность – тревожность, связанная с неизвестной и не определяемой опасностью;

3) моральная тревожность – так называемая «тревожность совести», связанная с опасностью, идущей от супер-эго [1].

По адекватности тревожности различат следующим образом:

– адекватная тревожность – отражает неблагополучие человека;

– неадекватная тревожность (собственно тревожность) – тревожность, проявляющаяся в благополучных для индивида областях реальности [4].

Неадекватная и постоянная тревожность является показателем неблагополучия личностного развития и, в свою очередь, оказывает на него отрицательное влияние.

Отрицательно влияет на развитие и отсутствие тревоги в случаях реального неблагополучия, возникающее как результат работы защитных механизмов [10].

В состав постоянной тревоги можно включить навязчивые страхи, мысли и состояния, навязчивые действия, «ритуалы», страх за свое здоровье или здоровье близких, двигательное напряжение, невозможность расслабиться, бессонницу, проявления вегетососудистой дистонии, подавленное настроение, мрачные мысли, быструю утомляемость, отсутствие интереса к тому, что раньше вызывало интерес, потерю аппетита, нарушения сна, заниженную самооценку, ощущение своей «ненужности», чувство вины и т.п.

В подсознании личности, ощущающей постоянную тревожность, появляются мысли о том, что ее тревожит. Они могут привести к ошибочным умозаключениям, которые в дальнейшем могут привести к неисправимым последствиям.

В современной психологии для преодоления симптомов постоянной тревожности широко используются различные методы. Одним из них является когнитивно-поведенческая психотерапия. Когнитивно поведенческая психотерапия – один из широко распространенных методов психотерапии. Когнитивный подход исходит из предположения, что психологические проблемы и нервно-психические расстройства вызваны нелогичными или нецелесообразными мыслями и убеждениями человека, а также дисфункциональными стереотипами его мышления. Когнитивно-поведенческий психотерапевт действует путем изменения проблемы, которую можно решить. Поведенческий подход, основанный на теории бихевиоризма, предполагает изменение поведения человека путем поощрения и подкрепления желаемых форм поведения и отсутствия подкрепления нежелательных форм. [11]

Когнитивно-поведенческая психотерапия основана на принципах теории обучения, которая предполагает, что разные типы поведения и те признаки, которые им сопутствуют, развиваются из-за привычной реакции человека – реагирования на создавшуюся ситуацию. Человек реагирует на внешний стресс определенным способом, при этом вырабатываются определенная модель поведения, которая присуща исключительно этому человеку, и привычная только для него реакция, которая далеко не всегда бывает правильной. «Неправильная» модель поведения или «неправильная» реакция вызывают симптомы расстройства. Однако нужно четко понимать, что эту модель можно поменять, от выработанной привычной реакции можно отучится, а, главное, обучиться «правильной», полезной и конструктивной, которая поможет справляться с трудностями, не навлекая на себя новые тревоги.

Когнитивность – это способность человека умственно воспринимать и перерабатывать внешнюю информацию, исходя из своих глубинных убеждений, установок и автоматических (неосознанных) мыслей. Такие мыслительные процессы принято называть «психическим состоянием человека».

Когниции – это стереотипные, «автоматические», подчас мгновенные мысли, которые возникают у человека и являются реакцией на определенную ситуацию. Когниции психологически травмируют человека и приводят его к паническим атакам, страхам, депрессиям и другим нервным расстройствам. Такие катастрофические оценки и негативное отношение заставляют человека реагировать на происходящее с обидой, страхом, виной, злостью или даже безнадежностью. Негативные переживания человека – это не результат данной ситуации, а умение человека, попав в определенную ситуацию, выработать свое собственное мнение и после этого решить, как ему относиться к данной ситуации, кем он видит себя в ней и какие эмоции это у него вызывает. Другими словами, для человека не столь важно, что с ним происходит, сколько то, что он об этом думает, какие мысли лежат в основе его переживаний и как дальше он будет действовать. Именно эти мысли, при водящие к негативным переживаниям (паническим страхам, фобиям и другим нервным расстройствам), и

бывают неосознанными, «сами собой разумеющимися», поэтому плохо осознаются человеком.

Основная задача психолога КПТ – работа с мыслями, с отношением к данной ситуации, с коррекцией искажений и ошибок мышления, которая, в конечном итоге, приведет к формированию более адаптивных, положительных, конструктивных и жизнеутверждающих стереотипов дальнейшего поведения.

Когнитивно-поведенческая психотерапия состоит из нескольких этапов. На консультациях у психолога клиент поэтапно, «шаг за шагом», учится изменять свое мышление, которое приводит его к приступам паники. Он постепенно размыкает замкнутый круг, состоящий из страха, вызывающего эту панику, а также учится техникам направленных на снижение уровня тревог. В итоге он преодолевает пугающие ситуации и качественно меняет свою жизнь.[12]

Когда мы говорим о тревожности, обычно мы фокусируемся на ее наиболее негативных аспектах. В действительности же хорошо контролируемая тревожность – это дар нашего организма.

Ее преимуществами являются следующие:

– она заставляет нас обращать внимание на важные аспекты; это способствует улучшению концентрации внимания (при правильном управлении) и обостряет наши чувства. Когда мы думаем о том, что такое тревожность, мы, как правило, упускаем из виду подобные положительные эффекты и фокусируемся только на негативной стороне;

– предупреждает нас об опасности заранее (например, что произошло бы, если бы мы не тревожились о том, что можем не сдать экзамен, и т.п.). К счастью, перед экзаменом или любой подобной ситуацией предупреждает нас о том, что пора начинать учиться;

– заставляет нас задействовать наши ресурсы: эта эмоция с незапамятных времен помогает нам бороться за выживание и принимать лучшие решения;

– повышает нашу продуктивность: побуждает нас решать проблемы, провоцирующие ожидание страха или угрозы. Несмотря на плохую репутацию, тревожность дает мощный импульс, позволяющий адаптироваться к изменениям.

Недостатки:

– она ухудшает психическое и физическое здоровье: как мы уже говорили выше, может привести к серьезным расстройствам;

– вредна для социальных отношений: неконтролируемая тревожность подталкивает нас к прекращению взаимодействия с другими людьми или необычному поведению с ними. Аналогично незнание того, что вызывает тревожность у других людей, затрудняет общение с ними;

– снижает производительность: несмотря на то что контролируемая тревожность помогает задействовать наши ресурсы и справляться с проблемами, чрезмерная тревожность может негативно отразиться на нашей работе, общении с людьми и выполнении повседневных дел.

Заключение. Когнитивно-поведенческая психотерапия позволит выявить негативные мысли, которые вызывают тревожность и другие нервные расстройства; пересмотреть образ жизни и нормализовать его; надолго сохранить полученные результаты и не утратить в дальнейшем полученные навыки; преодолеть стыд за тревожность; поможет перестать скрывать от близких людей имеющиеся проблемы, пользоваться поддержкой и с благодарностью принимать помощь. Когнитивно-поведенческая психотерапия как один из важнейших и результативных психотерапевтических методов признана помогать тем, кто в короткий срок хочет навсегда избавиться от негативных разрушающих мыслей, заменив их на конструктивные и жизнеутверждающие. Если у человека есть сильное желание изменить свое негативное мироощущение, которое разрушает его жизнь, если он хочет

заново научится думать и действовать позитивно, тогда он должен обратиться к когнитивно поведенческому психологу.

Литература.

1. Эйдемиллер Э.Г., Юстицкис В.В. Семейная психотерапия. – Л.: Медицина, 1989.
2. Хорни К. Невротическая личность нашего времени. – М.: Прогресс-универс, 1993.
3. Спиваковская А.С. Психотерапия: игра, детство, семья. – Т. 1. – М.: Апрельпресс; ЭКСМО-пресс, 1999.
4. Синягина Н.Ю. Психолого-педагогическая коррекция детско-родительских отношений. – М.: ВЛАДОС, 2001.
5. Психология: словарь / под общ. ред. А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского. – М.: Политиздат, 1990.
6. Изард К.Э. Эмоции человека. – М.: Изд-во Московского ун-та, 1980.
7. Захаров А.И. Предупреждение отклонений в поведении ребенка. – СПб: Союз, 1997.
8. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии: учебник. – СПб: Питер, 1999.
9. Щербатых Ю.В., Ивлева Е.И. Психофизиологические и клинические аспекты страха, тревоги и фобий. – Воронеж: Истоки, 1998.
10. Тревожность // Хорни К. Собр. соч.: в 3 т. – Т. 2. – М.: Смысл, 1997. – С. 174–180.
11. Шарафутдинова Х.Г., Нормуминова Д.Э. Преодоление тревожности с помощью когнитивно-поведенческой психотерапии, “Педагогическое образование и наука”, 2020. №1, стр.124-128
12. Хейли, Дж. Необычная психотерапия. Психотерапевтические техники Милтона Эриксона / Дж. Хейли. – Спб.: Белый кролик, 1995. – 384 с.

,

ФОРМИРОВАНИЕ СОЦИАЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ НА ОСНОВЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ТРЕНИНГА

Нурматова Наргиза Улугбековна
(Ташкент, Узбекистан)

Аннотация: *Социальный активизм — это понятие, выражающее активное участие человека в жизни общества, свободное выражение своих мыслей и взглядов, а также его активную роль в решении социальных проблем. Студенческая жизнь — один из важнейших этапов жизни, в течение которого молодые люди формируют свою идентичность, находят свое место в обществе и готовятся к будущей жизни. Поэтому развитие социального активизма у студентов является важной задачей. Эффективным инструментом в этом процессе служит психологический тренинг. В данной статье представлена информация о формировании социального активизма у студентов на основе психологического тренинга.*

Ключевые слова: *психологический тренинг, социальный активизм, психологические ресурсы, коммуникация, общество, социальные проблемы, стресс, интерактивные методы.*

Abstract: *Social activism is a concept that expresses a person's active participation in society, the free expression of their thoughts and views, as well as their active role in solving social problems. Student life is one of the most important stages of life, during which young*

people form their identity, find their place in society and prepare for future life. Therefore, the development of social activism in students is an important task. Psychological training serves as an effective tool in this process. This article provides information on the formation of social activism in students based on psychological training.

Keywords: *psychological training, social activism, psychological resources, communication, society, social problems, stress, interactive methods.*

Введение.

Психологические тренинги-это образовательный процесс, в котором участники открывают для себя свои внутренние психологические ресурсы, развивают личные и социальные навыки. Тренинги проводятся в интерактивной форме, в которых участники активно участвуют, взаимодействуют, учатся вести себя в различных ситуациях. Этот процесс помогает студентам стать уверенными в себе, открытыми, готовыми к сотрудничеству людьми. Одним из основных направлений формирования социальной активности учащихся является обучение их свободному выражению своих мыслей. Многим молодым людям трудно открыто высказывать свое мнение, особенно при публичных выступлениях. Психологические тренинги направлены на устранение подобных проблем. Во время тренингов учащиеся учатся выражать свои мысли четко, плавно и уверенно. Этот процесс повышает их уверенность в себе, а также развивает навыки эффективного общения с другими. Студент, способный свободно выражать свое мнение, будет готов активно участвовать в жизни общества. Сочувствие, то есть понимание чувств других и проявление сочувствия к ним, также является неотъемлемой частью социальной активности. Психологические тренинги включают занятия, направленные на развитие у студентов навыков сочувствия. Благодаря этим занятиям студенты учатся понимать точку зрения других, уважительно относиться к своим чувствам. Люди с развитой эмпатией более эффективно взаимодействуют с другими в социальной среде, активно участвуют в командной работе и демонстрируют конструктивный подход к решению социальных проблем.

Материалы и методы.

В современном обществе социальная активность учащихся имеет важное значение не только для их личностного развития, но и для социально-экономического и культурного развития всего общества в целом. Необходимо, чтобы учащиеся, как один из активных слоев общества, обладали способностью осознавать социальную ответственность, участвовать в решении различных проблем, проявлять инициативу. Посредством социальной активности они учатся свободно выражать свои мысли, осознанно подходить к окружающей действительности и активно участвовать в процессах, происходящих в обществе. [1]

Процесс формирования социальной активности у учащихся сложен и связан со многими психологическими факторами. Такие факторы, как личная мотивация, самосознание, чувство социальной ответственности, взаимодействие и психологическое равновесие, играют важную роль в этом процессе. При этом учебные заведения служат основной средой формирования активности учащихся. [2]

В данном исследовании освещаются психологические особенности формирования социальной активности у студентов, факторы, влияющие на этот процесс, а также эффективные методы их развития. Анализируются психологические подходы и инновационные методы, направленные на повышение социальной активности учащихся. Формирование социальной активности у учащихся-многофакторный процесс, успех которого зависит от личностных, социальных и институциональных факторов. Во-первых, личная мотивация и внутренний интерес учащегося являются одними из основных факторов развития социальной активности. Человек проявляет активность через уверенность в себе, способность адаптироваться к окружающей среде и осознание социальной ответственности. [3]

Во-вторых, важна социальная среда, то есть семья, сверстники и сотрудничество и поддержка в учебном заведении. Например, различные организации и клубные мероприятия в университете предоставляют благоприятную возможность для развития социальной активности студентов. Групповые занятия, психологические тренинги и общественные мероприятия вовлекают учащихся во взаимодействие и формируют у них навыки командной работы. В-третьих, современные психологические подходы и технологии служат эффективным средством повышения социальной активности учащихся. В частности, благодаря социальным сетям и цифровым платформам студенты получают широкие возможности для выражения мнений и активного участия в текущих проблемах общества. Но есть и некоторые проблемы в формировании социальной активности. Один из них-низкий уровень самосознания учащихся или слабая инициатива. Эти ситуации возникают при недостаточной социальной поддержке или недостаточном применении методов повышения мотивации в образовательном процессе. Поэтому необходим системный и последовательный подход в этом направлении. [4]

Результаты и обсуждения.

Развитие лидерских навыков также важно для повышения социальной активности учащихся. Лидерство-это искусство не только управлять другими, но и вдохновлять их, направлять к общей цели. Психологические тренинги побуждают студентов открывать и развивать свой лидерский потенциал. На тренингах студенты находят свое место в группе, готовы брать на себя ответственность и учатся эффективно сотрудничать с другими. Эти навыки помогут сформировать у учащихся в будущем активную, ответственную личность в обществе. Навыки управления стрессом и разрешения конфликтов также играют важную роль в социальной активности. В студенческий период возникает множество стрессовых ситуаций – экзамены, проблемы в учебе, конфликты в личных отношениях и т.д. Психологические тренинги обучают студентов методам борьбы со стрессом, а также направляют их на конструктивное разрешение конфликтов. Эти навыки побуждают студентов быть более стабильными и активными в социальной среде.

Обсуждения приводят к следующим результатам: [5]

1. Личная мотивация, социальная ответственность и внутренние интересы учащегося являются важными составляющими развития социальной активности.
2. Образовательные учреждения являются ключевой областью в развитии социальной активности учащихся и служат для повышения их вовлеченности посредством различных мероприятий и тренингов.
3. В качестве эффективных средств развития социальной активности используются групповая деятельность, психологические тренинги и инновационные методы обучения.
4. Социальные сети и цифровые платформы становятся важными инструментами развития современной социальной активности.
5. Чтобы повысить вовлеченность учащихся, необходимо развивать у них чувство самосознания, инициативы и общности.

Данный анализ показывает, что формирование социальной активности у студентов имеет важное значение для развития и будущего общества. Этот процесс требует последовательного и комплексного подхода. Формирование социальной активности у учащихся – важный процесс устойчивого развития общества и обеспечения социальной гармонии. Из данного исследования можно сделать вывод, что повышение социальной активности учащихся должно осуществляться с учетом факторов, связанных с личностной, социальной и образовательной средой. [6]

Сосредоточение внимания на самосознании и личностном развитии также является одним из важных факторов в формировании социальной активности. Посредством психологических тренингов учащиеся выявляют свои сильные и слабые

стороны, ставят перед собой цели и планируют пути их достижения. Этот процесс побуждает их чувствовать ответственность за свою жизнь и принимать активные решения. В результате они формируются как самостоятельные личности, готовые к активной деятельности в обществе. Еще одним преимуществом психологических тренингов в формировании социальной активности является то, что они позволяют учащимся примерять разные социальные роли. Посредством сюжетно-ролевых игр и ситуационных занятий учащиеся на практике учатся вести себя в различных ситуациях. Это повышает их гибкость в социальной среде и помогает им получать новый опыт.

Психологические тренинги также поощряют создание социальных сетей и групп среди студентов. В этих группах студенты учатся взаимопомощи, обмену идеями и движению к общей цели. Студенты, которые чувствуют себя свободными и комфортными в такой социальной среде, еще больше активизируют социальную активность. Следует отметить, что эффективность психологических тренингов зависит от их содержания и способа проведения. Необходимо, чтобы тренинги были интерактивными, увлекательными и организовывались таким образом, чтобы активно вовлекать участников. Кроме того, более высокая квалификация специалистов, проводящих обучение, дает более эффективные результаты для студентов. Во время обучения важно, чтобы учащиеся могли свободно выражать свои мысли, задавать вопросы и обмениваться идеями. Большое значение имеет и долгосрочное влияние психологических тренингов на формирование социальной активности. После прохождения обучения необходимо регулярно оказывать поддержку и развивать, чтобы учащиеся могли применить полученные навыки на практике. С этой целью необходимо наладить деятельность различных проектов, клубов и организаций, стимулирующих социальную активность в вузах. Навыки управления стрессом очень важны в современной жизни, поскольку они помогают поддерживать психическое и физическое здоровье человека, а также улучшают качество жизни. Сегодня люди сталкиваются с различным давлением, обязанностями и проблемами. Требования на работе, семейные проблемы, финансовые трудности и огромный поток информации в социальных сетях оставляют людей в постоянном стрессе. По этой причине очень важно развивать и использовать навыки управления стрессом. В состоянии стресса у человека снижается способность мыслить, он становится капризным и чувствует себя некомфортно. С другой стороны, постоянный стресс может привести к психическим проблемам, таким как депрессия, беспокойство и бессонница. Научившись справляться со стрессом, человек учится контролировать свои эмоции, превращать негативные мысли в позитивные и улучшать свое психическое состояние. Это делает его более прочным, долговечным и готовым к жизненным испытаниям.

Стресс вызывает различные негативные изменения в организме. Такие состояния, как учащенное сердцебиение, высокое кровяное давление, ослабленная иммунная система, являются одними из физических последствий стресса. Постоянный стресс может привести к сердечно-сосудистым заболеваниям, проблемам с желудком, головным болям и другим проблемам со здоровьем. Умение справляться со стрессом защищает организм от этих вредных воздействий и помогает вести здоровый образ жизни. Под стрессом способность человека концентрироваться, решать проблемы и мыслить творчески снижается, что снижает производительность и вызывает трудности в обучении. Применяя методы управления стрессом, человек учится контролировать себя, спокойно и логично подходить к ситуациям. В результате улучшаются результаты в работе и учебе, появляются новые идеи и эффективно решаются проблемы. При стрессе человек часто становится раздражительным, нетерпеливым и испытывает трудности в общении с окружающими. Это негативно сказывается на отношениях в семье, дружбе и на работе. Развивая навыки управления стрессом, человек будет контролировать свои эмоции, сможет вежливо и искренне общаться с другими. Это приносит успех и удовлетворение в общественной жизни.

Человек, который учится справляться со стрессом, лучше понимает себя, выявляет проблемы в своем внутреннем мире и находит способы их решения. Это повышает уверенность человека в себе, помогает более четко определять цели и ценности в жизни. Управляя стрессом, человек становится активным и ответственным человеком, контролирующим свою жизнь. Таким образом, навыки управления стрессом важны для поддержания психического и физического здоровья, повышения производительности труда и учебы, улучшения социальных отношений и достижения личностного роста. Каждому человеку необходимо развивать и воплощать в жизнь эти навыки. Благодаря этому человек чувствует себя энергичным, счастливым и успешным. Умение справляться со стрессом-ключ к здоровой и полноценной жизни в современном мире.

Заключение.

Подводя итог, можно сказать, что психологические тренинги являются эффективным средством формирования у учащихся социальной активности. Они учат студентов самосознанию, эффективному общению, развитию лидерских навыков и управлению стрессом и конфликтами. Тренинги также помогают развить сочувствие, сотрудничество и социальные навыки. Этот процесс служит для того, чтобы студенты стали активными, ответственными и независимыми людьми в обществе. Поэтому важно широко внедрять психологические тренинги в образовательных учреждениях и регулярно их совершенствовать. Он служит не только личностному развитию учащихся, но и социальной стабильности и прогрессу всего общества.

Использованная литература.

1. Давронов, А. ”Психологические основы развития социальной активности у учащихся". - Ташкент, 2020.

2. Шодмонова, Н. ”Молодежь и социальная активность: психологические подходы". - Ташкент: Наука, 2021.

3. Выступления и решения Президента Республики Узбекистан Шавката Мирзиеева по воспитанию молодежи и повышению социальной активности.

4. Алиев, Ф. ”Социальная активность и мотивация: психологическое консультирование студентов". - Ташкент: Шарк, 2020.

5. Евграфова, О.V. ”Психологические эффекты социальной активности". - Москва: Наука, 2019.

6. Пирогова, М. ”Социальная активность и методика формирования ответственности у молодежи". - Ташкент: Просвещение, 2022

РАЗВИТИЕ КРИТИЧЕСКОГО МЫШЛЕНИЯ У ПОДРОСТКОВ

Останов Ш.Ш., Камолова С.
(г.Бухара, Узбекистан)

Аннотация. *В статье рассматриваются особенности развития критического мышления у подростков как важного психолого-педагогического феномена. Отмечается, что критическое мышление способствует формированию у подростков навыков анализа, сравнения, аргументации и самостоятельного принятия решений. Особое внимание уделяется влиянию образовательной среды и*

межличностного взаимодействия на развитие критического мышления, а также педагогическим методам и технологиям, стимулирующим активное познание и рефлексию.

Ключевые слова: *критическое мышление, подростковый возраст, аналитические способности, рефлексия, образовательная среда, самостоятельность.*

Annotation. *The article examines the development of critical thinking in adolescents as an important psychological and pedagogical phenomenon. Critical thinking is shown to enhance adolescents' skills in analysis, comparison, argumentation, and independent decision-making. Special attention is given to the role of the educational environment and interpersonal interaction in fostering critical thinking, as well as to teaching methods and technologies that stimulate active learning and reflection.*

Keywords: *critical thinking, adolescence, analytical skills, reflection, educational environment, independence.*

Введение.

Современное общество характеризуется стремительным развитием технологий, информационной насыщенностью и постоянными социальными изменениями, что предъявляет новые требования к системе образования и воспитания подрастающего поколения. В этих условиях особую значимость приобретает формирование у подростков критического мышления как важнейшего когнитивного и личностного качества, позволяющего не только ориентироваться в огромном потоке информации, но и вырабатывать собственные взгляды, умение анализировать и принимать обоснованные решения.

Критическое мышление в подростковом возрасте выступает неотъемлемым элементом личностного и интеллектуального развития. Именно в этот период формируются основы самостоятельности, развивается рефлексия, способность к оценке собственных поступков и поступков окружающих. Подростки активно ищут свое место в обществе, выстраивают систему ценностей и начинают осознавать значимость аргументированного выбора. Поэтому развитие критического мышления становится не только психологической задачей, но и педагогической необходимостью.

Педагогическая практика и психологические исследования показывают, что критическое мышление способствует формированию у подростков таких качеств, как ответственность, открытость новому опыту, умение аргументировать свою позицию и уважать мнение других. Оно также является важным фактором успешной социализации, так как подростки учатся критически воспринимать социальные нормы, различать конструктивные и деструктивные влияния, противостоять манипуляциям и вырабатывать собственную линию поведения.

Вместе с тем развитие критического мышления требует целенаправленной работы как со стороны педагогов, так и со стороны родителей. Эффективными средствами формирования данного качества являются проблемное обучение, дискуссии, работа с альтернативными источниками информации, проектная деятельность, а также внедрение интерактивных образовательных технологий. Создание такой образовательной среды, где подростки смогут свободно высказывать свои мысли, анализировать различные точки зрения и делать самостоятельные выводы, становится важным условием успешного формирования критического мышления.

Актуальность исследования обусловлена необходимостью формирования у подростков способности к критическому осмыслению информации и жизненных ситуаций, что в свою очередь обеспечивает не только их интеллектуальное, но и личностное развитие, способствует формированию активной гражданской позиции и готовности к жизни в условиях современного общества.

Наличие устойчивых доказательств того, что критическое мышление в подростковом возрасте поддается целенаправленному развитию, подтверждается широким пластом зарубежных исследований, однако трактовки его природы и эффективных педагогических условий заметно различаются. В англоязычной традиции основополагающими остаются работы Р. Энниса, который определяет критическое мышление как «разумное и рефлексивное» принятие решений о том, чему верить и что делать; его подход подчеркивает универсальность навыков (аналитика аргументов, оценка достоверности источников, индукция и дедукция) и необходимость формирования установок-диспозиций (склонность к поиску причин, интеллектуальная честность). П. Фаччіоне дополняет эту позицию операционализацией когнитивных навыков и диспозиций в оценочных инструментах (California Critical Thinking Skills/Disposition), что позволяет исследовать возрастную динамику у подростков и увязывать прогресс с конкретными образовательными интервенциями. Классическая дидактическая линия Р. Пола и Л. Элдер акцентирует «интеллектуальные стандарты» (ясность, точность, релевантность, логичность), рассматривая критическое мышление как культуру дисциплинированного рассуждения, которую нужно системно «встраивать» в учебные предметы. Д. Хэлперн, напротив, усиливает компонент переноса: навыки анализа вероятностей, принятия решений и аргументации должны целенаправленно тренироваться в разнообразных контекстах, иначе они остаются «локальными» и редко переносятся за пределы класса.

С точки зрения возрастной специфики ключевыми являются работы Д. Кун, показывающие, что подростки постепенно переходят от «знание как факт» к «знание как теория/доказательство» и осваивают аргументативные практики: формулирование тезиса, построение доказательств, опровержение контраргументов. Однако без специально организованной дискуссионной среды и наставничества развитие этих умений идет фрагментарно: подростки часто отстаивают позицию, но слабо работают с альтернативами и вероятностной неопределенностью. Исследования М. Липмана (программа Philosophy for Children) демонстрируют, что «сообщества исследования» и философские диалоги повышают у подростков способность задавать уточняющие вопросы, различать факты и оценочные суждения, а также формируют уважение к нормам рационального обсуждения. Д. Перкинс и Р. Станович подчеркивают роль «рациональности как цели обучения»: без воспитания мотивационно-ценностной готовности (epistemic humility, открытость к доказательствам) когнитивные техники остаются поверхностными.

Методологически продуктивной оказалась интеграция проблемного обучения, проектной деятельности и формирующего оценивания. Работы К. Фишера, Э. Марцано и Р. Косты показывают, что задания с «открытым концом», рубрики с явными критериями качества рассуждения и рефлексивные журналы повышают как точность анализа, так и метакогнитивную осознанность. Диалогическое обучение (Н. Мерсер, Л. Литтлтон) и дебаты (evidence-based debate) особенно эффективны в подростковом возрасте, поскольку опираются на естественную потребность в самоутверждении, переводя ее в конструктивную аргументацию. С другой стороны, критика «универсализма» (Д. МакПек) напоминает, что навыки критического мышления всегда содержательно нагружены: реальный прогресс наступает, когда они укоренены в предметном знании (история, естественные науки, медиаобразование), а не преподаются как изолированный курс.

Цифровая среда задала новые ориентиры. Исследования Р. Хоббс в области медиаграмотности, а также работы С. Левандовски и соавт. по противодействию дезинформации показывают, что для подростков критически важны практики проверки источников, распознавания когнитивных искажений, работы с визуальными и количественными данными. При этом миф о «цифровой врожденности» опровергается: подростки активно пользуются технологиями, но без обучения редко владеют

эпистемическими нормами (оценка методологии, отделение корреляции от причинности). В интервенциях эффективны «прививочные» подходы (inoculation), микро-уроки по распознаванию манипуляций, а также совместный разбор кейсов из социальных сетей, где тренируются и когнитивные, и этические компоненты суждения.

Оценивание остается проблемным узлом. Тесты навыков (по типу CCTST) фиксируют общий уровень логико-аналитических операций, но слабо захватывают перенос, устойчивость диспозиций и качественные изменения в реальной коммуникации. Поэтому растет интерес к смешанным методам: портфолио аргументов, карты доказательств, аналитика дискуссий, наблюдение за метакогнитивными стратегиями, а также к лонгитюдным дизайнам, отслеживающим, как школьные практики влияют на гражданскую позицию, академическую успеваемость и цифровое поведение.

Суммируя, исследования зарубежных авторов сходятся в трех выводах. Во-первых, критическое мышление у подростков развивается при сочетании когнитивных стратегий, диспозиций и предметной глубины: «как думать» нельзя отделить от «о чем думать». Во-вторых, наиболее результативны среды, где нормой является аргументированный диалог, явные критерии качества рассуждения и системная рефлексия; именно они обеспечивают перенос в новые контексты. В-третьих, цифровая реальность требует целенаправленного обучения эпистемической грамотности и сопротивлению дезинформации, иначе спонтанное «пользовательское» освоение медиа не приводит к зрелому критическому суждению. Остаются исследовательские лакуны: механизмы долговременного переноса, культурная обусловленность критериев «хорошего» аргумента, а также оптимальный баланс между универсальными навыками и предметной спецификой. Эти направления задают повестку будущих программ для подростков, ориентированных на развитие не только аналитической точности, но и интеллектуальной добродетели, необходимой для ответственного участия в жизни сложного информационного общества.

Обсуждение

Развитие критического мышления у подростков является сложным и многогранным процессом, который зависит от сочетания когнитивных, личностных и социальных факторов. В подростковом возрасте формируется способность к абстрактному мышлению, возрастает интерес к поиску причинно-следственных связей и самостоятельному решению проблем. В этот период у подростков усиливается стремление к независимости, появляется потребность в аргументированном отстаивании собственного мнения и способности сопоставлять разные точки зрения. Все это создает благоприятные предпосылки для становления критического мышления, но одновременно делает его развитие зависимым от качества образовательной и социальной среды.

Психолого-педагогические исследования показывают, что одним из ключевых условий развития критического мышления является организация активной познавательной деятельности. Традиционная система обучения, основанная на передаче готовых знаний, лишь в ограниченной степени способствует формированию навыков анализа и оценки информации. Напротив, использование проблемного обучения, исследовательских методов, дискуссий и проектной работы создает возможности для формирования у подростков способности самостоятельно находить и критически оценивать информацию, аргументировать собственную позицию и учитывать альтернативные мнения.

Не менее важным фактором является межличностное взаимодействие. Подростки развиваются не изолированно, а в процессе общения со сверстниками, педагогами и родителями. В совместной деятельности они учатся анализировать различные ситуации, обсуждать возникающие проблемы, аргументировать свои взгляды и уважать чужие. Таким образом, межличностное взаимодействие выступает важным

механизмом социализации, способствующим развитию навыков критического мышления.

Однако необходимо учитывать и определенные трудности. Подростковый возраст сопровождается эмоциональной неустойчивостью, повышенной чувствительностью к внешним оценкам, стремлением к признанию и самостоятельности. Это может создавать внутренние противоречия и мешать объективному восприятию информации. Поэтому педагогам и родителям важно создавать безопасную среду, где подросток может свободно выражать свои мысли, не опасаясь критики или наказания.

Развитие критического мышления тесно связано и с цифровой средой. Современные подростки ежедневно сталкиваются с огромным количеством информации в интернете и социальных сетях. Умение критически оценивать достоверность источников, различать факты и интерпретации, противостоять манипуляциям становится необходимым условием их информационной безопасности и личностной зрелости. Следовательно, формирование медиаграмотности следует рассматривать как неотъемлемую часть развития критического мышления.

Обсуждение проблемы показывает, что развитие критического мышления у подростков возможно лишь при комплексном подходе, включающем модернизацию образовательного процесса, создание поддерживающей социальной среды, активное использование интерактивных методов обучения и развитие медиаграмотности. Только при условии целенаправленной и системной работы можно сформировать у подростков способность критически мыслить, что станет важнейшим фактором их успешной социализации и подготовки к взрослой жизни.

Заключение.

Таким образом, развитие критического мышления у подростков представляет собой ключевую задачу современного образования и воспитания. Оно обеспечивает формирование у молодежи аналитических способностей, самостоятельности в принятии решений, умения противостоять манипуляциям и осознанно воспринимать информацию. Важнейшими условиями этого процесса являются создание проблемно-ориентированной образовательной среды, использование интерактивных методов обучения, развитие медиаграмотности и поддержка со стороны семьи и педагогов. Системная работа в данном направлении способствует успешной социализации подростков, укреплению их личностной зрелости и подготовке к активному участию в жизни современного общества.

Литература.

1. Axmedova, N. Sh. Psixologiyada tanqidiy fikrlashning shakllanishi. – Toshkent: O‘zbekiston Milliy universiteti nashriyoti, 2018. – 156 b.

2. Jo‘rayev, M. O‘quvchilarda tanqidiy tafakkurni rivojlantirishning psixologik asoslari. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2020. – 142 b.

3. Поляков, В. М. Критическое мышление как педагогическая проблема. – Москва: Академия, 2015. – 224 с.

4. Матюшкин, А. М. Проблемные ситуации в мышлении и обучении. – Москва: Педагогика, 2008. – 208 с.

5. Кудрявцев, Т. В. Психология подросткового возраста: развитие мышления и сознания. – Санкт-Петербург: Питер, 2019. – 272 с.

6. Ennis, R. H. Critical Thinking. – Upper Saddle River, NJ: Prentice Hall, 2011. – 320 p.

7. Facione, P. A. Critical Thinking: What It Is and Why It Counts. – Hermosa Beach, CA: Insight Assessment, 2015. – 28 p.

8. Paul, R., & Elder, L. Critical Thinking: Tools for Taking Charge of Your Learning and Your Life. – New Jersey: Pearson, 2014. – 356 p.

9. Kuhn, D. The Skills of Argument. – Cambridge: Cambridge University Press, 1991. – 260 p.
10. Halpern, D. F. Thought and Knowledge: An Introduction to Critical Thinking. – New York: Psychology Press, 2014. – 472 p.

БАЗОВЫЕ ПОТРЕБНОСТИ ЧЕЛОВЕКА И ДУХОВНАЯ САМОАКТУАЛИЗАЦИЯ.

Остриков П.В.
(г. Новосибирск, Россия)

Здесь нам хотелось бы обратить внимание на представление о базовых потребностях человека, описанных в популярной в среде психологов в пирамиде Абрама Маслова.



Пирамида Маслоу

В этой схеме предполагается, что в первую очередь человек руководствуется потребностями физиологии, далее…И, лишь после удовлетворения потребностей физиологического и социального слоя (уважение и признание), дорастает до потребностей в самоактуализации, самопознании и саморазвитии. Нельзя не признать, что в почти подавляющем большинстве именно так и проживают свои жизни человеческие существа.

Потребности, однако, как правило, имеют тенденцию к почти бесконечному разрастанию, питаясь желаниями, которые, будучи приравнены к первым ведут к стремлению обладать излишествами, значительно превосходящими истинные

потребности человека. По большому счету, признавая эту схему актуальной, мы должны признать, что человеческие потребности здесь мало чем отличаются от потребностей мира животных-например-стаи волков, где еда, жилье, далее-безопасность и уважение находятся в таком же порядке. Вот только до самопознания волки, как кажется, пока не дорастают.

Но, даже, не вспоминая здесь индийских йогов и великих святых, которые, будучи лишенными света, крова, обходясь минимумом еды и сна, находили смысл жизни в служении духу человеческому, имеет смысл обратить внимание на более приближенные к современному образу жизни фигуры. Например, известного миллионера Стива Джобса. Который, несомненно в отношении своих потребностей и желаний в сне, еде и прочих, наверное был одним из самых обеспеченных людей в мире.(3).

Перед смертью, однако, он осознал, что его жизнь была прожита бесцельно в бесконечной погоне за обладанием тем, что никогда не может принадлежать нам по-настоящему:



Таким образом, считая базовыми потребности человека в удовлетворении физического аспекта своего бытия, мы низводим все возможное величие человеческого духа, к примитивному животному существованию.

Данная модель жизни в мире и психологии, смещающая акценты, умаляющая потребность в самореализации своего духовного предназначения, в которой личность проживает духовное единство не только со всеми людьми планеты, но и со всем миром живого., приводила и приводит человечество не только к разрушительным международным конфликтам за обладание территориями соседей и их ресурсами, но и к хищническому расходованию этих ресурсов в ущерб экологии планеты.

Нам кажется, приходит время для пересмотра основ человеческого существования, и, необходимости и возможности, наконец-то поставить, как говорится, последние с головы на ноги, признав, основными, базовыми, потребности человека в саморазвитии и духовной реализации.(1,2,3)

Литература.

1. Козлов В.В. Интегративная психология. Пути духовного поиска или освящение повседневности.Психотерапия. - Москва. 2007.- 530с.

2. Козлов В.В. Современная личность: самоактуализация и самореализация ИППетросян.2023.336с.

3. Макс Королев. Последнее послание Стива Джобса. https://vk.com/wall507460530_3187

4. Ожиганова Г. В. Духовные способности и продуктивная жизнедеятельность семьи // Вестник Российского университета дружбы народов. Серия: Психология и педагогика. 2018. Т. 15. № 4. С. 395-409. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/duhovnye-sposobnosti-i-produktivnaya-zhiznedeyatelnost-semi

5. Поликанова Е. П. Духовность - главная ценность личности // Культура. Духовность. Общество. 2015. № 16. С. 181-186. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/duhovnost-glavnaya-tsennost-lichnosti33.Рахматова М. Ш. Семья, семейные ценности - духовная крепость, первый очаг образования и воспитания подрастающего поколения // Экономика и социум. 2021. № 9 (88). С. 668-672.

ПСИХОДРАМА РЫНКА ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ УСЛУГ: СИСТЕМАТИЗАЦИЯ КАК ФАКТОР ПРЕОДОЛЕНИЯ КРИЗИСНЫХ ЯВЛЕНИЙ

Павленко С.А.
(Беларусь)

Аннотация: *В статье рассматривается кризис, сложившийся на рынке психологических услуг, характеризующийся фрагментацией, отсутствием единых стандартов и дисбалансом в профессиональной деятельности специалистов. Обозначены ключевые проблемы, такие как эмоциональное выгорание экспертов, поверхностный подход к терапии и стагнация в развитии. Предлагается решение в виде систематизации индустрии на основе психотипического подхода, разработанного в рамках использование игропрактики метод "Система развития Самосознания©" (проекта MIRSVETA, Павленко С.А.). Представлены результаты пилотных проектов, демонстрирующие эффективность предложенной системы*

Ключевые слова: *психотипический подход, эмоциональное выгорание, психотерапия, MIRSVETA, игропрактика, самосознание*

Abstract: *The article examines the crisis that has developed in the market of psychological services, characterized by fragmentation, lack of uniform standards and imbalance in the professional activity of specialists. Key problems are identified, such as emotional burnout of experts, superficial approach to therapy and stagnation in development. "Self-Consciousness© Development System" (MIRSVETA project, S.A. Paulenka). The results of pilot projects demonstrating the effectiveness of the proposed system are presented*

Keywords: *psychotypical approach, emotional burnout, psychotherapy, MIRSVETA, game practice, self-consciousness*

Современный рынок психологической помощи переживает период бурного роста, что подтверждается увеличением объема рынка в России до 88,3 млрд рублей в 2024 году и ростом числа практикующих специалистов на 14 000 человек. Однако, за этими позитивными показателями скрываются серьезные проблемы, связанные с отсутствием единых отраслевых стандартов, методологическим хаосом и дисбалансом в профессиональной деятельности психологов. В результате, вместо эффективной помощи клиентам, индустрия все больше напоминает "Вавилонскую башню", где каждый специалист создает свой уникальный "язык" и инструменты, не совместимые с другими.

Актуальность исследования обусловлена необходимостью поиска путей преодоления кризисных явлений на рынке психологических услуг, повышения качества оказываемой помощи и создания условий для устойчивого развития профессионального сообщества.

Цель статьи – анализ текущей ситуации на рынке психологических услуг и обоснование необходимости систематизации индустрии на основе психотипического подхода.

Анализ проблем рынка психологических услуг

Дисбаланс 1 - Эксперт как "человек-оркестр": Современный психолог, как «человек-оркестр» вынужден совмещать в своей деятельности множество ролей: терапевта, маркетолога, финансиста, product-менеджера. Согласно опросам, 80-90% специалистов испытывают трудности в построении стабильной практики из-за необходимости осваивать непрофильные компетенции. Это приводит к снижению качества терапии, эмоциональному выгоранию и профессиональной деградации.

Дисбаланс 2 - Тирания лояльности VS Реальная помощь: Ориентация на удержание клиентов и получение прибыли может приводить к подмене терапевтических целей. Клиенты ожидают "быстрых решений" и эмоционального комфорта, а терапевты, в свою очередь, избегают болезненных тем, чтобы сохранить оплату. В результате, вместо глубинной трансформации личности, происходит лишь симптоматическое облегчение.

Дисбаланс 3 - Методический хаос: Отсутствие единых стандартов и критериев оценки квалификации специалистов приводит к неконтролируемому росту числа низкоквалифицированных специалистов, подмене доказательных методов эзотерическими практиками и фрагментации профессионального сообщества.

Последствия хаоса для экспертов и клиентов

Для экспертов:

- Эмоциональное выгорание: совмещение ролей терапевта и предпринимателя приводит к перегрузке и истощению ресурсов.
- Профессиональная деградация: недостаток времени на профессиональное развитие и супервизию приводит к снижению квалификации и устареванию знаний.

Для клиентов:

- Ловушка комфорта: терапия превращается в услугу "по подписке", ориентированную на сиюминутное улучшение состояния, что препятствует глубокой проработке проблем.
- Мозаичность воздействия: отсутствие системного подхода приводит к рецидивам и возникновению новых проблем после работы с отдельными симптомами.

Метод "Система развития Самосознания©" через игропрактику (проект MIRSVETA) предлагает решение проблемы хаоса на рынке психологических услуг путем перехода к универсальной психотипической матрице. В основе системы лежит исследование С.А. Павленко, доказавшее необходимость формирования

психотипической терапии как индивидуализированной практики, интегрирующей гуманитарные, нейронаучные и технологические парадигмы.

Три столпа системы:

1. Психотипическая диагностика: классификация глубинных паттернов мышления и поведения с помощью алгоритма выявления доминантных психотипических черт. Например, работа с созависимостью через распознавание психотипов партнеров (контроль, жертвенность, страх сепарации).

2. Трансформационные игры как драйверы: игровые механики обеспечивают безопасность, инсайты и системность в процессе терапии. Участники отмечают осознание ограничивающих убеждений (78%) и продвижение по уровням "Ценности → Ресурсы → Цели".

3. Единый алгоритм развития: универсальная траектория, включающая диагностику психотипа, игровую деконструкцию барьеров, когнитивную пересборку и интеграцию в повседневность.

Эффект системности: данные VS мнения

Внедрение подходов MIRSVETA демонстрирует качественные сдвиги по сравнению с традиционной моделью:

Параметр	Традиционная модель	Психотипическая система
Глубина проработки	Симптоматическая	Каузальная
Срок стабильных изменений	3-6 месяцев	12+ месяцев
Вовлеченность клиента	40% отказов после 5 сессий	85% завершивших программу
Экспертная нагрузка	60% времени на администрирование	80% на терапию/супервизию

Заключение: Систематизация индустрии психологических услуг на основе психотипического подхода позволяет решить ключевые противоречия, освободить экспертов от роли "бизнесмена", предоставить клиентам предсказуемую траекторию роста и создать базу для доказательных исследований. Проект MIRSVETA предлагает не просто методику, а онтологию развития, где кризис экспертов и разочарование клиентов преодолеваются системностью.

Список литературы.

1. Агеев, В.С. Межгрупповое взаимодействие: социально-психологические проблемы Издательство: Издательство МГУ, 1990 г. ISBN 5-211-01029-9.

2. Андреева Г.М. А 32 Социальная психология. Учебник для высших учеб- ных заведений. — М.: Аспект Пресс, 2000, — 376 с.— ISBN 5 -7 5 6 7 -0 2 2 9 -6.

3. Донцов А. И. Психология коллектива. Методологические проблемы исследования. Учеб. пособие. - М.: Издательство Московского университета., 1984г. - 208с.

4. Павленко С.А. Система развития самосознания взрослых через игропрактику. - Дополнительное образование взрослых: мониторинг, экспертиза и прогнозирование развития // Сб. научных статей Международной научно-практической конференции, г. Минск, 20 ноября 2024г. / Белорус. гос. пед. ун-т имени Максима Танка; ред. кол. О. В. Клезович [и др.]; науч. ред. Ю. Н. Кислякова. – Минск: БГПУ, 2024 - с. 238 – 241.

5. Павленко С.А. Игропрактика, как инструмент для развития Самосознания. - Методология современной психологии. Вып. 23 /Сб. под ред. Козлова В.В., А.В. Карпова, В.А. Мазилова, В.Ф. Петренко– М-Ярославль: ЯрГУ, ЛКИИСИ РАН, МАПН, 2024 - с. 210 – 218.

6. Павленко С.А. Метод развития самосознания при помощи игропрактики. - Психология XXI столетия // Сб. научных статей по материалам международной

конференции «Психология XXI столетия» (Самарканд, 15-16 марта 2024 г.) / Под ред. В.В.Козлова, Ш.Р.Баратова, М.Н. Усмановой. – Самарканд: СамДУ, 2024 – с. 291-293.

7. Павленко С.А. Развитие самосознания при помощи игропрактики. – Человеческий фактор: Социальный психолог // Журнал для психологов Вып. 24. № 2 (50) / Под ред. В.В.Козлова, Н.В. Клюева, А.В. Карпова, Е.В. Карпова, В.А. Мазилова. – Ярославль: Титул, 2024 – с. 209-218.

8. Петровский, А. В. Личность. Деятельность. Коллектив. Политиздат, 1987.

9. Столяренко Л. Д. Основы психологии: учебное пособие / Л.Д. Сто- Ростов н/Д: Феникс, 2008. (Высшее образование). ISBN 978-5-222-12762-9

10. Ярошевский, М. Г. *История психологии*. Издание. 3-е изд., перераб. Выходные данные. Москва: Мысль, 1985.

ИССЛЕДОВАНИЕ МЕХАНИЗМОВ ВОЗДЕЙСТВИЯ КАРТ ТАРО НА РАЗВИТИЕ САМОСОЗНАНИЯ

Помазан К. А.
(Россия)

Аннотация: *В статье рассматриваются психологические механизмы воздействия карт Таро на самосознание личности. Обосновывается междисциплинарный научный интерес к изучению данного феномена на стыке психологии, культурологии, философии и когнитивных наук. Особое внимание уделяется роли Таро как инструмента для развития рефлексии и осознанности, а также значению архетипических образов карт для формирования навыков самопознания и личностного роста*

Ключевые слова: *карты Таро, самосознание, рефлексия, осознанность, архетипы, психология*

Abstract: *The article discusses the psychological mechanisms of the influence of Tarot cards on the self-consciousness of a person. The interdisciplinary scientific interest in the study of this phenomenon at the intersection of psychology, cultural studies, philosophy and cognitive sciences is substantiated. Special attention is paid to the role of the Tarot as a tool for the development of reflection and awareness, as well as the importance of archetypal images of cards for the formation of skills of self-knowledge and personal growth*

Keywords: *Tarot cards, self-awareness, reflection, awareness, archetypes, psychology*

В последние десятилетия отмечается рост интереса к альтернативным психологическим практикам, направленным на развитие самосознания и личностного потенциала. Одним из таких инструментов выступают карты Таро, которые традиционно ассоциируются с мистикой и гаданием, однако в современной психологии рассматриваются в качестве средства для стимуляции рефлексии и осознанности. Вопрос о психологических механизмах воздействия Таро на самосознание приобретает особую научную значимость в междисциплинарном контексте, объединяющем психологию, культурологию, философию и когнитивные науки.

Современная наука признает важность комплексного подхода к исследованию феноменов, связанных с внутренней деятельностью человека. Карты Таро, как культурный и психологический феномен, представляют интерес для различных научных дисциплин:

- Психология исследует внутренние механизмы саморефлексии и осознанности, а также влияние символических структур на личность.
- Культурология анализирует архетипические образы Таро как элементы культурного наследия и коллективного бессознательного.
- Философия рассматривает карты Таро в контексте герменевтики и символического познания.
- Когнитивные науки исследуют влияние визуальных и вербальных стимулов на процессы мышления и самосознания.

Таким образом, изучение карт Таро как средства психологического воздействия на самосознание позволяет объединить достижения различных научных областей, что способствует формированию целостной картины данного феномена.

Карты Таро содержат сложную систему символов, основанных на архетипических образах, описанных К.Г. Юнгом. Архетипы — универсальные, врождённые символы, присутствующие в коллективном бессознательном. Взаимодействие с архетипами Таро способствует активации глубоких уровней психики, стимулируя процессы осознания и интеграции бессознательного опыта.

Работа с картами Таро требует от человека активного включения в процесс интерпретации символов, что способствует развитию навыков рефлексии — осознанного анализа собственных мыслей, чувств и мотивов. Процесс расклада и трактовки карт создает условия для структурированной саморефлексии, позволяя выявлять скрытые аспекты внутреннего опыта.

Карты Таро выступают в роли «проективного экрана», на который индивид переносит свои внутренние переживания и конфликты. Проективные методы широко применяются в психодиагностике, что подтверждает их эффективность для исследования самосознания. Аналогичным образом, работа с Таро способствует осознанию и вербализации бессознательных содержаний.

Таро как инструмент развития рефлексии и осознанности

Включение карт Таро в психологические практики (арт-терапия, коучинг, консультирование) позволяет структурировать процесс саморефлексии. На каждом этапе работы — от выбора карты до её интерпретации — человек осмысляет свои жизненные ситуации через призму архетипических образов, что способствует расширению горизонта самопонимания. Осознанность (mindfulness) как психическая установка характеризуется способностью к внимательному, безоценочному восприятию текущего опыта. Процесс работы с Таро требует сосредоточенности и внимательного отношения к возникающим мыслям и чувствам, что способствует развитию навыков осознанности и эмоциональной регуляции.

Современные исследования подтверждают, что высокий уровень рефлексии и осознанности ассоциируется с лучшей адаптацией, снижением уровня стресса и тревожности, повышением удовлетворенности жизнью. Развитие этих навыков становится особенно актуальным в условиях информационной перегрузки и высокой неопределенности современной жизни.

Значение архетипов Таро для формирования самосознания

Карты Таро представляют собой систему, в которой каждый образ отражает определённый этап или аспект жизненного пути человека. Архетипы (Шут, Маг, Императрица и др.) символизируют универсальные сценарии развития личности, позволяя индивиду соотносить свой опыт с коллективными паттернами. Работа с архетипами способствует: осознанию и интеграции противоречивых аспектов «Я»; принятию личностных изменений и кризисов как естественных этапов развития; формированию целостной идентичности. Таким образом, архетипы Таро выступают эффективным инструментом для глубокого самопознания и личностного роста.

Заключение: Изучение психологических механизмов воздействия карт Таро на самосознание имеет значительный научный и практический потенциал.

Междисциплинарный подход позволяет рассматривать Таро не только как культурный артефакт, но и как действенный инструмент для развития рефлексии, осознанности и формирования целостной личности. Развитие навыков самосознания на основе работы с архетипами Таро способствует гармонизации внутреннего мира и повышению качества жизни.

Список литературы.

1. Brown K.W., Ryan R.M. The Benefits of Being Present: Mindfulness and Its Role in Psychological Well-being // Journal of Personality and Social Psychology. — 2003. — Vol. 84, No. 4. — P. 822–848.
2. Богданова Ю.В. Карты Таро в психологическом консультировании: методы и подходы // Практическая психология. — 2019. — № 2. — С. 45–53.
3. Виллер А. Таро как зеркало души. — Москва: Велигор, 2016. — 272 с.
4. Кабат-Зинн Дж. Осознанность как путь к себе: Как использовать силу медитации для достижения гармонии и счастья / пер. с англ. — Москва: Манн, Иванов и Фербер, 2017. — 480 с. — ISBN 978-5-00100-164-2.
5. Кэмпбелл Дж. Тысячеликий герой / пер. с англ. — Москва: Эксмо, 2003. — 544 с. — (Миф. Литература. Философия). — ISBN 5-699-05757-2.
6. Лефевр В.А. Конфликтующее сознание. — Москва: Смысл, 2003. — 272 с. — ISBN 5-89357-132-0.
7. Мюррей Г. Проективные методы в психологии: учебное пособие / пер. с англ. — Санкт-Петербург: Питер, 2020. — 288 с. — (Мастера психологии). — ISBN 978-5-4461-1445-2.
8. Нисбетт Р., Уилсон Т. Вербальный отчет о процессах мышления // Вопросы психологии. — 1977. — № 6. — С. 33–47.
9. Петрушин В.И. Символ и архетип в психологии. — Москва: АСТ, 2018. — 320 с. — ISBN 978-5-17-106160-8.
10. Юнг К.Г. Архетип и символ / пер. с нем. — Москва: Ренессанс, 1994. — 400 с. — ISBN 5-88503-010-3.
11. Зейгарник Б.В. Патопсихология: учебное пособие. — Москва: Академия, 2010. — 288 с. — ISBN 978-5-7695-6616-2.

ПОДХОД К РАБОТЕ С ПРИВЯЗАННОСТЯМИ НА КОНСУЛЬТАЦИОННОЙ СЕССИИ

Пономаренко Е.И.
(г. Ярославль,Россия)

Аннотация. В статье рассматривается случай практической консультации с использованием метода «Работа с привязанностями». Представлен процесс диагностики и коррекции эмоциональных состояний клиента через осознание собственной рефлексии и конструктивное взаимодействие между клиентом и психологом. Основной акцент сделан на самостоятельность и внутреннюю готовность клиента справляться с возникающими проблемами, демонстрируя эффективность подхода в психотерапии и консультировании.

Ключевые слова. метод «Работа с привязанностями»; консультация; коррекция эмоций; диагностика; психология.

Abstract. The article discusses a practical consultation case using the method of “Working with Attachments”. The process of diagnosis and correction of client's emotional states through self-reflection awareness and constructive interaction between the client and psychologist is presented. The main focus is on the client’s autonomy and internal readiness to deal with emerging problems, demonstrating the effectiveness of this approach in psychotherapy and counseling.

Keywords. “Work with attachments” method; consultation; emotion correction; diagnostics; psychology.

Метод «Работа с привязанностями» является одним из современных подходов в психологии, направленным на развитие способности клиентов самостоятельно решать внутренние конфликты и эмоциональные проблемы. Данный метод основывается на концепции саморефлексии и личностного роста. В настоящей статье рассмотрен практический опыт применения указанного метода в рамках консультационной сессии с пожилым человеком, испытывающим чувство тревоги перед предстоящей сменой рабочих условий.

Цель данной публикации - показать возможности метода «Работа с привязанностями» в практике психологической помощи и консультирования, продемонстрировать успешный опыт преодоления состояния тревоги и неопределенности путем осознания собственных чувств и потребностей.

Исследовательские задачи:

1. Изучение особенностей взаимодействия клиента с собственным состоянием тревоги и поиском внутреннего ресурса для принятия решений.
2. Анализ эффективности метода РсП в контексте индивидуальной терапии и самостоятельного анализа проблем.
3. Оценка результатов проведённой консультации с точки зрения изменения эмоционального состояния клиента.

Исследование проводилось методом клинического интервью, включающего структурированную беседу и рисование схемы внутренних взаимосвязей переживаний клиента («Я», «работа старая», «работа новая», «тревога», «спокойствие»). Такой подход позволяет клиенту визуально представить своё внутреннее пространство, выявить противоречия и пути выхода из кризисной ситуации.

Транскрибация сессии представлена без каких-либо дополнений, пояснений и комментариев. Вся информация публикуется с полного согласия собеседницы.

Клиент. У меня такой запрос: я пенсионерка много лет уже, и ни разу не делала индексацию своей пенсии. И решила в этом году сделать индексацию. Для этого мне надо уволиться с работы на целый месяц, а потом опять поступить. Я уже написала заявление об увольнении, и весь июнь я уволенная. Мне, конечно, все пообещали, что возьмут меня обязательно, и с нетерпением ждут. Но тем не менее, у меня там всё шкребёт и сомнения есть: а вдруг, вдруг найдут молодую, интересную, перспективную. Всё-таки я уже девушка в возрасте. Ну, вот эти сомнения меня и тревожат.

Психолог. *Так с чем отношения будем выяснять?*

Клиент. Я хочу чувствовать себя спокойно. Как бы ни произошло. Возьмут меня на работу – это классно. Не возьмут меня на работу – это новый этап моей жизни. И я хочу принять и тот, и тот вариант спокойно.

Психолог. *Ага! А кто участвует в этих взаимоотношениях? Или, быть может, что? Я услышала, что вы, работа…*

Клиент. Работа.

Психолог. *Переживания…*

Клиент. Да.

Психолог. *Спокойствие. Старая работа, новая работа?*

Клиент. О новой работе я не думала.

Психолог. *Ну, старая работа и новый вид трудовой деятельности…*

Клиент. Новое состояние, потому что если меня совсем уволят, то снова идти работать, как я раньше я работала, - я не пойду. В смысле где-то работать на кого-то. Я уже буду работать только на себя.

Психолог. *Самозанятость как новая работа. Так?*

Клиент. Да. Да. Да.

Психолог. *Новая работа не важно какая: самозанятость, или ещё что-то подвернется, или ещё каким-то образом какие-то трудовые отношения.*

Клиент. Угу, да!

Психолог. *Напишите список*

Клиент. (Берет бумагу и ручку). Пишу: я, работа старая, работа новая, тревога… (задумывается)

Психолог. *(Подсказываю) Я слышала спокойствие ещё.*

Клиент. Да, спокойствие. Если быть спокойной хочу – спокойствие ещё. Ну, достаточно.

Психолог. *(Проверяю) Всех упомянули, никого не забыли?*

Клиент. Работа старая, работа новая, тревога, спокойствие. Сейчас я подумаю ещё.

Психолог. *Пенсию нужно дописывать сюда?*

Клиент. Нет. Пенсия останется, она даже повысится. (Протяжно пояснила, и уверенно добавила). Это уже не от меня зависит и об этом я спокойна. Я знаю, что это так будет. Пенсию не буду даже трогать. Наверное, это всё.

Психолог. *Хорошо. Нарисуйте, пожалуйста, как это у вас устроено.*

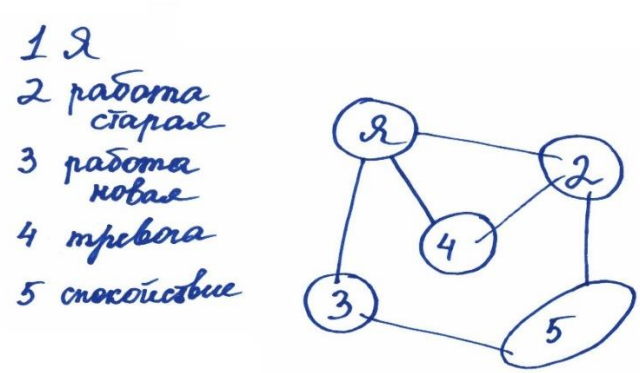


Рисунок 1. Диагностика

Психолог. *Очень интересно. Вот что я вижу. Границы старой работы явно порушены: и спокойствием, и вами, и тревогой. А ещё я вижу, что для того, чтобы добраться до спокойствия сейчас, вам нужно дождаться либо новой работы, либо старой работы. Совсем не так, как вы хотите: быть спокойной вне зависимости от результата.*

Клиент. Да, получается так.

Психолог. *И старая работа границы тревоги тоже рушит. У спокойствия и новой работы тоже границы нарушены… Единственно, с чем у вас качественный и уважительный контакт, так это с тревогой. И вы уважаете тревогу, и тревога уважает вас.*

Клиент. Да. (улыбается)

Психолог. *А всё остальное так не уважительно как-то…*

Клиент. Да.

Психолог. *Ну, конечно, тревога же родненькая…*

Клиент. Ну, конечно, я ж с ней живу (улыбается ещё шире) И долго (смеется)

Психолог. *А что вы хотели бы сделать?*

Клиент. Я хочу быть спокойной, как бы не повернулась моя жизнь. Старая работа, новая работа – принять это совершенно осознанно.

Психолог. *Правильно ли я понимаю: спокойствие вы хотите сделать той опосредованностью, через которую вы будете принимать жизнь?*

Клиент. Да! И тогда новая схема будет.

Психолог. *И тогда схема будет выглядеть иначе, конечною*

Клиент. Сейчас я нарисую (Рисует) … Ой, нарисовала, а тревогу некуда деть! (смеется)

Психолог. *Да ладно! Правда, что ли? (хитро подшучиваю в ответ) Тревога не помещается?*

Клиент. Вот, смотрите!

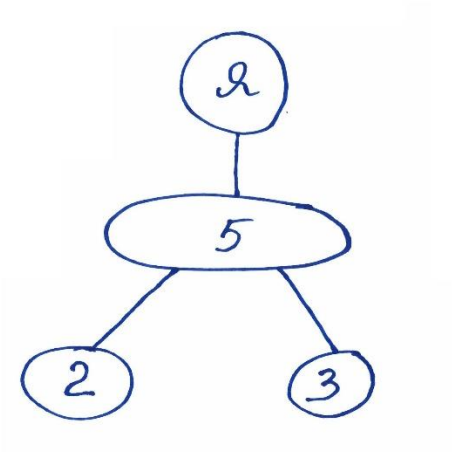


Рисунок 2. После осмысления.

Психолог. *Скажите, это то, что вы искали?*

Клиент. Да. Да! И тревоги здесь вообще нет.

Психолог. *А ей и нет места в этом случае.*

Клиент. Да. Спокойствие, старая и новая работа, не важно какая, в любом случае тревоги нет. Всё!

Психолог. *Даже если будет две.*

Клиент. И та, и другая работа? Да, сейчас же у меня так. Всё спокойно. Ой, замечательно! Спасибо!

Психолог. *Подытожьте, пожалуйста результат нашей работы.*

Клиент. Я нашла способ расстаться с тревогой. Когда я спокойна, не важно: есть ли одна работа, или другая, или обе, или только пенсия – для тревоги нет места, она сюда не вписывается. Я не хочу даже её сюда вписывать.

Психолог. *А что сейчас с вашими чувствами, мыслями…*

Клиент. Чувствую облегчение. Чувствую, что я понимаю, что со мной происходит и что может быть: либо так, либо так. И чувствую, что я принимаю и ту, и другую ситуацию. И от моей тревоги ситуация не изменится. Будет либо так, либо так, либо по-другому. И смысл мне тревожиться? Ну нет смысла никакого. Лучше я буду спокойная, и буду ждать как решится весь этот вопрос. И всё. Прямо вот облегчение, будто камень с души упал.

Психолог. *Казалось бы: как раньше и сама до этого не додумалась?*

Клиент. Думала, думала. Но вот когда в рисунке увидела, и на ваши вопросы ответила, тогда всё прояснилось.

Через некоторое время клиент уехала к внукам на целый месяц. В конце этих каникул ей несколько раз звонили с работы, с вопросом; скоро ли она к ним вернется. Она возобновила контракт и до сих пор там работает.

Результаты. Проведение консультации показало высокую эффективность предложенного метода. Клиент сумел визуализировать собственные переживания, определить связи между ними и разработать стратегию поведения вне зависимости от внешних обстоятельств. Основным результатом стало формирование устойчивого чувства спокойствия и принятие различных возможных сценариев развития ситуации.

Применение метода позволило углубленно исследовать внутренний мир клиента, выявив причины возникновения тревоги и способы её преодоления. Понимание процессов собственного сознания и поведенческих реакций дало возможность значительно снизить уровень беспокойства и сформировать позитивное отношение к происходящим изменениям.

Практическое применение метода «Работа с привязанностями» продемонстрировало свою значимость и полезность в консультативной практике. Использование простых инструментов диагностики и коррекции помогло клиенту обрести уверенность в себе и способность адекватно реагировать на жизненные трудности.

Список литературы.

[1] Мазилов, В. А. Методология психологической науки: История и современность / В.А. Мазилов. − Ярославль : РИО ЯГПУ, 2017 − 435 с.

[2] Пономаренко, Е.И. НЕинструкция метода «Работа с привязанностями»: пять шагов к счастливым отношениям / Е.И. Пономаренко. — Москва : Ridero, 2024. — 116 с.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРИНЯТИЯ РЕШЕНИЯ О ДЕНТАЛЬНОЙ ИМПЛАНТАЦИИ У ПАЦИЕНТОВ РАЗНОГО ВОЗРАСТА

Рамазонов Хамза Хаётович
(Бухара, Узбекистан)

Аннотация. *Дентальная имплантация занимает важное место в современной стоматологической практике, обеспечивая эффективное восстановление жевательной функции и эстетики. Однако решение пациента о проведении данной процедуры часто формируется не только на основе медицинских показаний, но и под воздействием комплекса психологических факторов. Целью настоящего исследования является изучение влияния возрастных особенностей на мотивацию, уровень тревожности, степень доверия к врачу и восприятие риска у пациентов, рассматривающих дентальную имплантацию. В исследовании приняли участие 60 пациентов, разделённых на три возрастные группы. Использовались опросники HADS, шкала доверия к врачу, субъективная оценка мотивации и полуструктурированные интервью. Результаты показали наличие чётких различий в мотивации и тревожности по возрастным группам, подчёркивая необходимость индивидуализированного подхода в консультировании пациентов.*

Ключевые слова: *дентальная имплантация, психология пациента, возрастные особенности, мотивация, тревожность, принятие решения, стоматология.*

Annotation. *Dental implantation occupies an important place in modern dental practice, providing effective restoration of chewing function and aesthetics. However, the patient's decision to undergo this procedure is often formed not only on the basis of medical indications, but also under the influence of a complex of psychological factors. The purpose of this study is to examine the influence of age-related characteristics on motivation, anxiety level, degree of trust in the doctor and risk perception in patients considering dental implantation. Sixty patients divided into three age groups participated in the study. The HADS questionnaire, the trust in doctor scale, the subjective motivation assessment and semi-structured interviews were used. The results showed clear differences in motivation and anxiety across age groups, emphasizing the need for an individualized approach in patient counseling.*

Keywords: *dental implantation, patient psychology, patient psychology, age-related characteristics, motivation, anxiety, decision making, dentistry.*

Введение.

Развитие дентальной имплантологии как одного из ключевых направлений современной стоматологии обусловлено не только клиническими, но и социальными, психологическими и эстетическими факторами. Несмотря на высокую эффективность имплантологического лечения, многие пациенты откладывают или отказываются от данной процедуры. Принятие решения о дентальной имплантации формируется на пересечении объективных показаний и субъективных переживаний пациента.

Психологические аспекты — такие как уровень тревожности, страх боли, недоверие к врачу, негативный стоматологический опыт, а также возрастные изменения восприятия — играют решающую роль при выборе лечения. Учытивая увеличение количества пожылых пациентов, важность учета возрастных различий в психологической мотивации к имплантации значительно возрастает.

Цель настоящего исследования — выявление возрастных различий в психологических факторах, влияющих на принятие решения о дентальной имплантации. Это позволит оптимизировать процесс консультирования и повысить эффективность имплантологического лечения.

Материалы и методы.

В исследовании приняли участие 60 пациентов, обратившихся за консультацией по поводу дентальной имплантации в клиники Бухарского государственного медицинского института с 2024–2025 гг. Все участники дали письменное информированное согласие. Пациенты были разделены на три возрастные группы: Группа А (20–35 лет) – 18 человек, Группа Б (36–55 лет) – 25 человек и Группа С (56 лет и старше) – 17 человек.

Использовались шкала тревожности и депрессии HADS, опросник мотивации пациента к лечению, шкала доверия к врачу (Trust in Physican Scale), полуструктурированное интервбю о прошлом стоматологическом опыте и ожиданиях от имплантации. Количественные данные обрабатывались с использованием пакета SPSS 26.0, применялись методы описательной статистики, ANOVA. Критерий Краскела-Уоллиса, корреляционный анализ Спирмена. Интервью анализировались методом тематического анализа

Результаты.

Средный уровень тревожности (по шкале HADS-A) варьировался в зависимости от возрастной группы. В группе молодых пациентов (20-35 лет) средний показатель тревожности составил 6,2 балла, что соответствует нормальному уровню тревожности. Основные опасения в данной группе были связаны с болью во время вмешательства и результатом лечения в эстетическом плане. Многие пациенты подчёркивали высокую мотивацию, связанную с социальной активностью и желанием выглядеть лучше. В группе среднего возраста (35-55 лет) тревожность была значительно выше – 9,4 балла.

Это указывает на предтревожное состояние. Основные причины – неудачный предыдущий стоматологический опыт, страх перед осложнениями, а также сомнения в эффективности процедуры. В данной группе также наблюдалась наибольшая вариабельность в мотивации – от эстетики до функциональности. В группе пожилых пациентов (56 лет и старше) тревожность была умеренной – 7,1 балла. Однако она сопровождалась выраженными страхами, связанными с хирургическим вмешательством и восстановительным периодом.

Уровень доверия к врачу также значительно различался. В группе А (молодые пациенты) он был наиболее высоким – в среднем 85 баллов из 100. Пациенты чаще воспринимали врача как союзника, положительно реагировали на цифровые технологии и демонстрировали высокую готовность следовать рекомендациям. В группе Б уровень доверия снижался до 72 баллов, и пациенты более критично относились к принимаемым решениям, проявляя стремление участвовать в выборе плана лечения. В группе С (пожилые пациенты) доверие оказалось самым низким – 68 баллов. Это было связано как с ограниченным доверием к современной медицине, так и с общим снижением когнитивной гибкости (таблица 1).

Таблица 1. Сравнительные данные по основным психологическим показателям.

Возрастная группа	Тревожность (HADS-A)	Доверие к врачу	Мотивация
20–35 лет	6.2	85	8.7
36–55 лет	9.4	72	7.9
56 лет и старше	7.1	68	6.5

Мотивационные различия проявились наиболее ярко при анализе интервью. Молодые пациенты говорили о стремлении к уверенному общению, улыбке и карьерному росту. Средний возраст чаще называл причины, связанные с удобством при приёме пищи, длительным отсутствием зубов и желанием избежать съёмных протезов. Пожилые пациенты в большей степени рассматривали имплантацию как способ избежать дальнейшего ухудшения качества жизни, но проявляли сомнение в целесообразности процедуры в старшем возрасте.

Дополнительный анализ показал, что пациенты с высоким уровнем образования вне зависимости от возраста демонстрировали большую уверенность в принятии решения и более низкий уровень тревожности. Также было замечено, что пациенты, получившие расширенную информацию о процедуре и её этапах, значительно реже испытывали болшее доверие к врачу ($p<0,05$). Важно отметить что женщины проявляли более высокую обеспокоенность эстетическими результатами, в то время как мужчины чаще упоминали функциональные аспекты и страх перед болью. Семейный статус также оказал влияние: пациенты, находящиеся в браке, чаще чувствовали поддержку со стороны близких и демонстрировали более высокий уровень комплаентности.

Обсуждение.

Полученные данные подтверждают гипотезу о значительном влиянии возрастных факторов на психологическую мотивацию к дентальной имплантации. Молодые пациенты чаще ориентированы на внешность, имеют более высокий уровень доверия к новым технологиям и врачам, в то время как пожилые испытывают опасения, связанные с операцией и восстановительным периодом. Средняя возрастная группа демонстрирует наибольшую тревожность, особенно при наличии негативного опыта. Индивидуализированный подход с учётом возраста и психологического статуса пациента повышает эффективность лечения.

Заключение.

Решение о дентальной имплантации у пациентов разных возрастов зависит от сочетания мотивационных и эмоциональных факторов. Учет возрастных психологических особенностей при консультировании может повысить комплаентность и общее удовлетворение лечением. Рекомендации для клинической практики, внедрение психологического скрининга, обучение врачей коммуникативным стратегиям и разработка возрастно-ориентированных алгоритмов общения с пациентами.

Литература.

1. Zigmond, A. S., & Snaith, R. P. (1983). The hospital anxiety and depression scale. «Acta Psychiatrica Scandinavica», 67(6), 361–370. https://doi.org/10.1111/j.1600-0447.1983.tb09716.x

2. Hall, M. A., Zheng, B., Dugan, E., Camacho, F., Kidd, K. E., Mishra, A., & Balkrishnan, R. (2002). Measuring patients' trust in their primary care providers. «Medical Care Research and Review», 59(3), 293–318. https://doi.org/10.1177/1077558702059003004

3. Sadowsky, S. J. (2007). Treatment considerations for esthetic implant therapy in the anterior maxilla. «Journal of Prosthetic Dentistry», 97(6), 349–356. https://doi.org/10.1016/S0022-3913(07)60029-7

4. Freeman, R. (1999). Barriers to accessing dental care: patient factors. «British Dental Journal», 187, 141–144. https://doi.org/10.1038/sj.bdj.4800230a

5. Рамазонов Хамза Хаётович *«Новая методика раннего вертикального наращивания гребня».:*Ramazonov Kh.Kh*//«Актуальные проблемы стоматологии»* международная научно-практическая конференция, сборник научных трудов // Published.: 25-26-апреля 2025 г. С.100-102.

6. Рамазонов Хамза Хаётович *"Factors influencing early functional load to shorten the treatment time in dental implantation"*:научное издания/Ramazonov Kh.Kh//Tibbiyotda yangi kun: журнал:-2025. №3.С. 459-464. -Библиогр.:77назв.

ФОРМИРОВАНИЕ ГЕНДЕРНОЙ ТЕОРИИ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Рахмонова Гузал Бобир кизи
(Ташкент, Узбекистан)

Аннотация: *В данной статье рассматриваются вопросы гендера, роль женщин в спорте, применение гендерных теорий в физической культуре, взгляды как спортсменов, так и людей, не связанных со спортивной сферой, а также понятия, связанные с формированием полового сознания.*

Ключевые слова: *гендер, гендерное равенство, спортсмен, теория, гендерные исследования, мужчина, женщина, равенство.*

Abstract: *This article explores current gender issues, highlights the role of women in sports, and analyzes the application of gender theories in the field of physical culture. Special attention is given to the perspectives of both professional athletes and individuals not directly involved in sports. The article also addresses concepts related to the formation of gender identity.*

Keywords: *gender, gender equality, athlete, theory, gender studies, male, female, equality.*

Как нам известно, в современном мире женщины наряду с мужчинами достигают высоких результатов во всех сферах жизнедеятельности. Практически в любой деятельности можно наблюдать, как мужчины и женщины трудятся на равных. Подобный подход уже давно проник и в сферу спорта. На сегодняшний день спорт является одной из самых популярных форм человеческой деятельности во всём мире. В настоящее время он выполняет не только оздоровительную функцию, но и превратился в мощное социальное явление. В нашей стране спорт также считается одним из приоритетных направлений государственной политики. Спорт способствует гармоничному развитию организма, укрепляет здоровье и обеспечивает устойчивость к различным внешним нагрузкам. Учёными было доказано, что волевые качества у человека формируются в разы эффективнее при занятии физической культурой. Наряду с этим в нашу жизнь входят и новые понятия. В последние годы, в современной психологии активно развивается гендерный подход, который позволяет по-новому взглянуть на особенности, связанные с особенностями пола личности, и открывает возможности для исследований в области спорта.

Под понятием «гендер» понимается социальный или психологический пол, формирующийся в течение жизни человека под влиянием социокультурной среды (Gentile D., 1993; Unger R., Crawford M., 1993). Источником гендерной конструкции выступают гендерные установки — то есть представления о поведенческих качествах и нормах, присущих мужчинам и женщинам (Калабихина И. Е., 1998; Jacklin S., 1989), (Journal of Pedagogy and Psychology in Modern Education, Vol. 5 No.1). Эти поведенческие нормы распространяются на все сферы жизнедеятельности человека, включая и спортивную деятельность [2].

Понятие «гендер» впервые появилось в 1963 году в трудах Р. Столера. Позднее термин «гендер», возникший в лингвистике (gender — тип), стал использоваться для интерпретации культурных особенностей мужчин и женщин, в противовес совокупности биологических — генетических, физиологических и репродуктивных характеристик. Понятие «гендер» определяется как совокупность современных значений, зависящих от пола человека. Социально-культурные нормы, посредством власти и господства, побуждают людей заниматься определённой деятельностью, соответствующей их полу. Социально-культурные нормы в конечном итоге определяют психологическое состояние мужчин и женщин, которое определяется их качествами, поведением, видами деятельности и профессиями [3].

Развитие множества научных дисциплин, имеющих большое значение для продолжения общей гендерологии как особой социально-философской научной области, позволяет сопоставить её с исследованиями в сфере теорий физической культуры. В олимпийском движении также рассматриваются проблемы, связанные с гендерной асимметрией. Одновременно поднимается вопрос о необходимости учитывать гендерные аспекты в практике — в частности, при подготовке спортсменов (работы С.Г.Гагониной, А.В.Ивановой, С.А.Ольшанской, О.В.Рыженко, Е.Садовского, Т.С.Соболевой, Б.И.Тараканова и др.). Научное сообщество также заинтересовано в выявлении общих психологических и педагогических основ гендерного образования [1].

Гендерная психология имеет сравнительно короткую историю, хотя на сегодняшний день она считается одной из крупнейших отраслей психологии. Как самостоятельное научное направление она сформировалась на Западе в 1999 году. В то время как в России изучение пола началось значительно раньше — уже с конца XIX века исследование женского пола стало приоритетной областью. В конце XX – начале XXI века данная проблема была поднята основателем Санкт-Петербургской школы

психологии Б. Г. Ананьевым, а также в начале 1990-х годов — автором учебного пособия «Гендерная психология» Т. В. Бендас [4].

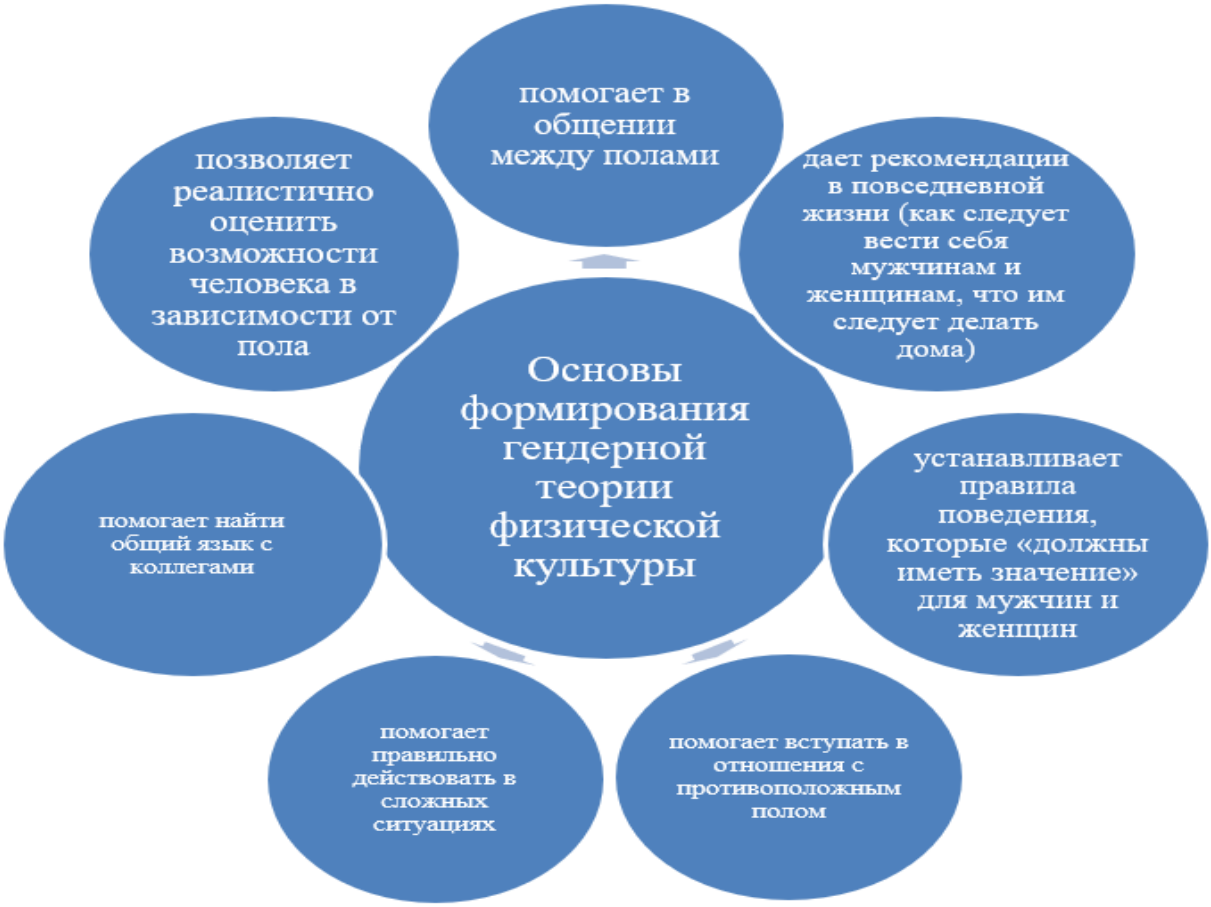
В решении проблем физической культуры важным условием гендерного подхода к физической активности является учет и анализ этнического менталитета. Это особенно актуально в области физической культуры и спорта при попытках преодоления многочисленных трудностей, связанных с проведением гендерных исследований. В Германии после Второй мировой войны образ женщины стал все чаще ассоциироваться с регулярным участием в спортивных тренировках. Однако, начали появляться проблемы, связанные с гендерными стереотипами. Все спортсмены-мужчины выступали в роли лидеров. От женщин же ожидалось, что они, будучи преимущественно общественными деятелями из среднего и высшего классов, будут переходить от семейной жизни к массовой спортивной деятельности — и это явление только начинало формироваться. Мужчины должны были демонстрировать качества и поведение, которые в обществе ассоциировались с "мужественностью", в то время как женщины — придерживаться принципов женственности. Социальные ожидания помещают женщин в рамки новых женственных тенденций, что предполагает необходимость следовать определённым стандартам при выборе различных моделей поведения. Биологические особенности, отличающие мужчину от женщины, включают внешние признаки, гормоны и хромосомы. Таким образом, между мужчинами и женщинами в сфере спорта и физического воспитания существует конкуренция.

Долгие годы лёгкая атлетика считалась мужским фигурным видом спорта. Танцы и коньки были «женскими» видами спорта. Основными женскими видами спорта были стрельба из лука и крокет, поскольку эти виды считались не особенно активными и «безопасными» для репродуктивного здоровья. Затем стали развиваться такие виды спорта, как лёгкая атлетика, бейсбол, баскетбол и верховая езда, в результате чего женщины перешли к более свободному стилю одежды. В результате революционных преобразований начали изменяться традиционные гендерные стереотипы в отношении женщин. Женское движение сформировало новое отношение и обеспечило женщинам равные с мужчинами возможности в спорте [5].

Н.С. Цикунова также написала статью «Проблемы гендерного образования в системе подготовки специалистов по физическому воспитанию и спорту», опубликованную в сборнике «Гендерное образование в системе высшей и средней школы: состояние и перспективы» (Иваново, 2003). Названия как статьи, так и сборника уже указывают на суть и направление педагогических аспектов гендерной проблематики. Однако в современных теориях спорта, физического воспитания и физической культуры всё ещё недостаточно конкретных ссылок на общие положения гендерологии. Таким образом, Н.С. Цикунова, автор статьи «Проблемы гендерного образования в системе подготовки специалистов», проводит исследования не только по вопросам преподавания гендерного образования специалистам в спортивной сфере, но и в отношении спортсменов и людей, не связанных напрямую со спортом. В данной статье отражена работа Н.С. Цикуновой по внедрению гендерной теории в сферу физической культуры. Гендерная теория физической культуры предполагает формирование общей теории, на основе которой следует объяснять спортсменам концепцию «гендера» как научного понятия, а также развивать у них понимание роли гендера в спорте, физическом воспитании и физической культуре в целом. В то же время, регулярные опросы показывают, что учащиеся не обладают необходимыми знаниями в этой области. Отвечая на вопрос «в чём заключается гендерное различие?», они упоминают поведение, характер, интересы, стиль общения мужчин и женщин, их отношение к различным жизненным ситуациям. Даже люди, несвязанные со спортом, в основном давали следующие ответы: поведение мужчин и женщин, их мышление, различные задачи и стили общения различаются. Отвечая на вопрос о влиянии спорта на поведение женщин, люди, несвязанные со спортом, чаще всего

считали, что спорт развивает силу воли, уверенность в себе, решительность, силу и крепость характера. Что дает женщине занятие спортом? Меняются ее внешность и характер, она становится более открытой, уверенной в себе, развиваются волевые качества, изменяются жизненные приоритеты. В направлении осмысления данной концепции в декабре 2006 года в Санкт-Петербурге прошёл «Первый международный научный конгресс по терминологии и понятиям в сфере физической культуры». Гендерная теория физической культуры — это научная и академическая дисциплина, рассматривающая все эти аспекты. Отмечалось, что теория физической культуры с учетом гендерной специфики — одна из актуальных проблем, требующих изучения. Для научного и образовательного внедрения была разработана парадигма концепции «Гендерная теория физического воспитания», что позволило создать учебный курс для студентов институтов и факультетов физической культуры. Специализация направлена на раскрытие целей и задач данной теории, оптимальное структурирование её содержания и освещение актуальных проблем. В курс включены следующие темы:

- роль стереотипных представлений в спортивной деятельности мужчин и женщин;
- влияние спорта на гендерные роли мужчин и женщин;
- гендерная мотивация при выборе вида спорта;
- гендерные различия в притязаниях и уровне достижений спортсменов;
- динамика гендерной классификации видов спорта;
- влияние мужского и женского спорта на личность спортсмена;
- гендерный аспект изучения агрессии в спорте.



Как физические гендерные роли влияют на здоровье; вопросы социализации спортсменов с учетом этнического менталитета; особое внимание заслуживает проблема возрастных особенностей гендерного развития. Для преподавателей физического воспитания необходимо предоставлять информацию в удобной и

наглядной форме, например, о том, какие виды спортивной деятельности и в какой степени могут нанести вред здоровью женщины-спортсменки, противоречит ли это её будущей роли матери. Причем эта роль должна рассматриваться не только как биологическая, но и как гендерная и социальная [1].

Ворождбитова А.Л. «Гендерная теория физической культуры как основа её формирования».

В ходе проведённых исследований Ворожбитовой А.Л., один из респондентов отметил следующим образом: «Знание теории помогает понять различия в поведении мужчин и женщин». Все респонденты однозначно считают тяжелую атлетику и хоккей мужскими видами спорта. За ними следуют бодибилдинг и мотоциклетные гонки (95,8%), а также футбол и боевые искусства. Однако перечисленные виды спорта не всегда воспринимаются исключительно как мужские — их также классифицируют как общие, то есть подходящие и для мужчин, и для женщин. Абсолютными лидерами среди таких универсальных видов спорта являются лёгкая атлетика (100%), фигурное катание (91,6%), спортивная акробатика и лыжный спорт (87,5%), велоспорт (75%). Примечательно, что в сознании мужчин-спортсменов число видов спорта, считающихся исключительно женскими, оказалось значительно ниже. В результате исследования, при ответе на контрольный вопрос: «Может ли женщина заниматься мужским видом спорта?» — под воздействием пройденных занятий и полученных знаний спортсмены дали положительные ответы, касающиеся темы «мужских и женских стереотипов». В мужской группе наблюдается достаточно высокий уровень развития гендерного сознания, что подтверждается следующими высказываниями:

- «Если человек этим интересуется, неважно, мужчина он или женщина»;
- «Возможно, он сам этого захотел, сам выбрал и решил этим заниматься» — подобные ответы свидетельствуют о сформированном понимании свободы выбора независимо от пола.

Те, кто приветствовал такое стремление, также обращались к видам спорта с высокими показателями достижений среди женщин: у них присутствует чувство гордости. Российские женщины — чемпионки мира, что также указывает на изменяющуюся социальную реальность: ведь многие виды спорта, такие как хоккей, борьба, бокс и другие, ранее считались исключительно мужскими, а теперь ими занимаются и женщины. Безусловно, были и отрицательные ответы от второй половины группы. Основным аргументом в споре стало беспокойство о здоровье женщины как будущей матери. Иногда, признавая возможность того, что женщина может заниматься «мужским» спортом, респонденты высказывались с точки зрения личной или семейной жизни: «Я не хочу видеть в этом виде спорта свою дочь, сестру или вообще кого-то из близких, потому что мне не нравятся женщины в этом виде спорта», — таковы были ответы респондентов. Такой диалог может иметь особое значение, так как в нем содержатся суждения, которые требуют оценки обеих сторон ситуации, то есть необходимо учитывать конкретные обстоятельства. В ответ на утверждения о «мужских профессиях» подчеркивается, что в некоторых видах спорта, где якобы теряется женственность, мягкость и доброта поведения, женщина вне ринга может оставаться носителем нормы женственности, но это становится возможным только в результате сознательной работы над собой. Один из респондентов написал следующее: «Эта женщина для меня — воплощение воли, решимости, доброты и чуткости. Поэтому я верю, что всё зависит от самого человека» [1].

Таким образом, информационный компонент «Гендерная теория физической культуры», формирующий определённый уровень знаний в области гендера, имеет важное практическое значение. Он становится основой теории, гендерного сознания и самопонимания будущего спорта. Гендерная проблематика вызывает интерес во всех сферах человеческой деятельности, включая спортивную. В исследованиях на эту тему всё ещё существуют недостаточно изученные проблемы, такие как формирование

гендерных стереотипов и личностных качеств, связанных с психологическим гендером, в процессе развития личности в спорте. В целом спорт традиционно считается мужской деятельностью. Он способствует развитию личностных качеств, создающих основу для соперничества: силы воли, уверенности. Однако в современном спорте представители обоих полов одинаково активны, и потому возникает естественный вопрос: можно ли считать вклад спорта в развитие физических и психических особенностей женщин, в частности, сам спорт или его отдельные виды — необходимым условием физической и психологической маскулинизации женщин? [6].

В качестве вывода можно сказать, что исследования по теме, которую мы сегодня рассмотрели, — всего лишь капля в море. Несмотря на уже имеющиеся теории о гендере, у нас всё ещё остаётся множество вопросов в этой области. Наши будущие планы также связаны с изучением подобных исследований, внедрением новшеств и поиском ответов на возникающие у нас в процессе размышлений вопросы. Подобные работы проводятся и в нашей стране. И среди спортсменов, и среди простых людей значительно возросло внимание к представителям этой сферы. Ведутся исследования. Благодаря взглядам и усилиям нашего Президента также осуществляется немало подобных инициатив. Наши соотечественники, желая, чтобы их дети достигали высот в этой области или, по крайней мере, были здоровыми — не гонясь за результатами — без различия между мальчиками и девочками, без предвзятости по половому признаку, позволяют им заниматься теми видами спорта, которые они сами выбирают. Это, безусловно, радует и заслуживает одобрения.

Список использованной литературы.

1. А.Л.Ворожбитова. “Гендерная теорея физической культуры как основа формирования гендерного сознания спортсменов”. Вестник Ставропольского государственного университета Педагогические науки. -27-31 ст.

2. Цикунова Н.С. Гендерные характеристики личности спортсменов в маскулинных и фемининныхвидах спорта. Санкт Петербург, 2003. – 181

3. Мажидов Ж.Б., Омонкулова Д. “Sportchilarda gender ustanovkalarning namoyon bo‘lish xususiyatlari”. iJournal of Pedagogy and psychology in modern education , Vol. 5 No.1, 2025.

4. А.С.Дамадаева. Процессы гендерной социализации профессиональных спортсменов. Ежеквартальный рецензируемый, реферируемый научный журнал «ВестникАГУ»,2019. -31 с.

5. И.Б.Иванова,Е.Г.Самойлова. Гендерные особенности в структуре физической культуры и спорта. -258-264 с.

6. Босенко Ю.М., Харитонова И.В., Распопова А.С., Стоянова Ж.А. Гендерные особенности личностных свойств спортсменов, занимающихся тяжелой атлетикой. УДК 159.9: 796.071. Вестник КГУ, 2018. -266-270- с.

НАУЧНО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РАЗВИТИЯ ИННОВАЦИОННОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ

Рустамов Ш.Ш.
(г.Бухара, Узбекистан)

Аннотация: *В статье раскрываются научно-методологические основы формирования инновационной компетентности студентов вузов. Рассматриваются теоретические подходы, практические механизмы, психолого-педагогические условия и социальные факторы, обеспечивающие эффективное развитие инновационного мышления и профессиональной готовности.*

Ключевые слова: *инновации, компетентность, студенты, методология, развитие, образование, психология, педагогика, мышление, готовность.*

Abstract: *The article examines the scientific and methodological foundations of developing students' innovative competence in higher education. It highlights theoretical concepts, practical mechanisms, psychological-pedagogical conditions, and social factors influencing innovation, professional readiness, and creative thinking in academic training.*

Key words: *innovation, competence, students, methodology, development, education, psychology, pedagogy, thinking, readiness.*

В мире уделяется особое внимание диагностике психологических факторов, влияющих на на формирование инновационной компетентности личности; внедрению в производство научных разработок и инновационных идей; совершенствованию механизмов психологической поддержки инноваторных личностей; исследованию специфических аспектов оптимизации дидактических, социально-психологических принципов поддержки социальной активности талантливых, ищущих и творческих студентов, обладающих качествами креативного мышления, инновативными особенностями. В соответствии с исследованиями, проведёнными в ведущих образовательных учреждениях мира, в частности, Американской ассоциации психологов - APA (American Psychological Association)[1] инновационной компетентности студентов такие аспекты, как 20% его руководитель, 20% работа над собой, 13% склонность к получению дополнительного образования, 18% боязнь заниматься новой деятельностью, 15% ленивость, 8% преодоление стереотипов. Из приведённых данных видно, что в настоящее время актуальными проблемами являются поднятие на качественно новый этап процесса подготовки самостоятельно мыслящих высококвалифицированных кадров, исследование методов развития инновационной компетентности студентов на основе передовых образовательных технологий.

В научно-исследовательских центрах и образовательных учреждениях мира проводятся эмпирические исследования по дальнейшему развитию инновационного образования; усилению мер, направленных на поддержку мышления, креативности, чувственно-эмоционального состояния, интеллекта личности и инновационных идей студентов; совершенствованию механизмов стимулирования инновативных особенностей личности; разработке концептуальных основ аспектов, связанных с социальной решимостью молодёжи при внедрении в практику своих идей и индивидуальными типологическими особенностями усиления активности. В настоящее время в соответствии с требованиями годового рейтинга государств мира по повышению инновационного потенциала и инновационных показателей, приводимого в отчёта Глобального инновационного индекса (GII), издаваемого Международным

[1] https://www.apa.org/about.

союзом психологических наук IUPsyS (International Union of Psychological Science)[2], Всемирной организацией интеллектуальной собственности (WIPO) в сотрудничестве с Корнельским университетом и Международной школой бизнеса (INSEAD), приобретает актуальную значимость уделение внимания таким вопросам, как воспитание молодых людей, обладающих инноваторными, инновационными идеями, повышение инновативных особенностей и компетентности студентов, дифференциация объективных и субъективных факторов, влияющих на развитие инновационной компетентности, развитие инновативных особенностей конкурентоспособных кадров.

Степень изученности проблемы. Такими учёными нашей страны, как Б.С.Абдуллаева, М.Г.Давлетшин, К.А.Фарфиева, Г.Н.Ибрагимова, В.М.Каримова, З.Т.Нишанова, А.М.Назаров, А.И.Саиткосимов, У.У.Шукурова, Ф.А.Чориев, Э.Г.Гозиев и другие, в своих научных изысканиях исследовали вопросы психологических особенностей учебной и научно-инновационной деятельности личности, развития инновационного мышления, несмотря на то, что проблема «инновационная компетентность» не исследована в качестве предмета особых психологических исследований.

Такими учёными стран Содружества Независимых Государств, как К.А.Абульханова-Славская, А.В.Брушлинский, Л.С.Выготский, П.Я.Гальперин, В.П.Делия, Д.А.Леонтьев, А.В.Петровский, С.Л.Рубинштейн, Ж.В.Синицина и другие, проведены исследования по вопросам инновационного мышления, креативного мышления студентов.

Такими зарубежными психологами, как Z.Freyd, J.Gilford, R.E.Fansher, E.Fromm, N.Kogan, R.Plutchik, U.Neisser, W.Sshneider, S.Spearman, L.F.Xiggs, M.A.Wollah и другие, научно исследованы вопросы научного мышления, конвергентного, дивергентного мышления, когнитивных процессов, развития научно-инновационной деятельности.

Исходя из проблемы нашего исследования, определена цель исследования, а именно, выявление факторов, которые служат развитию инновационной компетентности студентов. Намечены научно-теоретические, методологические и эмпирические задачи исследования, изложены механизмы их последовательного и поэтапного выполнения. В главе подробно изложены методологические основы выявления объекта и предмета исследования, классификация применённых методик, порядок проведения, концепция и принципы исследования.

Нами в ходе нашего исследования организованы свои научные изыскания на основе следующего алгоритма по выявлению инновационной компетентности студентов:

– выявление личностных особенностей, показывающих у студентов склонность к инновационной деятельности;

– выявление психологической готовности студентов к инновационной деятельности;

– выявление уровня инновационной компетентности студентов;

– выявление проявления личностных особенностей, выражающих склонность студентов к инновационной деятельности, в уровне их психологической готовности к инновационной деятельности и компетентности;

– исследование аспектов связи особенностей склонности студентов к инновации со способом мышления и качествами саморегуляции, управления поведением.

Проводя наши научные изыскания на основе данного алгоритма, вначале выполним анализ результатов, полученных с помощью опросника «Выявление уровня инновационной особенности и самооценки личности», разработанного Н.М.Лебедевой и А.Н.Татарко.

[2] https://www.iupsys.net/ UPsyS Statement on Conflict in Eastern Europe.

Таблица 1.
Анализ результатов, полученных с помощью опросника «Выявление уровня инновационной особенности и самооценки личности» (n=390)

Названия шкал	Среднее (М)		Различия	
	2-курс, n=210	4-курс, n=180	t	p
Творчество	4,3	2,1	-2,2	0,05
Способность идти на риск для достижения успеха	2,2	4,6	-2,1	0,05
Направленность на будущее	3,2	3,7	-1,4	0,10

Примечание: * p≤0,05; ** p≤0,01.

Переходя к анализу результатов, полученных с помощью методики «Выявление уровня инновационной особенности и самооценки личности», надо отметить, что наблюдались значимые различия по факторам «творчество» (t=-2,2; p≤0,05) и «способность идти на риск для достижения успеха» (t=-2,1; p≤0,05). По фактору «направленность на будущее» (t=-1,4; p≤0,10) достоверных различий не наблюдалось.

Вначале, зафиксирован высокий результат по фактору «творчество» у студентов 2-курса (t=-2,2; p≤0,05). Творчество считается творческой способностью человека, который выделяется способностью создавать новые идеи. По мнению П.Торренса, творчество выражается в чувствительности к недостаткам и противоречиям, способности выполнять действия по выявлению этих проблем, выдвигать гипотезы, находить решения на основе испытания и изменения, гипотез. Высокий уровень данного фактора у студентов 2-курса, обучающихся в системе высшего образования, непосредственно связан с их начальными мнениями об университете. Это свидетельствует о том, что студенты младших курсов по сравнению со студентами старших курсов способны принимать правильные решения в различных проблемных ситуациях и легко принимать всякие новшества. Вместе с тем, обеспечивается не только овладение всякими новыми идеями, но и возможность превратиться непосредственно в их участников. А эти качества оказывают своё непосредственное влияние на повышение их инновационной компетентности.

А по фактору «способность идти на риск для достижения успеха» высокий результат показан, напротив, у студентов 4-курса (t=-2,1; p≤0,05). Такое положение можно объяснить процессами их социализации. Личность, относящиеся к такому типу, хотят достичь конструктивных, положительных результатов, обычно, верят в себя, свои способности, выделяются ответственностью, инициативностью, твёрдостью в достижении целей, целеустремлённостью. Кроме того, способны находить пути преодоления преград, возникающих в ходе получения образования. В соответствии с этим, сильное чувство ответственности у студентов 2-курса определяется тем, что они больше думают не о путях достижения успеха, а об избегании неудач, о всестороннем прогнозировании результата при принятии решения, о боязни допустить ошибки.

По последнему фактору методики – «направленность на будущее» – различий не наблюдалось. Следовательно, в каждой из двух респондентов основной целью является повышение эффективности деятельности с помощью способности видеть своё будущее, быть готовым ко всяким изменениям, твёрдости в достижении цели, существования возможности успешно применять в реальной профессиональной жизни знания, навыки и умения, которыми они овладели в ходе образования.

Заключая необходимо отметить,что указанные выше факторы, считаясь базовыми компонентами инновационной компетенции, имеют важное значения в обеспечении качества образования студентов в ходе учебной деятельности, готовности в личностном и профессиональном аспекте к выдвижению новых идей, внедрению новых

разработок.

На самом деле, если личностные особенности студентов, вызывающие склонность к инновации, будут сочетаться с психологической готовностью к инновационной деятельности, то будет создана основа для формирования «инновационной компетентности». Если человек, обладающий инновационной идеей, будет готов к внедрению своих взглядов в практику, то он начинает проявлять определённую степень инновационной компетентности. Поэтому нами разработан социально-психологический опросник для выявления инновационной компетентности студентов. Результаты, полученные по данному опроснику, мы проанализировали, объединив их в четыре группы.

Заключение.

1. Выявлено, что развитие инновационной компетентности студентов связано с мотивационными, когнитивными, оперативными, чувственно-волевыми и коммуникативными факторами, определяющими профессиональную зрелость и решение профессиональных проблем, а в эффективности научно-инновационной деятельности личности важное место занимает формирование личностных и профессиональных качеств, творческих способностей.

2. Обоснована связь вопроса формирования креативной особенности, являющейся основой инновационной компетентности студентов, с такими качествами, как дивергентное мышление (способность создавать идеи), конвергентное мышление (использование редких слов), поиски, направленные на открытие нового, обработка информации, глубина мышления, способность видеть проблему, способность удивляться, познавать, способность находить решение в нестандартных ситуациях, обращение внимания открытию новых вещей, способность глубоко осознавать свой опыт, гладкость мышления, адаптация, способность синтезировать и анализировать, чувство гармонии при организации идей.

Литература.

1. Рустамов Ш.Ш. Психологические технологии развития инновационной социальной компетентности у учащихся. //Pedagogik akmeologiya. – Buxoro, 2024. №2. – С. 247-252. ISBN: 2181-3787.

2. Мищенко Л.В. Интегративная психология пологендерного развития индивидуальности человека (том 1. период поздней юности) / Л.В. Мищенко. - М.: КноРус, 2018. – С.42.

3. Кузьмина Н. В. Основы вузовской педагогики. Л. : ЛГУ, 1972. - 288 с.

4. Брушлинский А.В. Развитие творческого мышления у учащихся. - М., 1994. – 140 с.

5. Барышева Т.А., Жигалов Ю.А. Психолого-педагогические основы развития креативности. М.: Детство-Пресс, 2006. – 205 - С.123-130.

РЕАЛИЗАЦИЯ ПРИНЦИПОВ СОВРЕМЕННОЙ МЕТОДОЛОГИИ И ИНТЕГРАТИВНОЙ ПСИХОЛОГИИ В ПСИХОТЕХНОЛОГИИ ДМД

Сазонова Н.И.
(Россия)

Аннотация. *В статье рассматривается метод «Дыхание – Музыка – Движение» в контексте семи принципов современной методологии и интегративной психологии. Показано, как каждый этап классической однодневной сессии реализует эти принципы, обеспечивая комплексное воздействие на личность и интеграцию пережитого опыта.*

Ключевые слова: *интегративная психология, ДМД, дыхательные практики, изменённые состояния сознания, психологическая интеграция, личностный рост, методология*

Annotation. *The article examines the “Breath – Music – Movement” method through the lens of seven principles of modern methodology and integrative psychology. It demonstrates how each stage of a classic one-day session embodies these principles, providing comprehensive personal impact and integration of the experienced process.*

Keywords: *integrative psychology, BMM, breathing practices, altered states of consciousness, psychological integration, personal growth, methodology.*

Введение. Современная психология всё более ориентируется на интеграцию различных научных парадигм и практических подходов, обеспечивающих целостное воздействие на личность и её развитие. Одним из ярких примеров такого подхода является психотехнология «Дыхание – Музыка – Движение» (ДМД), созданная в 2000 году В.В. Козловым и Ю.Б. Бубеевым на основе обширной эмпирической базы и многолетнего опыта применения интенсивных методов работы с расширенными состояниями сознания (Козлов, 1995; Козлов, Бубеев, 2003).

В сравнении с традиционными методами психотерапии, воздействующими преимущественно на одну модальность психической реальности (когнитивную, эмоциональную или телесную), ДМД обеспечивает синхронную работу с пятью уровнями: телесным, эмоциональным, образным, символическим и ментальным. Такой подход согласуется с ключевыми принципами современной методологии и интегративной психологии: принципом целостности, генетическим принципом, принципом обусловленности, принципом позитивности, принципом соотнесенности, принципом потенциальности и принципом многомерности истины.

Рассмотрение реализации этих принципов в структуре и динамике классического однодневного тренинга ДМД позволяет глубже понять механизмы его воздействия и обосновать эффективность метода как средства интеграции опыта, раскрытия потенциала личности и содействия ее психологической трансформации.

Цель и задачи исследования. Цель – Определить, каким образом принципы современной методологии и интегративной психологии реализуются в структуре и процессе проведения классического однодневного тренинга ДМД.

Задачи: Проанализировать содержание семи принципов современной методологии и их трактовку в рамках интегративной психологии. Описать структуру и этапы классического однодневного тренинга ДМД. Выявить, какие элементы тренинга отражают реализацию каждого из принципов. Обосновать значимость интегративного подхода ДМД для психологической трансформации и интеграции опыта.

Методы и применяемые подготовительные практики. Методологическую основу исследования составляют положения современной методологии психологической науки (Андреева, 2000; Козлов, 1995; Козлов, 2010), интегративной психологии (Козлов, Бубеев, 2003; Козлов, 2012) и теории интенсивных интегративных психотехнологий. Анализ и интерпретация полученных данных опираются на семь ключевых методологических принципов, которые определяют построение и реализацию метода «Дыхание – Музыка – Движение» (ДМД).

Принцип целостности предполагает рассмотрение личности как многокомпонентной системы, в которой телесный, эмоциональный, образный, символический и когнитивный уровни находятся во взаимосвязи и взаимном влиянии. Практическая реализация этого принципа в ДМД достигается через одновременное воздействие на все модальности психической реальности посредством дыхания, музыкальной стимуляции, двигательной активности, вербализации и символизации опыта.

Генетический принцип подчеркивает важность учета историко-биографического и онтогенетического контекста при анализе и трансформации психических процессов. В интегративной практике ДМД это проявляется в возможности актуализации значимых воспоминаний и внутренних паттернов через поэтапное погружение в изменённые состояния сознания, что способствует их переработке и интеграции в целостную систему личности.

Принцип обусловленности (детерминизма) указывает на зависимость психических явлений от комплекса внутренних и внешних факторов. В структуре ДМД этот принцип реализуется через четко организованную последовательность элементов — дыхательного ритма, музыкальной динамики, двигательной активности и межличностного взаимодействия, — которые совместно детерминируют глубину и направленность переживаний.

Принцип позитивности формирует установку на выявление и актуализацию ресурсов личности даже в работе с кризисными или травматическими состояниями. В ДМД это обеспечивается созданием безопасной и поддерживающей атмосферы, акцентом на ресурсных состояниях в заключительных фазах процесса и ориентацией на конструктивное преобразование переживаний.

Принцип соотнесенности требует согласования методов психологической помощи с ценностно-смысловой системой клиента. В ДМД это проявляется уже на подготовительном этапе — в установлении контакта, обсуждении ожиданий, а также в завершающем проговоре, когда участник сам определяет личностную значимость и смысл полученного опыта.

Принцип потенциальности основан на признании существования в каждом человеке скрытых возможностей, которые могут быть раскрыты при создании соответствующих условий. В процессе ДМД актуализация этих ресурсов происходит за счёт синергии дыхательных, музыкальных и двигательных компонентов, групповой поддержки и фокусировки внимания на внутренних процессах.

Принцип многомерности истины утверждает, что психологический опыт невозможно полноценно описать и понять в рамках одной модальности или единственной интерпретации. Поэтому в ДМД особое значение имеет интеграционный проговор по пяти модальностям (ощущения, эмоции, образы, символы, идеи), позволяющий участнику зафиксировать и осмыслить опыт с разных перспектив, обеспечивая его глубокую интеграцию.

Исследование носит теоретико-аналитический характер и направлено на сопоставление структуры классического однодневного тренинга ДМД с указанными принципами.

Методы исследования включают:

1. Теоретический анализ — изучение и систематизация научной литературы по методологии психологической науки и интегративной психологии (Козлов, 1995, 2010; Бубеев, 2003; Столярова, 2015).

2. Контент-анализ авторских материалов по психотехнологии ДМД, включая методические разработки тренингов, описания этапов и технологических приемов (Козлов, Бубеев, 2003).

3. Сравнительно-сопоставительный метод — выявление соответствий между этапами тренинга и принципами методологии.

Выбор указанных методов обусловлен целью исследования — выявить, как в структуре и процессе ДМД реализуются фундаментальные методологические принципы, и обосновать его эффективность как интегративной психотехнологии

Результаты и наблюдения. Анализ структуры классического однодневного тренинга ДМД показал, что каждый его этап отражает и практически реализует ключевые принципы современной методологии и интегративной психологии.

Вводное слово ведущего и ритуал знакомства обеспечивают реализацию принципов соотнесенности и целостности. Эти этапы формируют безопасную рамку взаимодействия, выравнивают ожидания участников, создают условия для формирования доверия и групповой сплоченности. Данный эффект согласуется с представлениями о значимости установления ценностно-смыслового контакта на ранних стадиях психологической работы (Козлов, Бубеев, 2003; Методология ИП, 2021).

Пуджи анахаты и ритуал приветствия, включающие медитативную настройку, телесно-ориентированные элементы и дыхательную синхронизацию, демонстрируют принципы потенциальности и обусловленности. Эти практики переводят внимание участников внутрь, гармонизируют дыхание и ритмы, создают эффект «резонансного поля» группы (Практика свободного дыхания, 1991; Психология ДМД, 2019).

Краткая теория метода и инструктаж по ролям дышащего и ситтера воплощают принцип многомерности истины, так как дают когнитивную рамку для понимания опыта и обеспечивают согласование действий участников. Этот подход согласуется с интегративной моделью работы с пятью модальностями опыта (телесной, эмоциональной, образной, символической, когнитивной) (Козлов, 2012).

Подготовительные телесно-дыхательные упражнения отражают генетический принцип и принцип обусловленности, способствуя постепенному переходу от обычного состояния сознания к трансово-сенсорному.

Ключевой дыхательный процесс — связное дыхание под музыкальное сопровождение с элементами движения — интегрирует принципы целостности, потенциальности и обусловленности. Он вызывает расширенные состояния сознания, способствует эмоциональному высвобождению и активации внутренних ресурсов (Психология ДМД, 2019). Катарсическая фаза усиливает принцип позитивности за счет высвобождения подавленных эмоций, а фаза созерцания поддерживает интеграцию нового опыта, реализуя генетический принцип и многомерность истины.

Завершающий этап — проговор — структурирован по пяти модальностям (ощущения, эмоции, образы, символы, идеи) и является прямой реализацией принципа многомерности истины, так как учитывает разные каналы переработки опыта. Итоговый ритуал завершения закрепляет позитивный эмоциональный фон, интегрирует результаты работы, воплощая принципы позитивности и целостности.

Таким образом, анализ подтверждает, что метод ДМД системно интегрирует ключевые методологические принципы и обеспечивает комплексное воздействие на личность, что соответствует концептуальным основаниям интегративной психологии.

Обсуждение результатов. Полученные результаты подтверждают, что метод «Дыхание – Музыка – Движение» (ДМД) является не только психотехнически эффективным, но и методологически целостным инструментом работы с личностью.

Его структура и динамика позволяют рассматривать ДМД как интегративную технологию, синтезирующую достижения телесно-ориентированных, дыхательных, арт-терапевтических и трансперсональных подходов (Козлов, Бубеев, 2003; *Психология дыхания, музыки и движения*, 2019).

В отличие от методов монофокусного воздействия, таких как ребефинг (ориентированный преимущественно на дыхательную компоненту и проработку подавленных воспоминаний) или вайвейшн (акцентирующий мягкое и длительное дыхание в состоянии релаксации), ДМД строится на сочетании дыхания, музыкальной стимуляции и движения, что обеспечивает синхронную активацию пяти модальностей психической реальности: телесной, эмоциональной, образной, символической и когнитивной (Козлов, 2012). Такой многокомпонентный формат повышает вероятность глубокой интеграции пережитого опыта.

В сравнении с холотропным дыханием С. Грофа, которое также использует гипервентиляцию и музыкальное сопровождение, ДМД отличается меньшей интенсивностью дыхательной нагрузки и более выраженным акцентом на ресурсные состояния, что соответствует принципу позитивности интегративной психологии (Методология ИП, 2021). В то время как холотропное дыхание часто направлено на глубокую эксплорацию травматического материала, ДМД включает структурированные этапы подготовки, катарсиса и созерцания, что минимизирует риск дезинтеграции опыта и поддерживает безопасность процесса (Практика свободного дыхания, 1991).

Принципиальным преимуществом ДМД является его четкая методологическая соотнесенность с семью ключевыми принципами современной психологической науки: целостности, генетическим, обусловленности, позитивности, соотнесенности, потенциальности и многомерности истины. Эта согласованность позволяет методу быть универсальным инструментом как в работе с кризисными состояниями, так и в целях личностного роста, профилактики эмоционального выгорания и развития творческого потенциала (Козлов, 2010; Столярова, 2015).

Вместе с тем, как и любая интенсивная психотехнология, ДМД требует высокой квалификации ведущего, способного не только управлять процессом и обеспечивать безопасность участников, но и проводить качественную интеграцию опыта. Необходимы предварительный инструктаж, создание условий для доверия, а также продуманная музыкальная и двигательная структура сессии (Истоки осознания, 1995).

Таким образом, уникальность ДМД заключается в его способности сочетать интенсивность и экологичность, глубину и безопасность, что делает его эффективным инструментом в арсенале интегративной психологии и современной кризисной работы

Заключение. Проведенный анализ показал, что метод «Дыхание – Музыка – Движение» (ДМД) в своей классической однодневной структуре системно воплощает ключевые принципы современной методологии и интегративной психологии. Каждый этап тренинга — от вводного слова и ритуалов настройки до дыхательного процесса, проговора и завершения — реализует сразу несколько методологических положений, обеспечивая воздействие на телесный, эмоциональный, образный, символический и когнитивный уровни психической реальности.

ДМД обладает рядом преимуществ по сравнению с другими интенсивными психотехнологиями:

- сочетание дыхания, музыки и движения обеспечивает мультиканальную активацию и интеграцию опыта;
- акцент на ресурсных состояниях и принципе позитивности минимизирует риск травматизации;
- четкая структурированность процесса поддерживает безопасность участников;
- методологическая согласованность с семью принципами интегративной психологии делает метод универсальным для работы как с кризисами, так и с задачами личностного роста.

Вместе с тем эффективность ДМД напрямую зависит от квалификации ведущего, качества подготовки участников и соблюдения экологичности процесса.

Таким образом, ДМД можно рассматривать как высокоэффективную интегративную психотехнологию, способную не только способствовать глубокой личностной трансформации, но и служить надежным инструментом в практике психологов, работающих с кризисными состояниями, развитием потенциала личности и профилактикой эмоционального выгорания.

Литература.

1. Андреева, Г. М. *Социальная психология*. — М.: Аспект Пресс, 2000. — 384 с.
2. Козлов, В. В. *Психология дыхания, музыки и движения*. — М.: Институт интегративной психологии, 2019. — 256 с.
3. Козлов, В. В. *Практика свободного дыхания*. — Ярославль: МАПН, 1991. — 112 с.
4. Козлов, В. В. *Истоки осознания: Теория и практика интегративных психотехнологий*. — Ярославль: МАПН, 1995. — 208 с.
4. Козлов, В. В., Бубеев, Ю. А. *Интегративная психология*. — М.: Академический проект, 2003. — 320 с.
5. Козлов, В. В. *Методология интегративной психологии*. — М.: Академический проект, 2012. — 272 с.
6. Козлов, В. В. *Потенциальности интегративной психологии*. — М.: Институт интегративной психологии, 2020. — 240 с.
7. Столярова, В. А. *Психология функциональных состояний*. — М.: Академический проект, 2015. — 368 с.

ИНФОРМАЦИОННЫЙ СТРЕСС ВОЕННОСЛУЖАЩИХ В СЛОЖНОЙ ГЛАБАЛИЗАЦИОННЫЙ ПЕРИУОД

Сайджанов Фарход Мадрахимович
(Ташкент, Узбекистан)

Аннотация. *Глобализация, которая часто ассоциируется с взаимосвязанностью, также создает уникальные факторы стресса для военнослужащих. Усиление глобальной взаимосвязанности означает более частые развертывания, воздействие различных культур и зон конфликтов, а также повышенную осведомленность о глобальных событиях, что способствует информационному стрессу. В статье анализируются трудности, с которыми сталкивается военнослужащие в информационном среде, в том числе в интеграции с развитие высоких технологии, и трудности адаптации плотной информационной среде к проблемам современного общества.*

Ключевые слова: *информационный стресс, научные проблемы, социальные проблемы, глобализация, информационном среда, оперативной деятельность, различные культуры и зон конфликтов, ПТСР (посттравматический стресс).*

Annotation. *Globalization, which is often associated with interconnectedness, also creates unique stress factors for military personnel. Increased global connectivity means more frequent deployments, exposure to different cultures and conflict zones, and increased*

awareness of global events, which contributes to information stress. The article analyzes the difficulties faced by military personnel in the information environment, including integration with the development of high technology, and the difficulties of adapting a dense information environment to the problems of modern society.

Keywords: *information stress, scientific problems, social problems, globalization, information environment, operational activities, various cultures and conflict zones, PTSD (post-traumatic stress).*

Известно, что в истории определенную информацию доставляли из одного пункта назначения в другой огнем, дымом, посыльными, птицами, караваном, а в северных странах-такими средствами, как собаки. Потребовалось несколько часов, дней или месяцев, прежде чем эти носители смогли доставить информацию в пункт назначения.

С середины XX века определенное сообщение стало передаваться через информационно-коммуникационные технологии (ИКТ). Интенсивное развитие ИКТ, начавшееся в последнее десятилетие XX века, привело к тому, что телефон, радио, телевидение, интернет вышли за рамки одной страны и приобрели планетарный статус. Это развитие в первую очередь сильно повлияло на скорость передачи информации. Теперь скорость передачи той или иной информации с одного адреса на другой через ИКТ достигла 0,6 секунды. В результате этих изменений спутниковая Телефония, спутниковое радиотелевидение, интернет и социальные сети заняли абсолютное место в жизни человечества.

В XXI веке Глобализация, которая часто ассоциируется с взаимосвязанностью, также создает уникальные факторы стресса для военнослужащих. Усиление глобальной взаимосвязанности означает более частые развертывания, воздействие различных культур и зон конфликтов, а также повышенную осведомленность о глобальных событиях, что способствует информационному стрессу.

Информационный стресс - это состояние, возникающее из-за переизбытка или недостатка информации, а также из-за необходимости быстро и ответственно принимать решения в условиях ограниченного времени. Он может проявляться в виде физических и психологических симптомов, включая тревожность, раздражительность, трудности с концентрацией и принятием решений.

Причины информационного стресса:

Перегрузка информацией: Получение слишком большого количества информации за короткий промежуток времени, например, из-за новостных лент, социальных сетей, электронной почты.

Недостаток информации: Отсутствие необходимой информации для принятия решений или выполнения задач, что приводит к неопределенности и тревоге.

Необходимость быстрого принятия решений: Стресс при информационном воздействии часто связан с необходимостью быстро обрабатывать информацию и принимать решения, особенно в ситуациях, когда цена ошибки высока.

Негативная информация: Воздействие негативных новостей или сообщений, особенно в социальных сетях, может вызывать тревогу и стресс.

Цифровой стресс: Чрезмерное использование цифровых технологий и постоянное подключение к сети может приводить к перегрузке и негативным психофизиологическим последствиям.

Признаки информационного стресса:

Эмоциональные: Тревожность, раздражительность, гнев, чувство подавленности, снижение самооценки, чувство вины, отчуждение.

Когнитивные: Трудности с концентрацией внимания, ухудшение памяти, проблемы с принятием решений, чувство растерянности.

Физиологические: Учащенное сердцебиение, повышенное давление, мышечное напряжение, головная боль, нарушения сна.

Последствия информационного стресса:

Снижение продуктивности: Трудности с концентрацией и принятием решений могут приводить к ошибкам и снижению эффективности работы.

Ухудшение здоровья: Хронический информационный стресс может негативно влиять на иммунную, сердечно-сосудистую и нервную системы.

Эмоциональные проблемы: Стресс может усугублять депрессию, тревожные расстройства и другие психические состояния.

Следует отметить, что мировое развитие прошло следующие три этапа, связанные с информацией и ее передачей. Они:

1. Период передачи информации в ее первоначальном, простом виде;
2. Период активной передачи информации;
3. Период ложной передачи информации.

Сегодня человеческое общество вступило в эпоху передачи ложной информации. Действительно, в глобальном или локальном информационном пространстве доля “фейковых новостей” - фейковой информации-больше, чем доля достоверной информации.

Еще одной ключевой особенностью нашего времени является то, что к настоящему времени возникли новые формы рынка и конкуренции, совершенно отличающиеся от традиционных рынков и конкуренции.

На новом рынке продается человеческое внимание, а не продукт. Сегодня компании социальных сетей (*такие как Facebook, Twitter или X, Telegram, Instagram, V-kontakte, Linkedln*) конкурируют друг с другом именно по этой причине, то есть, чтобы не отвлекать людей от экрана, а удерживать их внимание.

Фактически, в настоящее время никто не платит за него как за пользователя социальной сети. Однако не следует забывать, что согласно основному принципу экономики “если кто-то не платит за продукт, знайте, что он сам является продуктом!”.

Важно отметить, что компании социальных сетей преследуют три основные цели. Это:

1. Привлечение внимание человека и удержать его. Эта цель направлена на то, чтобы максимально продлить время пребывания людей в социальных сетях;
2. Добавление наших друзей в социальные сети и поощрение передачи им информации. Цель этого-расширение аудитории социальной сети и ее дальнейшее развитие;
3. Умело размещайте рекламу среди информации в социальной сети. Это основная цель компаний в этой области, с помощью которой они монетизируют свою деятельность.

Это может проявляться в виде беспокойства, эмоционального выгорания и трудностей с концентрацией внимания, что потенциально может сказаться на работоспособности и самочувствии.

Глобализация, характеризующаяся усилением взаимосвязанности и взаимозависимости между странами, оказала значительное влияние на различные аспекты жизни, в том числе на военную. Для военнослужащих это приводит к возникновению ряда проблем, связанных с информационным стрессом:

1. Увеличение темпов оперативной деятельности и развертывания:

Глобализация приводит к усложнению глобальной обстановки в области безопасности, что часто требует более частых и длительных командировок военного персонала. Такие командировки могут нарушить личную жизнь, привести к разлуке с семьей и привести к длительному воздействию стрессовых ситуаций. Постоянные перемещения и неопределенность, связанные с развертыванием, могут способствовать возникновению стресса и тревоги.

2. Воздействие различных культур и зон конфликтов:

Военнослужащие все чаще оказываются в различных культурных контекстах, что требует от них адаптации к незнакомой обстановке, языкам и обычаям. Это может привести к культурному шоку, возникновению коммуникативных барьеров и увеличению вероятности недопонимания, что усугубляет стресс. Пребывание в зонах конфликтов, даже косвенное, может иметь серьезные психологические последствия, повышая риск возникновения проблем с психическим здоровьем, таких как ПТСР.

3. Повышенная осведомленность о глобальных событиях:

Благодаря средствам массовой информации и цифровым коммуникациям военнослужащие лучше осведомлены о глобальных событиях, включая политическую напряженность, конфликты и гуманитарные кризисы. Постоянное воздействие негативных новостей и информации может вызвать чувство беспокойства, страха и беспомощности, что способствует информационной перегрузке и стрессу. Способность эффективно фильтровать и обрабатывать информацию становится решающей, и сам объем информации может быть ошеломляющим.

4. Влияние на когнитивные функции:

Сильный стресс, как операционный, так и информационный, может ухудшить когнитивные функции, такие как внимание, концентрация и принятие решений. Это особенно актуально в ситуациях с высокими ставками, когда четкая и безошибочная когнитивная деятельность необходима для успеха миссии и личной безопасности. Способность выполнять сложные когнитивные задачи под давлением может быть подорвана стрессом, что потенциально может привести к ошибкам и негативным последствиям.

5. Необходимость повышения устойчивости и механизмов преодоления:

Военнослужащим необходимо развивать жизнестойкость, чтобы справляться с уникальными факторами стресса, связанными с глобализацией.

Это включает в себя обучение методам управления стрессом, повышение осведомленности о психическом здоровье и предоставление доступа к службам психологической поддержки. Эффективные механизмы преодоления, такие как осознанность, физические упражнения и социальная поддержка, могут помочь смягчить негативные последствия информационного стресса.

Как бороться с информационным стрессом:

Ограничение времени на потребление информации: установить лимиты на время, проводимое в социальных сетях, новостных лентах и других источниках информации.

Выбор качественных источников информации: предпочитать проверенные и надежные источники информации, избегать сенсаций и негатива.

Практика осознанности релаксации и сон: Медитация, йога, дыхательные упражнения и другие методы могут помочь справиться со стрессом. Хорошо высыпайтесь. Плохой сон или его недостаток оказывают значительное негативное влияние на самочувствие. Практикуйте тактический дневной сон, когда обычный сон невозможен. Тактический сон (Открывает информационный бюллетень WRAIR о тактическом дремоте) такие как короткие периоды сна или короткий сон перед периодом неизбежной потери сна, могут помочь снизить стресс.

Питайтесь здоровой пищей: правильное питание помогает поддерживать тело и разум в форме.

Физическая активность: Занятия спортом и физические упражнения помогают снизить уровень стресса и улучшить общее состояние. Кардио- и силовые тренировки снижают уровень стресса и помогают вам быть готовыми к любым задачам.

Установление границ в работе и личной жизни: ограничивать рабочее время, выделять время на отдых и личные интересы.

Обращение за помощью к специалистам или поддержка друзей и семьи улучшает психологическое здоровье в условиях стресса: если информационный стресс

становится хроническим и негативно влияет на жизнь, стоит обратиться за помощью к психологу или психотерапевту.

В заключение: глобализация создает сложные условия для военнослужащих. Возросший темп боевых действий, знакомство с различными культурами и повышенная осведомленность о глобальных событиях - все это способствует информационному стрессу, который может повлиять на когнитивные функции и психическое благополучие. Развитие жизнестойкости и эффективных стратегий преодоления трудностей имеет решающее значение для того, чтобы военнослужащие могли справляться с этими вызовами и поддерживать оптимальную работоспособность и здоровье.

Использованная литература.

1. Мирзиеев Ш.М. Критический анализ, строгая дисциплина и личная ответственность-это должно быть ежедневным правилом каждого лидера. - Ташкент: Узбекистан 2017.
2. Пахрутдинов Ш.І. Угроза прогрессу: теория и практика. - Т.: Академия, 2006.
3. Самаров P.S. Новый Толковый словарь военных терминов. Ташкент.:" Инновация-Зия", 2020.384-С.
4. Адельштейн A.S. Общая пропаганда Рога массовой культуры в популярной культуре. - Махуэй, H.J. - Лондон, 2021.
5. Семирухин Л.V. Нанотехнологии и познание / / философские науки. - 2022. - №2.
6. Маматкулов Д.М. Трансформация идеологических процессов // монография – Ташкент: Изд – во «Лессон пресс», 2023-224 с.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ КОГНИТИВНЫХ ПРОЯВЛЕНИЙ ПРИ РЕШЕНИИ ПРОБЛЕМ В МЕЖКУЛЬТУРНЫХ СИТУАЦИЯХ И ИСКУССТВЕННО СОЗДАННЫХ МЕЖКУЛЬТУРНЫХ УСЛОВИЯХ.

Саломова Г.Ш.
(Ташкент, Узбекистана)

Abstract: *Critical thinking (CT) is not carried out through isolated actions; it consists of social and cognitive skills. The article examines the role of critical thinking alongside other characteristics of the subjects (students) that frequently arise in this process within the relevant study.*

Keywords: *analytical thinking, arguments, cognitive biases, critical analysis, critical thinking, intercultural competence, intercultural expirience, decision-making.*

Аннотация: *Критическое мышление (КМ) не осуществляется изолированными действиями, оно состоит из социальных и когнитивных навыков. В статье рассмотрена роль критического мышления с другими часто появляющимися, в данном процессе, особенностями испытуемых (студентов) соответствующего исследования.*

Ключевые слова: *аналитическое мышление, аргументы, когнитивные предубеждения, критический анализ, критическое мышление, межкультурная компетентность, межкультурный опыт, принятие решений.*

Критическое мышление требует сотрудничество и активного общения с другими людьми. Можно подчеркнуть продуктивность решений с использованием критического мышление, тем не менее, в данном этапе исследования были случаи принятия решения без применения критического анализа:

- требование быстрого принятия решение, что не позволило основательному изучению проблему;

- высокое социальное давление, оказываемое на принимающего решения. При интенсивном давлении на процесс принятия решений (ПР), упускается возможность практической деятельности КМ, и оно теряет свою актуальность. В частности, постоянная практика развивает данного вида мышления, которая при решении проблем является основным фактором удовлетворительного заключения;

- влияние когнитивных предубеждений. Здесь можно наблюдать некоторые ошибки в суждение, в том числе неточность логической и рациональной связи между явлениями и информациями [4, 18; 2015].

Испытуемые ссоответствующего эксперимента (студенты ВУЗов Узбекистана) искали информации и интерпретации исключительно подтверждающие их уже сложившие убеждения. Они игнорировали аргументы, не подходящие их убеждению, не воспринимали другие источники и выборочно искали другие информации, доказывающие их правоту. Ссылаясь при этом на свои поиски называя их основательным анализом текущего вопроса. А также испытуемые относили себя к критически мыслящему человека. Нельзя сказать, что в этом случае не происходил когнитивный, анализирующий процесс. Данный процесс имел одно направление. Данная практика препятствовала оптимальному решению;

- недостаточность точности в переосмыслении проблемы. Испытуемые, в конечном итоге не были удовлетворены своим решением, при переосмыслении своих поступков обнаружили, что недостаточно изучали проблему, которую нужно решить. Они были убеждены в том, что стоящая перед ними проблема знакома им во всех деталях. Таким образом они получили не до конца разращённую проблему и поспешные решения. Наличие критического мышления дает возможность ясно увидеть проблему с ее текущими последствиями. Оно дает возможность избегать ненужных рисков;

- уверенность в своей правоте. При решении задач и принятии решения испытуемые были уверенны, что они поступают правильно, однако они сами по истечении времени осознали свою ошибку [3,2024].

Участники, допускали подобную ошибку в сложных или неопределенных ситуациях полагали, что они совершенно правы в своем выводе или опирались на те убеждения, которые придавали им уверенности правоты. Они основывались на необоснованные доказательства и очень быстро делали вывод. Ценность критического мышления заключается в том, что делающие выводы лица, постоянно подвергают сомнению своих убеждений и свою правоту. С помощью КМ личность рассматривает одновременно множество предположений и проверяет свои убеждения;

- недостаточность коллективного анализа:

Коллективный анализ, иными словами, групповое мышление позволяет дополнять пробелы в рассуждении идеями, убеждениями других членов группы. Данное событие является психологическим феноменом. При наличии у участников умения анализировать ситуацию критически, коллективный анализ завершается лучшим образом для всех участников, однако в обратном случае такое понятие, как конформизм препятствует проявить навыки КМ, доскональному изучению задачу. В этом случае каждое отличающее мнение игнорируется и порицается группой или наиболее сильными ее участниками. Решение, производимое группой не оказывается прочным и продуктивным;

- отсутствие других вариантов:

Пренебрегая возможностью анализировать проблему подробно, принимающий решения субъект имеет в своем расположении только одну альтернативу решений. И данное решение всегда оказывается простым и очень предсказуемым. Иногда участники рассказывали, как, не имея возможности принимать самостоятельные, анализированные решения прибегали к прошлому опыту или заимствовали от прежних случаев решения, модифицируя их [3, 2024].

Каждому участнику, неопределенных ситуаций или межкультурных отношений, необходимо практиковать умения тщательной обработки имеющегося материала.

Практикуя критическое мышления, можно углубить знания о внешнем мире, дать возможность каждой альтернативе осуществится и приносить выгоду, рассмотреть недостатки и достоинства каждой идеи и увеличить возможность получении удовлетворенности от каждого решения.

В целях выполнения задач данного раздела об установлении когнитивных проявлений, а именно критического мышления и когнитивной гибкости была разработана экспериментальная программа, содержащая ряд тренингов и подобрана исследовательская группа из пятидесяти четырех студентов. Испытуемым пришлось справиться с серией заданных межкультурных проблем. А также в ходе исследования было проведено наблюдение и беседа в экспериментальной группе. На основе этих методов были собраны материалы для контентного анализа позволяющего установить и охарактеризовать способность принятие решений, сконструированных межкультурными проблемами.

В том числе, было проведено интервью с шестнадцати студентами, обучающими в другой стране, и было прослушано их истории с принятием решения в сложных межкультурных ситуациях.

Способность решения проблем и необходимость принимать быстрые и адекватные решения для реализации эффективных межкультурных общений стали редкостью в течение последних нескольких лет. Более того, способ осуществления любых межкультурных проблем в значительной степени определяется когнитивной гибкостью лиц, вовлеченных в этот процесс. Будь они, то, отдельные лица или целые группы, включенные в процесс, но они в определенной степени несут ответственность за успех межкультурных отношений [2, 5; 2016].

Во время эксперимента были выявлены коллективные и личностные подходы к решениям задач. Коллективный подход имеет свое место при групповых рассмотрениях проблемы, и он зачастую зависит от формы убеждения группы. Однако личностный подход к решению проблем обуславливается личностным опытом и убеждениями, чувствительными особенностями и социальным качеством самого субъекта. В исследовании был рассмотрен пример, где испытуемые хотели отделиться от группового рассмотрения задачи, чтобы испытать свои возможности анализировать ситуацию, принимая участие в специально созданных условиях. А также делится опытом межкультурных отношений, дабы была возможность анализировать свои решения с другого ракурса. Для этого исследования было разработано групповые и индивидуальные случаи принятие решений [3, 2024].

Скорость, с которой принимаются решения, может стать одной из наиболее ощутимых трудностей для людей при ведении переговоров с представителями других культур.

Испытуемые в процессе эксперимента должны четко представить цели данного исследования и иметь предположения о межкультурных отношениях.

Если культурный опыт влияет на когнитивное построение человека, испытуемые проявляющие когнитивные навыки, под воздействием межкультурного тренинга должны показать хороший результат по всем параметрам. Для этого немаловажную роль играет знания и навыки по межкультурному общению.

С целью получить такие знания участники, вовлеченные в межкультурные отношения, должны понимать, межкультурных отношений в ситуациях, которые являются проблематичными для них в новом сообществе. Участие в проблемных ситуациях заставляет участников анализировать ситуации, советоваться с другими, делиться информацией и меньше беспокоиться, чтобы иметь большую уверенность в подобных ситуациях.

Восприятие и эмоции также важны в решение проблем. Хотя они не являются непосредственно когнитивными особенностями, эти аспекты связаны с контролем эмоций и анализом проблем межкультурной коммуникации. По этим причинам разумно предположить, что решение проблем помогает развить практические знания и владение ситуацией [5; 2023].

Однако данное исследование располагало не богатым опытом национальной базы по разработки техники, межкультурных отношений и принятия решений, которые были необходимы в нашем случае. Внедрение стратегии принятия решения в межкультурных условиях очень актуально и необходимо в учебном процессе также, как в других социальных условиях. Результаты эксперименты еще раз доказали необходимость данной практики студентам для их когнитивного развития.

В процесс когнитивного развития требует немало усилий, и он считается долгосрочным процессом так, как требует тщательной подготовки и эффективного результата. Зная о том, что теоретические знания участников данного эксперимента, о законах принятия решения, напрямую влияет на ход и дальнейшую судьбу исследования, при конструировании экспериментальной группы было уделено внимание на межкультурный опыт. Так, как межкультурный опыт, фигурирует во всех задачах критического мышления, в исследовании, мы здесь должны изучить в примере нашего узкого, но тщательно подобранного исследовательского круга, как каждый участник межкультурных коммуникаций решает проблему и принимает решения.

При условии, что межкультурный опыт влияет на когнитивное построение человека, испытуемые нашего исследования, выросшие в монокультурной среде (все участники являются членами монокультурного сообщества), отличной от поликультурной среды, могут испытывать трудности с осмыслением многих переживаний и моментов заданных в эксперименте. Обучение, являясь процессом приобретения знаний, а обучающийся как действующий организм должны целеустремленно и старательно направить своих навыков на задачу эксперимента, рассуждая и анализируя свой навык в конкретных условиях. Помимо этого, при когнитивном развитии происходит процесс социальной взаимосвязи, как утверждается в данном исследовании, для участников будет важно принимать все условия данного эксперимента и повышать социальный и межличностный опыт в рамках данного проекта.

Принимая во внимание исследовательский взгляд, мы можем рассматривать материалы, полученные путем собеседования и наблюдения как важнейшие данные в исследование. В этой работе было исследовано интересующая нас ситуация, используя в основном шесть методов:

1. составление списков на основе наблюдения,
2. интервьюирование и получение данных размышлений вслух,
3. анализ заметок студентов, анализ их дневников,
4. проведение опросов,
5. исследование способности к обучению одну или несколько стратегий.

Однако, мало, что известно об историях как о ценном источнике данных для изучения использования прошлого опыта учащихся, связанного с решением проблем в неоднозначных ситуациях. Можно утверждать, что истории очень важны для процесса личностного мышления, а также важно подчеркивать, что мышление зависит от рассказывания историй и их повторного восприятия как процесса рефлексии или

обратной связи с прошлым опытом. То есть истории, которые люди хранят в своем уме, влияют на их мышление, и каждая история основана на том, что люди уже испытали. Она указывает, что даже планирование основано на предыдущих историях. По этим причинам мы можем ожидать, что жизненные истории, которые рассказывают участники эксперимента, прольют свет на использование ими стратегии решения проблем. Значить рассказ участниками своих историй рассматривается как шестой метод исследования. В настоящем исследовании экспериментальная группа студентов представила свои истории о проблемах межкультурной коммуникации, с которыми столкнулись в целом, и о том, как они их решили. Затем было отсортировано содержание данных из интервью и анкет, по новым категориям. В этом исследование будут рассмотрены примеры историй, представленных одним участником, и анализ историй, которые все участники испытали в своей жизни.

Полученные результаты подчеркивают важность исследования межкультурной компетентности в образовательных программах и внеурочных мероприятиях студентов.

В исследовании было выявлено влияние межкультурной компетентности студентов на их уровень критического мышления. Данный факт позволил:

- Рассмотреть явления критического мышления и когнитивную гибкость как продукты и результаты социальных событий общества и, в дальнейшем подчеркивать важность социальных отношений в развитии когнитивных навыков учащихся;

Выявить роль межкультурного опыта и межкультурной компетентности на критическое мышление и когнитивную гибкость студентов;

- Исследовать влияния уровня образования на критическое мышление и когнитивную гибкость, как неконтролируемый фактор исследования, в последствие было исключено данное влияние, что еще раз позволило акцентировать социальную среду для развития и даже формирования мыслительных операций.

Литература:

1. Чатфильд, Т. Анализируй сомневайся, формируй свое мнение. 559 с., Альпина., Москва 2019.

2. Саломова, Г.Ш. Маданиятлараро компетентликнинг ижтимоий-психологик таҳлили. Монография. – Т.: Фан, 2015. – б. 221.

3. Саломова, Г.Ш. Социально психологические факторы развития критического мышления у студентов. Монография. – Ташкент: “Fan ziyosi”, 2024. – 152.

4. Atabaki, Ali Mohammad Siahi; Keshtiaray, Narges; Yarmohammadian, Mohammad H. Scrutiny of Critical Thinking Concept *International Education Studies*, p. 93-102 2015.

5. Gigerenzer, G., Biases: Mistaking Intuition for Irrationality September 2023. DOI:10.1017/9781009304887.005 In book: The Intelligence of Intuition (pp.42-67).

6. Tracy Bowell and Gary Kemp.,"Critical Thinking: A Concise Guide" ISBN 9780815371434. 348 Pages 20 B/W Illustrations Published August 20, 2019 by Routledge.

7. Paul, R., & Herman, S. (2017). Critical thinking in higher education: A review of current research. Higher Education Research & Development, 36(2), 313-328.

ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ И ДИСФУНКЦИОНАЛЬНАЯ СЕМЬЯ: СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ВЛИЯНИЯ НА ФОРМИРОВАНИЕ АУТОДЕСТРУКТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ ПОДРОСТКОВ

Сальцына А.М.
(г. Каменск – Уральский, Россия)

Аннотация. *В статье описывается сравнительный анализ функциональной и дисфункциональной семьи, факторы, влияющие на формирование аутодеструктивного поведения подростков.*

Ключевые слова. *ункциональная семья, дисфункциоанальная семья, аутодеструктивное поведение, подростки.*

Abstract. *The article presents a comparative analysis of functional and dysfunctional families, as well as the factors influencing the development of self-destructive behaviour in adolescents.*

Keywords. *Functional family, dysfunctional family, self-destructive behaviour, adolescents.*

Семья – это социальная система. Это определенное целостное образование, основными элементами которого являются люди, их нормы и связи. Система образует новое качество, не сводимое к сумме качеств ее элементов. Социальные системы сложнее биологических или технических систем, поскольку главный элемент системы человек обладает большим диапазоном выбора поведения. Поэтому каждая семейная система в чем-то уникальна [3, с. 48].

Именно в семье значительную часть своей жизни ребенок растет и развивается, а родители отвечают в этот период времени за здоровье, безопасность, всестороннее развитие личности ребенка. Традиционно именно семья является главным институтом воспитания. Последствия недостаточного внимания к детям со стороны родителей дают о себе знать как подростковая преступность, рост наркомании, повседневная бессмысленная жестокость, материнство несовершеннолетних девочек, суицидальное поведение.

Любое аутодеструктивное поведение подростка, особенно суицидальное – это крик о помощи, направленный ко взрослым, в котором ребенок, в такой форме взывает о потребности в поддержке со стороны близких. Большинство незавершённых попыток суицида и актов самоповреждения совершается подростками в стенах родного дома, в каждом ребенке до последнего момента живет надежда, что его спасут. Поэтому определяющим фактором суицидальной предрасположенности подростков является, прежде всего, родительское отношение и взаимодействие в семье. [5]

Семьи могут быть функциональными и дисфункиональными.

Анализируя работы связанные с вопросами внутрисемейных отношений отечественных и зарубежных авторов таких как: А.А. Бодалев, В.В. Столин, А.В. Петровский, Э. Г. Эйдемиллер, В.В. Юстицкий, Джон Брэдшоу, В. Сатир [1,2,4,6,7,8] можно выделить следующие характерные черты функциональной и дисфункциональной семьи.

В функциональной семье все члены семьи общаются между собой, умеют слушать друг друга, учитывают мнение каждого члена семьи, проявляют поддержку, близость, любовь, выдерживают и дают место отрицательным эмоциям, умеют распределять обязанности в соответствии с актуальной ситуацией, отношения в семье основаны на уважении, доверии, принятии, формируется гармоничная привязанность между родителями и детьми, при этом супружеская и детская подсистемы имеют

четкие границы, есть общая система ценностей, каждый знает свои права и обязанности, поддерживаются семейные традиции, сохраняется связь поколений и уважение предкам, коалиции между членами семьи динамичны и изменчивы, воспитывается позитивное отношение к жизни, создаются благоприятная атмосфера для духовного и личностного роста всех членов семьи, уделяется время совместным делам и развлечениям, поощряется альтруизм.

На кризисные и стрессовые ситуации в таких семьях быстро и адекватно реагируют, члены семьи поддерживают и друг друга, опираются на креативность в поиске решений, настроены на позитивные изменения в семье, Родители прежде всего обеспечивают для своих детей защищенное пространство, и семейные правила помогают обеспечить развитие каждого члена семьи и всей системы в целом.

Дисфункциональные семьи — ригидные семейные системы, которые пытаются сохранить привычные стереотипы взаимодействия между элементами своих подсистем и другими системами вне зависимости от изменения внешних условий. В результате этого блокируются актуальные потребности самого "слабого" члена семьи (чаще — ребенка), и у него возникает какое-либо заболевание (нервно-психическое расстройство). Он становится "носителем симптома", который позволяет удерживать старые сложившиеся взаимоотношения между членами семьи. Симптоматическое поведение появляется в результате стереотипных "застывших" ролевых взаимодействий между членами семьи, служит "коммуникативной метафорой" (шифром потребностей семейной системы), отражая некоторые закрытые темы, прямое обсуждение которых нарушило бы семейные правила [2, с.177].

Дисфункиональные семьи, в которых есть «носитель дезадаптивного поведения», проявляются несколькими способами:

- они игнорируют проблему на системном уровне, отказываются разделять ответственность за симптом;

- их закрытые внешние границы ограничивают взаимодействие членов семьи с другими системами, не позволяют получить ресурс извне для решения проблем и тем самым блокируют рост и развитие самой семейной системы. Диффузные границы между подсистемами стимулируют процесс "хронической беспомощности" у всех членов семьи;

- блокирование негативных интеракций эмоций между членами семьи создает ситуацию перенапряжения, "носитель симптома" непроизвольно "оттягивает" энергию на себя.

Перечисленные выше способы взаимодействия в семье способствуют формированию чувства изоляции, беспомощности, безнадежности и чувство собственной незначимости у подростка и оказывают влияние на возникновение аутодеструктивного поведения у ребенка, включая суициадальное поведение.

Девиантное поведение помогает сохранять семейный гомеостаз («позитивная трактовка симптома»), иногда служит способом примирить разводящихся родителей. Ребенок с нарушением поведения, особенно подросток, подкрепляет родительскую потребность в контроле. Нередко кризис, создаваемый ребенком, — это единственный способ испытать эмоции в семье [7, с. 37].

Нарушение поведения – верный маркер семейной дисфункции.

Литература.

1. Бодалёв А.А. Восприятие и понимание человека человеком. М.,1988.

2. Борис Дмитриевич Карвасарский. Психотерапия. Учебник для студентов медицинских ВУЗов (2-е изд., 2002 г.) https://bookap.info/genpsy/psykarv/#o

3. Москаленко В.Д. Зависимость. Семейная болезнь. В семье зависимость от алкоголя или наркотиков. Как выжить тем, кто рядом? Valentina_Moskalenko_Zavisimost_Semeynaya_bolezn.pdf - Яндекс Документы

4. Петровский А.В. Дети и тактика семейного воспитания. М.: Знание, 1981. 96 с.
5. Сальцына А.М. Аутодеструктивное поведение подростков. // ЧФ: Человеческий фактор социальный психолог. Выпуск No1(43) 2022- с.153.
6. Сатир В. Как строить себя и свою семью:Пер. с англ.:улучшюизд – М.: Педагогика – Пресс, 1992. – 192 с: ил.
7. Шилов И.Ю. Фамилистика. (Психология и педагогика семьи). Практикум. Печатается по решению кафедры практической психологии Ленинградского государственного областного университета. – Санкт – Петербург, ООО “ Издательство “Петрополис””, 2000. – 416 С.
8. Эйдемиллер Э.Г., Юстицкий В.В. Психология и психотерапия семьи. СПб.: Питер, 2002. 656 с.

ПРИЕМУЩЕСТВА ГРУППОВЫХ ФОРМ РАБОТЫ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ И КОРРЕКЦИИ КРИЗИСНЫХ СОСТОЯНИЙ ПОДРОСТКОВ ГРУППЫ СУИЦИДАЛЬНОГО РИСКА

Сальцына А.М, (г. Каменск – Уральский, Россия)
Сорокина А. В, (г. Курган, Россия)

Аннотация. *В статье рассматривается проблема профилактики и коррекции суицидального поведения в подростковом возрасте. Раскрываются преимущества групповых форм работы, которые помогают подросткам преодолеть чувство изоляции, нормализовать кризисный опыт, развить коммуникативные навыки, скорректировать дезадаптивные модели поведения.*

Ключевые слова. *Подростковый суицид, кризисное состояние, групповая работа, профилактика, коррекция.*

Abstract.*The article presents the issue of prevention and intervention in suicidal behaviour during adolescence. It highlights the advantages of group-based approaches, which help adolescents overcome feelings of isolation, normalise their crisis experiences, develop communication skills, and adjust maladaptive behaviour patterns.*

Keywords.*Adolescent suicide, crisis state, group work, prevention, intervention.*

Проблема суицидального поведения среди молодежи сохраняет свою остроту и представляет собой сложный социально-психологический феномен. Подростковый возраст описывается многими отечественными и зарубежными авторами, как кризисный период онтогенеза, характеризующийся глубокими физиологическими и психологическими изменениями, эмоциональной нестабильностью, максимализмом и импульсивностью поступков. [1.2,3,4,7,8,9,10] Эти особенности делают подростка особенно уязвимым перед лицом жизненных трудностей, таких как неразделенная любовь, конфликты с родителями и сверстниками, страх перед будущим и чувство одиночества. Своевременная психологическая поддержка, доброе участие, оказанное подросткам в трудной жизненной ситуации, помогли бы избежать трагедии.

Суицидальное поведение у подростков является следствием неприятия ситуации как в семье, так и в отношениях со сверстниками. Атмосфера равнодушия, ненависти, несправедливости создает ощущение потерянности и одиночества. Чувство вины, невозможность выполнения предъявляемых требований со стороны родителей и педагогов, низкая самооценка – также являются предпосылками к суициду. [12, с.178,179]

Многие исследователи, анализируя чувства, стоящие за суицидальными действиями, выделили четыре основные причины суицидального поведения:

- Изоляция (чувство, что тебя никто не понимает, тобой никто не интересуется).
- Беспомощность (ощущение, что ты не можешь контролировать жизнь, все зависит не от тебя).
- Безнадежность (будущее не предвещает ни чего хорошего)
- Чувство собственной незначимости (уязвленное чувство собственного достоинства, низкая самооценка, переживание некомпетентности, стыд за себя) [11, с. 108].

Создание эффективной системы профилактики и коррекции кризисных состояний у подростков является важнейшей задачей психологов, педагогов и родителей. Работа должна быть направлена не только на своевременную диагностику, но и на создание условий для преодоления тех психологических трудностей, которые толкают подростка к краю пропасти. Одним из наиболее действенных инструментов в этой работе являются групповые формы, такие как тренинги и терапевтические группы, которые позволяют комплексно воздействовать на ключевые мишени коррекции, перечисленные выше.

В целом преимущества групповой работы заключаются в следующем:

1. В самой группе заложены уникальные возможности. Это, прежде всего, межличностное (социальное) обучение, позволяющее более глубоко познакомиться со стилем своего общения с другими людьми, а также приобрести более эффективные социальные навыки.

Группа дает возможность глазами других посмотреть на себя и свои проблемы, моделировать свое поведение «здесь и теперь». В группе можно получить различные реакции других ее участников на свое поведение, увидеть с их помощью последствия своего поведения не только в группе, но и вне нее. Группа не только позволяет участникам всесторонне увидеть себя, но и оказывает поддержку при наработке новых способов поведения.

2. Группа значительно лучше соответствует повседневной реальности индивида. В ней без усилий «воссоздается» повседневная жизнь каждого участника – здесь они бывают такими, какими обычно бывают в отношениях с другими людьми.

Это позволяет реально увидеть их жизнь и в особенности проблемы и трудности отношений. Взаимосвязь межличностных процессов в группе и межличностных отношений вне группы увеличивает вероятность того, что усвоенные в группе новые способы поведения, изменившееся понимание себя и своих отношений с другими будут перенесены в ситуации реальной жизни.

3. Группа предоставляет участникам возможность обмениваться жизненным опытом, способами «создания» и решения проблем, учиться на опыте других участников. Это дополнительная возможность самосовершенствования.

4. Группа создает безопасную атмосферу для проявления себя, своих эмоций, переживаний, помогает научиться новому незнакомому поведению, приобретению новых установок, убеждений (Козлов, 1995).

Исходя из этого, групповые формы работы предоставляют уникальные возможности для профилактической и коррекционной работы, в которых создается терапевтическая среда, способная нейтрализовать действие факторов риска и вооружить подростка ресурсами для преодоления кризиса. Группа, управляемая психологом, напрямую воздействует на ключевые психологические мишени: преодолевает изоляцию, формирует навыки конструктивного общения и совладания со стрессом, повышает самооценку и формирует сеть взаимной поддержки между участниками, которая может стать важным ресурсом, особенно при недостатке опоры в семье. Этот опыт особенно важен, учитывая, что в подростковом возрасте общение со сверстниками становится ведущей деятельностью. Группа становится для подростка

моделью здоровых отношений и источником поддержки, помогая ему найти альтернативу самоубийству и выбрать жизнь. Эффективность этой работы многократно возрастает, когда она становится частью комплексной программы психологического сопровождения в образовательном учреждении, вовлекающей в процесс не только подростков, но также их родителей и педагогов.

Литература.

1. Абрамова Г.С. Возрастная психология: Учебное пособие для студентов ВУЗов. — М.: Изд. центр. Академия, 1997.
2. Амбрумова А.Г., Жезлова Л.Я. Методические рекомендации по профилактике суицидальных действий в детском и подростковом возрасте. – М., 1978.
3. Божович Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте. — М.: Просвещение, 1968.
4. Казанская. Трудности взросления. https://bookap.info/vozrast/kazanskaya_podrostok_trudnosti_vzrosleniya/gl7.shtm
5. Козлов В.В. Психология кризиса. Монография – М.: Институт консультирования и системных решений, 2014. – 528 с.
6. Козлов В.В. Работа с кризисной личностью: Методическое пособие. – 2-е изд., доп. – М.: Психотерапия, 2007. – 336 с. – (Советы психолога).
7. Кон И.С. Психология ранней юности: Кн. Для учителя. – М.: Просвещение, 1989. – 255 с.: ил. – (Психол. Наука – школе).
8. Крайг Г. Психология развития.- СПб: Издательство «Питер», 2000.-992с.ил.- (Серия «Мастера психологии»).
9. Обухова Л.Ф., доктор психологических наук. Детская (возрастная) психология. Учебник. – М., Российское педагогическое агентство. 1996, - 374 С.
10. Психология подростка. Хрестоматия. Составитель Ю.И. Фролов, кандитат психологических наук, доцент факультета психологии Московского государственного университета им. Ломоносова. М.: Российское педагогическое агентство, 1997. – 526 с.
11. Сакович Н.А. Диалоги на Аидовом пороге. Сказкотерапия в профилактике и коррекции суицидального поведения подростков. – М.: Генезис, 2012. – 288 с. – (Сказкотерапия: теория и практика).
11. Фетискин Н.П., Козлов В.В. Родительско-детская девиантология. Монография./Н.П. Фетискин, В.В. Козлов - Астана: ЕАГИ, 2017. – 442с.

ФОРМИРОВАНИЕ ГЕНДЕРНОГО РАВЕНСТВА И СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ В УЗБЕКСКИХ СЕМЬЯХ

Сарибаева Умида Саттаровна
(Ташкент, Узбекистан)

Аннотация: *В данной статье представлены результаты эмпирического исследования представлений и восприятия гендерного равенства среди мужчин и женщин в узбекской семье. Учитывая политику достижения гендерного равенства в Узбекистане до 2030 года, представленные результаты основаны на формировании и совершенствовании гендерного равенства между мужчинами и женщинами на основе национальных ценностей, что предполагает развитие модели, охватывающей национально-этнические, материально-экономические, социально-культурные, правовые, психо-духовные, физико-медицинские и социально-психологические основы.*

Ключевые слова: *гендер, равенство, понятие, воображение, мужчина-женщина, креативность, деятельность, принятие решений, национальный, этнический, материальный, экономический, социальный, культурный, правовой, духовный, психологический, физический, медицинский, биологический, социальный, психологический.*

Введение. В национальных целях и задачах устойчивого развития Узбекистана до 2030 года в решении СК-297-IV о подтверждении стратегии достижения гендерного равенства в Узбекистане, говорится о "обеспечении гендерного равенства, расширении прав и возможностей женщин"[1] и о задачах, связанных с обеспечением гендерного равенства, расширением прав и возможностей женщин, восстановлением их особого статуса и уважения к ним[2], что подчеркивает актуальность обсуждаемой в статье темы.

Основная часть. Гендерное равенство между мужчинами и женщинами является сложным и многогранным процессом. Взаимоотношения и формы общения между мужчинами и женщинами в семье также индивидуально влияют на гендерное равенство между ними. Причины нарушения психологических аспектов межличностных отношений мужчин и женщин были выявлены в узконаправленных научных работах[5].

В их организмах наблюдаются нарушения нейроассоциативных связей; недоразвитие согласованности в иммунной системе; диспропорциональность в привычках; а также нарушения в "психоэмоциональной", "умственно-интеллектуальной", "биохимической", "интимно-сексуальной жизни" и закономерностях "биологической жизни" организма. Таким образом, закономерности, изученные на основе науки, показывают, что в семьях муж и жена представляют собой единую и гармоничную систему.

Гендерное равенство дает человеку больше возможностей выбора и свободы самовыражения, помогает быть достаточно адаптивным и использовать возможности различных действий. При решении гендерных проблем важно принимать нестандартные решения вместе со стандартными решениями, что позволяет разрабатывать и совершенствовать методы и формы отношений, которые предоставляют возможность практически перерабатывать и развивать когнитивные знания, лежащие в основе креативной деятельности.

Важно быть осведомленными о методах ведения отношений, способствующих развитию креативных способностей в проявлении гендерного равенства в отношениях между мужчиной и женщиной. Для достижения гендерного равенства необходимо

создать систему отношений, основанную на принципе "субъект-субъект", где совместные действия опираются на опыт активного андрогенного подхода и такие принципы, как установление обратной связи.

Экспериментальная часть. В проведенных эмпирических исследованиях изучалось, в какой степени понятия "гендерное равенство", "гендерные роли", "гендерные отношения" были осознаны. Согласно результатам исследования, лишь 11 % испытуемых имеют некоторое представление о содержании термина "гендер". 89 % остальных участников отметили, что не знают значения этого понятия. Такое состояние результатов требует от организаторов процесса обучения соответствующей организации обучения в зависимости от уровня знаний испытуемых, степени их усвоения, источников гендерной информации и задач гендерного равенства.

Важно, чтобы у участников были потребности в овладении креативной деятельностью, установлении равных наклонностей, знании необходимой и полезной информации о гендерном равенстве и проявлении независимости гендерного подхода. Предусмотрено создание комфортных условий для творческого мышления у участников, принятие мнений о гендерном равенстве с терпимостью и обеспечение их активности в процессе проявления отношений и поведения, а также закрепление уверенности в том, что каждый мужчина и женщина способны к творческому мышлению в области равенства.

В том числе использовалась анкета С.Бем, направленная на выявление «маскулинных, феминистских и андрогенных качеств» в социально-культурном контексте мужчин и женщин[3]. В результате было установлено, что андрогенные качества присутствуют как у мужчин, так и у женщин, и степень их проявления является одним из важных факторов для достижения гендерного равенства. Также было установлено, что уровни использования методов партнерства, доминирования, зависимости, манипуляции, насилия, стремления к превосходству и униженной формой подчинения в межличностных отношениях между мужчинами и женщинами влияют на гендерное равенство.

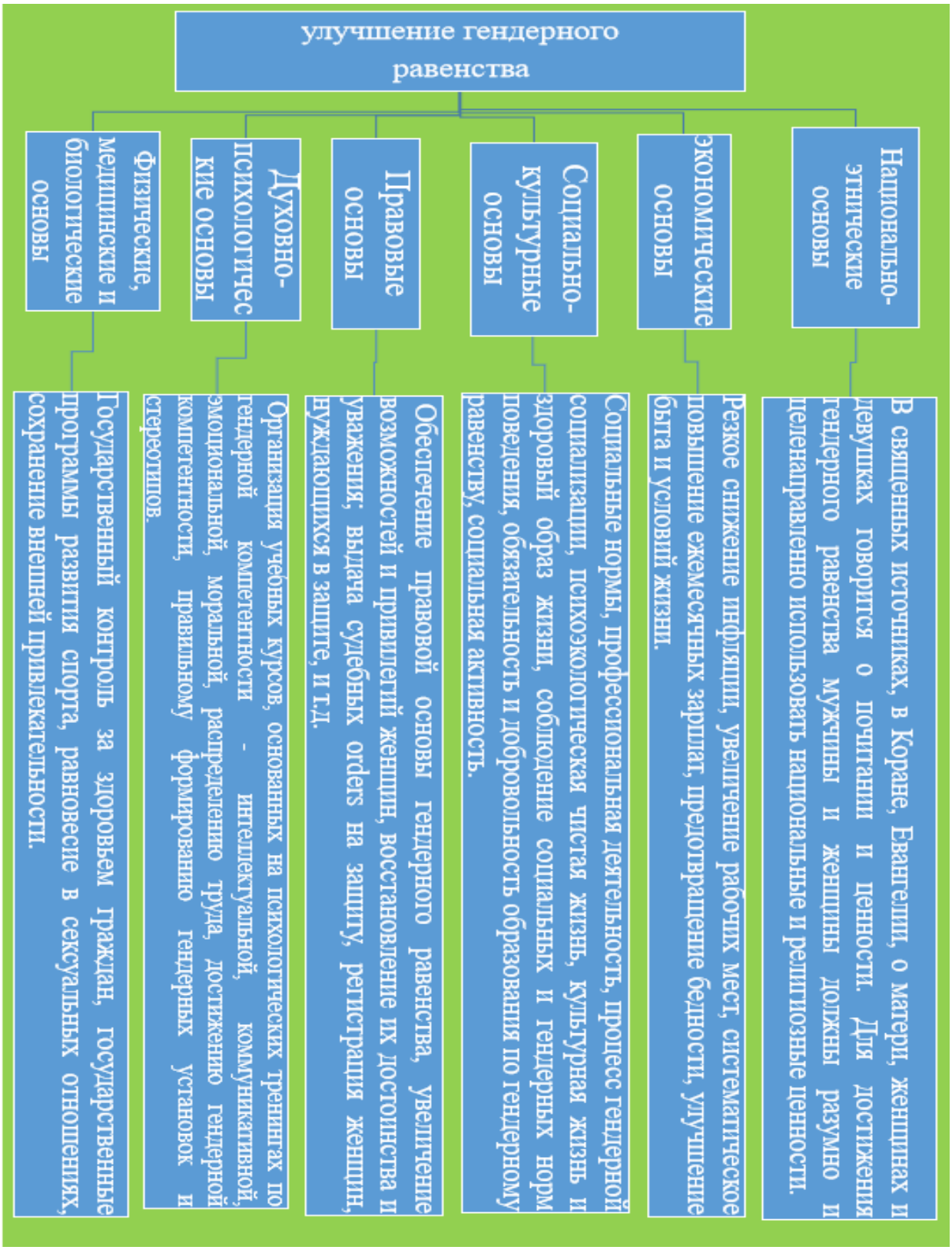
Также были использованы анкеты И.С. Клецина "Гендерная характеристика личности" и "Формы поведения в межличностных отношениях"[4]. Результаты исследования подтверждают негативное влияние гендерных представлений, гендерных установок и гендерных стереотипов на использование гендерного взаимовлияния в отношениях "партнерства", "доминирования", "манипуляции" и "зависимости". Как показали наши исследования, большинство семей не осознают, что супруги являются единым и целостным организмом.

Основной причиной этого является то, что они не знают психофизиологических, психоэмоциональных, биологических и психологических закономерностей, в результате чего их научное понимание и знания остаются поверхностными, что приводит к формированию автономного психологического образа жизни, характеризующегося эмоциональным отдалением, отчуждением, равнодушием и безразличием друг к другу. Обеспечение гендерного равенства для женщин и девушек требует времени. Важно, чтобы мужчины в семье и обществе были психологически подготовлены к гендерному равенству и осваивали навыки его применения в своей жизни. Это, в свою очередь, является основой для возникновения эмоциональных и психологических напряжений, межличностных конфликтов и противоречий между мужчинами и женщинами.

В Узбекистане разработаны и внедрены правовые основы обеспечения гендерного равенства между мужчинами и женщинами для устойчивого развития страны. В частности, с целью предотвращения гендерной дискриминации женщин и девушек в Узбекистане создана комиссия по вопросам обеспечения гендерного равенства. Основные задачи комиссии заключаются в реализации государственной программы по обеспечению равных прав и возможностей для женщин и мужчин, и этому вопросу уделяется большое внимание на местах.

Отметим, что анализ не только правовых основ гендерного равенства, но и национально-этнических, материально-экономических, психологических и социально-культурных основ также является основным фактором в решении проблемы. Была разработана авторская работа по модели улучшения гендерного равенства и социально-психологического развития супругов, рисунок 1.

Модели улучшения гендерного равенства и социально-психологического развития
(авторская разработка)



Современные вопросы гендерного равенства вызывают большой интерес, что подчеркивает важность и необходимость их развития для социальной и экономической жизни общества. Гендерное равенство это совокупность уникальных национальных ценностей, религиозных, социальных и культурных основ, которые определяют социальное поведение узбекских женщин и мужчин, а также их взаимоотношения. Поэтому мы считаем важным повысить уровень гендерной компетентности мужчин и женщин для достижения гендерного равенства.

Вывод. Достигать гендерного равенства следует, формируя взаимное уважение и ценность между мужчинами и женщинами; добиваясь сбалансированности в семейных отношениях; расширяя возможности совместного проживания; предоставляя взаимовыгодные преимущества, исходя из возможностей мужчин и женщин; поддерживая реализацию мечт и целей представителей обоих полов; создавая общие возможности; предоставляя человеку свободу выбора и самосознания; повышая уровень гендерной компетентности мужчин и женщин; необходимо развивать навыки адекватной адаптации к социально-культурным отношениям.

Рекомендации. 1. Развитие гендерного равенства должно обеспечиваться надлежащей организацией образовательного процесса в зависимости от национально-этнических, религиозных ценностей и уровня знаний испытуемого, степени усвоения, источника гендерной информации и задач гендерного равенства; 2. Важно формировать у испытуемых потребности в овладении креативной деятельностью, укреплении стремлений к равенству, знании необходимой и полезной информации о гендерном равенстве, а также проявлении независимости гендерного подхода.

Используемая литература.

1.Постановление Кабинета Министров Республики Узбекистан от 20 октября 2018 года "О мероприятиях по реализации национальных целей и задач в области устойчивого развития до 2030 года" № 841 // Национальная база данных законодательства, 23.10.2018 г., № 09/18/841/2081.

2. Национальная база данных законодательства, 03.09.2019 г., 03/19/562/3681; Национальная база данных законодательства, 21.04.2021 г., 03/21/683/0375; 16.12.2022 г., 03/22/809/1091; 12.04.2023 г., 03/23/829/0208.

3. Методика С. Бем. 21 авг. 2012 г. · Методика была предложена Сандрой Бем (Sandra L. Bern, 1974). https://studfile.net/rggu-1

4.Гендерный профиль полоролевых женских стереотипов (О.Л. Кустова). Гендерный профиль полоролевых женских стереотипов (О.Л. Кустова) - Психология гендерных различий

5. Марк Бартен. https://mark-barton.com/onlayn-kursy_psihologiya/ Instagram. utm_source= Inst & utm dium=insta_barton_taplink&utm_ &utm_content=01_2023.

ВИДЫ ПАМЯТИ И МЕТОДЫ ИХ ИССЛЕДОВАНИЯ

Соатов Асадуллох Жабборович
(Карши, Узбекистан)

Абстрактный. *В статье рассматриваются виды запоминания и методика их исследования, значение значения усваиваемого в процессе запоминания материала, то, что информация, запоминаемая в логической форме, усваивается человеком с пониманием его содержание подвергается анализу и надолго остается в памяти, подчеркивается важность его сохранения.*

Основные понятия: *память, припоминание, припоминание, припоминание, логическая память, механическая память, навык, ассоциация, воображение.*

Abstract. *In the article, the types of memorization and their research methodology, the importance of the meaning of the material being absorbed in the process of memorization, the fact that the information memorized in a logical form is assimilated by the person with the understanding of its content through analysis, and remains in the memory for a long time. the importance of preservation is highlighted.*

Basic concepts: *memory, recollection, recollection, recollection, logical memory, mechanical memory, skill, association, imagination.*

Психологически деятельность памяти начинается с припоминания. Наша способность удерживать информацию в памяти и вызывать ее в нужный момент во многом зависит от того, как мы ее запоминаем. Теоретически к качествам запоминания относятся его скорость, полнота, точность и последовательность. Эти качества запоминания определяются скоростью, полнотой и точностью припоминания, а также тем, насколько быстро или медленно происходит забывание. Быстрое, полное и ясное припоминание и небыстрое забывание относятся к числу лучших качеств запоминания.

По существу информации запоминание делится на механическое и логическое типы. Слепое запоминание материала без понимания его смысла называется механической памятью. Понимание и запоминание материала с пониманием его смысла называется логической памятью. Информация, усвоенная в механическом виде, быстро удаляется из памяти из-за того, что ее смысл не понятен. Информация, запомненная в логической форме, надолго сохраняется в памяти благодаря тому, что человек понимает ее содержание посредством анализа, синтеза и анализа. Поэтому необходимо всегда помнить о важности логического запоминания в учебном процессе.

Анализ литературы по теме.

Известно, что для того, чтобы информация прочно сохранилась в памяти, эту информацию сначала необходимо правильно запомнить. Запоминание напрямую связано с характером человеческой деятельности. Опыты А. А. Смирнова, П. И. Зинченко показывают, что запоминание может быть эффективным только в той или иной деятельности. По опытам А.А. Смирнова, если предлагаются два вида деятельности, то в первом случае они направлены на запоминание осмысленного текста. Пока испытуемые запоминали текст, они не работали над материалом активно. Во втором случае задача запоминания не ставится, а предлагается провести конкретную работу над текстом, выявить проявляющиеся в нем духовные ошибки. Во втором случае выяснилось, что запоминание было более эффективным. [2].

В процессе запоминания важно, имеет ли изучаемый материал смысл или нет. Знаменитый психолог Г. Эббингауз, представитель школы ассоциативной психологии, первым в мировой психологии исследовал на основе научно-экспериментальных методов память — высший психический процесс (в 1888 — интеллект) и применил ее к браку на основе научных экспериментов. крупный масштаб. Он разработал основное направление экспериментального исследования процесса памяти. Он пытается изучить память «чистым» способом, используя слоги, не имеющие смысла. Его исследования идут в правильном направлении, применительно не к логической памяти человека, а к механической памяти. Исследуя процесс запоминания, он поставил перед собой цель запомнить материал, состоящий из 38 бессмысленных слогов. Освоение этого материала требует в среднем 55 повторений. Для запоминания он использовал 38-40 слов, из них 11 несвязанных слов. Освоение этого материала потребовало 6-7 повторений, а общий счет составил 9:1. [3].

Методология исследования.

Эффективность запоминания информации в учебном процессе зависит от инструкций, данных учителем. В общем, инструкция по вспоминанию может быть направлена на долгосрочное или краткосрочное припоминание, конкретное припоминание или вербальное припоминание.

Для этого экспериментаторы должны дать испытуемым следующие инструкции:

- разработка подходящих инструкций для испытуемых;
- уточнить, какое сообщение, информация, сведения, впечатление имеют временный характер;
- объяснение того, что необходимо запомнить;
- подчеркнуть, что информации достаточно для понимания;
- необходимо дословно указать, что следует запомнить.

Наблюдения показывают, что такие инструкции (при отсутствии инструкций) часто приводят к неправильным и противоречивым суждениям участников эксперимента. [6].

Особое значение имеет организационная деятельность по запоминанию в области запоминания с использованием специальных средств и рациональных методов. Результаты эксперимента А.А. Смирнова показывают, что запоминание текста по специально составленному плану в два раза эффективнее, чем запоминание плана по частям. По рекомендациям психологов, в процессе запоминания высокие результаты дает чередование повторения материала и активного его припоминания. Наблюдения и эксперименты показали, что учащиеся и студенты не могут овладеть этими приемами самостоятельно, они обычно осваивают их под руководством учителя, в противном случае участники учебной деятельности могут застыть на этапе непосредственного, непроизвольного запоминания материала, представляющего собой умственное процесс обучения является противоположностью набухания. [5].

Анализ и результаты.

По активности мыслительной деятельности память подразделяется на память действия, образную память, чувственную (эмоциональную) память и словесную память. Мы коснемся их ниже.

Память действий – это вид памяти, который состоит из запоминания, закрепления и припоминания различных действий, порядка их выполнения, скорости, темпа, последовательности и других качеств. Воспоминание о действии происходит путем непосредственного выполнения или воображения этого действия[4].

Образная память – это вид памяти, заключающийся в запоминании, закреплении и припоминании ясного содержания, то есть ясных образов вещей и событий, их ярких особенностей и связей. Изобразительная память — это тип

памяти, связанный с изображениями и сценами, включая звуки, вкусы, цвета и формы [1].

Эмоциональная (эмоциональная) память – это вид памяти, состоящий из запоминания и припоминания приятных и неприятных переживаний, возникающих от вещей и событий действительности, а также наших взаимоотношений с самим собой. Эмоция, или эмоциональная память, — это способность людей запоминать эмоциональные состояния эмоций, которые они испытывали в прошлом [6].

Словарно-логическая память. Содержание словесно-логической памяти составляют мысли и мнения, четкие суждения и выводы. В связи с тем, что мысли и мнения выражаются у человека с использованием разных форм, их выражение может быть направлено только на объяснение, интерпретацию основного смысла изучаемых материалов или сообщение им того, как именно они выражены дословно [2].

По содержанию перечисленных видов запоминания было разработано специальное задание, состоящее из 10 слов в каждом столбце из четырех столбцов общим объемом 40 слов. Для применения задания сначала читается первая строка, приведенная в таблице, а затем требуется произнести наизусть запомненные слова. Слова во второй строке отображаются на мониторе, и учащимся предлагается записать то, что они увидели и почувствовали. Через десять минут читают слова третьей строки и просят показать их в воздухе, что требует запоминания воспринятых слов. Читается и показывается последняя строка, испытуемые должны повторить ее изнутри, а затем им предлагается записать запомнившиеся слова. С помощью этих способов можно определить, какой тип памяти превосходит, а какой пуст, используя зрительный, слуховой, слухомоторный, смешанный типы.

Ассоциации важны для запоминания. Для этого, чтобы определить скорость возникновения звеньев процесса запоминания, их по характеристикам разделяют на следующие типы:

1) причинная связь;
2) частичные и целые отношения;
3) оппозиционные отношения;
4) состояние отрицания;
5) состояние адекватности или точности.

В ходе нашего исследования мы проверяли естественную память выбранной группы студентов, не сообщая им вышеупомянутых ассоциаций и приемов их использования. В таблице 1 ниже показаны результаты студентов контрольной группы.

Таблица 1

Показатель запоминания слов учащихся по типам запоминания (С=50).

№	Критерии	Индикаторы			
		Высокий	Хороший	Середина	Низкий
1	Запоминание материала на слух	10 %	15 %	30 %	45 %
2	Запоминание материалов с помощью зрительного восприятия	20 %	25 %	35 %	20 %
3	Запоминание материала посредством движений и слуха.	10 %	20 %	25 %	45 %
4	Отзыв в смешанном состоянии	25 %	35 %	25 %	15 %
Jami		16%	24%	29%	31%

По итогам методики в студенческой группе зафиксированы следующие результаты. В процессе выполнения задания по критерию «Запоминание

материалов на слух» 10% студентов зафиксировали высокий результат, 15% - хороший, 30% - средний и 45% - низкий результат. По критерию «Запоминание материалов зрительным восприятием» студентов 20% зафиксировали высокий результат, 25% хороший результат, 35% средний результат и 20% низкий результат. По критерию «запоминание материала движением и на слух» 10% студентов зафиксировали высокий результат, 20% хороший результат, 25% средний результат и 45% низкий результат. По критерию «запоминание в смешанном состоянии» 25% студентов зафиксировали высокий результат, 35% хороший результат, 25% средний результат и 15% низкий результат. По всем критериям 16% студентов получили высокие оценки, 24% студентов получили хорошие оценки, 29% студентов получили средние оценки и 31% студентов получили низкие оценки.

Выводы и рекомендации.

При сравнении различий между экспериментальной и контрольной группами учащиеся экспериментальной группы показали лучшие результаты, чем учащиеся контрольной группы, при использовании методики запоминания слов на основе ассоциаций. Процент студентов, набравших более высокие баллы в экспериментальной группе, был в 1,6 раза более позитивным, чем у студентов контрольной группы. Разница между студентами, зафиксировавшими хороший результат, составила 1,4. Средний результат студентов контрольной группы был в 1,1 выше, чем у студентов экспериментальной группы. Процент студентов с низкими баллами в контрольной группе был в 2,2 раза выше, чем в экспериментальной группе.

Короче говоря, чтобы связать информацию, направленную на запоминание информации, со знаниями, которые мы имеем в нашем предыдущем опыте, необходимо установить причинную связь, отношение части и целого, отношение оппозиции, состояние отрицания, адекватность или припоминание с целевым типом ассоциации, например состоянием. уверенности несколько эффективнее, чем прямое припоминание. Итак, если в процессе усвоения знаний педагоги обучат студентов навыкам запоминания на основе ассоциативных методов, это окажет положительное влияние на повышение эффективности обучения.

Список использованной литературы.

1. Зуфарова М.Э. Умумий психология. Тошкент: Ўзбекистон файласуфлари миллий жамияти нашриёти. 2010.-128 б.

2. Соатов А.Ж. Тушунчаларни эслаб қолишда занжир усулидан фойдаланишнинг психологик аспектлари. ЎзМУ хабарлари журнали. Тошкент: 1/8. 2024. 170 б.

3. Соатов А.Ж. Маълумотларни эслаб қолишда ассоциатив усуллардан фойдаланишнинг мнемоник аҳамияти. Таълимда истиқболли изланишлар - халқаро илмий-методик журнал. 5.2024. 157 б.

4. Соатов А.Ж. Сўзларни эслаб қолишда ҳикоя усулидан фойдаланишнинг методик аҳамияти. Замонавий таълим журнали. 7(140). 2024. 39 б.

5. Соатов А.Ж. Бўлажак педагог-психологларда психологик маслаҳат бериш кўникмаларини шакллантириш технологияси. Ўқув қўлланма. - Қарши: Фан ва таълим. 2022. - 106 б.

6. Ғозиев Э. Умумий психология. Дарслик. Тошкент: Ўзбекистон файласуфлари миллий жамияти нашриёти. 2010.-336-39 б.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЧТЕНИЯ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Солиев Мирзохид Турсунхўжаевич
(Андижан, Узбекистан)

Аннотация. *В данной статье рассматриваются психологические основы формирования читательских качеств у младших школьников. Анализируются важные психологические факторы, влияющие на развитие читательской активности, включая когнитивные, эмоциональные и социальные аспекты. Также обсуждаются влияние современных информационных технологий на мышление ребенка, причины снижения интереса к чтению и психопрофилактические мероприятия в данном направлении. На основе эмпирических исследований раскрыты эффективные методы развития интереса к чтению, а также роль родителей и педагогов в этом процессе.*

Ключевые слова: *читательская активность, младший школьный возраст, психологические особенности, интерес, эмоциональная мотивация, библиотерапия, учебная мотивация.*

Annotation. *This article analyzes the psychological foundations for developing reading traits in primary school-aged children. It examines key psychological factors essential to the formation of reading habits, including cognitive, emotional, and social aspects. The influence of modern information technologies on children's thinking, the reasons behind declining interest in reading, and related psychoprophylactic measures are discussed. Based on empirical research, effective methods for fostering reading development, as well as the roles of parents and educators, are explored.*

Keywords: *reading, school age, psychological characteristics, interest, emotional motivation, bibliotherapy, learning motivation.*

Проблема формирования читательской активности в раннем школьном возрасте признана одной из ключевых научно-психологических задач международного уровня. Согласно данным международного отчёта 2021 года, средний балл учащихся составил 500, однако в ряде стран этот показатель оказался ниже 475, что указывает на значительные трудности с пониманием, анализом текста и его трансляцией в личный опыт [7]. Это свидетельствует о недостаточном формировании навыков чтения на начальной стадии обучения. Результаты PISA-2018 (OECD) подтверждают существование негативных тенденций: примерно 44 % старших младших школьников заявили, что не любят читать, считая чтение скучным или бесполезным занятием [6]. Согласно Глобальному докладу UNESCO 2020 года, чрезмерная зависимость от цифровых устройств стала фактором снижения интереса к чтению: дети многих стран проводят перед экраном 3–5 часов в день, что снижает концентрацию внимания и устойчивость при чтении длинных текстов [10].

Чтение расширяет кругозор ребёнка, способствует развитию мышления, речевого богатства, воображения, эмоциональной чувствительности и социальных компетенций. Ранняя культура чтения является ключевым компонентом успешной учебной деятельности и личностного роста.

В современных международных научно-практических источниках наблюдается всесторонний и многокомпонентный подход к понятию читательской компетентности. В частности, ЮНЕСКО трактует читательскую грамотность как способность человека читать, понимать, интерпретировать, создавать, выражать и использовать письменные и печатные тексты в различных контекстах. Этот навык обеспечивает реализацию личностного потенциала, активное участие в

жизни общества и возможность непрерывного образования на протяжении всей жизни [9].

В рамках международной программы оценки учащихся PISA, проводимой Организацией экономического сотрудничества и развития (ОЭСР), читательская грамотность определяется как способность понимать письменные тексты, использовать их, оценивать, выражать отношение и вступать с ними во взаимодействие с целью достижения личных целей, расширения знаний и участия в жизни общества [5].

Международная федерация библиотечных ассоциаций и учреждений (IFLA) рассматривает чтение как одно из основных прав человека и определяет читательскую грамотность как средство развития критического мышления, расширения доступа к культуре, личностного роста и демократического участия [2].

Международная ассоциация по чтению (ILA) определяет читательскую грамотность как процесс конструирования смысла, возникающий в результате динамического взаимодействия между читателем, текстом и ситуацией чтения. Такой подход объясняет читательскую деятельность как сложную активность, основанную на интеграции множества когнитивных процессов [3].

Читательская особенность — это индивидуально-психологическое качество, выражающееся в положительном отношении ребёнка к книгам, внутренней потребности в регулярном чтении, способности понимать текст, анализировать его и использовать в собственном жизненном опыте.

В нашем исследовании в качестве предмета изучения рассматриваются психологические аспекты формирования читательских особенностей у младших школьников. В процессе анализа учитываются индивидуальные и социально-психологические факторы, возрастные когнитивные, эмоциональные и мотивационные особенности детей, а также динамика развития читательской деятельности, содержательное восприятие, эмоциональный отклик и учебная мотивация как её составные компоненты.

Целью исследования является выявление психологических основ формирования читательских особенностей у младших школьников и разработка практических рекомендаций по их развитию. В рамках исследования эмпирически изучается взаимосвязь между когнитивными процессами — вниманием, памятью и восприятием информации — и уровнем развития читательских характеристик у младших школьников.

В рамках исследования была поставлена цель — определить психологические основы формирования читательских особенностей у младших школьников, проанализировать существующие теоретические подходы, оценить уровень читательской компетентности с использованием психодиагностических методик, эмпирически изучить влияющие факторы, а также разработать психолого-педагогические рекомендации на основе полученных результатов.

Чтение обогащает внутренний мир ребёнка, знакомит его с новыми идеями, ролями, культурами и ценностями. Регулярное чтение активизирует сложные психологические процессы — самоосознание, сравнение, анализ и оценку, а также способствует развитию эмоционально-интеллектуального потенциала, эмпатии и социальной чувствительности.

Пробуждение интереса к чтению у младших школьников и превращение его в устойчивую привычку является актуальной задачей современной педагогики и психологии. В этом процессе важно использовать инновационные подходы, психолого-педагогические технологии, возможности искусственного интеллекта и методические средства, соответствующие возрастным и индивидуальным особенностям учащихся.

Актуальность формирования читательской компетентности в современной системе образования обусловлена социальными, технологическими и

психологическими факторами. Одним из ключевых факторов является стремительное развитие информационных технологий и глубокая интеграция цифровой среды в образовательный процесс. Дети с раннего возраста проводят значительное время с цифровыми устройствами — телевизорами, смартфонами, планшетами и компьютерами, что снижает интерес к чтению и может привести к цифровой зависимости (digital dependency).

Проблема формирования читательской активности у детей изучалась рядом исследователей, среди которых: Д.У. Абдуллаева, Н.Б. Атабаева, М.П. Бабаханова, Э.Г. Гозиев, Н.Д. Каримова, З.С. Каримова, С.И. Камбарова, Ч.Х. Мирхоликова, А.Г. Мирзаева, Д.М. Маликова, Б.У. Мингбаева, Д.А. Муминова, З.Т. Нишанова, Й. Каюмходжаева, С.С. Рахмонов, М.Б. Саидмурадова, А.Н. Тухтаева, М. Турсунова, А.Х. Хужаев, Д.И. Худойкулов и другие.

Также по данной теме существуют научные труды зарубежных исследователей: М. Банака, А.Г. Бус, Анн Е. Каннингем, П. Качмарек, Ю. Накамура, А.Д. Пеллегрини, Л. Приземан, К.Е. Станович, Ю.Н. Дрешер, О.В. Джеджелей, Дж. Данн, Маринус Х. ван Эйзендорн и другие.

Чтение — это не просто навык, но и способность осознавать, эмоционально воспринимать и критически оценивать прочитанное. С психологической точки зрения, читательская активность опирается на когнитивные (восприятие, память, мышление), эмоциональные (удовлетворение, интерес) и мотивационные (внутренние побуждения) аспекты личности ребёнка.

Зарубежные исследования подчёркивают влияние читательской активности на развитие рефлексивного мышления, метакогнитивного контроля и способности к аргументации. Например, в Швеции установлено, что учащиеся, регулярно читающие книги, обладают высоким уровнем самостоятельного принятия решений, анализа проблемных ситуаций и выработки альтернативных решений [4]. Это подтверждает необходимость рассматривать чтение не только как средство культурного и нравственного воспитания, но и как психологический механизм, развивающий мыслительную деятельность детей.

Глобальное значение читательской грамотности как самостоятельного направления психолого-педагогических исследований формировалось со второй половины XX века. С 1960-х годов в США и Европе начали внедряться национальные программы, направленные на повышение уровня грамотности. Исследования показали, что привычка к чтению с раннего возраста способствует не только получению знаний, но и интеллектуальному развитию [8]. Например, реализуемая с 1965 года в США программа «Head Start», ориентированная на раннее развитие детей из социально уязвимых семей, уделяла особое внимание формированию читательских навыков. Результаты показали улучшение образовательных достижений участников на дошкольном и начальном уровнях образования [11].

Начиная с 1990-х годов, с популяризацией концепции эмоционального интеллекта, влияние чтения на эмоциональное развитие личности стало предметом углублённого изучения. Через чтение ребёнок не только получает знания, но и переживает различные эмоции, представленные в художественных образах и сюжетах, что способствует развитию эмпатии, эмоциональной чувствительности и способности осознавать собственные чувства. По мнению основателя теории эмоционального интеллекта Дэниела Гоулмана, раннее формирование этих способностей напрямую связано с учебной и академической успешностью. Гоулман рассматривает читательскую активность как важный психологический фактор, развивающий эмоциональные и социальные компетенции ребёнка [1].

Особая роль в формировании этого потенциала отводится художественной литературе, особенно сказкам и рассказам с яркими образами. В процессе чтения

дети осознают различные типы характеров, социальных ролей и эмоциональных состояний, что укрепляет навыки эмпатии, самопонимания и саморегуляции.

Теоретический подход, предложенный Гоулманом, был подтверждён практическими экспериментальными исследованиями в США. Результаты исследований, проведённых среди детей 7–9 лет, показали, что у тех, кто читал художественную литературу не менее трёх раз в неделю, уровень эмоциональной эмпатии был в среднем на 20% выше. Это свидетельствует о том, что посредством читательской деятельности ребёнок учится понимать чувства других людей и принимать их точку зрения, что создаёт основу для социальной адаптации и позитивных межличностных отношений.

Исследования, проведённые в Великобритании Национальным агентством по развитию грамотности (National Literacy Trust), также подтверждают эти выводы: дети, приобщённые к чтению с раннего возраста, не только получают более высокие оценки, но и демонстрируют лучшую способность к выражению мыслей, социальному взаимодействию и уверенности в себе.

Норвежские исследования (Mangen и др., 2013) показывают, что цифровые тексты, обогащённые мультимедийными элементами, могут повышать интерес к чтению у детей. Однако эти же исследования подчёркивают, что уровень глубины понимания, осмысленного восприятия и запоминания информации у детей, читающих цифровые книги, ниже по сравнению с традиционным чтением. Это различие в когнитивной психологии обозначается как «экранный эффект» и объясняется поверхностным подходом к прочитанному тексту.

Зарубежные исследования широко освещают влияние чтения на когнитивное развитие. Так, исследования Анн Е. Каннингем и К.Э. Становича показывают, что у детей, регулярно читающих книги, выше словарный запас, лучше понимание текста и общее интеллектуальное развитие. В лонгитюдном исследовании, проведённом Райаном и Деси в 1997 году, было установлено, что дети, начавшие читать в раннем возрасте, через 10 лет показывают лучшие результаты в навыках чтения и академических достижениях по сравнению со сверстниками. Исследование также подтвердило непрерывное и усиливающееся влияние чтения на когнитивное развитие. В частности, у детей, начавших читать в 6 лет, уровень IQ к 16 годам был в среднем на 10 баллов выше.

Целесообразно кратко остановиться на научно-методологической базе исследования — теоретических подходах ряда учёных в области психологии, касающихся развития читательских способностей.

Теория когнитивного развития Жана Пиаже имеет ключевое значение в понимании мышления детей. По его мнению, ребёнок усваивает знания активно, в процессе взаимодействия с окружающей средой. С этой точки зрения, чтение является одним из основных средств развития интеллектуального потенциала ребёнка.

В теории Пиаже каждая стадия когнитивного развития предполагает соответствующие типы книг: на дооперациональной стадии — сказки и книги с иллюстрациями развивают символическое мышление; на конкретно-операциональной стадии — рассказы способствуют причинно-следственному мышлению; на формально-операциональной стадии — теоретическое и абстрактное мышление формируется через философские и научные тексты. Через чтение ребёнок исследует, размышляет, формирует свою позицию и расширяет знания с помощью механизмов ассимиляции и аккомодации, описанных Пиаже.

Кроме того, чтение играет важную роль в социальном и культурном развитии ребёнка. Каждое произведение способствует формированию эмпатии, осознанию ценностей и культурной идентичности.

Лев С. Выготский рассматривает развитие ребёнка как процесс, неотделимый от социального и культурного контекста. Он утверждает, что язык,

социальная среда и культура играют решающую роль в формировании мышления. Согласно Выготскому, ребёнок осваивает знания не в изоляции, а во взаимодействии с другими людьми, через диалог и обмен мыслями. Чтение выступает важнейшим компонентом этого процесса, способствуя когнитивному развитию через совместное обсуждение, интерпретацию и понимание прочитанного.

В концепции «зоны ближайшего развития» (ЗБР), выдвинутой Л.С. Выготским, подчёркивается, что ребёнок осваивает более высокие уровни знаний с помощью взрослого или более опытного сверстника. В процессе чтения активация ЗБР происходит тогда, когда ребёнку помогают объяснить или проанализировать непонятные моменты текста.

Выготский рассматривал язык как инструмент когнитивного развития и подчеркивал важность чтения как источника формирования внутренней речи. По его мнению, сначала ребёнок выражает мысль во внешней речи, которая постепенно трансформируется во внутреннее мышление. Процесс чтения способствует ускорению этого преобразования.

На основе подхода Выготского разработаны интерактивные методы формирования читательской активности, направленные на развитие критического и творческого мышления у детей. В данной теории чтение рассматривается не как индивидуальный акт, а как активное взаимодействие ребёнка с социально-культурной средой.

Американские исследователи Энн Каннингем и Кит Стэнович научно обосновали значение чтения в интеллектуальном развитии детей. По их мнению, чтение способствует расширению словарного запаса, развитию понятийного и логического мышления, а также повышает общий интеллектуальный потенциал ребёнка.

Их исследования показали, что чтение способствует формированию навыков анализа и понимания текста. У детей, регулярно вовлечённых в процесс чтения, наблюдается не только высокий уровень академической успешности, но и более выраженные способности к критическому мышлению и принятию самостоятельных решений.

На формирование читательской активности влияют следующие внутренние и внешние психологические факторы:

- Учебная мотивация (измеряется с помощью методики Н.Г. Лускановой)
- Эмоциональный резонанс и интерес (по методике В.А. Бародиной)
- Информационная среда в семье
- Индивидуальный подход педагога
- Свобода выбора книг

Кроме того, с помощью творческих методик, предложенных З.Т. Нишоновой и Л.Ю. Субботиной, можно определить уровень креативного отношения детей к тексту. Эти методики позволяют оценить степень воображения, свободы мышления и эстетического восприятия.

Научная новизна исследования заключается в том, что впервые в системном виде изучены психологические факторы, влияющие на формирование читательских характеристик младших школьников. В рамках работы предложен комплексный подход, включающий когнитивные, эмоциональные и мотивационные компоненты читательской активности. Также на основе существующих психодиагностических методик (В.А. Бародина, Н.Г. Лусканова, З.Т. Нишонова, Л.Ю. Субботина) эмпирически определены уровни интереса к чтению, креативного подхода и учебной мотивации у детей.

Одним из инновационных аспектов исследования является разработка прикладной модели библиотерапевтической технологии для формирования читательской активности. На основе полученных данных был предложен комплекс психопрофилактических и развивающих мероприятий, направленных на

формирование читательских характеристик у младших школьников, а также создана специальная программа развития на основе библиотерапии. Эффективность программы подтверждена успешным её внедрением в практику: она способствует как повышению интереса к чтению, так и личностному и социальному развитию детей.

Разработанные рекомендации могут быть использованы школьными психологами, педагогами начальных классов, библиотекарями и родителями.

На основании вышеизложенного можно сделать вывод, что формирование читательских характеристик у младших школьников — это многокомпонентный психологический процесс, в котором взаимодействуют когнитивный потенциал, эмоциональное состояние, мотивационные потребности и социальная среда. Результаты исследования показали, что для формирования устойчивого интереса к чтению и внутренней потребности необходима скоординированная психолого-педагогическая стратегия. Чтение способствует развитию не только учебной активности, но и ключевых психологических компетенций, необходимых для личностного и социального роста. Предложенные в исследовании подходы способствуют углублению мышления детей, развитию эмоциональной чувствительности и самопознания.

Литература.

1. Бародина, В. А. (2002). Методика изучения мотивации чтения у младших школьников. Москва: Академия.

2. Harvard Graduate School of Education, 2019; Usable Knowledge Project — https://www.gse.harvard.edu/uk

3. IFLA. (2011). Guidelines for Library-Based Literacy Programs: Some Practical Suggestions. – The Hague: IFLA Headquarters. – 24 p.

4. International Literacy Association (ILA). (2010). Standards for the Preparation of Literacy Professionals 2010. – Newark, DE: ILA. – 32 p.

5. Nagano, M. (2011). Children’s Reading and Emotional Development in Japanese Schools. – Tokyo: Gakubunsha Publishing. – 192 p.

6. Немов, Р. С. (1998). Психология. Книга 1–3. Москва: Владос.

7. ReadOxford Research Group, Oxford University, 2021; Nation, K. — https://readoxford.org

8. OECD. (2019). PISA 2018 Assessment and Analytical Framework: Reading, Mathematics and Science. – Paris: OECD Publishing. – 300 p.

9. OECD PISA 2018 Results: Volume I – What Students Know and Can Do. OECD Publishing, Paris, 2019. www.oecd.org/pisa

10. PIRLS 2021 International Results in Reading. International Association for the Evaluation of Educational Achievement (IEA), 2022. www.iea.nl

11. Stanford Neurosciences Institute, 2020; Gabrieli Lab — https://neuroscience.stanford.edu

12. Stanovich, K. E. (2000). Progress in Understanding Reading: Scientific Foundations and New Frontiers. – New York: Guilford Press. – 336 p

13. UNESCO. (2006). Education for All Global Monitoring Report: Literacy for Life. – Paris: UNESCO Publishing. – 450 p.

14. UNESCO Global Education Monitoring Report 2020. Inclusion and Education: All Means All. Paris: UNESCO

15. Sahlberg, P. (2011). Finnish Lessons: What Can the World Learn from Educational Change in Finland?. New York: Teachers College Press

16. Reading is Fundamental. (2020). Annual Report on Literacy Programs. Washington, DC

17. Bruner, J. (1990). Acts of Meaning. Cambridge, MA: Harvard University Press.

ИГРА КАК ТЕРРИТОРИЯ СИМВОЛИЧЕСКОЙ СМЕРТИ: НИГРЕДО И ТРАНСФОРМАЦИЯ В АВТОРСКИХ ИГРОВЫХ ПРАКТИКАХ

Сомова М.Д.
(Россия)

Аннотация*: В статье рассматривается феномен нигредо как стадия глубинной трансформации в контексте авторских трансформационных игр. Раскрывается символика нигредо в алхимической и юнгианской традиции, описывается ее проявление через игровые сценарии, механики и образы. Игра анализируется как современный ритуал перехода, создающий безопасное пространство для проживания символической смерти и перерождения. Автор подчеркивает значимость этой стадии в процессах психической трансформации и индивидуации.*

Ключевые слова: *трансформационная игра, нигредо, архетип, символическая смерть, индивидуация, инициация, психотехника.*

Abstract*: the article explores the phenomenon of nigredo as a stage of deep psychological transformation in the context of authorial transformational games. The symbolism of nigredo is examined through the lens of alchemical and Jungian traditions, as well as its expression in game scenarios, mechanics, and imagery. The game is interpreted as a modern initiation ritual that offers a safe space for experiencing symbolic death and psychological rebirth. The author emphasizes the importance of this stage in the processes of transformation and individuation.*

Keywords: *transformational game, nigredo, archetype, symbolic death, individuation, initiation, psychotechnology.*

В современном ландшафте психологических практик все большую популярность приобретают трансформационные игры – как формы мягкой, но глубокой работы с внутренним миром. Несмотря на внешнюю легкость и игровую упаковку, многие из этих форматов затрагивают фундаментальные слои психики, поднимая вопросы кризиса, разрушения, пределов и рождения нового. Иными словами, речь идет о прикосновении к символическому опыту смерти – стадии нигредо, известной из алхимической традиции и юнгианской психологии.

Нигредо – это распад, разложение, чернота, момент, когда прежняя структура себя рушится, а новая еще не появилась. В юнгианской оптике эта стадия отражает первый этап индивидуации, когда человек утрачивает прежнюю идентичность и сталкивается с Тенью. Несмотря на пугающую окраску, нигредо – необходимый этап для глубинной трансформации личности.

В данной статье рассматривается, каким образом трансформационные игры, особенно авторские форматы, создают пространство для проживания символической смерти. Особое внимание уделяется не только теоретической интерпретации этого процесса, но и конкретным игровым механикам, помогающим участнику пройти через внутренний распад к интеграции нового.

1. Символика нигредо: смерть как начало трансформации

В алхимической традиции нигредо обозначает первую стадию Великого Делания – *opus magnum*, на которой вещество разлагается, чернеет, теряет форму. Это этап, где распад и гниение парадоксально становятся необходимыми условиями будущего возрождения. В психологическом ключе, особенно в интерпретации К.Г. Юнга, нигредо символизирует начало пути индивидуации, когда личность утрачивает свою прежнюю конфигурацию, сталкиваясь с бессознательным в его наиболее тревожных и деструктивных проявлениях.

Это состояние характеризуется внутренним кризисом, потерей ориентиров, утратой идентичности. Оно может проявляться в депрессии, экзистенциальной пустоте, ощущении распада Я. Однако именно в этом «распаде» кроется начало настоящего движения – распадается не истинное, а ложное, то, что исчерпало себя. Подлинное же начинает проступать из тьмы, как нечто пока неоформленное, но живое.

Архетипически нигредо соотносится с образом Тени – вытесненных, отвергнутых, отвергаемых сторон личности. Это момент встречи с тем, что долго не принималось, не осознавалось, пугало своей неуправляемостью. Именно поэтому нигредо – не просто мрак, но и потенциал. В алхимии считалось, что без прохождения стадии нигредо невозможно достичь философского камня. В психотерапевтическом смысле это означает: невозможно изменить себя, не допустив разрушения прежней формы.

Для трансформационной работы нигредо становится важной рамкой: оно структурирует кризис как смысловую зону, а не как тупик. Именно здесь может родиться не просто «облегчение», но настоящая инициация – переход в другое качество бытия.

2. Игра как сакральное пространство и ритуал инициации

Сакральные корни игры прослеживаются с глубокой древности – в ритуалах и обрядах перехода, где человек проходил через символическую смерть, покидал старую идентичность и вступал в новую. По сути, игра изначально являлась структурированной формой инициации, пространства вне времени и повседневности, где действуют иные законы и раскрываются архетипические слои психики.

Герман Хейзинга в работе «Homo Ludens» описывал игру как автономную сферу, отделенную от мира строгой рамкой: временной, пространственной и символической. В этих границах начинается «другое» существование, где возможно проживание невозможного – смерть без умирания, трансформация без внешней угрозы. Эта особенность делает игру мощным контейнером для глубинной работы с психикой.

Когда игра строится не как развлечение, а как трансформационное пространство, она становится современным аналогом обряда перехода. Игрок входит в нее с одним состоянием, одним набором идентичностей, а выходит – с другим. Все, что происходит внутри, приобретает символический характер. Игровые элементы – поле, сценарии, образы, действия – перестают быть просто «механиками», они становятся маркерами пути.

На этапе нигредо в игре участник часто сталкивается с кризисом, парадоксами, тупиками, невозможностью двигаться дальше. Это не ошибка, а точка входа. Игра способна удерживать участника в этом «разложении», не предлагая поспешных решений – а наоборот, позволяя остаться в состоянии неизвестности. Это позволяет психике начать реальное внутреннее движение: не компенсировать, а трансформировать.

Таким образом, трансформационная игра становится ритуальным пространством, где символическая смерть становится возможной – безопасной, осмысленной и направленной на открытие нового качества бытия.

3. Авторская трансформационная игра как технология прохождения нигредо

Современные авторские трансформационные игры представляют собой уникальный синтез психотерапевтического подхода, символического мышления и игрового дизайна. Их отличие от классических психологических игр заключается не только в тематическом наполнении, но и в том, как именно они структурируют опыт участника. Внутри хорошо спроектированной игры можно создать пространство, в котором нигредо становится не метафорой, а переживаемой реальностью.

Такие игры часто включают механики утраты, неопределенности, парадокса, символического распада. Это могут быть:

- сценарии, где игроку приходится «терять» роли, ресурсы или привычную опору;
- карты или клеточки, символизирующие пустоту, тупик, безмолвие, внутреннюю смерть;
- ситуации, где очевидный путь вперед заблокирован, и требуется иное восприятие.

Например, в одном из игровых форматов участник, добравшийся до финальной стадии, неожиданно получает карту «обнуление» – вся игра обнуляется, и он возвращается в начало. Эмоционально это вызывает растерянность, сопротивление, даже злость. Однако именно в этом обнулении часто происходит важнейший сдвиг: то, что казалось достижением, внезапно теряет смысл, и игрок начинает действовать иначе – не ради выигрыша, а ради понимания. Это и есть психологический переход от формы к сути.

В другой игре клетка, озаглавленная «тьма», предлагает участнику остаться в ней до тех пор, пока он не сможет описать, что именно с ним происходит – без анализа, без спасательных решений. Лишь чистое свидетельствование. Для некоторых это становится точкой глубокого внутреннего переживания, приближающегося к терапевтическому инсайту.

Таким образом, нигредо в трансформационной игре не обязательно «озвучено» или обозначено явно. Скорее, оно проявляется через структуру, через сбои логики, через ситуации, в которых привычные модели мышления и действия дают сбой. В этих точках возникает возможность: либо игрок «сбежит» – компенсирует или обесценит, либо задержится, встретится, выдержит. И тогда происходит настоящее внутреннее движение.

Особую роль здесь играет ведущий: он удерживает пространство, не спешит с интерпретацией, не спасает, но поддерживает. Он становится тем, кто помогает не избежать тьмы, а войти в нее и остаться – с вниманием, доверием и осознанностью.

4. От нигредо к интеграции: новая конфигурация личности

Переживание стадии нигредо, как в терапии, так и в игре, не является самоцелью. Это не просто погружение в распад, а этап перехода. Его глубинный смысл заключается в том, чтобы дать возможность личности перестроиться, обрести новую форму, выйти за пределы прежних сценариев. В алхимической метафоре за нигредо следует альбедо – осветление, начало соединения противоположностей, проявление внутреннего света.

В трансформационной игре прохождение «темной» стадии часто становится переломным моментом. Участник, встретившись с хаосом, пустотой, отказом, вдруг начинает иначе воспринимать происходящее. Он может увидеть ценность не в «достижении результата», а в процессе проживания. Или обнаружить, что истинный ресурс возникает не там, где он его искал, а в месте отказа, потери, прекращения контроля.

Такие сдвиги тонки и субъективны, но именно они запускают трансформацию. Это не механическая «интеграция» как сбор деталей, а глубокая переконфигурация: иная система смыслов, иная точка опоры. Игра в этом случае выступает как символическая матрица, в которой разыгрываются архетипические сценарии, позволяющие бессознательному «говорить».

Важно отметить, что сама по себе игра не заменяет терапию, но может стать мощным катализатором изменений, особенно в сочетании с последующей рефлексией и сопровождением. После прохождения символичной стадии нигредо у участника появляется шанс не просто «вернуться в норму», а обнаружить себя в новом качестве. Он становится другим – не потому, что выучил новую технику, а

потому что прошел через опыт, затронувший фундаментальные слои его внутренней структуры.

Именно это делает трансформационную игру столь значимой: в ней создается пространство, где возможно не только понять, но и прожить. Не только проиграть, но и переродиться.

Стадия **нигредо** – одно из важнейших понятий в алхимической и юнгианской традиции, обозначающее не просто момент кризиса, а внутреннее условие трансформации. Через распад, тьму, бессилие и обнуление личность получает шанс на перерождение в новом качестве. Современные трансформационные игры, несмотря на внешнюю простоту формы, создают особое пространство, в котором такие глубинные процессы становятся возможными.

Авторские игровые практики позволяют не только прикоснуться к архетипическим пластам психики, но и безопасно разыграть сценарии, включающие символическую смерть, утрату и выход за пределы привычного Я. В этом смысле игра выполняет функцию инициационного ритуала, в котором нигредо не нейтрализуется, а принимается как необходимая часть пути.

Таким образом, трансформационная игра – это не просто метод самопознания. Это территория, где возможно настоящее внутреннее изменение, структурированное в форме символического опыта. Именно такие форматы становятся мостом между психологией, символическим мышлением и сакральной традицией.

Литература.

1. Козлов В.В., Психотехнологии измененных состояний сознания / М.: Издательство Института Психотерапии, 2005. – 537 с.
2. Campbell J. The Hero with a Thousand Faces / Princeton: Princeton University Press, 2004. – 416 p.
3. Хейзинга Й., Homo Ludens. – М.: Республика, 1997. – 320 с.
4. Элиаде М., Rites and Symbols of Initiation / New York: Harper & Row, 1958. – 174 p.
5. Юнг К.Г., Архетип и символ / М.: Ренессанс, 1991. – 448 с.
6. Юнг К.Г., Психология и алхимия / М.: Канон+, 2012. – 560 с.

АРОМАТЕРАПИЯ В ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ ПРИ СИНДРОМЕ ХРОНИЧЕСКОЙ УСТАЛОСТИ: ИНТЕГРАТИВНЫЙ СИСТЕМНЫЙ ПОДХОД

Степенко Оксана
(Россия)

Аннотация. Синдром хронической усталости (СХУ) — многофакторное состояние, связанное с дисбалансом нейроэндокринной системы, нарушениями вегетативного тонуса и эмоционального истощения. В статье представлен интегративный подход, основанный на применении ароматерапии, сочетающей влияние эфирных масел на пять уровней организма. Особое внимание уделено эффектам специальных блендов бренда AromaSoul, способствующих снижению кортизола и улучшению циркуляции энергии. Рассмотрены современные международные исследования, в том числе по влиянию эфирных масел на состав крови и параметры воспаления.

Введение. Современный ритм жизни, хронический стресс и нагрузка на адаптационные системы организма создают благоприятные условия для развития синдрома хронической усталости — сложного состояния, при котором человек испытывает постоянное физическое и эмоциональное истощение, нарушение сна, снижение когнитивных функций и ухудшение общего самочувствия.

С научной точки зрения СХУ связано с дисфункцией гипоталамо-гипофизарно-надпочечниковой оси (HPA), дисбалансом вегетативной нервной системы (ВНС), хроническим воспалением и нарушением тканевого метаболизма. Влияние ароматерапии при этом рассматривается как способ мягко, но системно влиять на регуляторные процессы, активируя естественные механизмы восстановления.

Системный уровень воздействия ароматерапии. Ароматерапия работает одновременно на нескольких уровнях:

- Нейроэмоциональном, через влияние эфирных масел на лимбическую систему и регуляцию эмоционального состояния;
- Вегетативном, благодаря активации парасимпатической нервной системы и снижению гиперактивации стрессовой реакции;
- Гормональном, через влияние на ось HPA и регуляцию кортизола и других стрессовых гормонов;
- Биомеханическом, посредством улучшения мышечного тонуса и снятия напряжения в теле через массаж и работу с биоактивными точками;
- Соединительно-тканном, за счёт регенерации и улучшения состояния тканей, снижения воспаления.

Ключевые эфирные масла и их эффекты. Ладан (Boswellia spp.) — обладает противовоспалительным, адаптогенным и нейропротективным действием. Снижает уровень цитокинов воспаления, улучшает регенерацию тканей и способствует релаксации.

- Апельсин и Бергамот — стимулируют дофаминергическую систему, обладают антидепрессивным эффектом, улучшают настроение и снижают тревожность.
- Лаванда — классическое успокаивающее средство, способствует снижению уровня кортизола, улучшает качество сна и балансирует ВНС.
- Чабрец и Базилик — поддерживают энергетический тонус, стимулируют циркуляцию и дыхательные процессы.
- Шалфей мускатный — мягко регулирует гормональный фон, особенно у женщин, поддерживает эмоциональную устойчивость.

Роль блендов AromaSoul. Специально разработанные бленды AromaSoul объединяют тщательно подобранные эфирные масла на фракционном кокосовом масле, создавая синергетический эффект. Клинические наблюдения и исследования показывают, что использование таких композиций способствует:

- Снижению уровня кортизола — ключевого гормона стресса;
- Улучшению циркуляции энергии на уровне тела и психики;
- Гармонизации эмоционального состояния и снятию хронического напряжения.

Влияние эфирных масел на состав крови. Научные обзоры указывают на то, что эфирные масла способны влиять на параметры крови, включая снижение воспалительных маркеров (С-реактивный белок, цитокины), улучшение микроциркуляции и усиление антиоксидантной защиты (Hajhashemi et al., 2019; Silva et al., 2021). Такие изменения положительно сказываются на общем метаболическом состоянии и ускоряют процессы восстановления.

Практическое применение. Интегративная программа для работы с СХУ может включать:

- Утренние ингаляции с маслами цитрусовых для стимуляции энергии и настроения;

- Дневное применение роллеров с ладаном и чабрецом для поддержки иммунитета и снятия мышечного напряжения;
- Вечерние процедуры с лавандой и шалфеем для релаксации и нормализации сна;
- Включение дыхательных практик и мягких телесных техник для усиления эффекта.

Заключение. Ароматерапия является эффективным и безопасным компонентом комплексной поддержки при синдроме хронической усталости. При системном подходе, основанном на пяти уровнях здоровья, эфирные масла и специализированные бленды способствуют восстановлению баланса и повышению ресурсности организма.

Литература.

1. Hajhashemi, V., et al. (2019). Effects of essential oils on blood parameters and inflammatory markers: A systematic review. Phytotherapy Research, 33(4), 825–840.
2. Silva, J. R., et al. (2021). The influence of aromatherapy on oxidative stress and blood circulation: A meta-analysis. Journal of Alternative and Complementary Medicine, 27(2), 95–103.
3. Hill, D. et al. (2018). The effects of aromatherapy on stress and inflammatory markers: A randomized controlled trial. Journal of Integrative Medicine and Therapy.

МАТЕРИЯ И СОЗНАНИЕ» В ИСТОРИИ ФИЛОСОФСКОЙ МЫСЛИ, ПРОТИВОПОЛОЖНОСТИ И ВЗАИМОСВЯЗЬ С РАЗВИТИЕМ ЧЕЛОВЕКА КАК ЛИЧНОСТИ

Суров В.М.
(Россия)

Аннотация*. Статья рассматривает проблему материи и сознания в философии, анализируя основные подходы, такие как дуализм, физицизм и идеализм. Оценивая философские идеи от античности до современности, она подчеркивает влияние этих концепций на понимание личности и взаимосвязь между сознанием и бытием.*

Ключевые слова*. Индивидуальный опыт, идентичность, сознание, бытие, человеческая природа, взаимосвязь, личность.*

Annotation*. This article explores the issue of matter and consciousness in philosophy, analyzing the main approaches such as dualism, physicalism, and idealism. By evaluating philosophical ideas from antiquity to the present, it highlights the impact of these concepts on understanding the individual and the relationship between consciousness and existence.*

Keywords*. Individual experience, identity, consciousness, being, human nature, interconnection, personality.*

Проблема материи и сознания в философии представляет собой одну из центральных тем метафизики и философии ума, которую исследовали многие мыслители на протяжении веков. Основными подходами к этой проблеме являются дуализм, физицизм и идеализм. Эта тема касается не только философских размышлений о природе реальности, но и практических вопросов о том, как индивидуальное сознание формирует личность. В данной статье мы

рассмотрим ключевые философские позиции, начиная от древнегреческой философии и заканчивая современными подходами, а также проанализируем их влияние на понимание развития человека как личности.

С началом философской мысли, Древняя Греция представила противоположные точки зрения. На одной стороне находятся материалисты, такие как Демокрит, который утверждал, что все, включая сознание, состоит из атомов и является результатом взаимодействия материальных частиц [Виц, 2012]. По его мнению, сознание – это просто результат механических процессов, происходящих в материальном мире.

На другой стороне находятся идеалисты, такие как Платон, который подчеркивал первенство идей или форм, существующих независимо от материального мира. В его концепции единственное «истинное» бытие принадлежит миру идей, где материальный мир является лишь отражением этих идеальных сущностей. Платон, ярко проиллюстрировал это положение в своей аллегории «Миф о пещере» [Платон, 2016], утверждая, что мир, в котором живут люди, является лишь теневым отражением истинной реальности, представленной в мире идей. Согласно Платону, истинное знание и понимание возникают из мирозрения идеальных форм, что подчеркивает отделение сознания от материального мира [Платон, 2016].

Аристотель, в отличие от своего учителя, рассматривал материю и форму как неразрывные компоненты реальности. В его концепции души, изложенной в трактате «О душе» [Аристотель, 2021], Аристотель определял душу как «актуальную форму тела» (энтелехию), накладывая акцент на слияние духовного и физического. Это представление открывает путь к пониманию более целостного подхода к бытию, в котором материя и сознание взаимозависимы.

Средневековая философия, с ее акцентом на теологические вопросы, также внесла свой вклад в дискуссию о материи и сознании. Аврелий Августин в своих произведениях о внутреннем опыте, таких как «Исповедь», исследовал концепцию самосознания и внутреннего понимания, утверждая, что действительно осознать себя — это «понять свое существование в Боге».

С рождением Нового времени философы начали вновь обращаться к вопросу о природе сознания. Дуализм, особенно в интерпретации Рене Декарта, утверждает существование двух различных субстанций - мыслящей (душа) и протяженной (тело). Декарт в своем произведении «Метафизические размышления» формулирует: «Я мыслю, следовательно, я существую» (Cogito, ergo sum), подчеркивая, что самосознание является доказательством существования нематериального разума. Он делает акцент на важности разума и сознания в понимании человеческой природы, идентифицируя сознание как сущность, независимую от материального мира, что привело к дуалистическому подходу — разделению между духом и телом.

Современная философия продолжила развивать идеи, касающиеся материи и сознания. В XX веке внимание привлекли работы Дэвида Чалмерса, который разделяет «легкую» и «трудную» проблемы сознания. «Трудная проблема» связана с вопросом о том, как физические процессы в мозге приводят к субъективным переживаниям, что подчеркивает сложность взаимосвязи между материей и сознанием [Чалмерс, 2019].

В философии сознания также доминирует исследование нейропсихологии, где исследуются механизмы, стоящие за сознательным восприятием и действием. Например, исследования нейропсихологии показывают, как различные области мозга взаимодействуют для создания осознанного опыта, подчеркивая связь между физическими процессами и сознанием.

Размышления о материи и сознании оказывают глубокое влияние на понимание развития личности. Психологические теории, такие как тройная модель Айзенка [Айзенк, 1999] и концепция развития Эриксона, подчеркивают,

что личность развивается не только на основе генетических и социальных факторов, но и через осознанное взаимодействие с внутренним и внешним мирами. Дэвид Чалмерс [Чалмерс, 2019] также указывает на то, что понимание личности невозможно без учета субъектного опыта.

В своей работе «Бытие и сознание» С.Л. Рубинштейн утверждает, что «сознание не является изолированным явлением, оно всегда связано с бытием». Он подчеркивает, что человеческое восприятие мира формируется через взаимодействие с окружающей средой, что ставит под сомнение дуализм, существующий между телесным и духовным. В одной из ключевых цитат он пишет - «Человек познает мир не как наблюдатель, а как активный участник своего бытия». Это утверждает идею о том, что наши мысли и чувства непосредственным образом влияют на то, как мы воспринимаем реальность [Рубинштейн, 1998].

С.Л. Рубинштейн также занимается вопросом самосознания, рассматривая его как «способность отражать свое собственное существование и бурное внутреннее состояние». Он подчеркивает, что самосознание не является статичным, оно развивается и изменяется через опыт, социальные взаимодействия и культурный контекст. Важно отметить, что автор обращается к явлению взаимосвязи между индивидуальным и коллективным сознанием, что также отражает многообразие человеческого опыта.

В работе «Человек и мир» Рубинштейн продолжает исследование человеческой сущности, рассматривая человека как «существо, находящееся в постоянном поиске смысла своего существования». В этой книге он описывает, как окружающий мир формирует личность и ее восприятие. Рубинштейн утверждает, что «без окружающего мира человека невозможно представить», подчеркивая важность социокультурных факторов для формирования индивидуального опыта и идентичности [Рубинштейн, 2001].

Одна из центральных тем в этой работе — это идея о том, что человек сам создает свой мир, действуя и взаимодействуя с другими. Он пишет - «Человек не просто отражает мир, он создает его своими действиями и выборами». Это утверждение подчеркивает активную роль личности в формировании своей реальности и значимость личной ответственности за эти действия.

Таким образом, работы С.Л. Рубинштейна глубоко анализируют взаимосвязь между сознанием, бытием и человеком в мире, предлагая уникальную перспективу на понимание человеческой природы и ее внутреннего мира.

Исходя из вышеизложенного, можно сделать вывод о том, что проблема материи и сознания не только задает философские вопросы, но и пронизывает ключевые аспекты человеческой идентичности.

Вопрос сущностного понимания и дискуссии «материя и сознание» продолжается и сегодня, в центре исследований философов, психологов и нейропсихологов. Более глубокое понимание взаимосвязи этих двух аспектов помогает развивать не только философские концепции, но и практические приложения для психологической практики, раскрывая многообразие человеческой природы и восприятия реальности.

Библиографический список.

1. Айзенк Ганс. Структура личности. М.: Ювента, 1999.
2. Аристотель. О душе. М.: АСТ, 2021
3. Виц Б.Б. Демокрит. М.: Ёё Медиа, 2012.
4. Платон. Государство. М.: АСТ, 2016.
5. Рубинштейн С.Л. Человек в мире // Вопросы философии. М., 2003. С. 90-98.
6. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. М.: Педагогика, 1973. 368 с.
7. Рубинштейн С.Л. Психология и мир. М.: Наука, 1998. 290 с.

8. Рубинштейн С.Л. Введение в психологию. М.: Издательство гуманитарной литературы, 2001. 320 с.
9. Чалмерс Дэвид. Сознающий ум: В поисках фундаментальной теории. М.: Либроком, 2019

РОЛЬ МЕТАКОГНИТИВНОЙ АКТИВНОСТИ В ФОРМИРОВАНИИ САМОРЕГУЛЯЦИИ СТУДЕНТОВ

Талипова М.З.
(Ташкент, Узбекистан)

Аннотация. *В статье рассматривается проблема метакогнитивной активности и её взаимосвязь с развитием саморегуляции студентов. Приведен обзор исследований, посвященных роли метакогнитивной активности в процессе управления учебной деятельностью. Рассмотрены ключевые аспекты саморегуляции студентов. Описаны результаты исследования влияния выраженности метакогнитивной активности на уровень саморегуляции студентов.*

Ключевые слова: *метакогнитивизм, метакогнитивные знания, метакогнитивная активность, саморегуляция, концентрация, планирование, рефлексивность.*

Resume. *The article discusses the problem of metacognitive activity and its relationship with the development of students' self-regulation. It provides an overview of research on the role of metacognitive activity in the process of managing educational activities. The article examines the key aspects of students' self-regulation. It also describes the results of a study on the impact of metacognitive activity on the level of students' self-regulation.*

Key words: *metacognition, metacognitive knowledge, metacognitive activity, self-regulation, concentration, planning, reflection.*

Введение. Цифровой прогресс в настоящее время привносит множество преобразований во все сферы общества. Зачастую данные, которые были актуальны еще вчера, на следующий день утрачивают свое значение. Такие навыки, как критическое осмысление информации, умение её обработать, важны для осуществления любой деятельности в условиях необходимости ориентации в огромном потоке сведений. Существенным элементом эффективности осуществления деятельности можно отметить осуществление контроля при выполнении, то есть возможности влиять на исходные данные для получения определенного результата.

Высшее образование является сферой, в которой регуляция своей учебной деятельностью является важным аспектом успешности обучения студентов. Имеется немало факторов, способных некоторым образом отвлекать студентов от обучения. Так, в их числе – личностные особенности студентов, материальные потребности, студенческая среда, предполагающая активную социализацию и адаптацию в группе, которая не всегда проходит положительно. В подобных условиях саморегуляция обеспечивает студентов возможностью контроля над своим обучением и своевременным изменением пути своего обучения в зависимости от учебной среды.

В настоящее время значима концепция непрерывного образования, материал быстро устаревает. Понимание того, как эффективно усвоить и закрепить новую информацию, а главное – применение данных навыков, составляет основу метакогнитивной активности. Данные навыки необходимы для студентов не только в период обучения, но и при осуществлении профессиональной деятельности в течение жизни для возможности компетентного осуществления своей деятельности. Развитие метакогнитивной активности взаимосвязано с формированием регуляции учебной деятельности.

Целью статьи является анализ влияния выраженности метакогнитивной активности на развитие саморегуляции студентов.

Литературный обзор. А.В. Карпов рассматривает метакогнитивизм как средоточие функций всех психических процессов личности в целом. Согласно данным взглядам к первому уровню системы психики относятся непосредственно когнитивные психические процессы, а ко второму – интегральные процессы, заключающиеся в самоконтроле, оценке своих усилий, планировании и прогнозировании. Процессы каждого уровня обладают собственными элементами и иерархией. Соответственно, саморегуляцию можно считать одним из высших аспектов развития метакогнитивизма, формирующимся при развитии метакогнитивной активности, как элемента второго уровня системы [1].

Саморегуляция является характеристикой, дающей возможность организовать деятельность в любой сфере и осуществлять контроль реализации деятельности согласно намеченному плану. Формирование представлений об основах саморегуляции предполагает общее понимание данного качества. Саморегуляцию рассматривают как побуждение к какой-либо деятельности, так и некий сдерживающий фактор для реализации устремлений. Согласно данной точке зрения, саморегуляция требует контроля и активного участия воли в организации своих действий.

Т.И. Шульга и А.В.Быков занимались изучением формирования регуляции в онтогенезе и определили саморегуляцию как комплекс из нескольких детерминантов, оказывающих непосредственное воздействие на факторы саморегуляции [2].

В своих исследованиях В.И. Моросанова рассматривает взгляды на изучение саморегуляции в контексте их развития. Соответственно описывается саморегуляция как когнитивный феномен, как личностный феномен и как комплекс когнитивных процессов и личностных качеств [3]. В.О. Конопкин представлен как один из основоположников психологии саморегуляции, первым заявившим об исследовании саморегуляции как отдельной задачи. Первоначально исследователи связывали проблему саморегуляции с деятельностным подходом. Но В.О. Конопкин придерживался взглядов на саморегуляцию как самостоятельную систему регуляции деятельности. Его структурно-функциональная модель осознанной саморегуляции представлена рядом компонентов: цель, условия, программа действий, оценка результатов и коррекция действий.

О.А. Конопкин в своих трудах представляет структуру аппарата саморегуляции, в рамках которой осуществляется влияние структурных компонентов на способность управления своими действиями [4].

Так, В.И. Моросанова подходит к пониманию саморегуляции через образование предпосылок к организации и контролю своей деятельности в процессе развития индивида, при этом формирование контроля оказывает прямое влияние на успешное овладение материалом в процессе обучения и базируется на структурном подходе к пониманию феномена саморегуляции. То есть саморегуляция является неким психообразованием, формирующимся в процессе деятельности личности и состоящим из конкретных компонентов [5]. В дальнейшем была создана когнитивно-личностная модель саморегуляции под

руководством В.И.Моросановой, в которой выделился личностный уровень саморегуляции, предполагающий такие качества личности, как надежность, инициативность, ответственность, рефлексивность. Немаловажное значение приобрели и индивидуальные стили человека, в зависимости от которых человек планировал свою деятельность. Данная модель в значительной мере отвечает современным представлениям о саморегуляции в соответствии с интегративным подходом.

В процессе исследования В.М.Бызовой, Е.И.Периковой и А.Е. Ловягиной, посвященном изучению взаимосвязи метакогнитивной включенности и основных аспектов саморегуляции деятельности, были получены данные о наличии связи между метакогнитивной включенностью и саморегуляцией. Анализ собственных ресурсов осуществляется в процессе деятельности и интегрируется в знания о саморегуляции и постепенно приводит к развитию навыка планирования деятельности, одновременно с оценкой собственных усилий. Немаловажное значение при принятии решений имеет эмоциональный интеллект. Умение управлять своими эмоциями и эмоциями окружающих связано с навыками управления информации ради определенной цели. Метакогниции развиваются при повышении уровня рефлексии [6].

Методология исследования. В качестве теоретико-методологической основы исследования выступили метасистемный подход А.В.Карпова, концепция осознанной саморегуляции О.А.Конопкина, концепция саморегуляции учебной деятельности B.J.Zimmerman.

Участниками исследования стали 735 студентов высших образовательных учреждений Узбекистана в возрасте от 17 до 50 лет. Выборку составили студенты 1-6 курсов обучения, из них юношей – 354 и девушек – 381. Значительную часть выборки составили участники юношеского возраста – 79,5%, участники возрастного этапа молодости – 16,7%, этапа зрелости – 3,8%. Средний возраст участников исследования – 20,94 ± 4,92.

Для выявления уровня метакогнитивной активности применялась методика самооценки метакогнитивных знаний и метакогнитивной активности Ю.В. Пошехоновой и М. М. Кашапова.

Для изучения выраженности саморегуляции студентов применялся опросник исследования стиля саморегуляции студентов В.И.Моросановой. Для обработки данных использовался метод анализа различий. Для статитистической обработки данных исследования была применена специализированная компьютерная программа «Statistical Package for Social Sciences (SPSS 23.0).

Результаты исследования и их обсуждение. Для оценки уровня метакогнитивной активности была использована методика самооценки метакогнитивных знаний иметакогнитивной активности Ю.В. Пошехоновой и М.М. Кашапова. В целом по выборке высокий уровень выраженности метакогнитивной активности был выявлен у 41,8% респондентов, низкий уровень – у 58,2%. Было выявлено, что у мужчин высокий уровень выраженности метакогнитивной активности составляет 42,4%, у женщин – 41,2%.

Студенты с низким уровнем сформированности саморегуляции составили 50,3%, соответственно 370 респондентов, с высоким уровнем сформированности саморегуляции – 49,7%, 365 респондентов.

По результатам проведенного исследования выявлено, что уровень саморегуляции студентов зависит от проявлений метакогнитивной активности в обучении студентов – участников исследования.

При изучении различий в показателях метакогнитивной активности от уровня выраженности саморегуляции учебной деятельности студентов были выявлены следующие особенности. Так, студенты с высоким уровнем саморегуляции характеризуются высокими показателями метакогнитивных знаний (U=53410,500, p=0,000), высокими показателями метакогнитивной активности (U=40829,500,

p=0,000), высокими показателями концентрации (U=51427,000, p=0,000), высокими показателями приобретения информации (U=60660,000, p=0,015), высокими показателями выбора главных идей (U=39432,500, p=0,000) и высокими показателями управления временем (U=49982,500, p=0,000).

У респондентов с высоким уровнем саморегуляции определены высокие показатели метакогнитивных знаний и метакогнитивной активности, что подразумевает наличие базовых знаний об эффективной организации учебной деятельности и возможности их применения студентами в процессе обучения оптимальными для себя способами.

У респондентов с высоким уровнем концентрации более высокий уровень выраженности саморегуляции, что выражает способность студентов сосредоточиться на учебных задачах, не отвлекаясь на мешающие сосредоточиться факторы и предполагает возможность контролировать свою учебную деятельность.

Студенты с высоким уровнем саморегуляции имеют высокие показатели приобретения информации и выбора главных идей, обладают умением определять ключевые аспекты темы и усвоение нового материала посредством действенного для себя приёма.

Студенты с низким уровнем саморегуляции характеризуются низкими показателями метакогнитивных знаний (U=53410,500, p=0,000), низкими показателями метакогнитивной активности (U=40829,500, p=0,000), низкими показателями концентрации (U=51427,000, p=0,000), низкими показателями приобретения информации (U=60660,000, p=0,015), низкими показателями выбора главных идей (U=39432,500, p=0,000) и низкими показателями управления временем (U=49982,500, p=0,000).

У респондентов с низким уровнем саморегуляции – низкие показатели управления временем, соответственно они хуже справляются с рациональным распределением своего времени и не успевают выполнить вовремя запланированные учебные задачи, либо у них снижается качество выполненных задач из-за нехватки времени.

Выводы и перспективы исследования. Таким образом, можно увидеть, что проявления метакогнитивной активности в процессе учебной деятельности в значительной степени влияет на формирование ключевых аспектов саморегуляции студентов. Когда студенты имеют базовые знания об усвоении информации, применяют эти знания в процессе обучения в соответствии со своими индивидуальными особенностями – в этом случае у них развивается контроль и регуляция. Саморегуляция, являясь высшей ступенью развития метакогнитивизма, постепенно формируется под влиянием рефлексии своей деятельности.

При изучении и оценке своего интеллектуального потенциала у студентов постепенно начинает выстраиваться траектория своего обучения, то есть они понимают свои сильные и слабые стороны, начинают процессы планирования, которые в немалой степени зависят от умения управлять временем, могут менять стиль выполнения заданий в зависимости от требований различных преподавателей, становятся достаточно гибкими к условиям учебной среды, отделяют главное от второстепенного, стараются спрогнозировать свои результаты в выполнении учебных задач. В этом случае можно говорить о том, что студенты начинают управлять своей учебной деятельностью. Дальнейшее изучение факторов, способствующих развитию саморегуляции, может в значительной степени повысить эффективность учебной деятельности студентов как непосредственно при обучении в высшем образовательном учреждении, так и затем при осуществлении профессиональной деятельности в течение жизни для обеспечения высокого уровня квалификации как специалиста.

Список литературы.

1. Карпов А.В., Скитяева И.М. Психология метакогнитивных процессов личности. М.: ИП РАН, 2005. 352 с
2. Быков, А. В., Шульга, Т. Н. Становление волевой регуляции в онтогенезе: учебное пособие. М: Издательство УРАО, 1999. 168 с.
3. Моросанова В.И. Психология саморегуляции: эволюция подходов и вызовы времени/под ред. Ю.П. Зинченко, В.И. Моросановой. М. ; СПб. : Нестор-История, 2020. С. 12-16.
4. Конопкин, О. А. Психологические механизмы регуляции деятельности. М.: Наука, 1980. 156 с.
5. Моросанова В.И., Аронова Е.А. Саморегуляция и самосознание субъекта // Психологический журнал. 2008. Т. 2, № 1. С. 14-22.
6. Бызова В.М., Перикова Е.И., Ловягина А.Е. Метакогнитивная включенность в системе психической саморегуляции студентов // Сибирский психологический журнал. №73. 2019. С.126-140.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ ФОРМИРОВАНИЯ СТРЕССУСТОЙЧИВОСТИ У ВОЕННОСЛУЖАЩИХ

Тошходжаев Мавлан Камилович
(Карши, Узбекистан)

Аннотация: *В статье рассматриваются психологические факторы формирования стрессоустойчивости у военнослужащих. Анализируются теоретические подходы, результаты исследований отечественных и зарубежных ученых, статистические данные о распространенности стресса в армии. Особое внимание уделяется личностным качествам, социальной поддержке и профессиональной подготовке как ключевым факторам развития стрессоустойчивости. В работе предлагаются рекомендации по укреплению психологической устойчивости военнослужащих.*

Ключевые слова: *стрессоустойчивость, военнослужащие, психологические факторы, армия, стресс.*

Annotation: *The article examines the psychological factors in developing stress resilience among military personnel. It analyzes theoretical approaches, research findings of domestic and foreign scholars, and statistical data on stress prevalence in the army. Special attention is paid to personal qualities, social support, and professional training as key factors in enhancing stress resilience. The paper provides recommendations for strengthening the psychological stability of service members.*

Keywords: *stress resilience, military personnel, psychological factors, army, stress.*

Военный в слугах для стресса выносливость формирование проблема современный в психологии важный место Военные услуга при данных обстоятельствах люди физический , умственный и социальный с точки зрения высокий к требованиям лицо Стресс — это ... организм неудобно внешний или внутренний к эффектам отвечать реакция да , это правильно если не контролировать , умственное ситуации к нарушению , работа активности уменьшить и даже здоровье с связанный серьезный к проблемам брать прибытие возможно . Поэтому военные в слугах для стресса выносливость развивать их

боевой готовность и общий психологический стабильность для необходимый состояние считается .

Сегодня в тот день другой стран вооруженный в их власти стресс предотвращать взять и уменьшать в соответствии с особенный программы работающий Это психологическое тренинги , социально-психологические совет , команда обучение и индивидуальная психопрофилактика важный место держит . С этим вместе , стресс выносливость индивидуально -психологическое в формировании факторы – личные характеристики , мотивация , сам контроль делать способность отдельно важность профессия Стресс и для стресса выносливость психология Г. Селье — главный принципы работающий вышел Это стресс . общий приспособление синдром как описал . Его к теории Согласно , стресс - это состояние организма ресурсы мобилизованный делает , но чрезмерно и Постоянный стресс вреден. к последствиям брать идет .

Стресс Лазаря когнитивный оценка процесс с Он считает , что это связано со стрессом . выносливость человека стрессовый ситуации восприятие быть в состоянии и им приспособление стратегии работающий выход через объясняет . русский психологи , в том числе В. Ю. Ключевский и Е.А. Сергиенко военный в слугах для стресса выносливость информация профессиональный подготовка , социальная поддержка и мотивация место большой что это подчеркивает . Узбекский ученые среди А.Х. Турсунова и Б.Б. Ахмедов военный психология в вопросах личный Качества – воля , дисциплина , ответственность чувство стресс в преодолении важный роль играть основано на Также иностранный исследования (Бартоне, 2006; Адлер и др., 2011) военные " психологический" у сотрудников выносливость , оптимизм и социальный соединений для стресса к выносливости сильный воздействие определенный .

По миру держал исследовать этот показывает, что военные в эксплуатации из тех, кто был примерно 30–40 процентов собственный активность в течение тяжелые стрессовые ситуации из головы прощает. США Вооружённый ПТСР (травматическое стрессовое расстройство) в силах от стресса следующий расстройство) распространенность составляет около 10–20% оценивается . В России брать посетил исследовать военный обучение в течение кадеты В 35–50% случаев симптомы стресса встретиться Оборона министерство в содержании психологический услуги собственный в мониторинге молодой в солдатах приспособление Около 25–30% случаев стресса во время что это записывать из этих основной причины – из семьи расстояние , новый социальный окружающая среда , физическая загрузки и строгий дисциплина это система .

Подчеркнуть выносливость формирование сложный и много обрезной Я думаю, что это процесс. Это не просто индивидуально -психологическое ресурсы, но организационный и социальный Это также зависит от обстоятельств. Военные по частям психологический подготовка постоянный брать идти, солдат и офицеры между взаимный надежный отношения формирование, командиры и психологи взаимный сотрудничество укреплять необходимый.

Также, личные мотивация, жизнь цели и положительный мировоззрение для стресса терпеть в предоставлении основной фактор быть услуга делает. Военный услуга при данных обстоятельствах сам/ сама контроль делать и эмоции управление навыки развивать в соответствии с тренинги организация расти полезный будет.

Фактор	Влияние сила (%)	Описание
Личный прилагательные	40%	Сила воли, решимость , эмоции контроль делать
Социальный	30%	Семья с общение , друзья помощь

Фактор	Влияние сила (%)	Описание
поддерживать		
Профессиональный подготовка	20%	Физический и духовный подготовка
Другой факторы	10%	Мотивация , здоровье статус

Военный обслуживания самому себе типичный условия от человека высокий уровень психологический гибкость требовать делает . Личный Опасность с лицом к лицу прийти , твёрдо дисциплина , ответственность масса и далеко время в течение из семьи развод такой как факторы военный для сильный стресс к источнику Он поворачивается . Так что при данных обстоятельствах для стресса выносливость - это не только профессиональный качество, возможно жизненно важный это необходимость. Военные услуга в процессе для стресса устойчивый был слуги боевой задания успешный выполнять, проблематично в ситуациях быстрый и верно решения принятие делать, делать что-то своё и другие его жизнь сохранение способность проявление делает.

Подчеркнуть выносливость концепция много обрезной есть, это есть биологический, психологический и социальный точка зрения с точки зрения видя Выход возможно. Биологический с точки зрения чем это реакции человека на стресс физиологический на уровне контроль делать способность с связанный. Психологический точка зрения в виду и человека стрессовый ситуации как восприятие оценивать, оценивать и им отвечать стратегии работающий выход основной место Психологический в исследовании для стресса выносливость информация положительный эмоции поддержка, когнитивная снова оценка, проблемная ситуации решить направленный стратегии развивать такой как факторы считал важным. Например, сам А. Бандура уверенность и человека сам эффективный контроль может взять способность для стресса толерантности основной структурный из частей один как показывает.

Военный образование в учреждениях и практичный в эксплуатации применимо особенный психологический тренинги стресс управление навыки развивать помощь Это дает в обучении релаксация методы, стрессовые ситуации моделирование, само эмоции понимание и контроль делать, коллективный поддерживать среда создавать в соответствии с обучение место берет. С этим вместе, лидерство прилагательные развитие, социальный соединения подкрепление и внутренний мотивация увеличить стресс выносливость увеличивается основной направления как считается.

Военный по частям брать посетил наблюдения этот показывает: новый называется солдаты для обслуживания первый три ежемесячно период самый трудный период будет. В течение этого периода они новый жизнь чтобы адаптируется, из дома расстояние чувство, физическое загрузки и командиры с Отношения являются источником стресса. как проявление В этом случае социальный поддержка и тренеры психологический подход основной смягчитель фактор как работает.

Коллектив душа, взаимная помощь, военная традиции и общий к цели лояльность – к стрессу терпеть в предоставлении эффективный социальный защита механизмы . Поэтому современные армия в системах группа быть работа, друг друга поддержка, руководство качества увеличить направленный на программы важный важность есть.б Командиры собственный солдаты с эффективный коммуникация установить их слушать и понимать стресс уменьшать и взаимный доверять увеличивать основной от факторов один . Многие В случаях стресса человек сам Чувство изолированности и непонимания как результат увеличивается. Поэтому военный в отделах социально-психологический климат

улучшение здоровья основной задача как Психологический услуги военный частично профилактика и совет их работа брать идти , напрягаться к выносливости учитель тренинги и лекция обучение организация делать В этом отношении важны индивидуальные беседы через человека внутренний проблемы чтобы идентифицировать их решить помощь дать и эмоциональный поддержка предоставлять основной задача будет.

Личный прилагательные между воля сила, цель ориентация, самостоятельная ловить знать и положительный мировоззрение для стресса выносливость увеличивается основной факторы как разделенный Он стоит. С этим вместе, сам анализ делать и сам понимание способность, то есть интроспективный особенности также важны роль играет. Человек собственный эмоции понимание и их управлять Когда он узнал , он напрягся. конструктивный соответственно преодолеть успешный будет . Практичный с точки зрения чем , военный частично будет проведен психологический тренинги три основной в направлении имеет будет: первое — это знание дать (что такое стресс , как проявление будет, как к последствиям брать приходит), второе - это умение и квалификации формировать (эмоции) управление , релаксация , общение), третья - мотивация увеличивать и положительный отношение развитие

Также, стресс спорт и физический воспитание важный место Физический активность не только здоровье укрепляет , но и снижает уровень гормонов стресса (кортизола , адреналина) обеспечивает , человек самому себе был доверять Поэтому военные в эксплуатации обычный физический обучение для стресса выносливость увеличивать неразделимый часть как считается .

Современный подходы между когнитивно -поведенческая терапия из методов Также используется слово « солдат » . Например , солдаты и офицеры собственный мысли конструктивный в направлении снова оценка , проблемы решение делать стратегии работающий выход , свет релаксация и внимание концентрация к методам учить стресс уменьшить помощь дает .

Военный слуг семьи с коммуникация и поддержка Проблема также в стрессе. в преодолении основной фактор считается . Семья с обычный коммуникация лично безопасность и стабильность чувство Поэтому , а ряд в странах военный услуга в течение семья с соединение возможности увеличение , психологическое совет услуги семьи также для дороги положить упражняться доступно. Психологический выносливость увеличивать для сложный требуемый подход: личный прилагательные развитие , профессиональный и физический подготовка расширение прав и возможностей , социальный поддержка система на дороге положить . Психологи и командиры взаимный в сотрудничестве работа брать прогресс , современный обучение и совет методы текущий быть в состоянии к цели уместно . В будущем этот в направлении научный исследовать продолжать национальный в армии стресс уменьшать в соответствии с инновационный программы работающий Выход текущий задача становиться останки

Заключение как другими словами, стресс выносливость военный слуга профессиональный эффективность и здоровье в предоставлении решение деятель важность имеет . Это качество развивать индивидуальные особенности человека, социальные поддержка система, обслуживание к условиям и психологический образование к программам Это зависит. Поэтому, это в направлении систематический и научный основанный на подход развивать текущий научный и как практический вопрос остается. Военные в слугах для стресса выносливость формирование современный военный психология важный от обязанностей один. Стрессовый в ситуациях эффективный активность юрита взять способность не только индивидуальные психологические характеристики, но социальный и организационный Это также зависит от факторов.

Список использованных литературы.

1. Селье Г. Стресс без дистресса. М., 1982.
2. Lazarus R.S., Folkman S. Stress, Appraisal, and Coping. New York, 1984.
3. Bartone P.T. Hardiness as a stress buffer for soldiers. Military Psychology, 2006.
4. Adler A.B. et al. Battlemind debriefing and Battlemind training for soldiers. 2011.
5. Ключевский В.Ю. Психология стрессоустойчивости военнослужащих. М., 2010.
6. Sergienko E.A. Психологическая устойчивость в экстремальных условиях. СПб, 2015.
7. Tursunov A.X., Axmedov B.B. Harbiy psixologiya asoslari. Toshkent, 2018.

ГЕНДЕРНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ПОВЕДЕНЧЕСКИХ СТИЛЕЙ И ИХ ВЛИЯНИЯ НА КАЧЕСТВО ОБРАЗОВАНИЯ

Тураева Дилафруз Рустамбоевна
(Ташкент, Узбекистан)

Аннотация. *В статье представлен эмпирический анализ поведенческих стилей педагогов — таких как «контролирующий», «требовательный», «доминантный», «хаотичный», «избегающий ответственности» и «ожидающий». Рассмотрены особенности их проявления в образовательном процессе и выявлены гендерные различия. Установлено, что мужчины чаще демонстрируют контроль и требовательность, тогда как женщины склонны к эмпатийному и кооперативному взаимодействию. При этом у всех респондентов отмечен низкий уровень авторитарных и хаотичных стилей, что указывает на ориентацию педагогов на системность и ответственное руководство. Также раскрывается понятие качества образования, включающее уровень знаний учащихся, эффективность педагогической деятельности, состояние образовательной среды и социальное партнёрство. Полученные результаты углубляют понимание влияния поведенческих стилей на качество образования и могут быть использованы для его дальнейшего повышения.*

Ключевые слова и понятия: *педагогические стили поведения, контролирующий стиль, требовательность, доминантность, ожидающий стиль, уход от ответственности, хаотичное поведение, гендерные различия, деятельность учителя, качество образования, педагогическое взаимодействие, эмпатийный подход, авторитарные и демократические стили, самостоятельность учащихся, функции руководства.*

Abstract. *The article presents an empirical analysis of teachers' behavioral styles, such as "controlling," "demanding," "dominant," "chaotic," "avoidant," and "passive-observing." The study examines how these styles manifest in the educational process and identifies gender-based differences. The findings show that male teachers are more inclined toward control and demanding behavior, whereas female teachers tend to adopt more empathic and cooperative approaches. At the same time, all respondents demonstrated low levels of authoritarian, indifferent, and chaotic styles, indicating a general orientation toward structured, responsible, and proactive educational leadership. The article also addresses the concept of education quality, which*

encompasses students' knowledge levels, teacher effectiveness, the condition of the educational environment, and the degree of social partnership. The findings contribute to a deeper understanding of how behavioral styles affect the quality of education and may serve as a basis for its further improvement.

Key words and concepts: *pedagogical behavior styles, control-based style, demandingness, dominance, expectant style, avoidance of responsibility, chaotic behavior, gender differences, teacher activity, quality of education, pedagogical communication, empathic approach, authoritarian and democratic styles, student autonomy, leadership functions.*

Введение.

В условиях глобализации и нарастающей конкуренции основная цель образования — формирование всесторонне развитой личности, способной к самостоятельному мышлению и успешной социальной адаптации. Ключевым фактором в достижении этой цели выступает учитель: качество образования определяется не только методическими и техническими ресурсами, но и профессионализмом, личностными качествами педагога и характером его взаимодействия с учащимися.

Согласно Цели 4 Повестки дня ООН в области устойчивого развития — «Обеспечение инклюзивного и справедливого качественного образования» [3] — приоритетом становится создание доступной, эффективной и мотивирующей образовательной среды. В этой парадигме центральное место занимает человеческий фактор, особенно социально-психологический аспект педагогических отношений, влияющий на мотивацию и образовательные результаты учащихся. Качество образования определяется соответствием знаний, умений и навыков учащихся образовательным стандартам и их применимостью на практике. Оно охватывает деятельность всех участников процесса: учащихся — по глубине, системности и самостоятельности мышления; педагогов — по методическому мастерству, инновационности и способности формировать мотивацию; образовательной среды — по инфраструктуре, технологической обеспеченности и организации процесса; социального партнёрства — по взаимодействию между школой, семьёй и обществом. Систематический мониторинг этих критериев позволяет объективно оценивать и развивать качество образования.

Анализ научных исследований по теме. Проблематика поведенческих стилей учителя, особенностей педагогического взаимодействия и общения с учащимися является одним из приоритетных направлений современной социальной психологии и педагогики. Ведущие мировые научные центры — Оксфорд, Кембридж, UCL, Аризонский университет, Лейденский, Люксембургский и Радбаудский университеты, Гонконгский университет и др. — активно исследуют роль учителя и его влияние на образовательную среду. В России аналогичные исследования ведутся в МПГУ, Уральском, Амурском и Ивановском университетах. В Узбекистане значительный вклад внесли учёные М.Г. Давлетшин, Э. Ғозиев, Ғ.Б. Шоумаров, В.М. Каримова, Б.М. Умаров, Э.З. Усмонова, Ш.Х. Абдуллаева, Д.А. Собирова и др., изучившие мотивацию, личностные качества педагога и социально-психологические аспекты взаимодействия с учащимися.

Несмотря на имеющиеся достижения, тема гендерной специфики педагогических стилей и их влияния на качество образования остаётся недостаточно разработанной. В условиях модернизации образования и роста значимости человеческого фактора особую актуальность приобретает поиск устойчивых и эффективных моделей педагогического взаимодействия.

[3] https://sdgs.un.org/goals/goal4

Современные исследователи опираются на классификацию К. Левина (А.А. Бодалев, Г.М. Андреева, Н.Н. Богомолова и др.). А.А. Андреев и Н.Ф. Маслова трансформировали её в диаду (авторитарный и демократический стили), а А.И. Щербаков и А.В. Мудрик дополнили модель, акцентируя внимание на детализации профессионального поведения педагога.

В рамках настоящего исследования впервые проведён комплексный гендерный анализ поведенческих стилей педагогов. Установлено, что женщины чаще используют эмоционально-поддерживающие и демократичные стили, а мужчины — контролирующие и доминантные. Низкая выраженность хаотичных и безответственных стилей у всех респондентов свидетельствует о стремлении к структурированности и ответственности. Гендерные различия объясняются особенностями педагогического сознания, социализации и ролевых установок. Отмечается тенденция перехода от авторитарных к более демократичным формам педагогического взаимодействия.

Методология. В рамках исследования изучалось влияние социально-психологического взаимодействия между учителем и учеником на качество образования. Особое внимание уделялось мотивирующим и демотивирующим стилям педагогического поведения. Для сбора данных использовалась методика «Ситуации в школе» (Н. Эльтерман и др.), адаптированная на узбекский язык. Она позволяет выявить, как педагоги реагируют на типичные учебные ситуации и какие стили поведения (мотивационные и демотивационные) они демонстрируют. Методика охватывает четыре основные стиля: поддержка автономии, структурирующий, контролирующий, хаотичный, а также восемь субстилей, включая вовлекающий, адаптивный, доминантный и избегающе-пассивный.

Результаты эмпирического исследования. В рамках исследования была применена методика «Ситуации в школе», направленная на изучение психологических аспектов педагогической деятельности учителей общеобразовательных школ. С её помощью проанализированы поведенческие стили, проявляющиеся у педагогов в различных типичных учебных ситуациях, их реакция на эти ситуации и принятые ими педагогические решения. Методика моделирует различные социально-психологические условия, с которыми может столкнуться учитель в реальном учебном процессе, и предлагает участникам оценить ситуацию и обозначить предполагаемые действия. Это позволило провести содержательный и стилистический анализ профессиональных подходов педагогов к решению образовательных задач.

Таблица№1

Гендерные различия в стилях поведения учителей

№	Название шкалы / подшкалы	Общая M (n = 483)	Женщины M (n = 349)	Мужчины M (n = 134)
1	Поддержка автономии	5,48	5,70	5,26
1.1	Вовлекающий стиль	5,20	5,40	5,00
1.2	Адаптивный стиль	5,68	5,95	5,40
2	Системный подход	5,70	5,60	5,80
2.1	Направляющий стиль	5,95	5,90	6,00
2.2	Объясняющий стиль	5,50	5,70	5,30
3	Контролирующий стиль	3,40	3,10	3,70
3.1	Требовательный стиль	3,60	3,30	3,90
3.2	Доминантный стиль	3,10	2,80	3,40
4	Несистемный (хаотичный) стиль	2,30	2,10	2,50
4.1	Уклоняющийся от ответственности стиль	2,00	1,90	2,10
4.2	Ожидающий (пассивный) стиль	2,70	2,50	2,90

Результаты исследования позволили провести сравнительный анализ выраженности педагогических стилей у мужчин и женщин. Стиль поддержки автономии, отражающий ориентацию на индивидуальные потребности и стимулирование самостоятельности учащихся, оказался более выражен у женщин (M = 5,70) по сравнению с мужчинами (M = 5,26).

Вовлекающий стиль, связанный с активным участием учащихся и открытым взаимодействием, также преобладал у женщин (M = 5,40 против M = 5,00 у мужчин). Аналогично, гибкий стиль, предполагающий адаптацию к темпу и потребностям обучающихся, был выше у женщин (M = 5,95) по сравнению с мужчинами (M = 5,40). Это указывает на большую склонность женщин-преподавателей к эмпатии и индивидуализированному подходу.

В то же время системный (женщины — M = 5,60; мужчины — M = 5,80) и направляющий (женщины — M = 5,90; мужчины — M = 6,00) стили наблюдались на высоком уровне у представителей обоих полов, что свидетельствует о стремлении к организованному, целенаправленному и лидерскому управлению учебным процессом.

По объясняющему стилю, ориентированному на дидактическую ясность и индивидуальную поддержку, женщины также показали более высокие значения (M = 5,70) по сравнению с мужчинами (M = 5,30).

Таблица №2

Средние значения по шкалам/подшкалам стилей поведения преподавателей (в разрезе пола)

	Название шкалы / подшкалы	Женщины (M±SD)		Мужчины (M±SD)		t-критерий	p-значение
	Поддержка автономии	5.70	0.75	5.26	0.91	2.31	0.023*
	Системный стиль	5.60	0.85	5.80	0.81	–0.94	0.35
	Контролирующий стиль	3.10	1.05	3.70	1.13	–2.42	0.018*
	Несистемный (хаотичный) стиль	2.10	0.90	2.50	1.00	–1.73	0.087

Примечание: * — статистически значимые различия при $p < 0.05$

Таким образом, женщины-педагоги чаще демонстрируют ориентированность на поддержку, гибкость и межличностную чувствительность, тогда как мужчины — на структурирование и руководство, что отражает гендерно обусловленные особенности педагогического взаимодействия.

Результаты исследования выявили гендерно обусловленные особенности педагогических предпочтений и поведенческих стилей. Женщины-преподаватели чаще используют эмпатийные и индивидуализированные подходы, в то время как мужчины отдают предпочтение структурированности и направляющему стилю. Эти различия оказывают влияние на формирование педагогического поведения в образовательной среде.

Контролирующий стиль, включающий элементы давления, ограничение автономии учащихся и активное навязывание позиции, проявляется слабо у обоих полов (женщины — M=3.10, мужчины — M=3.70), что свидетельствует о снижении авторитарности и росте значимости демократического взаимодействия. Несколько более высокий уровень у мужчин отражает их ориентацию на дисциплину и контроль.

Стиль требовательности выражен умеренно у мужчин (M=3.90) и ниже среднего у женщин (M=3.30), указывая на большую директивность мужчин и предпочтение женщинами мягких, кооперативных методов воздействия.

Доминирующий стиль, характеризующийся авторитетным влиянием и эмоциональным давлением, также выражен на низком уровне у всех респондентов (женщины — M=2.80, мужчины — M=3.40), что подтверждает отказ от репрессивных практик и переход к партнёрскому взаимодействию.

Хаотичный стиль, отражающий дезорганизованность и педагогическую пассивность, зафиксирован на очень низком уровне у всех участников (женщины — M=2.10, мужчины — M=2.50). Это говорит о стремлении педагогов к управляемости и структурированности образовательного процесса, особенно со стороны женщин.

Таким образом, несмотря на некоторые гендерные различия, общее снижение выраженности авторитарных стилей и доминирование демократичных подходов отражают современные тенденции в педагогике и имеют важное значение для повышения качества образования.

Стиль «избегающий ответственности», характеризующийся отказом от педагогического руководства и чрезмерной самостоятельностью учащихся, выражен крайне слабо как у женщин (M = 1,90), так и у мужчин (M = 2,10), что свидетельствует о высоком уровне ответственности педагогов. Аналогично, стиль «ожидающий», связанный с наблюдательной позицией учителя и передачей инициативы ученикам, также проявляется на низком уровне (женщины — M = 2,50; мужчины — M = 2,90). Несколько более высокие показатели у мужчин могут указывать на их склонность поддерживать самостоятельность учащихся. В целом, низкая выраженность пассивных стилей («хаотичный», «ожидающий», «избегающий ответственности») свидетельствует об активной и осознанной позиции педагогов в управлении учебным процессом.

Гендерные различия в поведенческих стилях подтверждают, что женщины чаще прибегают к эмоционально-чувствительным и коммуникативным стратегиям (например, «поддержка автономии», «вовлекающий», «объясняющий», «адаптивный»), опираясь на высокий уровень эмпатии и эмоционального интеллекта. Мужчины, напротив, демонстрируют большую склонность к структурированным и директивным стилям («контролирующий», «требовательный», «доминантный»), что отражает ориентацию на порядок и дисциплину.

Пассивные стили у мужчин выражены несколько выше, что может быть связано с ощущением вторичной роли в образовательной системе или сниженной мотивацией. Полученные данные подчёркивают необходимость индивидуализированного и гендерно чувствительного подхода в подготовке педагогов: развитие у мужчин мягких коммуникативных и эмпатийных навыков, у женщин — стратегического мышления и организаторских способностей. Это позволит гармонизировать профессиональное поведение и повысить качество педагогического взаимодействия.

Выводы. Проведённый гендерный анализ поведенческих стилей педагогов выявил значимые различия в подходах мужчин и женщин к образовательным ситуациям. Женщины склонны к эмоционально-эмпатийным и коммуникативным стилям — «поддержка автономии», «вовлекающий», «объясняющий», «адаптивный» — что отражает их высокую межличностную чувствительность и ориентацию на индивидуальные особенности учащихся. Мужчины чаще применяют директивные стили — «контролирующий», «требовательный», «доминантный» — с акцентом на дисциплину и иерархию. Пассивные стили («ожидающий», «хаотичный», «избегающий ответственности») получили низкие оценки у всех участников, что свидетельствует о преобладании активной и ответственной педагогической позиции. Несколько более выраженные показатели

у мужчин по этим стилям указывают на возможную потребность в дополнительной профессиональной поддержке. Результаты подтверждают гендерную специфику педагогических стилей и необходимость дифференцированных подходов в подготовке и развитии учителей. Рекомендуется усиление у мужчин эмпатийных и коммуникативных качеств, а у женщин — навыков стратегического управления и структурированности. Полученные данные могут служить основой для программ повышения квалификации, направленных на гармонизацию профессионального поведения и повышение качества образования.

Список использованной литературы

1. Андреева Г.М., Богомолова Н.Н., Петровская Л.А. Зарубежная социальная психология XX столетия: Теоретические подходы: Учеб. пособие для вузов. -- М.: Аспект Пресс, 2002. - 287 с.

2. Бодалев А. А. Специфика социально-психологического подхода к пониманию личности // Психология личности в трудах отечественных психологов. - СПб.: Питер, 2000. - С.336-344.

3. Гамезо М.В., Петрова Е.А., Орлова Л.М. Возрастная и педагогическая психология: Учеб. пособие для студентов всех специальностей педагогических вузов. — М.: Педагогическое общество России, 2003. — 512 с.

4. Гарбузов В. И., Фесенко Ю. А. Г20 Неврозы у детей. — СПб.: КАРО, 2013. — 336 с. — (Серия «Специальная педагогика»).

5. Ғозиев Э.Г. Психологические основы развитие самоуправления учебной деятельностью у школьников и студентов. Автореф. дис. док. псих. наук. – Т., 1991. - 38 с.;

6. Гордеева Т. О., Сычев О. А. Диагностика мотивирующего и демотивирующего стилей учителей: методика «Ситуации в школе» //Психологическая наука и образование. – 2021. – Т. 26. – №. 1. – С. 51-65.

7. Д.Р.Тураева. Педагог кадрлар фаолияти услубининг психологик хусусиятлари. (Матн) Монография/ *Д.Р. Тураева. -Т.: “Mashhur-press”, 2019-188 б.*

8. Жабборов А.М. «Педагогик психологиянинг этник асослари» Т.: Зарқалам 2006 й - 48 б.;

9. М.Ф.Ҳакимова М.Ф. Замонавий таълим технологиялари: назария ва амалиёт. Монография. -ТДИУ, 2018.;

10. Маскалянова С.А. Формирование профессионального имиджа будущего социального педагога: Дис. ... канд. психол.наук. – Елец: ЕГУ им.И.А.Бунина. 2005. – 168 с.

11. Сабирова Д. А. Методы исследования социального интеллекта учителя //Психология XXI столетия. – 2017. – С. 345-349.;

12. Сирлиев Б.Н. Ўрта махсус касб-ҳунар ўқув юртлари усталари касбий камолотининг психологик жиҳатлари.: психол.фан.номз. дис...: -Тошкент: ЎзМУ, 2000.- 129 б.;

13. Хайитов О. Э. Моделирование психологической компетентности руководителя: концептуальный эмпирический анализ //Academic research in educational sciences. – 2020. – №. 3. – С. 526-540.;

РАЗВИТИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА СТУДЕНТОВ В УСЛОВИЯХ ПСИХОЛОГО – ПЕДОГОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ

Шодия Турсункулова
(Карши, Узбекистан)

Аннотация: *Умение распознавать собственные эмоции и эмоции окружающих, способность управлять ими, проявлять эмпатию входят как составляющие в понятие эмоционального интеллекта человека, а его развитие является залогом успешной жизнедеятельности личности.*

Ключевые слова: *эмоциональный интеллект, психолого-педагогическое сопровождение, студенты.*

Abstract: *The ability to recognize one's own emotions and those of others, the ability to manage them, and show empathy are included as components in the concept of human emotional intelligence, and its development is the key to successful personal life.*

Keywords: *emotional intelligence, psychological and pedagogical support, students.*

В настоящие время, понятие эмоциональный интеллект все чаще вызывает всеобщей интерес. В эпоху турбулентности и не стабильности социального-экономической ситуации в стране и в мире в целом, психолого-педагогическое сопровождение понимается автором, как комплексная технология помощи и поддержки студентов в контексте решение задач : научиться адекватно распознавать и понимать свои эмоции , развивать способность сохранять или изменять свое эмоциональное состояние и эмоции другого человека, в рамках современной образовательной среды.

В психологии идею единства аффективных и интеллектуальных процессов, принадлежащую Л.С. Выготскому, развивали С.Л. Рубинштейн (интеллектуальный процесс невозможен без участия эмоций) и А.Н. Леонтьев (мышление имеет эмоциональную (аффективную) регуляцию). Одним из первых отечественных исследователей эмоционального интеллекта стал Д.В. Люсин, представивший двухкомпонентную теорию данного феномена. С.С. Степанов отмечает корреляцию эмоционального интеллекта с определенными жизненными успехами. И.Н. Андреевой рассмотрены предпосылки развития эмоционального интеллекта, гендерные различия в выраженности компонентов эмоционального интеллекта, а также возможности развития эмоционального интеллекта в процессе психологического тренинга. М.А. Манойлова изучала акмеологическое развитие эмоционального интеллекта педагогов.

В психологической науке проблема эмоционального интеллекта человека отражена в многообразных аспектах. П. Сэловеем и Дж. Майером был введен термин «эмоциональный интеллект», а сам он рассматривался как один из основных видов интеллекта. Исследованием эмоционального интеллекта занимались такие зарубежные ученые, как Д. Гоулмен (теория эмоциональной компетентности), Р. Бар-Он (понятие 4 «коэффициент эмоциональности»; некогнитивная теория эмоционального интеллекта), Х. Вайсбах и У. Дакс (эмоциональный интеллект как умение «интеллектуально» управлять своей эмоциональной жизнью).

Авторы рассматривают данный феномен с учетом внутриличностного и межличностного аспектов, которые включают способность к пониманию своих и

чужих эмоций и к управлению ими [Данилова, Морозова, 2015, Люсин , Ушакова, 2009; Манойлова , 2007].

Внутренний аспект включает: самооценку, уверенность в себе, осознание своих чувств, ответственность, толерантность, самоконтроль, активность, гибкость, заинтересованность, открытость новому опыту, мотивацию достижения, оптимизм. В межличностный аспект входят: коммуникативность, открытость, эмпатия, способность учитывать и развивать интересы другого человека, уважение к людям, способность адекватно оценивать и прогнозировать межличностные отношения, умение работать в команде. В качестве основных характеристик эмоционального интеллекта выделяются эмпатия, толерантность, ассертивность и самооценка [Люсин, Ушакова, 2009; Манойлова, 2007; Пантелеева, 2015].

Особый интерес, по мнению автора, представляет изучение возрастнопсихологических особенностей развития эмоционального интеллекта на определенном этапе онтогенеза. Конкретизация данной проблематики осуществлена нами на примере изучения содержательных характеристик эмоционального интеллекта личности в юношеском возрасте.

Взаимосвязь уровня развития эмоционального интеллекта с проявлениями самоактуализации в юношеском возрасте раскрывает в своих работах И. Н. Андреева. Автор отмечает, что высокий уровень развития эмоционального интеллекта способствует проявлению естественных эмоций и позитивному самоотношению личности. Естественные эмоциональные проявления и позитивное самоотношение, в свою очередь, способствуют установлению тесных коммуникаций с другими людьми. Исследователи отмечают, что лица юношеского возраста с высоким уровнем внутриличностного эмоционального интеллекта имеют некоторые особенности, к которым можно отнести: стремление к приобретению новых знаний; способность к целостному положительному восприятию мира; способность к самоуважению; способность жить здесь и сейчас и ощущать неразрывность прошлого, настоящего и будущего, т. е. видеть жизнь с разных временных граней. Поздний юношеский возраст совпадает с периодом студенчества (18– 25 лет). В студенческом возрасте происходят динамичные изменения в личностном развитии – интеллектуальном, эмоциональном и т. д. Профессии типа «человек – человек», которые связаны с воспитанием, обучением людей, общением с ними, обслуживанием, где личностные качества являются инструментами для профессиональной деятельности, где личность обусловливает результат его взаимодействия с другими людьми, нуждаются в специалистах с высоко развитым уровнем эмоционального интеллекта [Панкова, 2011].

Для развития эмоционального интеллекта студентов высших учебных заведений М. А. Нгуен предлагает такие виды занятий, которые преподаватели могут проводить как часть семинарского занятия: обсуждение со студентами по различным общественным темам: причины дискриминации, расизма и способы их избегания; терпимость, толерантность, принятие себя и других; изучение особенностей какой-нибудь страны по выбору студентов на каждом занятии. Студентам даются групповые виды занятий для развития ориентации на другого, сотрудничества и терпимости: научные кружки, обсуждение учебных тем по группам; совместные игры, коллективное рисование [Андреева, 2011]. Предполагается, что данное сочетание обеспечит оптимальный уровень развития личности и повысит уровень профессиональной подготовки, что поспособствует успешной конкуренции на современном рынке труда.

Развитие человека как ключевое направление развития общества, повышение значимости высшего образования, недостаточная эффективность реализуемых программ адаптации для студентов к образовательному процессу вуза актуализирует изучение психолого-педагогического сопровождения.

Разработка, апробация и внедрение технологий психолого-педагогического сопровождения выступают как определяющий фактор изменений в образовательных системах [Реан, Кудашев, Баранов, 2008.].

Психолого-педагогическое сопровождение в научной литературе рассматривается как помощь в личностном росте, развитие эмпатийного понимания, ориентир на открытое общение (И. О. Карелина, Н. Л. Коновалова, Н. Г. Осухова, Ф. М. Фрумин, В. И. Слободчиков и др.); деятельность педагога ориентирована на оказание поддержки обучающимся в становлении личностного роста (М. И. Губанова, Л. Г. Тарита и др.); направление деятельности педагога в сфере социально-профессионального самоопределения молодежи (Ю. В. Слюсарев, И. И. Хасанова и др.) [Андреева, 2011; Жилина, 2013]. В научных трудах Е. А. Александровой, Е. В. Бондаревской, О. С. Газмана, Е. И. Казаковой, Г. Б. Корнетова и других описывается осуществление психолого-педагогического сопровождения через цель самоактуализации личности, организацию учебно-практической деятельности, различные формы работы, через содержание учебных планов [Кобышева, 2013]. В концепции Р. Бар-Она эмоциональный интеллект отождествляется со способностью к адаптации. Таким образом, далее мы можем рассматривать процесс социально-психологического сопровождения адаптации студентов как психолого-педагогическое сопровождение развития эмоционального интеллекта в учебном процессе студентов первого года обучения [Андреева, 2011; Деревянко, 2007]

Список литературы.

1. Люсин Д.В. Современные представления об эмоциональном интеллекте / Д.В. Люсин // Социальный интеллект: Теория, измерение, исследования / под ред. Д.В. Люсина, Д.В. Ушакова. – Москва : Институт психологии РАН, 2004. – С. 29–36.

2. Люсин Д.В. Новая методика для измерения эмоционального интеллекта: опросник ЭмИн / Д.В. Люсин // Психологическая диагностика. – 2006. – № 4. – С. 3–22

3. Люсин Д.В. Опросник на эмоциональный интеллект ЭмИн: новые психометрические данные / Д.В. Люсин // Социальный и эмоциональный интеллект: от процессов к измерениям / Под ред. Д.В. Люсина, Д.В. Ушакова. – Москва : Институт психологии РАН, 2009. – С. 264–278

4. Бойко В.В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других. – М.: Филинъ, 1996. – 472 с.

5. Бочкова М. Н., Мешкова Н. В. Эмоциональный интеллект и социальное взаимодействие: зарубежные исследования // Современная зарубежная психология. – 2018. – Т. 7, № 2. – С. 49–59. DOI: https://doi.org/10.17759/jmfp.2018070205 URL: https://www.elibrary.ru/item.asp?id=35629234

6. Исаева О. М., Савинова С. Ю. Развитие эмоционального интеллекта: обзор исследований // Современная зарубежная психология. – 2021. – Т. 10, № 2. – С. 105–116. DOI: https://doi.org/10.17759/jmfp.2021100211 URL: https://www.elibrary.ru/item.asp?id=46345896

7. Юсупов И. М., Юсупова Г. В. Успех в карьере: интеллект или эмоциональная компетентность? // Азимут научных исследований: педагогика и психология. – 2014. – № 3. – С. 85– 87. URL: https://www.elibrary.ru/item.asp?id=22467919

8. Гоулман Д. Эмоциональный интеллект. Почему он может значить больше, чем IQ. М. : Манн, Иванов и Фербер, 2013. 560 с.

9. Андреева И. Н. Эмоциональный интеллект как феномен современной психологии. Новополоцк : ПГУ, 2011. 388 с

10. Мэйер Дж., Сэловей П., Карузо Д. Эмоциональный интеллект. М. : Ин-т психологии РАН, 2010. 146 с

11. Пантелеева Т. В. Краткий очерк истории развития проблематики эмоционального интеллекта в отечественной психологии // Актуальные вопросы современной психологии : материалы III Междунар. науч. конф. (г. Челябинск, февраль 2015 г.). Челябинск, 2015. С. 19–25

СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ СЕМЕЙНОГО ЛИДЕРСТВА В КОНТЕКСТЕ СИСТЕМЫ ЦЕННОСТЕЙ

Умарова Иродахон Бакировна
(Гулстан, Узбекистан)

Аннотация: *В статье исследуются социально-психологические особенности семейного лидерства в контексте системы ценностей. Проанализированы традиционные и современные модели лидерства в узбекских семьях, проведён сравнительный анализ практик семейного лидерства в коллективистических и индивидуалистических обществах. В исследовании освещено влияние культурных, религиозных и социально-экономических факторов на гендерные роли в семье. Результаты показывают, что семейное лидерство определяется не только формальным распределением ролей, но и доминирующей системой ценностей. Ценности выступают основным фактором, формирующим семейные отношения, эмоциональную атмосферу и механизмы принятия решений. Данное исследование предоставляет новые научные данные о развитии моделей семейного лидерства в разных культурах и обогащает область семейной психологии.*

Ключевые слова: *семейное лидерство; система ценностей; гендерные роли; коллективизм; индивидуализм; Узбекистан; международная психология*

Abstract:*This article explores the socio-psychological characteristics of family leadership in the context of value systems. It analyzes traditional and modern leadership models in Uzbek families and compares them with family leadership practices in collectivistic and individualistic societies. The study highlights the impact of cultural, religious, and socio-economic transformations on gender roles within the family. The findings emphasize that leadership in families is determined not only by formal role distribution but also by prevailing value systems, which shape interpersonal relations, emotional climate, and decision-making mechanisms. This study contributes to the field of family psychology by providing cross-cultural insights into the evolution of leadership models.*

Keywords:*Family leadership; Value systems; Gender roles; Collectivism; Individualism; Uzbekistan; Cross-cultural psychology.*

Система ценностей общества тесно связана с историческими, культурными, религиозными и национальными факторами. Восприятие семейного лидерства напрямую обусловлено воспитательной средой и распределением ролей в семье. В традиционных узбекских семьях мужчина рассматривался как руководитель, а женщина – как подчинённая. Однако в условиях глобализации и модернизации усиливается социально-экономическая активность женщин, что приводит к заметным изменениям моделей семейного лидерства.Ценности выступают важнейшим психологическим фактором, определяющим семейное лидерство. А. Г. Здравомыслов определяет ценности как «систему идей и моральных норм, управляющих жизнью личности и общества». Следовательно, система ценностей

определяет не только мировоззрение индивида, но и лидерские отношения между супругами.В коллективистических обществах (Узбекистан, Таджикистан, Туркменистан) семейные решения чаще принимаются на основе компромисса. В таких семьях мужчина выполняет роль «формального лидера», а женщина – «неформального посредника». Напротив, в индивидуалистических обществах (США, Германия, скандинавские страны) муж и жена участвуют в принятии решений как равноправные партнёры.

Модели семейного лидерства и система ценностей в разных странах

Страна	Тип ценностей	Модель лидерства
Узбекистан	Коллективистская	Мужчина – формальный лидер, женщина – посредник
США	Индивидуалистская	Мужчина и женщина – равные партнёры
Казахстан	Смешанная	Гибкое лидерство, зависящее от ситуации
Германия	Индивидуалистская	Лидерство основано на компетенциях, а не на ролях

В индивидуалистических обществах, таких как США и Германия, лидерство строится на партнёрстве или компетентности, а не на гендерной принадлежности. Казахстан представляет собой смешанную модель, где наблюдается синтез традиционных и современных ценностей, формирующих адаптивное семейное лидерство. Эти тенденции подтверждаются также в культурной теории измерений Г. Хофстеде и М. Минкова.Сравнительный анализ показывает, что система ценностей не только определяет распределение ролей в семье, но и придаёт им социальную легитимность. Степень согласованности решений между супругами напрямую связана с близостью их ценностей. Несовпадение ценностных ориентаций (например, один супруг придерживается традиционных, другой – современных ценностей) ведёт к обострению конфликтов за лидерство. Уровень моральных ценностей определяет готовность к компромиссу, что, в свою очередь, влияет на форму лидерства – демократическую, авторитарную или либеральную.Результаты исследования показывают, что семейное лидерство тесно связано не только с распределением ролей, но и с системой ценностей. В коллективистических обществах традиционная патриархальная модель сохраняется, однако экономическая активность женщин и распространение эгалитарных ценностей постепенно изменяют характер лидерства. Эти результаты обогащают теоретические и практические основы семейной психологии и служат базой для формирования научно обоснованных рекомендаций по развитию здоровых семейных отношений в различных культурных условиях.

Семейное лидерство проявляется прежде всего как психологическая позиция. Оно выражается не только во власти, но и в процессе принятия решений, инициативности, готовности брать на себя ответственность. Научные исследования показывают, что в семьях с демократической моделью управления уровень психологического здоровья выше, а социальная адаптация членов семьи более устойчива.

Основные психологические проблемы узбекских семей при восприятии лидерства:

Страх женщины брать на себя лидерство (из-за культурного давления);

Неопределённость ролей и распределения власти между супругами;

Затруднения в самостоятельном принятии решений из-за вмешательства старших членов семьи;

Разрыв между формальным и неформальным лидерством.

Эти проблемы существенно влияют на восприятие лидерства в паре и на его эффективность.Лидерство как социально-психологический феномен

определяется ролью личности в группе, её внутренними ресурсами и социальными ожиданиями. В семейном контексте лидерство представляет собой глубокую интеграцию этих факторов. В современных семьях лидерство основывается не столько на власти и контроле, сколько на ответственности, сотрудничестве, взаимопонимании и устойчивости.Поэтому семейное лидерство следует рассматривать не как одностороннее управление, а как один из ключевых механизмов социально-психологического развития.Теория ролей Т. Парсонса. Парсонс утверждал, что каждый член семьи действует в рамках системы социальных ролей. Он рассматривал семью как малую социальную систему, где мужчины в основном выполняют инструментальную роль (связь с внешним миром, материальное обеспечение, принятие решений), а женщины – экспрессивную (эмоциональная поддержка, воспитание, управление домашним хозяйством). В этой концепции лидерство мужчины воспринимается как естественное социальное разделение.В традиционных узбекских семьях данная теория проявляется особенно ярко. Попытка женщины занять лидерскую позицию нередко воспринимается как нетрадиционная. Однако подход Парсонса не учитывает гибкость гендерных ролей в современных обществах, но остаётся ценным для анализа историко-культурных условий.Модель Ф. Фидлера. Его концепция ситуационного лидерства получила широкое применение в политическом управлении.

Трансформационное лидерство. Эта модель является наиболее активной в современных политических системах: лидер вдохновляет, направляет общество, способствует социальным изменениям и мотивирует последователей. Например, экономическая независимость женщины может обусловливать её ориентацию на функциональное лидерство.Управленческая решётка Блейка и Моутон. Модель оценивает отношение лидера к двум направлениям: внимание к людям и внимание к задачам. В семейном управлении решётка позволяет определить, каким стилем руководствуется супруг – ориентированным на заботу о людях или на выполнение задач.

Литература.

1. Абрамова, Г. С. (2004). *Практическая психология*. Москва: Высшая школа.

2. Бендас, Т. В. (2013). *Психология лидерства*. Санкт-Петербург: Питер.

3. Fiedler, F. E., & Garcia, J. E. (1987). *New approaches to effective leadership*. New York: Wiley.

4. Hofstede, G., Hofstede, G. J., & Minkov, M. (2010). *Cultures and organizations: Software of the mind*. New York: McGraw-Hill.

5. Шабаева, А. В. (2020). *Гендерная психология: теория и практика*. Москва: Юрайт.

6. Здравомыслов, А. Г. (1986). *Проблема ценностей в социологии*. Москва: Наука.

7. Умарова, И. Б. (2024). Социально-психологические особенности восприятия семейного лидерства супругами в узбекских семьях. *Academic Research in Modern Science: International Scientific-Online Conference*, с. 140–143. https://doi.org/10.5281/zenodo.10526016

8. Gudvin, J. L., Uilyams, A. L., & Snell Herzog, P. (2020). Cross-cultural values: A meta-analysis of key quantitative studies of the last decade (2010–2020). *Religions*, 11(8), 396.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ САМОСОЗНАНИЯ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ

Умирбекова Насиба Кенесбаевна
(г. Нукус, Узбекистан)

Аннотация. В статье рассматриваются психологические основы развития самосознания в подростковом возрасте – критическом периоде становления личности. Обсуждаются определения понятия *самосознание*, его структура и компоненты, а также этапы формирования самосознания в подростковый период. Особое внимание уделено влиянию социальных факторов (семьи, окружения сверстников, средств массовой информации) на развитие самосознания подростка. Отдельно анализируется роль кризиса идентичности в подростковом возрасте в контексте классических теорий Э. Эриксона, Л. И. Божович, Дж. Марсии и других исследователей. Приводятся основные положения о *«чувстве взрослости»* как центральном новообразовании подросткового возраста и о формировании целостной *Я-концепции*. В заключение подчёркивается значение поддержки семьи и общества для успешного прохождения подростком кризиса самосознания и обретения зрелой идентичности.

Ключевые слова: самосознание, подростковый возраст, идентичность, самооценка, рефлексия, чувство взрослости, кризис идентичности, социальные факторы

Abstract. The article examines the psychological foundations of self-awareness development during adolescence - a critical period of personality formation. The definitions of the concept of self-awareness, its structure and components, as well as the stages of self-awareness formation in adolescence, are discussed. Special attention was paid to the influence of social factors (family, peer environment, mass media) on the development of adolescent self-awareness. The role of identity crisis in adolescence is analyzed separately in the context of classical theories of E. Erikson, L. I. Bozhovich, J. Marcia, and other researchers. The main provisions on the "sense of maturity" as a central neoplasm of adolescence and the formation of a holistic self-concept are presented. In conclusion, it emphasizes the importance of family and community support for adolescents to successfully overcome the crisis of self-awareness and achieve mature identity.

Keywords: self-awareness, adolescence, identity, self-esteem, reflection, sense of maturity, identity crisis, social factors

Подростковый возраст традиционно рассматривается психологами как переходный, кризисный этап развития, связанный с поиском себя и становлением личностной идентичности. В этом периоде происходят кардинальные изменения во внешности, познавательных способностях и социальных ролях подростка, что ставит перед ним новые задачи развития – формирование собственного *«Я»*, понимание своих ценностей и жизненных целей. В отечественной психологии самосознание признаётся центральным новообразованием подросткового возраста. Л. С. Выготский отмечал, что именно в отрочестве рождается целостная личность: *«новое поведение человека становится поведением для себя, человек сам осознает себя как известное единство»*, и это развитие самосознания в решающей степени зависит от культурной среды. Таким образом, изучение самосознания подростка имеет ключевое значение для понимания формирования личности.

Цель данной работы – обобщить теоретические представления о природе и развитии самосознания в подростковом возрасте. В статье последовательно

рассматриваются определения самосознания и его структура, этапы становления самосознания у подростков, влияние социальных факторов (семья, сверстники, медиа) на этот процесс, а также роль кризиса идентичности в подростковый период. При анализе используются положения как отечественных (Л. С. Выготский, Л. И. Божович, С. Л. Рубинштейн и др.), так и зарубежных авторов (Э. Эриксон, Дж. Марсиа и др.), внёсших существенный вклад в разработку данной проблемы. Такой подход позволяет комплексно осветить психологические основы самосознания подростков, что особенно важно для практической работы с молодежью и для поддержки их благополучного развития.

Самосознание личности – это осознание человеком самого себя, своих действий, чувств и мыслей. Иными словами, благодаря самосознанию индивид понимает свою уникальность, целостность и отличие от окружающих людей и мира. В состав структурных компонентов самосознания входят представления человека о собственных потребностях, желаниях, мыслях, эмоциях и мотивах. С раннего детства становление самосознания начинается с осознания своего *«Я»*, которое постепенно наполняется содержанием – знаниями о себе и отношении к себе.

Психологи выделяют ряд ключевых аспектов или механизмов самосознания. Прежде всего это *самопознание* (познание своих качеств и особенностей), *самонаблюдение* (способность взглянуть на себя со стороны), *самооценка* и более общее *самоотношение* (эмоциональная оценка себя), а также *саморегуляция* поведения. Таким образом, структура самосознания включает когнитивный компонент (образ своих свойств и особенностей), эмоционально-оценочный компонент (отношение к себе, уровень самоуважения) и волевой компонент (умение регулировать свои поступки, исходя из осознания себя). В работах классиков отечественной психологии подчёркивается, что самооценка является важнейшим фактором развития самосознания личности, во многом определяя эмоциональное благополучие человека и успешность его дальнейшего развития. С. Л. Рубинштейн и другие авторы рассматривали самосознание как сложное личностное образование, а становление адекватной самооценки – как одно из условий гармоничного формирования личности.

Таким образом, под самосознанием понимается целостная система представлений человека о себе, включающая знание своих свойств и социальных ролей, отношение к себе (самоуважение, уровень притязаний) и умение направлять свое поведение в соответствии с этими представлениями. В подростковом возрасте эта система претерпевает качественные изменения, связанные с переходом от детского мировосприятия к более взрослому, самостоятельному пониманию себя.

Подростковый период (примерно от 10–11 до 15–17 лет) – это время интенсивного развития самосознания, когда формируется новое видение себя и своего места в мире. В отечественной возрастной психологии возникновение самосознания рассматривается как центральное психологическое новообразование подросткового возраста. Л. С. Выготский определял самосознание подростка как *«социальное сознание, перенесённое внутрь»*, подчёркивая, что образ *«Я»* складывается под влиянием усвоения социальных отношений и культуры. Появление способности взглянуть на себя со стороны (развитие рефлексии) служит внутренним механизмом роста самосознания, открывая подростку доступ к пониманию собственного внутреннего мира и переживаний.

Д.Б. Эльконин считал, что **чувство взрослости** – центральное новообразование младшего подросткового возраста (около 11–13 лет). Чувство взрослости можно определить как особую форму самосознания подростка: это внутреннее убеждение и переживание того, что он уже не ребёнок, стремление воспринимать себя и быть воспринятым окружающими как взрослого человека.

Подросток начинает сравнивать себя со взрослыми, примерять на себя их роли, требовать больше самостоятельности и прав. Возникновение чувства взрослости проявляется в изменении поведения: подростки стремятся подчеркнуть свою независимость, копируют манеры и стиль взрослых, добиваются уважения к своему мнению и личному пространству. Однако объективно молодые подростки ещё не достигают зрелости – ни физической, ни социальной – что порождает внутренний конфликт. Противоречие между стремлением подростка к равноправию со взрослыми и фактической зависимостью от них составляет психологическую основу *нормативного кризиса подросткового возраста*. Этот кризис часто сопровождается вспышками упрямства, негативизма, протестным поведением и эмоциональной неустойчивостью у подростков, что отражает борьбу за новую идентичность и самоутверждение.

Одновременно с **социальной зрелостью** постепенно формируется и внутренняя картина себя. К 14–15 годам подросток делает следующий шаг в развитии самосознания – формирует свою *Я-концепцию*. Под Я-концепцией понимается относительно устойчивая, целостная система представлений о самом себе, включающая осознание своих черт, способностей, ценностей и мировоззренческих позиций. Исследователи отмечают, что в подростковом возрасте последовательно возникают две особые формы самосознания – сначала чувство взрослости, а затем *«Я-концепция»*. Примерно в 11–12 лет пробуждается интерес к своему внутреннему миру: подросток начинает осмыслять свои мысли, чувства, мотивы поступков, стремится понять свою уникальность. В дальнейшем самопознание усложняется и углубляется: из мозаичных самоописаний ребёнка складывается более интегрированный образ *«Я»*, который к концу отрочества становится достаточно целостным и устойчивым. Формирование собственной *идентичности* – т.е. ответа на вопрос «кто я такой, каким я хочу быть» – завершается, как правило, в старшем подростковом и юношеском возрасте, подготавливая переход к взрослой жизни.

Таким образом, становление самосознания подростка проходит через ряд важных этапов. На ранних этапах ведущую роль играет осознание себя *«не ребёнком»* (чувство взрослости) и связанное с этим перестраивание отношений с окружающими. На последующих этапах акцент смещается на познание своего внутреннего мира, системы ценностей и планов на будущее, что приводит к формированию индивидуальной *Я-концепции*. Овладение собой, понимание своих устойчивых характеристик и жизненных целей служат основой для приобретения подростком зрелой личностной идентичности.

Развитие самосознания подростка происходит в контексте его социального окружения, и влияние внешних факторов трудно переоценить. **Семья** является первой и ключевой средой, в которой формируется образ *«Я»* ребёнка. Качество отношений в семье напрямую отражается на самосознании подростка. Положительные, доверительные отношения между родителями и детьми формируют у подростка позитивный взгляд на мир и на самого себя, тогда как неблагоприятный семейный климат может приводить к искажённому развитию личности, низкой самооценке и повышенной тревожности. Поддержка со стороны родителей, признание взросления подростка, уважение его мнения и умеренная автономия способствуют становлению у него здорового чувства собственного достоинства и уверенности в себе. Напротив, гиперопека, постоянная критика или эмоциональная холодность в семье мешают подростку сформировать целостное и позитивное отношение к себе.

Не менее значимым фактором являются **сверстники**. Общение в подростковой группе выступает одним из ведущих условий развития самосознания в этом возрасте. Именно в общении с ровесниками подросток зачастую впервые осознаёт себя личностью на равных с другими, учится оценивать себя через призму мнений друзей и одноклассников. Появляется

потребность принадлежать к группе, быть принятым сверстниками, что влияет на самоощущение подростка. С одной стороны, дружеская поддержка, включённость в коллектив единомышленников обогащают *Я-концепцию* подростка положительными социальными ролями (друг, лидер, партнёр по интересам и т.д.) и укрепляют уверенность в себе. С другой стороны, давление со стороны группы, страх отторжения могут заставлять подростка поступаться собственной индивидуальностью. Баланс между потребностью *«быть как все»* и сохранением своей уникальности – характерная черта подросткового периода. Взаимодействие со сверстниками предоставляет подростку своеобразное *«зеркало»*, в котором он учится видеть себя глазами других, сравнивать и оценивать свои качества. Этот механизм социального сравнения может быть источником как адекватной самооценки, так и внутренних конфликтов, если подросток ощущает несоответствие принятым в группе нормам.

В современном мире всё больший вклад в формирование *образа Я* у молодежи вносят **медиа** и особенно социальные сети. Подростки проводят значительную часть времени в цифровом пространстве, где ежедневно сталкиваются с потоком информации и идеализированных образов. Средства массовой информации нередко транслируют недостижимые стандарты внешности и успеха, с которыми подростки невольно сравнивают себя. Исследования показывают, что современные подростки видят тысячи рекламных и медийных изображений в день, представляющих *«идеальные»* и зачастую нереалистичные модели жизни. Такие идеалы, навязанные медиа, могут приводить к искажённому самовосприятию: подростки начинают критически относиться к своей внешности, способностям и социальной успешности, чувствовать несоответствие *идеалу*. Особенно уязвима в этом отношении самооценка внешности – например, у девушек под влиянием отретушированных фото моделей нередко формируется неудовлетворённость своим телом. Аналогично, в соцсетях подростки постоянно видят отобранные моменты чужого успеха и счастливой жизни, что может вызывать чувство собственной неполноценности или страх упустить возможности. Таким образом, информационная среда выступает двояким фактором: с одной стороны, она расширяет кругозор подростков и дает новые ролевые образцы, с другой – усиливает тенденцию к социальному сравнению и может негативно сказываться на их самоуважении. Задача взрослых (родителей, педагогов) – помогать подросткам критически воспринимать медийные влияния, развивать устойчивое позитивное самопринятие, не зависящее от навязанных стандартов.

Период отрочества часто характеризуется психологами как время *кризиса идентичности*. Американский психоаналитик Э. Эриксон ввёл понятие *«кризис идентичности»* для обозначения центрального конфликта подросткового возраста – столкновения между необходимостью выработать целостное представление о себе и опасностью остаться в состоянии ролевой неопределённости. По Эриксону, главный вопрос, на который должен ответить подросток: *«Кто я и каким мне быть?»* Решение этого вопроса предполагает интеграцию всех накопленных ранее представлений о себе (ролей сына/дочери, ученика, друга, гражданина и т.д.) в единый образ и выбор жизненного пути. Эриксон считал подростковый кризис идентичности необходимой и закономерной частью здорового психосоциального развития личности. В норме молодой человек, проходя через период сомнений и поисков, постепенно приходит к принятию себя и формирует ощущение непрерывности и целостности своего *«Я»*, несмотря на происходящие изменения. Успешное преодоление кризиса приводит к обретению устойчивой идентичности – чувства внутренней определённости, понимания своего места в обществе и системы ценностей. В противном случае сохраняется *диффузная идентичность*, характеризующаяся неопределённостью целей, путаницей ролей и сомнениями в себе. Подобное неблагополучное

разрешение кризиса выражается в том, что подросток не может дать себе чёткого ответа, кем он хочет стать, не ощущает внутреннего единства, что чревато психологическим дискомфортом и затрудняет вхождение во взрослую жизнь.

Продолжая идеи Эриксона, канадский психолог Джеймс Марсиа подробно описал возможные исходы кризиса идентичности, выделив четыре *статуса идентичности*. Согласно Дж. Марсии, различия между статусами определяются двумя ключевыми критериями: пережил ли подросток период активного поиска (кризиса) и принял ли он чёткие обязательства в отношении своих ценностей, убеждений и жизненных планов. **Достижение идентичности** – наилучший исход, при котором молодой человек прошёл через поиски и сделал самостоятельный выбор, сформировав свои мировоззренческие принципы и планы на будущее. **Мораторий** – статус продолжающегося поиска: подросток ещё находится в кризисе, активно пробует разные роли и идеи, но окончательного выбора не сделал (это состояние сопровождается повышенной тревожностью и внутренними противоречиями). **Диффузная идентичность** характеризуется отсутствием как поисков, так и решений – у подростка нет чёткого представления о себе, он мало задумывается о будущем, плывёт по течению; такие подростки часто чувствуют себя одинокими и ненужными. Наконец, **предрешённая идентичность** (также называемая *«преждевременная»*) наблюдается, когда подросток практически не переживал кризиса, но принял готовую систему ценностей и целей, чаще всего навязанную извне (например, полностью усвоил установки родителей). В последнем случае видимость определённости достигается ценой подавления самостоятельного поиска: подросток как бы *«становится тем, кем его хотят видеть окружающие»*, что чревато ригидностью мышления и слабой осознанностью собственного выбора. Подход Марсии подчеркнул, что пути формирования идентичности могут быть разными: не у всех подростков кризис проявляется ярко, но прохождение через стадию активного самоопределения обычно необходимо для достижения зрелой, осознанной идентичности.

Отечественные исследователи также внесли значимый вклад в понимание подросткового кризиса самосознания. Л. И. Божович характеризовала кризис подросткового возраста как самый продолжительный и сложный из возрастных кризисов, выделяя в нём две фазы. В первой фазе (около 12–14 лет) возникает способность подростка выходить мыслью за пределы сегодняшнего дня, ставить цели на будущее (*формируется способность к целеполаганию*). Во второй фазе (15–17 лет) появляется осознание своего места в будущем – *рождение «жизненной перспективы»*, связанной с представлением о желаемом образе собственного *Я* и планах на жизнь. Божович подчёркивала, что центральным психологическим содержанием подросткового кризиса является развитие самосознания и самооценки подростка. Становление нового уровня самосознания сопровождается целым *«букетом»* специфических переживаний: подросткам свойственны эмоциональная неустойчивость, вспыльчивость, частые смены настроения, периодические состояния неуверенности в себе и подавленности. По мнению Л. И. Божович, в основе этих бурных переживаний лежит возросшая *рефлексия*: подросток остро ощущает потребность понять самого себя, соотнести свои реальные качества с идеалом и соответствовать собственным завышенным требованиям к себе. Неумение удовлетворить эти внутренние потребности порождает внутренний конфликт, который и проявляется в кризисных симптомах поведения и настроения подростков. Таким образом, кризис идентичности предстаёт как плата за стремительный рост самосознания: юноша или девушка должны перестроить свой образ *«Я»*, отказываясь от детских идентификаций и вырабатывая новую, более взрослую систему ценностей и жизненных ориентиров.

В целом феномен кризиса идентичности отражает объективные трудности перехода от детства к взрослости. С одной стороны, подросток приобретает

невиданные ранее возможности для развития – взрослеющая личность стремится к автономии, ставит перед собой высокие цели, мечтает о будущем. С другой стороны, отсутствие ещё устойчивого *Я-образа* порождает неуверенность и тревогу. Задача окружения – создать условия, при которых кризис самосознания разрешится продуктивно. Поддержка со стороны значимых взрослых, предоставление подростку разумной самостоятельности, доверие к его выбору в сочетании с готовностью помочь – всё это облегчает поиск себя. В результате успешно преодоленный кризис идентичности приводит к тому, что молодой человек выходит из подросткового возраста с чувством собственной индивидуальности, со сформированной системой ценностей и жизненных планов, то есть готовым к вступлению во взрослую жизнь.

Подростковый возраст – это период глубоких внутренних изменений, в ходе которого происходит становление самосознания и личностной идентичности человека. В этот время формируются основные элементы *образа Я*: подросток начинает осознавать свою уникальность, стремится определить свои убеждения, цели и место в обществе. Как показывают теоретические исследования, самосознание подростка имеет сложную структуру, включающую когнитивные (знание о себе), эмоциональные (отношение к себе) и волевые компоненты. Под влиянием физических и психических изменений, а также новых социальных ролей, в сознании подростка последовательно возникают **чувство взрослости** (стремление к признанию своей взрослости) и более зрелая **Я-концепция**, интегрирующая представления о себе. Развитие самосознания неразрывно связано с влиянием социальной среды: тёплые поддерживающие отношения в семье, опыт дружбы и сотрудничества со сверстниками, а также критически взвешенное восприятие медийных идеалов – все эти факторы способны облегчить подростку формирование положительной идентичности. В то же время неблагоприятная обстановка – конфликты в семье, отвержение со стороны сверстников или давление социальных сетей – может усилить внутренние противоречия и затруднить самоопределение.

Кризис самосознания, или кризис идентичности, в подростковом возрасте является во многом неизбежным этапом развития. Он проявляется через поиски ответа на вопрос *«кто я?»*, эксперименты с разными ролями, временами через бунт и сомнения в себе. Классические теории (Э. Эриксон, Л. И. Божович и др.) подчёркивают, что успешное разрешение этого кризиса выражается в обретении подростком целостного чувства *Я*, устойчивой системы ценностей и уверенности в своём месте в мире. Подросток, сумевший сформировать зрелую идентичность, более готов к вступлению во взрослую жизнь – он обладает внутренним стержнем, который поможет ему противостоять негативным влияниям, ставить и достигать цели. Таким образом, психологические основы самосознания, заложенные в отрочестве, во многом предопределяют дальнейший путь личности. Задача родителей, педагогов и психологов – понимать сложности этого периода и оказывать подросткам поддержку в их стремлении познать и принять себя. Создание условий для позитивного развития самосознания в подростковом возрасте – залог формирования самостоятельной, внутренне зрелой личности.

Литература.

1. Выготский Л. С. Проблемы возраста //*Собр. соч.: В 6 т.* – Т. 4. – М.: Педагогика, 1984. – 248 с. (Выготский о развитии рефлексии и самосознания в подростковом возрасте).

2. Божович Л. И. Личность и её формирование в детском возрасте. – М.: Просвещение, 1968. – 464 с. (Теория подросткового возраста, кризис самосознания).

3. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии. – СПб.: Питер, 2002. – 720 с. (Классическое изложение проблемы самосознания и самооценки).

4. Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис. – М.: Прогресс, 2006. – 344 с. (Теория психосоциального развития, кризис идентичности подростков).

5. Marcia J. E. Development and validation of ego identity status // *Journal of Personality and Social Psychology*. – 1966. – Vol. 3. – No. 5. – P. 551–558. (Исследование Дж. Марсии о статусах идентичности у молодежи).

6. Кон И. С. Открытие «Я»: Подросток и самосознание. – М.: Просвещение, 1978. – 175 с. (Анализ развития самосознания и идентичности в юношеском возрасте).

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМУ ЗНАЧЕНИЮ ВНИМАНИЯ

Уринова Л.
(Узбекистан)

Аннотация. *В статье анализируются исследования внимания рядом ученых педагогического и психологического направления, педагогические и психологические аспекты внимания, степень сформированности качеств внимания, значение видов внимания в деятельности человека, развитие познавательных процессов через развитие внимания учащихся, нейрофизиологический механизм внимания, педагогические и психологические подходы к его воспитательной значимости.*

Ключевые понятия: *внимание, фокус внимания, доминанта, установка, ориентировочный рефлекс, произвольное внимание, произвольное внимание, непроизвольное внимание, двигательная установка, образ, возбуждение, восприятие.*

Abstract. *The article analyzes the studies of attention by a number of scientists in the pedagogical and psychological fields, pedagogical and psychological aspects of attention, the degree of formation of the qualities of attention, the importance of types of attention in human activity, the development of cognitive processes through the development of students' attention, the neurophysiological mechanism of attention, pedagogical and psychological approaches to its educational significance.*

Key concepts: *attention, focus of attention, dominant, attitude, orienting reflex, voluntary attention, voluntary attention, involuntary attention, motor attitude, image, excitation, perception.*

Одним из основных компонентов развития человека является внимание. В области психологии и педагогики значение внимания определяет не только интеллектуальную деятельность каждого индивида, но и его становление как личности. Роль внимания в образовательном процессе уникальна, поскольку эффективность образовательного процесса, которая зависит от уровня и качества внимания, влияет на успешность познавательной деятельности детей и подростков. В то же время понимание значения внимания в образовании помогает учителям разрабатывать эффективные стратегии управления и развития внимания своих учеников.

Среди теорий о воспитательном значении внимания особое место занимают научные взгляды русского педагога К. Д. Ушинского. К. Д. Ушинский связывает психическое развитие ребенка со степенью сформированности качеств внимания. Он подчеркивает, что в развитии качеств внимания важное значение имеет

умение управлять волей. Поэтому целенаправленное управление вниманием на основе волевых качеств — сложный и комплексный процесс. По мнению К. Д. Ушинского, человек управляет своими эмоциями посредством внимания, при котором оно направляется произвольно. Автор разделяет виды внимания на непроизвольное или пассивное, произвольное или активное. По его мнению, произвольное внимание выбирает себе объект путем приложения усилий с нашей стороны. Объективация произвольного внимания — одно из его активных свойств. «Потому что оно стимулируется и используется самим человеком. По мнению К. Д. Ушинского, непроизвольное внимание формируется в силу внешних и внутренних причин. Внешние причины зависят от силы раздражителя, состояния организма в данный момент. Внутренние причины пассивного внимания — это связь следов наших ощущений. В качестве провоцирующего фактора внимания автор выделяет стадию новизны воспринимаемого объекта» [1; -409 с].

«К. Д. Ушинский своими исследованиями использовал физиологические знания своего времени для научного объяснения способности ума к концентрации и пытался объяснить значение внимания, связывая его с индивидуальными особенностями человека»[3; -209 с].

Н. Ф. Добрынин объяснял внимание как направление и сосредоточение психической деятельности человека на каком-либо объекте и отвлечение ее от других объектов. Если направление и сосредоточение непроизвольны, возникает непроизвольное внимание. Если сознание направлено на поставленную цель, то проявляется произвольное внимание. Наряду с этим Н. Ф. Добрынин делит внимание на три вида. По его мнению, третий вид внимания называется «послепроизвольным вниманием». Оно, как и произвольное внимание, направлено на цель и не требует волевого усилия. Н. Ф. Добрынин говорит по этому поводу: «В произвольном внимании есть место интересу, стремлению, но этот интерес есть интерес к результату деятельности. А сама деятельность неинтересна. Замечательная особенность психической деятельности человека состоит в том, что интерес к результату переходит в интерес к процессу. Это происходит тогда, когда произвольное внимание переходит из произвольного во внимание конечное» [7; -42 с].

«В своей работе «Воспитание внимания у школьников» Б. Г. Ананьев говорит о том, что внимание следует постоянно проверять и изучать. Для этого он предлагает обращать внимание на такие обстоятельства: правильная организация урока, основательность обучения, педагогическое мастерство учителя, умение правильно организовать деятельность учащихся на уроке и т. д. Б. Г. Ананьев подчеркивает необходимость длительной концентрации внимания на одном объекте» [1; -412 с].

Изучение проблемы внимания отражено также в трудах И. В. Страхова. Во взглядах И. В. Страхова внимание человека по своему происхождению и способу функционирования имеет социальную природу. Оно является причиной трудовой деятельности людей и считается одним из основных психологических компонентов трудового процесса. Важным признаком внимания является сосредоточенность психики в процессе деятельности человека и в общении с другими. Особенностями внимания, изучаемыми в психологии, являются его сосредоточенность, его отражение в различных качествах и развитии[5; -90 с].

В ряду отношений сосредоточение имеет две характеристики: оно избирательно направлено на предметы и явления, то есть организует систему актов путем сознательного выделения объекта внимания, в это время отвлекая его от многих других объектов; сосредоточение направлено на предмет труда, но его процесс также является предметом внимания. Сосредоточение направлено на предмет деятельности и на действие с ним [6; -43 с].

«По мнению психолога Н. В. Кузьминой, главную и ведущую роль в проверке степени усвоения учителем полученных на уроке знаний играет процесс

внимания. Поэтому в учебном процессе главной целью педагога должно быть изначальное привлечение внимания ученика. Это требует от учителя основательного знания преподаваемого материала. Из этого следует, что происходит также воспитание и формирование внимания» [7; -28 с].

Э. Газиев в своем учебнике «Общая психология» приводит теорию П. Я. Гальперина «Постепенное формирование психических форм поведения».

«П. Я. Гальперин провел несколько серий экспериментов на детях с нарушением внимания на основе «теории постепенного формирования умственных действий». Эксперимент «Постепенное формирование умственных действий» состоял из 5 серий, в первой части которого приняли участие 23 испытуемых (учащиеся 3 класса). Им был предложен текст с 14 ошибками и дана задача их исправить. Согласно теории П. Я. Гальперина, необходимо формировать у детей ориентировку на этой основе. Поэтому 1-я серия называется «Основа ориентировки». 2-я серия эксперимента называется «Материализация» и проводится с 9 испытуемыми в течение 20-25 минут. Этот эксперимент проводится индивидуально. Учащиеся должны найти ошибки в тексте и проверить (сравнить) их по карточкам. В эксперименте 5 учащихся испытывают затруднения, читают про себя и быстро исправляют ошибки. 3-я серия называется обсуждением объекта вслух» [1.-405 с].

«Процесс выполнения заданий несколько затруднен. Так как самоконтроль у детей этого возраста еще не сформирован. Поэтому в эксперименте родителям предлагается следить, выполняют ли ученики самостоятельно задания, данные на дом. И в конечном итоге удалось добиться того, что исчезает «невнимательность» и меняется отношение к учебе. У них развиваются стремление и настойчивость, уверенность в себе, контроль над собственным поведением. 4-я серия состоит из шепота и рассуждения про себя. В этой серии исчезают ошибки, допущенные из-за «невнимательности». Дети допускают на этом этапе всего 0,2 ошибки. 5-я серия — «Припоминание». В этой серии экспериментаторы ставят перед собой задачу обобщения контрольных действий. «На шахматной доске проверь правильность расположения фигур», «Найди сходство между этими», «Проверь, совпадает ли цифра на карточке-образце с цифрой на этой (на карточке)», «Найди среди хаотично расположенных цифр похожую на эту» и т. д. [1.-406 с].

Диалектическая связь внимания и деятельности изучалась в различных направлениях. Связь особенностей внимания человека с успешностью учебной деятельности была выявлена в исследованиях Б.Г. Ананьева, И.Л. Баскаковой, Н.Ф. Добрыниной, Н.В. Лавровой, Е.А. Миллерьян, Е.М, Никиреевой, Е.Б. Пироговой, И.В. Поляковой, А.С. Рещук, С.Ф. Спичак, И.В. Страховой и др. [6; -42 с.].

В психологической литературе среди важных для учителя характеристик внимания выделяют качества распределения, переноса и устойчивости. Так как на разных этапах урока сознание учителя сосредоточено на выполнении ряда действий одновременно. Успешность совместного выполнения этих действий во многом зависит от степени сформированности внимания учителя.

Необходимость частой смены видов деятельности, заданий и способов их выполнения в постоянно меняющихся ситуациях на уроке требует от учителя внимательности. В ходе урока учитель должен сосредоточивать свое внимание на выполнении запланированных задач, что требует устойчивости внимания учителя. «Несмотря на то, что эффективность организации деятельности учащихся на уроке во многом зависит от сформированности указанных свойств внимания учителя, вопросы, связанные с диагностикой и активизацией этих свойств, изучены недостаточно» [5;-92 с].

Большое значение в возникновении произвольного внимания имеет «ориентировочный рефлекс», который считают нейрофизиологическим

механизмом внимания. «Ориентировочный рефлекс» является врожденной реакцией организма человека на любые воздействия в реальной действительности. Например. В аудиторию вошел преподаватель, которому поручено отвечать за студентов, и тихонько постучался в дверь, чтобы проверить посещаемость. В это время и преподаватель, ведущий занятия, и студенты, слушающие его лекцию, невольно смотрят в сторону двери. И.П. Павлов образно назвал «ориентировочный рефлекс» рефлексом «что это?». Поэтому «ориентировочный рефлекс» можно назвать и нейрофизиологической основой переноса внимания [3; -209 с].

Как долго может длиться процесс произвольного внимания? Ответ на этот вопрос дан в исследованиях узбекского психолога С.Х. Рахмановой, которая установила, что произвольное внимание у детей младшего школьного возраста продолжается 10 минут, а в студенческий период — до 20-22 минут. После этого наступает утомление и истощение. Поэтому возникает необходимость поиска способа снижения и устранения этого утомления и истощения [7; -34 с].

Психолог А. Соатов, изучавший педагогическое значение внимания, в своей статье «Внимание и его педагогическое значение» следующим образом поясняет роль видов внимания в усвоении учащимися основ наук.

«Непроизвольное внимание — это внимание, которое возникает по определенной внешней причине, не зависящей от нас. Примерами этого являются ситуации, когда ученики слушают учителя на уроке, когда внезапно открывается дверь и кто-то входит, звонит телефон, неожиданный шум или суматоха. Для того чтобы ученики хорошо учились, их нужно максимально оградить от воздействия внешних средств, которые могут непроизвольно привлечь их внимание. Для этого, прежде всего, учителя должны быть предельно внимательны к своему поведению, манерам и культуре одежды. Эти факторы напрямую привлекают внимание учеников. В результате ученики отвлекаются от основной деятельности, непроизвольно обращая внимание на неподобающее поведение учителя или на его образ, который кажется им странным. Во-вторых, двери и рамы аудиторий должны быть спроектированы так, чтобы минимизировать всевозможные шумы, которые могут быть слышны снаружи. Примером этого может служить постоянный звук автомобилей и сирен для студентов, обучающихся в зданиях, расположенных вблизи автомагистралей. Особенно громкий шум, слышимый в результате экстренной остановки автомобиля, идущего на большой скорости, может невольно привлечь внимание любого человека, поскольку создает риск автомобильной аварии. В учебных заведениях, расположенных вдали от автомагистралей, у всех педагогических работников и студентов должна быть сформирована культура ходьбы по двору учреждения и внутри здания, соблюдения дисциплины» [4; -55с].

«Постпроизвольное внимание — это внимание, которое вначале произвольно сосредоточено на определенном объекте, а затем, по мере осознания его важности, автоматически фокусируется. Такой тип внимания называют также автоматизированным или координированным вниманием. Это понятие ввел в психологию Н. Ф. Добрынин. Примером этого может служить ситуация, когда в начале урока учащиеся вынуждены сосредоточивать свое внимание на процессе урока, а затем, благодаря интересной организации урока, они уже не вынуждены этого делать, то есть не затрачивая слишком много усилий. На таком уроке учащиеся чувствуют, что время урока прошло быстрее, чем они ожидали, во время перемены. Это, конечно, процесс, который зависит от педагогического мастерства учителя» [4.-56 с].

«Учитель, который может перевести внимание учащихся в автоматизированный формат во время урока, является настоящим учителем. Для этого каждый учитель-предметник должен соотносить содержание тем, которые будут освещаться на уроке, с реальной жизнью, учитывать потребности

учащихся, делать его интересным на понятном им языке. Проблемы учащихся, которые не могут хорошо усвоить предметы или не могут объяснить их на требуемом уровне, даже когда приходят домой для выполнения заданий, также во многом проистекают из того, что методика преподавания учителя не соответствует требованиям. Потому что, когда детей, у которых есть проблемы с усвоением, просят рассказать о понравившемся им мультфильме или фильме, когда они его смотрят, они входят в роль и рассказывают понятно. Когда их просят рассказать задание, которое им дали на уроке, вышеуказанной активности не наблюдается. Почему? Потому что мультфильм или фильм, который они посмотрели, интересны, а урок, на котором они находятся, скучен» [4.-56 с].

«Поэтому учителя, которые стремятся достичь результатов на уроке, должны уметь доводить уровень интереса урока, который они ведут, до уровня интереса мультфильма или фильма, которые смотрят ученики. Только тогда урок учителя может конкурировать с внешним воздействием, привлекающим внимание ребенка. Кроме того, внимание делится на внутреннее и внешнее по направленности внимания. Внимание, источник которого находится вне нашего сознания, называется внешним вниманием. Внимание ученика при слушании высказывания учителя, чтении книги, рассматривании картин и наблюдении явлений природы — это внешнее внимание. В зависимости от того, каким из наших органов чувств мы воспринимаем вещи и явления, внешнее внимание также можно разделить на виды зрения, слуха, осязания, обоняния и вкуса» [4.-57 с].

В процессе обучения от уровня развития внимания зависит эффективное усвоение учащимися основ наук, качественное приобретение ими навыков и квалификаций по будущей профессиональной специальности. В этом процессе важными источниками для педагогов служат следующие теории о воспитательной роли внимания: концепция Л.С. Выготского о естественном и культурном развитии внимания в «Развитии и структуре высших психических функций», учение Н.Ф. Добрынина о воспитательном значении постпроизвольного внимания, взгляды И.В. Страхова на социальную природу человеческого внимания по его происхождению и способу функционирования, теория П.Я. Гальперина о «постепенном формировании психического поведения», проведенная на детях с ослабленным вниманием, изучение Р.И. Миттельманом профессионально важных особенностей внимания учителя в экспериментальном исследовании, теория «десяти тысяч часов» А. Эриксона и др.

Список использованной литературы.

1. Гозиев Э.Г. Общая психология. Ташкент: Национальное общество философов Узбекистана. 2010.-127-219 с.

2. Гозиев Э.Г. Методология психологии. Ташкент: Издательство. 2013.-145 с.

3. Зуфарова М.Э. Общая психология. Ташкент: Национальное общество философов Узбекистана. 2010.-128 с.

4. Соатов А.Ж. Внимание и его воспитательное значение. 3-й специальный выпуск научно-методического журнала «Народное образование». 2021.55-58 с.

5. Уринова Л.Ш. Методологическое значение гармоничного развития внимания и познавательных качеств у учащихся. Психология. 2023, вып. 2. 90-93-с.

6. Уринова Л.Ш. Развитие концентрации внимания и его устойчивости как психологическая проблема. «Ребенок и время». Узбекистан» Ташкент 2022/2-вып., стр. 42-44.

7. Уринова Л.Ш. Психологические особенности развития качеств внимания у студентов. Диссертация на соискание ученой степени доктора философии (PhD) по специальности «Психология». 19.00.06. – В.: QDU, 2024. – 58 с.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ МЕХАНИЗМЫ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ ПОДРОСТКОВ

Усманова М.Н.
(г.Бухара, Узбекистан)

Аннотация. *В статье представлен теоретический анализ психологических механизмов, обеспечивающих эмоциональное благополучие подростков. Обоснована актуальность темы в контексте психического здоровья молодежи: подростковый возраст является критическим периодом развития, в котором формируются эмоциональные и социальные навыки, влияющие на благополучие во взрослом возрасте. Эмоциональное благополучие рассматривается как многомерное явление, связанное с субъективным ощущением счастья, удовлетворенностью жизнью и психологическим здоровьем подростка. Проанализированы основные подходы и модели, объясняющие факторы эмоционального благополучия: позитивная психология (акцент на позитивных эмоциях, сильных сторонах личности, оптимизме и резилентности), теория самоопределения (удовлетворение базовых потребностей в автономии, компетентности и принадлежности), когнитивный подход (роль когнитивных оценок, убеждений и стратегий эмоциональной регуляции в формировании позитивного эмоционального состояния) и социокультурный подход (влияние семьи, сверстников и культурного контекста). Выделены ключевые компоненты эмоционального благополучия в подростковом возрасте – позитивный эмоциональный фон при сбалансированном уровне негативных эмоций, когнитивная удовлетворенность (ощущение смысла, цели и удовлетворенности жизнью) и развитые навыки саморегуляции и социальные связи. В заключение обсуждается значение комплексного подхода к поддержанию эмоционального благополучия подростков и предлагаются направления для дальнейших исследований и практических программ, способствующих укреплению психологического здоровья молодежи.*

Ключевые слова: *эмоциональное благополучие, подростки, психологические механизмы, позитивная психология, теория самоопределения, эмоциональная регуляция, социокультурные факторы.*

Abstract. *This article presents a theoretical analysis of the psychological mechanisms underlying adolescents' emotional well-being. The relevance of the topic is substantiated in the context of youth mental health: adolescence is a critical developmental period during which social and emotional habits important for well-being are formed. Emotional well-being is considered a multifaceted construct related to adolescents' subjective feelings of happiness, life satisfaction, and overall psychological health. The paper reviews key approaches and models explaining factors of emotional well-being: positive psychology (emphasizing positive emotions, personal strengths, optimism, and resilience), self-determination theory (the importance of satisfying basic needs for autonomy, competence, and relatedness), cognitive approaches (the role of cognitive appraisals, beliefs, and emotion regulation strategies in fostering positive emotional states), and sociocultural approaches (the influence of family, peers, and cultural context). Key components of adolescent emotional well-being are identified – a predominance of positive affect balanced with healthy levels of negative affect, a cognitive sense of fulfillment (meaning, purpose, and life satisfaction), and well-developed self-regulation skills and social connections. In conclusion, the importance of an integrative approach to maintaining adolescents' emotional well-being is discussed,*

and directions are proposed for further research and practical programs to strengthen youths' psychological health.

Keywords: *emotional well-being, adolescents, psychological mechanisms, positive psychology, self-determination theory, emotion regulation, sociocultural factors.*

Эмоциональное благополучие подростков – важнейший показатель успешного развития личности и профилактики психических расстройств. Подростковый возраст характеризуется интенсивными эмоциональными и социальными изменениями; это критический период, в течение которого формируются привычки и навыки, влияющие на психологическое благополучие в дальнейшей жизни. По оценкам Всемирной организации здравоохранения, каждый седьмой подросток в мире сталкивается с психическими проблемами, такими как тревога и депрессия. В этих условиях вопрос укрепления эмоционального благополучия молодежи приобретает особую актуальность. Защита подростков от неблагоприятных факторов среды, развитие их социально-эмоциональных навыков и обеспечение поддержки со стороны семьи и школы рассматриваются как ключевые условия сохранения психического здоровья подрастающего поколения.

Понятие «эмоциональное благополучие» в научной литературе трактуется по-разному и нередко пересекается с терминами «субъективное благополучие» и «психологическое благополучие». В общем смысле эмоциональное благополучие можно определить как устойчивое состояние психологического здоровья, при котором человек преимущественно испытывает позитивные эмоции, удовлетворен своей жизнью и способен эффективно справляться с стрессами. Исследования показывают, что эмоциональное благополучие подростка связано с его субъективной оценкой себя и своей жизни, ощущением личностного развития и эмоционального комфорта в семье и обществе. По сути, речь идет об интегральном показателе психологического состояния, отражающем баланс между позитивными и негативными эмоциями, уровень удовлетворенности жизнью, наличие смыслов и целей, а также способность управлять своими эмоциями и поведением.

Эмоциональное благополучие – многомерный феномен. Разные подходы акцентируют различные его аспекты. Так, одни авторы отождествляют эмоциональное благополучие с эмоциональным состоянием и преобладанием положительного настроения, другие – с способностью к эмоциональной саморегуляции и контролю над своими чувствами. Также эмоциональное благополучие рассматривают как компонент общего психологического здоровья личности, часть субъективного ощущения счастья и составляющую качества жизни. На основе обзора литературы выделяется ряд базовых компонентов эмоционального (или психоэмоционального) благополучия подростка: это *личностный рост* и саморазвитие, удовлетворение ключевых психологических потребностей; *баланс аффективных переживаний* (преобладание позитивных эмоций над негативными); *низкий уровень тревожности* и эмоционального дистресса; наличие *жизненных целей* и устремлений; *самопринятие* и позитивная самооценка; развитое *самопознание* (рефлексия своих чувств и состояний); *социальная компетентность* (умение выстраивать отношения); *автономность* и независимость суждений; чувство *осмысленности жизни*; общее ощущение *счастья* и *удовлетворенности жизнью*. Таким образом, эмоционально благополучный подросток – это подросток, который в целом доволен собой и своей жизнью, умеет переживать радость и другие позитивные эмоции, справляется с негативными переживаниями, видит смысл в происходящем и чувствует поддержку со стороны значимого окружения.

Для понимания того, какие психологические механизмы лежат в основе формирования и сохранения эмоционального благополучия, целесообразно

обратиться к нескольким влиятельным теоретическим подходам. В данной работе рассматриваются четыре перспективы: позитивная психология, фокусирующаяся на позитивных аспектах функционирования личности; теория самоопределения, объясняющая благополучие через удовлетворение базовых потребностей; когнитивный подход, подчеркивающий роль мышления и регуляции эмоций; и социокультурный подход, учитывающий влияние окружения. Каждый из этих подходов дополняет общий взгляд на проблему и выделяет специфические факторы, от которых зависит эмоциональное благополучие в подростковом возрасте.

Позитивная психология – направление, изучающее положительные стороны психического функционирования: счастье, психологическое благополучие, характерные достоинства и прочие ресурсы человека. С точки зрения позитивной психологии, эмоциональное благополучие подростков обеспечивается развитием их *личностных сильных сторон*, формированием *оптимистичного мировоззрения*, переживанием *положительных эмоций* и наличием *поддерживающих отношений*. М. Селигман, основоположник позитивной психологии, предложил модель благополучия **PERMA**, включающую пять составляющих: **P** – позитивные эмоции, **E** – увлеченность (engagement), **R** – отношения (relationships), **M** – смысл (meaning) и **A** – достижения (accomplishment). Согласно этой модели, для процветания личности важно не только минимизировать негативные переживания, но и активно культивировать радость, интерес, любовь, чувство смысла и успеха.

Эмпирические исследования подтверждают, что у подростков высокие показатели субъективного благополучия связаны с рядом позитивных психологических характеристик. В частности, наличие положительных эмоций, чувство благодарности, оптимизм и надежда, развитые сильные качества характера, а также умение ставить и достигать личные цели – все это коррелирует с более высоким уровнем счастья и удовлетворенности жизнью у молодежи. Например, подростки, которые склонны замечать хорошее в жизни и проявлять благодарность, в среднем чувствуют себя более счастливыми и устойчивыми к стрессам. Развитие *оптимизма* – позитивного взгляда на будущее – рассматривается как ключевой фактор резилентности, помогающий подростку справляться с трудностями без утраты эмоционального равновесия. Оптимистически настроенные подростки воспринимают проблемы не как непреодолимые препятствия, а как задачи, которые можно решить, что способствует сохранению у них положительного эмоционального фона.

Важную роль играет и культура сильных сторон. Вместо фокусирования на недостатках подростка позитивная психология предлагает поощрять его достоинства и успехи. Подростки, которые знают свои сильные качества и получают возможность их реализовывать (в учебе, творчестве, спорте и т.д.), как правило, обладают более высокой самооценкой и эмоциональной удовлетворенностью. Укрепление самооценки через признание достижений и поддержание веры в себя ведет к росту субъективного благополучия. Параллельно, формирование у подростков навыков *благодарности*, *доброты*, *эмпатии* способствует улучшению их отношений со сверстниками и близкими, создавая вокруг них более позитивную социальную среду и ощущение поддержки.

Следует отметить, что позитивная психология не отрицает значимости преодоления негативных состояний, однако ее акцент – на *продвижении позитивного*. Программы, основанные на методах позитивной психологии (например, обучение навыкам благодарности, ведение “дневников успеха”, развитие эмоциональной грамотности), показали свою эффективность в повышении уровня счастья и снижении депрессивных симптомов у детей и подростков. Таким образом, подход позитивной психологии подчеркивает, что эмоциональное благополучие подростков во многом определяется развитием

позитивного потенциала личности – умения испытывать и ценить положительные эмоции, строить теплые отношения и видеть смысл в своих действиях и будущей жизни.

Еще одним влиятельным объяснением механизмов эмоционального благополучия является теория самоопределения (Self-Determination Theory, SDT), разработанная Э. Деси и Р. Райаном. Согласно SDT, для психологического роста и благополучия чрезвычайно важно удовлетворение трех базовых *психологических потребностей*: в автономии, компетентности и связанности (принадлежности). Автономия означает чувство самоконтроля и возможность самостоятельно выбирать и принимать решения; компетентность – ощущение собственной эффективности и способности преуспевать в значимых делах; связанность – переживание близости, поддержки и принятия в отношениях с другими людьми.

Когда эти базовые потребности удовлетворены, подросток, по мнению Деси и Райана, чувствует себя более мотивированным, полноценным и эмоционально благополучным. Поддерживающая среда, которая дает подростку достаточную автономию (вместо чрезмерного контроля), предоставляет возможности проявить себя и получить чувство компетентности, а также обеспечивает тепло и принятие в семье и коллективе, способствует улучшению его эмоционального самочувствия. Напротив, фрустрация базовых потребностей (например, авторитарный стиль воспитания, подавляющий самостоятельность; постоянные неудачи, подрывающие чувство компетентности; или эмоциональное отвержение со стороны близких) ведет к снижению мотивации, развитию эмоциональных проблем и ухудшению благополучия подростка.

Эмпирические исследования подтверждают универсальность этих закономерностей. Так, в различных культурах было показано, что удовлетворенность потребностей в автономии, компетентности и принадлежности положительно коррелирует с показателями психологического благополучия и жизненной удовлетворенности у подростков. Даже в специфических ситуациях – например, при кибербуллинге – удовлетворение базовых потребностей смягчает негативное влияние стрессоров на эмоциональное состояние подростка. Автономная мотивация в учебе связана с более высоким уровнем позитивных эмоций и интереса, тогда как внешнее давление (например, чрезмерный контроль со стороны родителей) часто сопровождается тревожностью и эмоциональным выгоранием.

Практическое значение теории самоопределения состоит в том, что она указывает на конкретные направления поддержки подростков. Развивающая образовательная среда, которая уважает выбор учащихся, дает посильные вызовы и признает их успехи, а также эмоционально теплые, доверительные отношения в семье – все это выполняет роль психологических *ресурсов*, подпитывающих эмоциональное благополучие подростка. Таким образом, SDT объясняет механизмы благополучия через призму *внутренней мотивации* и удовлетворения фундаментальных потребностей личности, подчеркивая важность создания условий, в которых подросток ощущает себя самостоятельным, способным и любимым.

Когнитивный подход к эмоциональному благополучию фокусируется на том, как *мышление и убеждения* подростка влияют на его эмоциональные переживания. Согласно когнитивной теории (А. Бек, А. Эллис и др.), эмоции во многом определяются оценками событий: не сама ситуация вызывает ту или иную эмоцию, а то, как человек ее интерпретирует. У подростков, склонных к негативным когнитивным схемам (например, обесцениванию себя, катастрофизации проблем), выше риск переживать тревогу, уныние, неудовлетворенность. Напротив, подростки, умеющие реалистично и позитивно

переосмысливать трудности, как правило, более эмоционально устойчивы и довольны жизнью.

Одним из ключевых когнитивных механизмов выступает когнитивная переоценка (*reappraisal*) – способность пересматривать первоначальную интерпретацию ситуации, находя в ней новые, менее травматичные или более обнадеживающие смыслы. Исследования показывают, что использование стратегий когнитивной переоценки тесно связано с более высоким уровнем эмоционального благополучия у молодежи. В систематическом обзоре 16 исследований было установлено, что *адаптивные стратегии эмоциональной регуляции*, в частности когнитивная переоценка и принятие, повышают у подростков удовлетворенность жизнью, ощущение счастья и самооценку, а также служат защитным фактором от депрессии и тревожности. Наоборот, *дезадаптивные стратегии* – такие как постоянное зацикливание на негативных мыслях (руминация) или попытки подавлять свои чувства – ассоциируются с низким субъективным благополучием и высоким уровнем психологического дистресса. Эти данные подчеркивают, что умение управлять своими эмоциональными реакциями через изменение мышления играет существенную роль в поддержании психического равновесия подростка.

В целом эмоциональная регуляция – центральный психологический механизм, определяющий эмоциональное благополучие. Подростковый возраст известен повышенной эмоциональной реактивностью, перепадами настроения, поэтому навыки регуляции особенно востребованы. *Развитие лобных отделов мозга* в этом возрасте постепенно улучшает способности к контролю импульсов и управлению эмоциями, но этому можно и нужно помогать через обучение и практику. Подростки, владеющие приемами саморегуляции – например, умеющие успокоиться при сильном раздражении с помощью дыхательных упражнений или отвлечения, способные осознанно изменить угол зрения на проблему – демонстрируют более высокую устойчивость к стрессам и лучшее психическое здоровье. Продольные исследования подтверждают: эффективные стратегии эмоциональной регуляции в юности способствуют развитию резилентности и повышают благополучие в долгосрочной перспективе.

К когнитивным факторам относится и система убеждений подростка о себе и мире. Например, наличие *позитивной Я-концепции* (принятие себя, вера в собственную ценность) тесно связано с эмоциональным благополучием. *Убеждения оптимистического характера* – ожидание хороших исходов, вера в контролируемость своей жизни – способствуют формированию более устойчивого позитивного настроя и мотивации достигать целей. В противоположность этому, *дисфункциональные убеждения* (например, «меня никто не любит», «я ни на что не способен») лежат в основе депрессивных и тревожных переживаний. Когнитивно-поведенческие техники, нацеленные на коррекцию подобных негативных мыслей, доказали свою эффективность в улучшении эмоционального состояния подростков – снижении уровня депрессии и тревоги и одновременном повышении субъективного благополучия.

Подводя итог, когнитивный подход указывает, что эмоциональное благополучие подростка во многом определяется тем, *как он думает* и *как он справляется со своими эмоциями*. Обучение подростков навыкам эмоциональной грамотности – распознаванию и выражению своих чувств, управление ими с помощью адаптивных стратегий – является важным направлением профилактики эмоционального неблагополучия. Формирование *гибкого, позитивного стиля мышления* (например, через развитие оптимизма, навыков позитивной переоценки) – еще один действенный механизм, позволяющий подросткам поддерживать хорошее настроение и психологическую устойчивость перед лицом жизненных сложностей.

Социокультурный подход подчеркивает, что эмоциональное благополучие подростка формируется в контексте его окружающей среды – семьи, школы, сверстников, широкой социальной и культурной среды. Психологическое состояние молодого человека во многом является отражением тех отношений и условий, в которых он живет.

Семья – ключевой микросоциальный фактор. Эмоционально поддерживающая, благополучная семейная обстановка способствует формированию у подростка чувства безопасности, доверия к миру и позитивной самооценки. В таких условиях подросток легче переживает стрессовые ситуации и реже страдает от эмоциональных нарушений. И напротив, в дисфункциональных семьях, где присутствуют конфликты, насилие, отсутствие эмоциональной близости, у подростков часто наблюдаются признаки эмоционального неблагополучия – повышенная тревожность, агрессивность, депрессивные реакции. Исследования Л.И. Бочанцевой показали, что дисгармоничная, холодная семейная атмосфера негативно отражается на эмоциональной и поведенческой сфере подростков: отсутствие поддержки и понимания со стороны родителей связано со снижением их психоэмоционального благополучия. Таким образом, эмоциональный климат семьи и стиль родительского воспитания (поддерживающий vs. отвергающий) – мощные факторы, влияющие на психологическое благополучие подростков.

Не менее важна роль сверстников и школьной среды. Подростковый период – время усиления ориентации на ровесников, поиска принятия в группе. Социальная поддержка со стороны друзей способна существенно смягчить влияние стрессов и жизненных трудностей на эмоциональное состояние подростка . Принадлежность к сплоченному, принимающему коллективу (будь то класс, спортивная команда или другая группа по интересам) удовлетворяет потребность подростка в принадлежности и положительно сказывается на его самоощущении. Враждебная же или отчужденная среда (например, ситуации буллинга, социального отвержения) напротив ведет к эмоциональным проблемам, формирует чувство одиночества, тревожность, снижает самооценку. Дружеские отношения, основанные на доверии и взаимном уважении, являются своего рода *буфером* от стрессов и фактором повышения жизненной удовлетворенности молодого человека.

Школа как социальный институт также влияет на эмоциональное благополучие. Школьный климат – наличие или отсутствие эмоциональной поддержки со стороны учителей, атмосфера уважения и сотрудничества в классе – определяет, чувствует ли подросток себя комфортно и безопасно в школе. Позитивный школьный опыт (успехи в учебе, участие в общественной жизни школы, благоприятные отношения с учителями) способствует формированию позитивной самооценки и эмоциональной устойчивости. Исследования отмечают, что удовлетворенность подростка школьной жизнью тесно связана с его общим субъективным благополучием.

В более широком плане, на эмоциональное благополучие влияет и социокультурный контекст. Культурные ценности определяют взгляды подростков на счастье и успех, на выражение эмоций. Например, в культурах, где не поощряется открытое выражение эмоций, подросткам может быть сложнее справляться с внутренними переживаниями, что сказывается на их благополучии. Социально-экономические условия, информационное пространство (СМИ, социальные сети) также вносят свой вклад. Негативный информационный фон, социальная неопределенность, глобальные кризисы (пандемии, конфликты) могут усиливать тревожность у молодёжи. В то же время вовлечение подростков в социально значимую деятельность, волонтерство, культурные и спортивные мероприятия создаёт у них чувство общности, востребованности, что позитивно отражается на эмоциональном состоянии.

Важно понимать, что влияние социокультурных факторов опосредовано *индивидуальным восприятием*. Одни и те же условия могут по-разному сказываться на разных подростках в зависимости от их личностных особенностей и навыков совладания. Поэтому оптимальной стратегией укрепления эмоционального благополучия является комплексный подход, учитывающий и развитие личностных ресурсов подростка, и улучшение условий его окружающей среды. Создание в школах и семьях атмосферы эмоциональной поддержки, обучение подростков эффективным социальным и эмоциональным навыкам (например, навыкам коммуникации, разрешения конфликтов), привитие культурой ценности заботы о ментальном здоровье – всё это элементы социокультурного подхода к повышению благополучия молодого поколения.

Таким образом, эмоциональное благополучие подростков обусловлено сложным взаимодействием внутренних психологических механизмов и внешних условий. Теоретический анализ показал, что для формирования устойчивого эмоционального благополучия важны как *личностные ресурсы* подростка – позитивное мировоззрение, навыки эмоциональной регуляции, мотивация к саморазвитию, так и *социальная поддержка* – удовлетворение потребности в любви и принятии, безопасная и поддерживающая среда в семье, школе и сообществе. Позитивная психология учит нас, что развитие сильных сторон и позитивных эмоций может значительно повысить удовлетворенность жизнью подростков. Теория самоопределения акцентирует, что когда подростки чувствуют себя автономными, компетентными и любимыми, это создает прочную основу для их психологического благополучия. Когнитивный подход и исследования по эмоциональной регуляции свидетельствуют: умение справляться с негативными мыслями и чувствами – необходимое условие эмоциональной устойчивости. Социокультурный анализ добавляет понимание, что благополучие – не только личное дело подростка, но и результат коллективных усилий семьи, школы и общества по созданию среды, в которой молодой человек может *процветать*.

Практические импликации этих выводов состоят в том, что программы, направленные на улучшение благополучия подростков, должны носить комплексный характер. Эффективное сопровождение включает обучение подростков навыкам эмоциональной грамотности, стресс-менеджмента, развитию эмпатии и социальных навыков, ***в то же время*** работая с семьей и школой: просвещая родителей и педагогов о важности эмоциональной поддержки, поощряя стиль воспитания и обучения, уважающий личность ребенка. Например, сочетание тренингов позитивного мышления, техник когнитивной переапрази оценки и программ наставничества или групп поддержки может дать синергетический эффект в повышении уровня счастья подростков.

Для научного сообщества остаются открытыми вопросы дальнейшего изучения конкретных механизмов и факторов. Необходимо больше исследований, посвященных, например, культурным различиям в понимании и достижении эмоционального благополучия, влиянию современных цифровых технологий на эмоциональную сферу подростков, а также долгосрочным эффектам внедрения различных психологических интервенций. Тем не менее уже сейчас очевидно, что инвестиции в эмоциональное благополучие подрастающего поколения – это залог не только их настоящего счастья, но и здоровья, успешной самореализации во взрослой жизни. Поддерживая эмоциональное благополучие подростков сегодня, мы создаем более благополучное общество завтра.

Литература.

1. Данилова М.В., Рыкман Л.В. (2018). Психоэмоциональное благополучие и особенности саморазвития подростков с разным семейным статусом. *Психологическая наука и образование, 23*(5), 40–50.

2. Бочанцева Л.И. (2024). Формирование эмоционального благополучия у подростков из дисфункциональных семей. *Педагогический имидж, 18*(3), 395–409.

3. Печеркина А.А., Борисов Г.И., Тарасов Д.А. (2025). Структура эмоционального благополучия школьников. *Российский психологический журнал, 22*(1), – . DOI: 10.21702/855r7228.

4. Ryan, R.M., Deci, E.L. (2000). Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being. *American Psychologist, 55*(1), 68–78.

5. Martínez-Líbano, J., Kosch Serey, A., & Barahona-Fuentes, G. (2025). Emotional Regulation and Subjective Well-Being in Adolescents: A Systematic Review. *Mental Health: Global Challenges, 8*(1), 34–48.

6. Verma, R. (2025). Positive Psychology in Schools with Focus on Adolescent Well-Being. *Open Journal of Social Sciences, 13*(8), 1–15

АНАЛИЗ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ВАЖНЫХ КАЧЕСТВ РУКОВОДИТЕЛЕЙ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ

Фарфиев Ёкубжон Атхамджонович
(Ташкент, Узбекистан)

Аннотация: *Статья посвящена всестороннему анализу уровня профессионального мастерства, морально-психологической, духовно-воспитательной и профессионально-боевой подготовки руководителей органов внутренних дел. Исследование опирается как на теоретико-методологические основания, так и на эмпирические данные. Особое внимание уделено значимости физической подготовленности как ключевого компонента профессиональной готовности, обеспечивающего способность руководителей органов внутренних дел эффективно противостоять физическим и психоэмоциональным нагрузкам, возникающим в условиях служебной деятельности. Кроме того, в работе рассмотрены актуальные проблемы, связанные с организацией профессионально-физической подготовки в системе МВД, и предложены конкретные пути их решения.*

Ключевые слова: *руководитель, профессиональные навыки, морально-психологическая и духовно-воспитательная подготовка, приемы ведения боя, физическая культура, стойкость, воля, правильное принятие решений, оценка оперативной обстановки, гиподинамия, здоровый образ жизни, профессиональная подготовка.*

Annotation: *The article is devoted to a comprehensive analysis of the level of professional skill, moral and psychological, spiritual and educational, and professional and combat training of the heads of internal affairs bodies. The study is based on both theoretical and methodological foundations and empirical data. Particular attention is paid to the importance of physical fitness as a key component of professional readiness, ensuring the ability of the heads of internal affairs bodies to effectively withstand physical and psycho-emotional stress arising in the context of official activity. In addition, the work considers current problems associated with the organization of professional and physical training in the system of the Ministry of Internal Affairs, and proposes specific ways to solve them.*

Keywords: *executive, professional skills, moral-psychological and spiritual training, combat techniques, physical culture, resilience, willpower, decision-making, operational situation assessment, hypodynamia, healthy lifestyle, professional training.*

Введение. Современные политические, экономические и социальные преобразования, осуществляемые в Республике Узбекистан, требуют от руководящего состава органов внутренних дел высокой степени ответственности, профессионализма и готовности к решению сложных управленческих и оперативных задач. Возложенные на систему внутренних дел функции, а также устранение актуальных проблем в социальной и правовой сферах, напрямую зависят от уровня профессиональной компетентности каждого руководителя, его физической подготовленности и общего уровня профессионально-служебной подготовки.

Деятельность органов внутренних дел осуществляется в условиях постоянной динамики оперативной обстановки и возрастающих требований со стороны общества и государства. В этих условиях эффективность функционирования системы ОВД во многом определяется качеством кадрового потенциала, особенно его управленческого звена. В связи с этим особую актуальность приобретают вопросы всестороннего развития профессионально-важных качеств руководителей, включая их профессиональное мастерство, морально-психологическую устойчивость, духовно-нравственную зрелость и способность принимать обоснованные решения в условиях служебной неопределённости и стресса.

Одним из ключевых компонентов профессиональной подготовки руководящего состава является уровень их физической подготовленности. Он рассматривается как неотъемлемый элемент, обеспечивающий успешное выполнение служебных обязанностей, эффективное противодействие физическим, нервно-психическим и иным негативным воздействиям, характерным для деятельности в сфере правоохранительных органов. В этой связи физическая подготовка не только выполняет компенсаторную функцию в отношении профессиональных рисков, но и служит основой для формирования устойчивых физических и психических качеств, практических навыков, необходимых для поддержания высокой работоспособности и боевой готовности руководителей органов внутренних дел.

Таким образом, повышение уровня профессиональной подготовки, в том числе физической и морально-психологической, выступает неотъемлемой частью стратегии кадрового обеспечения органов внутренних дел и ключевым направлением в обеспечении государственной и общественной безопасности.

Актуальность темы.

Современные условия социально-политического и экономического развития Республики Узбекистан обусловливают необходимость системного и поступательного реформирования сферы внутренних дел, что, в свою очередь, требует повышения качества подготовки кадров, усиления научно-исследовательского потенциала и интеграции научной деятельности сотрудников в международное научное сообщество. Особое значение при этом приобретает задача поддержания высокого уровня профессионального мастерства, морального и духовного потенциала руководителей и сотрудников органов внутренних дел, обеспечивающих стабильность и правопорядок в обществе.

Важность данной задачи подчёркивается в Указе Президента Республики Узбекистан от 28 января 2022 года № УП-60 «О Стратегии развития нового Узбекистана на 2022–2026 годы», а также в Постановлении Президента от 20 января 2023 года № ПП-10 «О дополнительных мерах по преобразованию органов внутренних дел в народную профессиональную структуру и ориентированию их работы на более тесное взаимодействие с населением». В этих нормативных актах чётко обозначены приоритетные направления развития системы подготовки высококвалифицированных специалистов, способных эффективно реагировать на современные вызовы и соответствовать требованиям рынка труда.

Одним из ключевых компонентов профессиональной подготовки руководителей органов внутренних дел является физическая подготовка, обеспечивающая развитие и поддержание комплекса профессионально важных физических качеств. К числу таких умений относятся: способность эффективно выполнять оперативно-служебные задачи, правомерно применять физическую силу и приёмы боевой подготовки, сохранять и укреплять здоровье, а также демонстрировать высокую сопротивляемость организма к негативным воздействиям, сопровождающим профессиональную деятельность в условиях высокой психофизиологической нагрузки.

Физическая подготовка занимает особое место в профессиональной жизни руководящего состава органов внутренних дел. Занятия по боевой и физической подготовке способствуют укреплению воли, выработке дисциплины, быстроте реакции, самоконтролю, бдительности, сенсорной чувствительности и устойчивости к стрессу. Указанные качества критически важны для обеспечения эффективного управления и служебной устойчивости в условиях оперативной неопределённости и потенциальной угрозы.

В условиях интенсивных реформ системы внутренних дел, проводимых в Узбекистане по инициативе Президента страны и основанных на международных стандартах, особое значение приобретает глубокий анализ возможных последствий этих преобразований. Резкие или несогласованные изменения, не опирающиеся на научно-обоснованную кадровую политику, могут привести к нарушению баланса в системе управления и подорвать общественное доверие. В этой связи одним из важнейших условий устойчивости реформ выступает внедрение современных управленческих технологий, основанных на изучении передового зарубежного опыта и адаптированных к национальной специфике. Разработка научно обоснованных рекомендаций в сфере управления персоналом, а также их последующее внедрение в практику деятельности органов внутренних дел будет способствовать не только повышению эффективности кадровой политики, но и общему укреплению институционального потенциала системы правопорядка в Узбекистане..

Краткий анализ научных исследований по теме.

Вопросы подготовки квалифицированных кадров и развития их управленческого потенциала являются предметом обширного теоретического и прикладного анализа как в зарубежной, так и в отечественной науке. Во всём мире успешно решаются, а также продолжают оставаться в центре внимания различные актуальные проблемы, связанные с изучением человеческой деятельности, механизмов её регуляции и совершенствования системы управления.

Ведущие зарубежные учёные и практики, в числе которых следует отметить А. Альберта, Э. Винтера, П. Друкера, Д. Дугласа, М. Мескоу, А.Файоля и других, которые внесли значительный вклад в разработку концепций менеджмента, теории организации и управленческой психологии. Их труды стали основой для формирования стратегий развития кадрового потенциала и профессиональной подготовки в различных секторах, включая сферу правопорядка.

В отечественной научной мысли также накоплен значительный массив знаний, посвящённых методологии управления персоналом в правоохранительных органах. Особое место занимают труды таких ученых, как М.Г. Давлетшин, Э.Г. Газиев, В.М. Каримова, Д.Г. Мухамеджанова, Н.С. Сафоев, Р.З.Гайнутдинов, Б.Р. Кадыров, Э.Сатторов, С.В.Асямов, Б.Умаров, О.Э. Хаитов, Е.Ю. Агзамова, Б.Н. Сирлиев, И. Махмудов и другие. Их научно-методические разработки заложили фундамент для прикладных подходов к организации кадровой подготовки в органах внутренних дел и оптимизации управленческой деятельности на всех уровнях служебной иерархии.

Несмотря на уже достигнутые результаты, современные вызовы требуют переосмысления методологических основ управления персоналом, особенно в контексте реформирования органов внутренних дел и усиления их ориентированности на общественные потребности и международные стандарты..

Целью исследования является интеграция передового зарубежного и отечественного опыта в процесс формирования высококвалифицированных кадров в системе органов внутренних дел, а также повышение их профессиональной конкурентоспособности. Исследование направлено на разработку научно обоснованных предложений и практических рекомендаций по оптимизации организации подготовки как руководящего состава, так и оперативного персонала, с учётом современных вызовов, требований рынка труда и стратегических задач государства.

Основная часть.

Развитие системы внутренних дел и повышение качества подготовки кадров на протяжении длительного времени остаются приоритетными направлениями государственной политики в области правопорядка. Особую значимость эти вопросы приобретают в условиях стремительно меняющихся социокультурных и экономических реалий, а также с учётом возрастающих требований к личности сотрудника правоохранительных органов. Одной из характерных особенностей современного этапа служебного развития является то, что личностные качества сотрудника, такие как стрессоустойчивость, ответственность, волевая регуляция и коммуникативная компетентность, всё в большей степени рассматриваются как важнейшие факторы эффективного функционирования правоохранительной системы и, шире, как детерминанты социально-экономического роста.

По мнению А. А. Кобозева, профессиональная подготовка представляет собой особую профессионально-практическую педагогическую систему, реализуемую как в условиях учебных заведений, так и непосредственно в служебной среде, охватывая весь период профессиональной деятельности сотрудника. Такой подход позволяет рассматривать профессиональное обучение не как завершённый этап, а как непрерывный процесс формирования, развития и адаптации компетенций, соответствующих специфике оперативно-служебной деятельности [7, С.95].

Р.Б. Хыбыртов и А.И. Ушенин, изучавшие профессиональные качества сотрудников, констатировали, что высокий уровень физической подготовки способен существенно повысить устойчивость психологических функций человека и обеспечить повышение его умственной активности в условиях нервно-психического напряжения и тяжелых физических нагрузок[13, С.242-245].

По мнению Ю.Ф. Курамшина, физические упражнения - это движения или действия, используемые для развития физических способностей (качеств), органов и систем, формирования и совершенствования двигательных навыков. С одной стороны, это физическое совершенствование, изменение организма человека, его биологической, психической, интеллектуальной, эмоциональной и социальной сущности, а с другой стороны, это способ физического развития человека. Физические упражнения являются основным средством всех видов физической культуры [9, С.320].

Физическая и боевая подготовка в настоящее время рассматривается как ключевой элемент мастерства сотрудников органов внутренних дел, ведущий фактор качественного и высокого уровня выполнения ими своих задач. Поэтому вполне объяснимо стремление руководителей всех категорий оценить значимость любого раздела или элемента физической подготовки при выполнении служебных обязанностей.

Исследователь А.А. Кочкаров в целях повышения боеготовности руководителей органов внутренних дел больше внимания уделил профессиональной физической и психической подготовке, разработал модульную

систему развития физических способностей [8, С.16].

На основании анализа научных позиций и подходов, изложенных в трудах как зарубежных, так и отечественных исследователей, можно заключить, что боевая физическая подготовка представляет собой неотъемлемую и стратегически важную составляющую системы профессиональной подготовки руководящего состава органов внутренних дел. Её роль выходит за рамки сугубо физического аспекта, охватывая широкий спектр личностных и профессионально-значимых качеств, необходимых для эффективного управления и оперативной деятельности.

Регулярные занятия по боевой физической подготовке способствуют укреплению соматического здоровья, развитию волевых характеристик, формированию ловкости, маневренности и самоконтроля, что, в свою очередь, повышает способность руководителей к адекватному реагированию в экстремальных и стрессогенных ситуациях. Кроме того, данный вид подготовки развивает у сотрудников такие качества, как наблюдательность, сенсорная восприимчивость, психологическая устойчивость, оперативная решительность, а также содействует формированию стойких установок на безусловное соблюдение служебной дисциплины и профессиональных нормативов поведения. Таким образом, боевая физическая подготовка не только укрепляет физиологические и психические ресурсы руководителей, но и выполняет функцию профессионального и этического регулятора, способствующего формированию целостной и функционально устойчивой личности управленца в системе органов внутренних дел [5, С.10].

Эффективное обеспечение служебной деятельности, оперативное и обоснованное принятие управленческих решений, своевременность и точность выполняемых действий, а также способность к всесторонней оценке оперативной обстановки относятся к числу ключевых профессиональных качеств, характеризующих руководителей органов внутренних дел. Развитие указанных компетенций тесно связано с уровнем физической и психофизической подготовки сотрудников, в том числе с их вовлечённостью в систематические занятия физической культурой и спортом.

Исследования и практика показывают, что регулярные физические нагрузки, особенно в формах, соответствующих интересам и предпочтениям самого сотрудника, способствуют не только укреплению здоровья, но и развитию устойчивости к профессиональным стрессам, улучшению когнитивных процессов, оперативности мышления и волевой регуляции. Спорт, доставляющий удовольствие, способен выступать действенным инструментом в повышении общего уровня профессиональной готовности, мотивации к службе и соблюдению служебной дисциплины.

В контексте проводимых в стране реформ, направленных на всестороннее повышение уровня жизни населения, совершенствование производственной культуры и охраны труда, произошли существенные трансформации в системе управления, отношении к работнику и его здоровью. Однако необходимо отметить, что данные изменения были реализованы неравномерно во всех трудовых коллективах, включая структуры органов внутренних дел. Отдельные подразделения по-прежнему сталкиваются с последствиями гиподинамии, профессиональных перегрузок и снижения функциональной активности сотрудников.

В связи с этим на современном этапе перед руководителями органов внутренних дел ставятся следующие приоритетные задачи в области укрепления кадрового потенциала и повышения эффективности служебной деятельности:

– формирование у личного состава устойчивых установок на ведение здорового образа жизни как важнейшего условия профессионального долголетия и трудовой эффективности;

– профилактика профессиональных заболеваний, связанных с гиподинамическими нарушениями, посредством активного внедрения физической культуры и оздоровительных практик в повседневную деятельность;

– развитие навыков интеграции физических упражнений и спортивных занятий в ежедневную служебную и трудовую деятельность сотрудников.

Решение обозначенных задач по формированию и укреплению профессионально важных качеств руководителей органов внутренних дел требует системного и комплексного подхода. Он должен опираться на междисциплинарное взаимодействие педагогических, медицинских, психологических и управленческих структур, а также предполагать активное включение самих руководителей в процесс трансляции ценностей здорового, дисциплинированного и продуктивного образа жизни. Последние должны выступать не только объектом, но и субъектом профессионального формирования, задавая пример для подчинённых и формируя служебную культуру внутри коллектива.

Теоретическое осмысление понятия «профессиональная подготовка» предполагает его рассмотрение как целенаправленного и организованного процесса овладения системой специализированных знаний, навыков и компетенций, необходимых для эффективного выполнения профессиональных функций в конкретной сфере деятельности. Термин «профессиональный» указывает на принадлежность к определённой области труда, подчёркивая специфику задач, требований и норм, характерных для данной профессии. В свою очередь, «подготовка» трактуется как результат и процесс целенаправленного обучения, накопления опыта и формирования способности к решению профессионально-ориентированных задач на должном уровне [15, С.215-219].

Таким образом, профессиональная подготовка руководителей органов внутренних дел представляет собой не просто формальное обучение, а комплексную, многогранную систему развития их управленческих, психологических, коммуникативных и физических ресурсов, направленную на формирование целостной профессиональной идентичности и обеспечение высокого уровня эффективности служебной деятельности [10].

В некоторых источниках профессиональную подготовку определяют как совокупность специальных знаний, навыков и умений, позволяющих выполнять работу в определенной сфере деятельности.

В научной и прикладной литературе профессиональная подготовка трактуется как многоаспектное и функционально ориентированное явление. В ряде источников она определяется как совокупность специальных знаний, умений и навыков, обеспечивающих способность специалиста выполнять профессиональные задачи в рамках конкретной сферы деятельности. Наряду с этим существует подход, согласно которому профессиональная подготовка рассматривается как система организационно-педагогических мероприятий, направленных на формирование профессиональной направленности личности, овладение необходимыми знаниями, умениями и навыками, обеспечивающими готовность к выполнению служебных обязанностей [6, С.103].

Также в современной научной терминологии профессиональная подготовка квалифицируется как специфическая форма образования, основная цель которой – приобретение и развитие квалификации и компетенций, соответствующих требованиям к выполнению определённых трудовых и служебных функций, характерных для конкретных профессий или видов деятельности [11].

Так, исследователь О.А. Чурсин определяет профессиональную подготовку как совокупность знаний, умений и навыков, позволяющих человеку эффективно выполнять профессиональные обязанности в соответствующей области. По его мнению, процесс профессиональной подготовки не является разовым или

завершённым: он предполагает постоянное совершенствование, осуществляется в рамках системы повышения квалификации, а также через механизмы самостоятельного обучения, накопления практического опыта и профессионального самосовершенствования [12, С.193-196].

Системно обобщая представленные в теоретической части подходы, профессиональную и физическую подготовку сотрудников органов внутренних дел следует рассматривать как организационно выстроенный, целенаправленный и непрерывный процесс овладения, развития и совершенствования комплекса профессиональных знаний, практических умений, навыков и квалификаций, необходимых для эффективного выполнения служебных задач, возложенных на органы внутренних дел.

Эмпирические результаты. С целью получения объективной информации об уровне физической подготовленности руководящего состава, нами было проведено эмпирическое исследование, охватывающее 262 руководителя органов внутренних дел. Отбор участников осуществлялся с учётом территориального разнообразия, уровня занимаемой должности и стажа управленческой деятельности.

Физическая подготовка рассматривалась как один из базовых элементов общей профессиональной подготовки, определяющий устойчивость сотрудника к профессиональным и стрессогенным нагрузкам, а также его функциональную способность к выполнению обязанностей в различных условиях служебной деятельности. Исследование включало оценку уровня общей физической подготовленности с использованием комплекса нормативных упражнений, дифференцированных по полу и возрасту обследуемых.

Оценочные процедуры проводились в три этапа:

Диагностический этап – сбор анамнестических данных, информация об уровне физической активности и наличии медицинских ограничений;

Практико-испытательный этап – выполнение комплекса упражнений, включающего бег на короткую дистанцию, отжимания, упражнения на гибкость и выносливость;

Аналитико-оценочный этап – систематизация результатов, расчет средних значений, выявление зависимости между возрастом, полом и уровнем физической подготовки.

Показатели оценивались по утвержденным нормативам, с учётом дифференциации по полу (мужчины и женщины) и возрастным категориям (до 30 лет, от 30 до 40 лет, старше 40 лет). Такой подход позволил выявить как общее состояние физической подготовленности руководящего состава, так и проследить возрастные и гендерные различия в физическом компоненте профессиональной готовности.

Для оценки уровня общей физической подготовленности руководителей органов внутренних дел в рамках эмпирического исследования был использован комплекс стандартизированных упражнений, направленных на выявление силы, выносливости и скоростных качеств. Упражнения подбирались с учётом физиологических различий и делились на группы в зависимости от пола обследуемых.

Для мужчин в качестве основных упражнений использовались:

–подтягивания на перекладине (оценка силы верхнего плечевого пояса),

–бег на дистанцию 100 метров (оценка скоростных качеств),

–бег на дистанцию 1000 метров (оценка выносливости).

Для женщин в комплекс вошли:

–серия силовых упражнений с собственным весом тела (в качестве альтернативы подтягиванию),

–бег на 100 метров,

–бег на 1000 метров.

Между выполнением отдельных упражнений испытуемым предоставлялся регламентированный перерыв продолжительностью не менее 10 минут, что позволило минимизировать влияние кратковременного физического и психоэмоционального утомления и обеспечило более точные и объективные результаты.

Система оценки результатов:

Для стандартизации результатов применялась 50-балльная шкала. Каждое упражнение оценивалось отдельно, а суммарный результат отражал общий уровень физической подготовленности. Балльная система была распределена следующим образом:

–«Отлично» — 16,6 балла за упражнение;

–«Хорошо» — 13,3 балла;

–«Удовлетворительно» — 10,0 баллов;

–«Неудовлетворительно» — 0 баллов.

Максимально возможный суммарный балл за три упражнения составлял 49,8, что округлялось до 50 баллов. Подобный подход позволил осуществить объективную дифференцированную оценку уровня физической готовности с учётом индивидуальных показателей участников исследования.

Результаты уровня физической подготовки *(на основе 50-балльной системы)*					
№	**Общие тренировочные упражнения**	**Анализ возраста**			
		25-35 лет N = 79	**36-45 лет** N = 161	**старше 46 лет** N = 22	**общая оценка**
1.	Комплекс подтягиваний и силовых упражнений на бревне	6,5	5,1	1,8	**4,5**
2.	бег на 100 метров	10,5	10,2	4,8	**8,5**
3.	бег на 1000 метров	1,2	2,6	2,4	**2,1**
Средний итог:		**18,2**	**17,9**	**9,1**	**15,1**

Таблица 1. Результаты уровня физической подготовленности (по возрастным группам)

Проведен анализ возрастного уровня физической подготовленности руководителя органа внутренних дел. Руководители, принявшие участие в эмпирическом исследовании, были разделены нами на три категории в зависимости от возраста:

- 25-35 лет;
- 36-45 лет;
- старше 46 лет.

Оценка физической подготовленности проводилась по 50-балльной шкале, что обеспечивало единый стандарт для сравнительного анализа. По итогам исследования средний показатель по всей совокупности испытуемых составил 15,1 балла, что эквивалентно 30,2% от максимально возможного значения.

Распределение результатов по возрастным группам продемонстрировало следующие значения:

группа 25–35 лет — средний балл: 18,2;

группа 36–45 лет — средний балл: 17,9;

группа 46 лет и старше — средний балл: 9,1.

На основании полученных данных можно сделать вывод о чётко выраженной тенденции к снижению уровня физической подготовленности с увеличением возраста. Руководители младшей возрастной группы (25–35 лет) показали

наивысшие результаты, демонстрируя сравнительно высокие адаптивные физические ресурсы и уровень профессионально-физической устойчивости. Группа среднего возраста (36–45 лет) сохранила сопоставимый уровень физической готовности, хотя и с незначительным снижением. В то же время представители старшей возрастной категории (46 лет и старше) продемонстрировали выраженное снижение результатов, что может быть связано с естественным возрастным снижением функциональных возможностей организма, а также недостаточным вовлечением в регулярную физическую активность.

Результаты уровня физической подготовки *(на основе 50-балльной системы)*					
Не	**Общие тренировочные упражнения**	**Анализ опыта работы**			
		до 10 лет N = 9	**11-20 лет** N = 178	**старше 21 года** N = 75	**общая ценка**
1.	Комплекс подтягиваний и овых упражнений на бревне	4,1	5,8	3,8	**13,7**
2.	бег на 100 метров	7,8	10,5	8,6	**26,9**
3.	бег на 1000 метров	0,0	2,0	2,7	**4,7**
	Средний итог:	**11,8**	**18,3**	**15,2**	**15,1**

Таблица 2. **Результаты уровня физической подготовленности** *(по стажу)*

Одним из значимых факторов, влияющих на уровень физической подготовленности сотрудников органов внутренних дел, является продолжительность их профессионального стажа. С этой целью в рамках эмпирического исследования руководители, принявшие участие в обследовании, были распределены по трём стажевым категориям:

– до 10 лет;
– от 11 до 20 лет;
– свыше 21 года.

По результатам анализа было установлено, что наивысший средний балл – 18,3 – продемонстрировали руководители со стажем службы от 11 до 20 лет. Это может быть связано с оптимальным сочетанием профессионального опыта, стабильного уровня физической активности и мотивации к поддержанию физической формы.

В то же время наименьший средний балл – 11,8 – был зафиксирован среди руководителей с наименьшим стажем (до 10 лет). Следует отметить, что данная категория была представлена ограниченным количеством испытуемых (n = 9), что могло повлиять на статистическую значимость и усреднённые показатели группы. Однако полученные данные могут свидетельствовать о недостаточной включённости молодых руководителей в систематическую физическую подготовку на ранних этапах их управленческой карьеры.

Средние показатели участников со стажем более 21 года заняли промежуточную позицию между двумя вышеуказанными группами. Это может быть связано с сохранением накопленного профессионального опыта, но и с возрастными физиологическими изменениями, влияющими на физическую выносливость и силу.

Регулярная оценка уровня физической подготовленности сотрудников органов внутренних дел осуществляется в соответствии с нормативами, установленными Министерством внутренних дел Республики Узбекистан, в рамках служебно-боевой, физической и морально-психологической подготовки. Эти нормы играют ключевую роль в поддержании дисциплины, функциональной устойчивости и готовности к выполнению оперативных задач.

Таким образом, физическая подготовленность представляет собой неотъемлемую составляющую комплекса профессионально важных качеств, определяющих эффективность управленческой деятельности в системе органов внутренних дел. Руководитель, как носитель модели профессионального поведения, не только обязан соответствовать установленным стандартам, но и активно способствует формированию культуры физической и психологической устойчивости в коллективе. Повышение уровня общей физической и психофизиологической готовности должно быть приоритетом в рамках служебного обучения и внутриорганизационного развития кадрового потенциала.

Проведённое теоретико-методологическое и эмпирическое исследование уровня профессиональной и физической подготовки руководящего состава органов внутренних дел Республики Узбекистан позволило выявить комплекс факторов, определяющих эффективность управленческой деятельности в условиях современных социально-правовых преобразований. Анализ научных подходов и нормативно-правовых основ, регламентирующих подготовку кадров, показал, что профессиональная и физическая готовность руководителя представляет собой целостную, непрерывную и целенаправленную систему, включающую развитие управленческих, морально-психологических, духовно-нравственных и физических компетенций [14, С.61-70].

Результаты эмпирического этапа исследования подтвердили значимость физической подготовки как базового элемента профессиональной состоятельности. Полученные данные свидетельствуют о том, что уровень физической подготовленности варьируется в зависимости от возраста и стажа службы, при этом наивысшие показатели были зафиксированы у руководителей со стажем от 11 до 20 лет и в возрастной категории от 25 до 35 лет. Эти результаты указывают на необходимость внедрения адаптивных программ физической подготовки и индивидуализированных подходов к поддержанию профессиональной формы сотрудников в различных возрастно-служебных группах.

Кроме того, выявлена прямая связь между физическим состоянием руководителя и его способностью к принятию оперативных управленческих решений, оценке оперативной обстановки и эффективному руководству коллективом. Таким образом, физическая подготовка приобретает значение не только как средство укрепления здоровья, но и как фактор, способствующий развитию устойчивости к стрессу, волевой регуляции и профессиональной дисциплине.

На основании проведённого анализа обоснована необходимость дальнейшего совершенствования системы кадровой подготовки в органах внутренних дел, с активным заимствованием и адаптацией международного опыта, развитием профессиональной мотивации, расширением механизмов повышения квалификации и академической мобильности. Повышение профессионального уровня руководителей, их физической, психологической и управленческой готовности является важнейшим условием успешной реализации реформ в системе правопорядка и укрепления доверия к институтам государственной власти.

Выводы:

1. Реализация поставленных реформ и стратегических решений в системе органов внутренних дел требует от руководящего состава, должностных лиц и служащих высокой степени личной ответственности, основанной на соблюдении строгой служебной дисциплины, а также активного участия в формировании и развитии современной системы подготовки и повышения квалификации кадров.

2. Эффективность деятельности управленческого звена органов внутренних дел напрямую зависит от уровня его теоретической, методической и практической подготовки в области управления персоналом. В условиях

возрастающей сложности кадровых процессов и оперативной среды целесообразно формировать у руководителей устойчивую профессиональную компетентность, включающую знание современных методов управления, психологии влияния и нормативно-правовых основ служебных взаимоотношений.

3. Системная и объективная оценка деятельности руководителей и сотрудников органов внутренних дел должна учитывать как научно-методическую результативность, так и уровень их нравственно-духовной зрелости. Согласование этих компонентов с механизмами стимулирования труда способствует повышению мотивации и обеспечивает достижение высокой служебной эффективности.

4. Современные вызовы требуют повышения адаптивности системы органов внутренних дел к условиям меняющегося рынка труда и социально-экономическим реформам. Наблюдаемая диспропорция между направленностью подготовки кадров и их фактическим трудоустройством свидетельствует о необходимости глубокого анализа содержания профессионального образования и механизмов его интеграции в практику.

5. Практика внедрения передового зарубежного управленческого опыта должна стать приоритетным направлением кадровой политики в органах внутренних дел. Для этого требуется системное повышение квалификации как руководящего состава, так и служащих, в том числе посредством прохождения зарубежных стажировок, программ двойных дипломов, получения степеней магистра и доктора наук, особенно в партнёрстве с ведущими образовательными и научно-исследовательскими учреждениями стран с развитой системой правоохранительных органов.

Список литературы:

1. Мирзиёев Ш.М. Критический анализ, строгая дисциплина и личная ответственность должны стать ежедневным правилом деятельности каждого руководителя . – Т., 2017.

2. Ш.М.Мирзиёев «О Стратегии развития нового Узбекистана на 2022-2026 годы» от 8 января 2022 года № ПП-60 https://Lex.uz/docs/5841077.

3. Ш.М.Мирзиёева «О дополнительных мерах по преобразованию органов внутренних дел в народную профессиональную структуру и ориентированию их работы на более тесное взаимодействие с населением» №ПП-10 от 20 января 2023 года. https://lex.uz/uz/docs/6364837 .

4. Абульханова-Славская К.А. Деятельность и психология личности.- М., Наука, 1980.- 333 с .

5. Аташайхов А.А. Жанговар-жисмоний тайёргарлик. Дарслик. – Т., 2016.

6. Азимов Е.Г., Щукин А.Н. Новый словарь методических терминов и понятий (теория и практика обучения языкам) /– М., Издательство ИКАР, 2009.

7. Кобозев А.А. Правое регулирование деятельности системы профессиональной подготовки кадров в органах внутренних дел Российской Федерации: монография / А.А. Кобозев. – М.: Ависта Консалтинг, 2007 .

8. Кочкаров А.А. Педагогическая технология профессионально-практической физической подготовки курсантов высших сержантских курсов. Диссертация на поиске ученой степени кандидата педагогических наук. - Т., 2006.

9. Курамшин Ю. Ф. Теория и методика физической культуры. М.: Физкультура и спорт, 2010. 320 с .

10. Толковый словарь Дмитриева // Академический, 2000-2022. (источник: https://dic.academic.ru/)

11. Юридический словарь // Национальный центр правовой информации Республики Беларусь. (Источник: http://multilang.pravo.by/ru)

12. Чурсин О.А. Профессиональная подготовка кадров: перспективы и тенденция // Вестник Московского университета МВД России. № 2. 2015. с. 193-196.

13. Хыбыртов Р.Б., Ушенин А.И. Физическая подготовка – эффективное среднее повышения профессионального мастерства сотрудников полиции // Вестник Санкт-Петербургского университета МВД России. 2012. № 4(56). с. 242-245.

14. Ё.А.Фарфиев Ички ишлар орган раҳбари касбий компетентлигининг ижтимоий-психологик жиҳатларини ўрганиш //Т., Замонавий таълим 2025 йил, 1 (146). с. 61-70.

15. Ё.А.Фарфиев Динамика профессионально-личностных качеств руководителя. // Вестник интегративной психологии № 22, Ярославль, 2021 г. с. 215-219.

РАЗВИТИЕ ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ СПОРТСМЕНОВ В СИСТЕМЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ФУТБОЛИСТОВ-ПОДРОСТКОВ К СОРЕВНОВАНИЯМ

Хаитов Аброр Уралович
(Ташкент, Узбекистан)

Аннотация. *В футбольных соревнованиях воля игроков должна быть сильной, чтобы выдержать ожесточенные сражения на соревнованиях. В соревнованиях напряженная борьба за победу требует от игроков сильной физической и психологической подготовки. В данной статье анализируются сложные ситуации, с которыми сталкиваются футболисты-подростки во время игры, и выделяются сложные ситуации в игре. С целью определения толерантности игроков к подобным ситуациям изучалась их сила воли. Организуется экспериментальная практика для развития силы воли, которая помогает преодолевать сложные ситуации в игре. Эффективность и динамика показателей эксперимента статистически анализирован.*

Ключевые слова: *футбол, соревнование, волевая подготовка, сложные ситуации, волевые качества, целеустремленность, упорство, инициатива.*

Abstract. *In football competitions, will of the players must be strong to withstand the fierce battles of the competition. In competitions, the intense struggle for victory requires strong physical and psychological preparation from players. This article analyzes the difficult situations that teenage football players face during the game and highlights difficult situations in the game. In order to determine the players' tolerance to such situations, their willpower was studied. Experimental practice is organized to develop willpower, which helps to overcome difficult situations in the game. The effectiveness and dynamics of the experiment indicators were statistically analyzed.*

Key words: *football, competition, volitional training, difficult situations in the game, volitional qualities, determination, perseverance, initiative*

Достигать высоких результатов в современном футболе с каждым днем становится все сложнее. В футболе высокий результат требует сильной физической подготовки, высокой точности технико-тактических действий и психологической подготовки. Воля игроков должна быть сильной, чтобы выдержать напряженную борьбу на соревнованиях. Во время футбольных матчей игроки команды сталкиваются с различными сложными ситуациями. Замечено, что воля игрока становится слабой в ряде ситуаций, например, при бессилии

перед неожиданным сильным сопротивлением противника, неспособности эффективно выполнять технические и тактические действия из-за потери устойчивости, терпеливом поддержании скорости игры до последних минут игры. Игрокам не удастся добиться поставленных целей, если они не преодолеют сложные ситуации, возникающие во время соревнований, с выдержкой, смелостью и упорством. По этой причине актуальной задачей является создание у футболистов-подростков мотивации к достижению высоких результатов на соревнованиях, а в процессе достижения высоких результатов - воспитание сильной воли.

Проведено исследование с целью изучения формирования волевых качеств, необходимой для достижения высоких результатов в соревновательной деятельности у футболистов-подростков. В исследовании приняли участие 511 игроков, в том числе 276 в ЭГ и 235 в КГ. С целью изучения уровня развития волевых качеств футболистов была использована методика «Самооценка волевых качеств студентов-спортсменов» (Н.Е.Стамбулова) и диагностирован уровень волевых качеств футболистов. С целью развития волевых качеств у футболистов-подростков была проведена эксперимент на основе психокоррекционной программы. После эксперимента определяли, насколько достигалось развитие волевых качеств у футболистов-подростков, то есть эффективность эксперимента. (Таблица 1)

(Таблица 1)

Динамика показателей волевых качеств футболистов-подростков n=511/ ЭГ=276, КГ=235

Волевые качества		Экспериментальная группа					Контрольная группа				
		ДЭ		ПЭ		t	ДЭ		ПЭ		t
		m	%	m	%		m	%	m	%	
Целеустремлённость	Выраж	16,6	41,4	33,9	84,8	4,48***	15,6	38,9	16,3	40,7	1,46
	Генер	16,4	41,0	34,6	86,4	4,76***	15,6	39,0	16,4	41,1	1,37
Настойчивость и упорство	Выраж	14,8	36,9	34,2	85,5	4,59***	15,1	37,7	16,1	40,2	1,42
	Генер	14,4	36,0	33,2	83,1	4,37***	14,9	37,3	16,0	40,0	1,33
Решительность и смелость	Выраж	15,0	37,6	32,8	82,1	4,27***	15,6	38,9	16,4	41,1	1,45
	Генер	15,6	39,1	32,4	80,9	4,12***	14,9	37,3	16,0	39,9	1,29
Самостоятельность и инициативность	Выраж	17,5	43,8	34,1	85,2	4,54***	18,0	44,9	17,8	44,6	1,49
	Генер	17,8	44,4	32,7	81,7	4,21***	17,7	44,3	17,9	44,7	1,53
Выдержка и самообладание	Выраж	17,0	42,4	34,4	86,0	4,61***	17,1	42,8	17,5	43,8	1,43
	Генер	17,7	44,3	33,8	84,6	4,38***	17,3	43,2	17,7	44,3	1,51

Объяснение: ***p≤0,001

Динамика показателей после эксперимента, направленного на развитие волевых качеств футболистов-подростков, представлена в виде диаграммы на рис. 1.

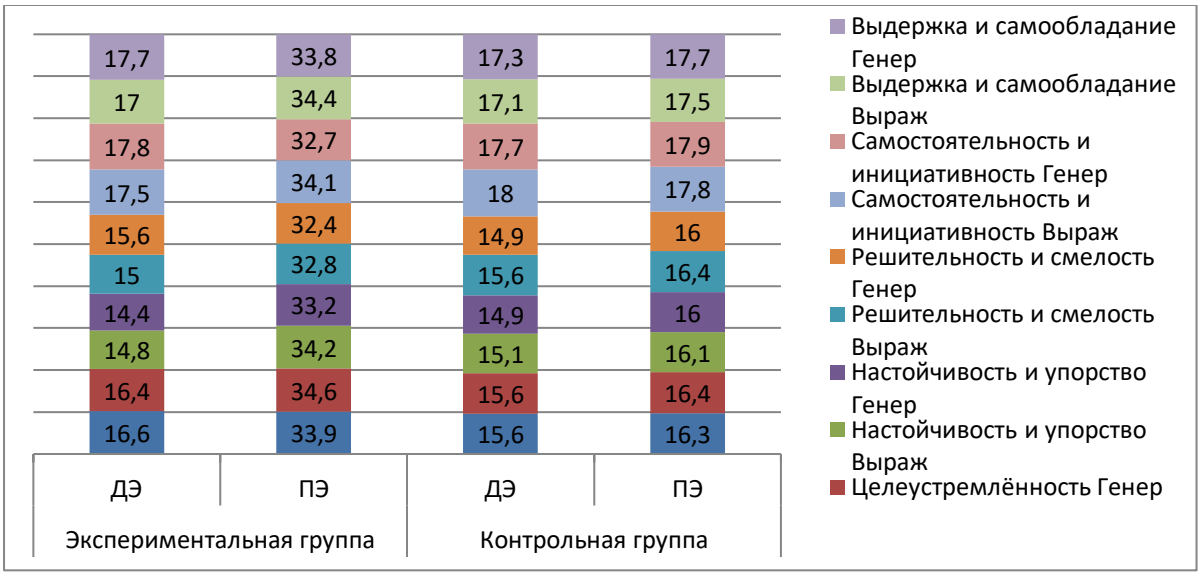


Рис. 1. Динамика показателей волевых качеств футболистов-подростков

Динамика до и после экспериментальных показателей волевых качеств у футболистов: установлено, что у футболистов ЭГ развиты такие волевые качества, как целеустремленность, настойчивость и упорство, решительность и смелость, самостоятельность и инициативность, выдержка и самообладание, при этом динамика до и после экспериментальных показателей по всем качествам была статистически значимой ($p<0,001$). В КГ установлено, что высокое развитие таких волевых качеств, как целеустремленность, настойчивость и упорство, решительность и смелость, самостоятельность и инициативность, выдержка и самообладание, не достигнуто, а динамика показателей до и после эксперимента по всем качествам статистически незначима ($p\geq0,05$).

С целью определить, в каких ситуациях игры у игроков возникают трудности с силой воли, был проведен опрос по изучению сложных ситуаций в футболе. Данный опросник был использован для определения отношения футболистов-подростков к сложным ситуациям в футболе и представлены результаты. (Таблица 2)

Таблица 2

Сложные ситуации, приводящие к проявлению трудностей с силой воли у футболистов (n=511)

№	**сложные ситуации в футболе**	%
1	в нехватке выдержки до последних минут игры	45
2	в бессознательном состоянии после забитого первого гола	41
3	в неспособности выдержать давление противника	32
4	в снижение скорости после забитого первого гола	21
5	в решительной борьбе команды за победу (достижение цели)	19
6	при нарушении тактики из-за поспешности в атаке	16
7	в проявлении мужества против сильной команды	15
8	вступать в спор с противником или товарищами по команде	12
9	в нарушение правил игры	11
10	волнение от серии пенальти	9
11	в состоянии тревоги по поводу неудобного противника	9
12	в несогласии с решением судьи	8

13	совершение оскорбительных действий	7
14	терпеливо продолжать играть после травмы	6

По результатам опроса, проведенного с целью определения ситуаций, в которых игроки проявляют безволие в игре, основным фактором является «в нехватке выдержки до последних минут игры» (45%), и игрокам сложно сохранять психологическую устойчивость до конца игры.

«Снижение скорости после забитого первого гола» было вторым по значимости фактором (41%): команда чувствовала себя подавленной после забитого первого гола. «В неспособности выдержать давление противника» - третий основной фактор (41%), когда давление организует команда соперника, игроки команды растеряются и система выполнения их тактических действий сбивается с намеченного пути.

А так же такие факторы, как “в снижение скорости после забитого первого гола” (21%), “в решительной борьбе команды за победу (достижение цели)” (19%), “при нарушении тактики из-за поспешности в атаке” (16%), “в проявлении мужества против сильной команды” (15%), “вступать в спор с противником или товарищами по команде” (12%), “в нарушение правил игры” (11%), “волнение от серии пенальти” (9%), в состоянии тревоги по поводу неудобного противника (9%), “в несогласии с решением судьи” (8%), “совершение оскорбительных действий” (7%), “терпеливо продолжать играть после травмы” (6%) также являются ситуациями, в которых игроки проявляют безволе в следующих местах.

Волевые качества участвуют в управлении реализацией мотивов действий. С целью изучения мотивации спортивной деятельности футболистов-подростков в исследовании была использована методика «Мотивация к занятиям спортом», разработанная А. В. Шаболтасом. По результатам диагностики была организована экспериментальная практика на основе программы психологической подготовки, развивающей социально-этические, успешности и гражданско-патриотические мотивы футболистов-подростков в их спортивной деятельности.

Анализ изменения мотивов спортивной деятельности футболистов-подростков после эксперимента: Мотив эмоционального удовольствия в ЭГ - 74,3%; в КГ – 80,4%. Мотив социального самоутверждения в ЭГ - 79,7; в КГ – 80,7%. Мотив физического самоутверждения в ЭГ - 82,1%; в КГ – 78,4%. Социально-эмоциональный мотив в ЭГ – 76,2%; в КГ – 83,0%. Социально-моральный мотив в ЭГ – 69,4%; в КГ – 66,9%. Мотива достижение успеха в спорте в ЭГ – 94,5%; в КГ – 47,5%. Спортивно-познавательный мотив в ЭГ – 75,3%; в КГ – 48,1%. Рационально-волевой (рекреационный) мотив в ЭГ - 65,4%; в КГ – 58,8%. Мотива подготовки к профессиональной деятельности (КМ) в ЭГ - 77,7%; в КГ – 60,5%. Гражданско-патриотический мотив в ЭГ – 93,7%; В КГ – 48,6%. На основании анализа результатов установлено, что у участников ЭГ нормализовались мотивы эмоционального удовольствия, социального самоутверждения и физического самоутверждения. При этом установлено, что мотив социально-моральный, спортивно-познавательный, подготовки к профессиональной деятельности в ЭГ повысился до нормативного уровня, кроме того, резко возросли и достигли высокого уровня мотивация достижения успеха, гражданственности и патриотизма. Установлено, что существенных изменений в результатах участников КГ не произошло.

По результатам исследования выделены сложные ситуации, связанные с игровым процессом футболистов-подростков. В таких ситуациях многие игроки не могут проявлять воле и не могут активно играть и в результате команда не сможет добиться желаемого результата. Преодолеть сложные ситуации в игровом процессе помогает развитие силы воли, необходимое игрокам-подросткам. По этой причине был проведен эксперимент по развитию силы воли

игроков. При этом на основе факторного анализа изучалось, какие волевые качества зависят от сложных ситуаций в игре.

Список использованной литературы.

1. Ильин Е.П. Психология воли. - СПб.: ООО «Питер Пресс», 2009. - 368 с.
2. Ильин Е.П. Психология спорта. СПб., ООО «Питер Пресс». 2008. 352 с.
3. Бабушкин Г.Д., Смоленсева В.Н. Психология физической культуры и спорта : учебник для высших физкультурных учебных заведений. – Омск : СибГУФК, 2007. – 270 с
4. Зинченко Ю.П., Тоневиский А.Г. Психология спорта: Монография / - М.: МГУ, 2011. - 424 с.
5. Гаппаров З.Г. Спорт психологияси. Дарслик. – Т.: “Ўзкитоб савдо нашриёт матбаа ижодий уйи”, 2021. – 300 б.
6 Родионов В. А., Родионов А. В., Сивицкий В. Г. Спортивная психология: учебник для академического бакалавриата. - М .; Издательство Юрайт, 2018. - 367 с.
7. Сопов В.Ф. Теория и методика психологический подготовки в современном спорте. Методическое пособие. М. 2010. 118 с.

ВЛИЯНИЕ САМООЦЕНКИ И ТИПОВ ТЕМПЕРАМЕНТА СТУДЕНТОВ НА ИХ СТАТУС В ГРУППЕ

Хайдарова Сарвиноз Сайдуллаевна
(Термиз, Узбекистан)

Абстракт: *В статье рассматривается влияние социального статуса студента в группе на его межличностные отношения и развитие личности. Особое внимание уделяется роли самооценки, характеристикам темперамента и личным интересам человека. На основе эмпирических исследований изучается взаимосвязь между этими факторами. В статье приводятся данные, которые цитируются для подтверждения заявлений.*

Ключевые слова: *студент, статус, самооценка, черты характера, личный интерес, экстраверт, интроверт.*

Abstract: *The article presents data obtained as a result of an empirical study on the relationship between self-esteem and temperament characteristics, which play an important role in the development of students' social position in a group and their development as an individual in interpersonal relationships**.***

keywords: *Student, status, self-esteem, personal qualities. personal interest, extrovert, introvert*

Наши наблюдения в научном исследовании, основанные на данных научной литературы, свидетельствуют о том, что сегодня изучение психологических детерминант, влияющих на статус студентов в группе, требует комплексного эмпирического исследования студентов с низким статусом в группе.

Прежде всего необходимо выбрать и разработать соответствующие методики для позитивного формирования уверенности в себе у студентов вуза в межличностном общении и их психологических особенностей, а также определить рамки критериев психологических факторов и проанализировать каждый из них в отдельности.

Основываясь на упомянутых выше психологических структурах, в нашем исследовании мы разработали критерий детерминант, влияющих на статус, изучили и проанализировали его на основе этой системы и попытались сделать соответствующие выводы.

Прежде всего следует отметить, что наше научное исследование проводилось в несколько этапов.

Первый этап: выявление и исследование факторов, влияющих на статус студентов в группе, выбор соответствующих методик и научный анализ их совместимости.

Общество — постоянное изменение, глубокие изменения и функциональная структурная сложность создают трудности, с которыми ученым приходится сталкиваться. Перед этими событиями стоит задача изучать их многогранно. Одним из таких событий, несомненно, является общественный статус — «это различие».

Понятие «статус» широко изучалось в философии, истории, экономике, политологии, социологии и психологии. В социальной психологии основное внимание направлено на изучение личности, факторов, влияющих на формирование деятельности, межличностных отношений и функций человека в малых и больших группах. Известно, что статус — это важная позиция, которую изучают.

Изучение межличностных отношений и статуса студентов в группах сегодня является актуальной и традиционной темой исследования, которая ежегодно привлекает внимание ученых.

Студенты с высоким статусом характеризуются высокой самооценкой. Более того, независимо от уровня близости отношений, студенты с высоким статусом являются «значимыми другими» для других студентов, то есть они оказывают существенное влияние на самооценку членов студенческих групп. Одной из важных особенностей проблемы механизмов группового взаимодействия является зависимость межличностного взаимодействия от статуса личности в группе.

В глобальном масштабе рациональный подход к студенческо-академическим отношениям и образовательной деятельности остаётся приоритетным. В этой связи большое значение имеет роль студентов в группах. Проблемы групп и совместной деятельности традиционно рассматриваются в социальной психологии. Однако многие вопросы, в том числе проблема механизмов взаимодействия личности и группы, требуют дальнейшего исследования.

Одной из важных характеристик межличностного взаимодействия является положение индивида в группе или статус, который указывает на положение индивида в системе межличностных отношений и меру его «психологической приемлемости» членами группы. Это можно считать достаточно объективным показателем успешности коммуникативной деятельности человека.

Исследования по психологическому изучению положения студентов в группах проводились как за рубежом, так и в США. Галина Михайловна Андреева — советский и российский социальный психолог и социолог — определяет группу как совокупность субъектов, объединённых определёнными общими признаками, в том числе характером совместной деятельности. Артур Александрович Реан — российский психолог, и Яков Львович Коломинский отмечают, что данные, полученные в социальной психологии, не создают целостной картины определения статусных различий. Характеристики учащихся как субъектов общения можно интерпретировать с точки зрения развития социального статуса. Период студенчества характеризуется сменой лидерской деятельности, изменением социального статуса и вхождением молодёжи в новую социальную роль.

Учёные нашей страны также провели значительные исследования в этом направлении. В отличие от вышеупомянутых зарубежных и отечественных исследований, в данной работе с большим интересом изучалась психолого-педагогическая подготовка студентов его учениками под руководством Э.Г. Гозиева.

В частности, в кандидатской диссертации на тему «Психологические особенности студенческого самоуправления учебной деятельностью» Харухиева разработала методы самоуправления учебной деятельностью посредством обобщённой системы методов учебной деятельности.

Одной из важных характеристик межличностного взаимодействия является положение индивида в группе или статус, который указывает на положение индивида в системе межличностных отношений и меру его «психологической приемлемости» членами группы. Это можно считать достаточно объективным показателем успешности коммуникативной деятельности человека.

Я.Л. Коломинский определяет статус как целостное понятие, включающее в себя как объективные параметры, такие как положение индивида во внутригрупповой структуре, так и субъективное отражение его собственного положения, отражённое в разной степени.

В социальной психологии накоплен большой объём теоретических и эмпирических работ, посвящённых проблеме статуса и статусных отношений. Понятие «статус» изучалось как отечественными авторами (А.В. Петровский, Н.И. Саржвеладзе и др.), так и зарубежными учёными (Р. Мертон, Т. Парсонс, Дж. Бергер, С. Розенгольц, Й. Зельдич и др.).

Наибольшее развитие изучение статусной структуры малой группы получило в отечественной социальной психологии (Я.Л. Коломинский, М.Ю. Кондратьев, М.Н. Расходчикова, М.Е. Сачкова и др.). При этом в этих исследованиях практически не ставилась задача изучения особенностей представлений о статусных категориях в более широких социальных структурах.Теория социальных образов, развиваемая научной школой С. Московича, включает в себя несколько подходов (динамический, структурный, конструктивистский и др.), позволяющих изучать этот феномен с разных сторон.Целью исследования было определение структуры и специфики представлений о внутригрупповом и социальном статусе личности с учётом социально-психологических особенностей студентов средних и высших учебных заведений.В настоящее время социальная психология проявляет большой интерес к изучению студенческих групп в системе высшего профессионального образования. Исследователи подчёркивают высокую актуальность этих групп для их участников, особенно значимость межличностных отношений внутри группы [1-4].Каждый человек, как субъект межличностных отношений, включён в систему межличностных связей, ориентаций, ожиданий, определяемых содержанием совместной деятельности людей и их общением.

Таким образом, в современной социальной психологии статус рассматривается как место субъекта в системе межличностных отношений, определяющее его права, обязанности и определённые привилегии в группе.

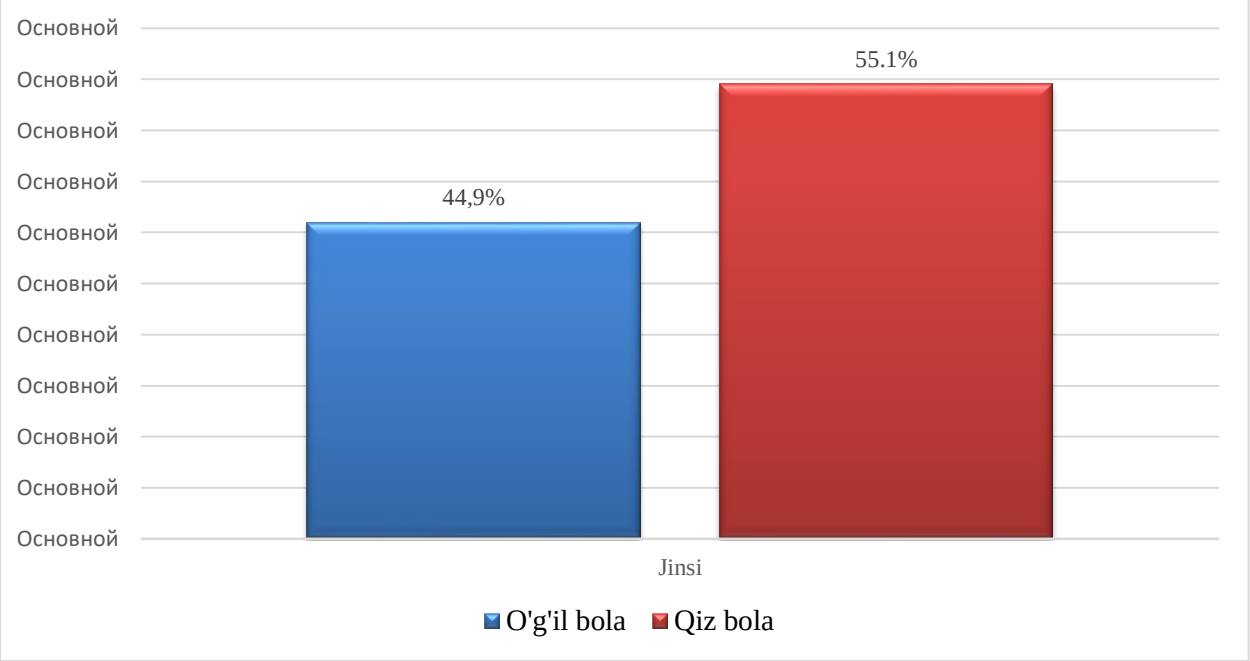
Проблема статуса личности в группах сверстников больше изучалась исследователями детского развития, подросткового и юношеского возраста, однако такой важный этап, как «студенческий возраст», изучен в этом плане недостаточно.Характеристики учащихся как субъектов общения можно интерпретировать с точки зрения социального статуса развития. Период студенчества характеризуется сменой ведущей деятельности, изменением социального статуса, вхождением молодых людей в новую социальную роль.

В первом этапе исследования, согласно результатам анализа, нами были выявлены половые различия. В исследовании приняли участие 147 человек в возрасте от 18 до 24 лет.

Таблица 1

Результаты переведены в соответствии с имеющейся информацией.

Н	Пол	Респонденты число	Процент	Собрано процент
1	Женщина	81	55 , 1%	55 , 1%
2	Мужской	66	44,9 %	44,9%
3	Это так ?	1 47	100.0 %	100%



В исследовании приняли участие 147 студентов в возрасте от 18 до 24 лет из Термезского государственного университета Сурхандарьинской области, нашего первого региона.По 14-балльному тесту-опроснику В.В. Столина «Самоотношение» и тесту Г. Айзенка «Темперамент» все показатели находятся в пределах нормы по асимметрии и эксцессу, то есть данные соответствуют нормальному распределению по критерию Колмогорова–Смирнова.

Таблица 2

Согласно критерию Колмогорова–Смирнова, данные распределены нормально. Определить совместимость.

Название шкалы	Колмогоров Смирнов z значение	Уровень уверенности
Самоуважение	1,707	0,006 **
Аутосимпатия	1,177	0,125
Ожидаемое отношение со стороны других	1,974	0,001 ***
Личный интерес	2,147	0 ,000 ***
Уверенность в себе	2,141	0 ,000 ***
Отношение к другим	2,144	0 ,000 ***
Самопринятие	2,145	0 ,000 ***
Самоконтроль	2,592	0 ,000 ***
Самообвинение	1,892	0,002 **
Личный интерес	2,157	0 ,000 ***
Самосознание	2,688	0 ,000 ***
Экстраверсия	0 .673	0 .756
интроверсия	0 .797	0 .549
Эмоциональный	1,145	0 .146

стабильность		

Для определения достоверности полученных в ходе исследования результатов и установления, к какому критерию они относятся по степени соответствия нормальному распределению, с использованием критерия Колмогорова–Смирнова были получены следующие показатели:

Тест-опросник В.В. Столина «Отношение к себе»:Самооценка (D=1,707; p>0,01),Ожидаемое отношение со стороны окружающих (D=1,974; p>0,001),Интерес к себе (D=2,147; p>0,001),Уверенность в себе (D=2,141; p>0,001),Отношение к окружающим (D=2,144; p>0,001),Самопринятие (D=2,145; p>0,001),Самоконтроль (D=2,592; p>0,001),Самообвинение (D=1,892; p>0,01),Интерес к себе (D=2,157; p>0,001),Самосознание (D=2,688; p>0,001).При анализе шкал было обнаружено, что они не соответствуют закону нормального распределения.По тесту-опроснику Самоуважение» В.В. Столина:Глобальное самоуважение (D=1,011; p<0,05),Аутосимпатия (D=1,177; p<0,05),и по тесту Г. Айзенка «Темперамент»:Экстраверсия (D=0,673; p<0,05),Интроверсия (D=0,797; p<0,05),Эмоциональная устойчивость (D=1,145; p<0,05) — установлено, что они подчиняются закону нормального распределения.Таким образом, согласно приведённым выше результатам, мы можем анализировать показатели, подчиняющиеся закону нормального распределения, с помощью параметрических методов (критерии Стьюдента, Пирсона, однофакторного дисперсионного анализа), а показатели, не подчиняющиеся закону нормального распределения — с помощью непараметрических методов (критерии Манна–Уитни, Вилкоксона, Спирмена, Краскела–Уоллиса).Исследователи, характеризующие возраст студенчества, подчеркивают, что именно в этот период вопросы профессионального образования встают наиболее остро. Самоопределение, причём для многих студентов этот период связан с созданием семьи или установлением длительных, эмоционально значимых отношений. Это время серьёзных кризисов, тяжёлых испытаний, тревог и проблем.Поэтому в процессе профессионального образования происходит формирование личности не только как субъекта профессии, но и как субъекта межличностных отношений, и в этой связи возрастает роль студенческого сообщества, его положение в группе. Роль субъекта в системе межличностных отношений внутри группы чрезвычайно велика.Данные анализа социально-психологических факторов, влияющих на состояние личности в студенческой группе, будут полезны для деятельности психологических служб вуза при разработке рекомендаций по созданию благоприятных условий адаптации студентов на разных этапах.Оптимизация деятельности группы обучающихся, оптимизация вхождения личности в группу позволяет более эффективно реализовывать образовательные функции.

В нашей статье по теме данной диссертации мы постарались ознакомиться с большим объёмом научной литературы и психологическими и социологическими исследованиями, проведёнными за последние годы. Мы провели эмпирическое исследование студентов, используя собранные научные источники и психодиагностические методы. Мы рассмотрели и изучили важность этой темы как с психологической, так и с социальной точки зрения. Сначала мы рассмотрели тему теоретически в рамках всей работы, а затем проанализировали её практически, непосредственно исследуя актуальность проблемы. Мы использовали много литературы по этому поводу.

В ходе наблюдения нам удалось получить несколько очень важных методологий среди выбранных групп по данной теме. Мы использовали мнения всемирно известных психологов, социологов и учёных для изучения психологической и социальной значимости темы.Для определения степени корректности выбора психодиагностических методик, положенных в основу

методической базы во II главе нашего исследования, была проведена первичная описательная статистика с использованием программы SPSS-14. По её результатам подтверждена правильность выбора наших психодиагностических методов.

Методологические результаты, полученные в ходе данной исследовательской работы, дали интересные данные, обусловленные различиями в возрасте, поле и группе испытуемых. В нашем исследовании мы можем увидеть влияние особенностей и типов темперамента студентов на их статус в группе. Роль самооценки в развитии межличностных отношений. Изучение самооценки как отдельного образования самосознания во взаимосвязи с социальным статусом личности представляется одним из актуальных направлений этого психологического феномена. К настоящему времени накоплен большой эмпирический материал о формах проявления самооценки, её регулятивной функции, связи самооценки с отношением индивида к себе и самопознанием, степени адекватности и устойчивости самооценки в разном возрасте, её связи с устанавливаемыми индивидом социальными отношениями [7].Природа межличностных отношений в любом сообществе достаточно сложна. Они раскрывают сугубо индивидуальные качества человека — его эмоционально-волевые характеристики, интеллектуальные способности, а также нормы и ценности общества, в которое он включён. В системе межличностных отношений человек реализует себя, отдавая обществу то, что он воспринимает в себе. Именно деятельность личности, её действия являются важнейшим звеном в системе межличностных отношений. Вступая в самые разнообразные по форме, содержанию, ценностям и структуре межличностные отношения человеческих общностей — в детском саду, в классе, в дружеском кругу, в различных формальных и неформальных объединениях, человек раскрывает себя как личность и имеет возможность оценить себя в системе отношений с другими [8].Чтобы студент лучше адаптировался, ему необходимо поддерживать позитивный образ себя и преодолевать трудности. И наоборот, люди с низкой самооценкой реагируют на ту или иную неудачу таким образом, что это затрудняет любые возможности для улучшения их «Я-концепции». Более того, они не только крайне низко оценивают результаты своей деятельности, но и очень переживают из-за мнения окружающих, если оно негативное. Многие авторы отмечают снижение самооценки в период студенчества, появление ориентации на общение, сверстников, референтную группу. По мнению многих авторов, человек с низкой самооценкой в дальнейшем, каким бы позитивным ни казался этот поступок окружающим, часто негативно влияет на поведение других людей (К. Роджерс, В. Сатир и др.). Положительное отношение к себе, самопринятие оказываются взаимосвязанными со способностью конструктивно взаимодействовать с другими людьми. Человек с высокой самооценкой относится к другим с такой же добротой. Такой человек отличается открытостью, свободой в выражении своих чувств, умением самовыражаться в общении.

Литература.

1. Коломинский Я.Л. Социальная психология взаимодействия в малых группах. М.: АСТ, 2010. 448 с.

2. Краснова В.В., Холмогорова А.Б. Социальная тревожность и дезадаптация учащихся / Психологическая наука и образование. 2011. №1. С. 140-150.

3. Сачкова М.Е. Статусные отношения в подростковых ученических группах / Вопросы психологии. 2006. №4. С. 58–58.

4. Творогова Н.Д. Экспериментальное изучение социальной перцепции в процессе общения студентов в учебной группе // Вопросы психологии. 1981. № 4. С. 119-123. Инженерный вестник Дона, №4 (2014)

ivdon.ru/ru/magazine/archive/n4y2014/2698 © Электронный научный журнал «Инженерный вестник Дона», 2007–2014

5. Психология. Словарь. / Под ред. А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского. М., 1990. 494 с.

6. Андреева Г.М. Социальная психология. М.: Аспект Пресс, 2009. 384 с.

7. Донцов А.И. Социальная психология групп. / Вестник Московского унта. Сер.14.Психология. 1997. №4. С. 17-25.

8. Кондратьев М.Ю., Емельянова Е.В. Социально-психологические особенности взаимосвязи самооценки и личностно-ролевой взаимопредставленности студентов // Социальная психология и общество. 2011. №1. С. 56-73.

9. Aronson E, Wilson T.D., Akert R.M. Social Psychology. (7th ed.). Upper Saddle River, NJ: Prentice Hall.Prentice Hall, 2010. 624 p.

10. Реан А.А., Коломинский Я.Л. Социальная педагогическая психология. СПб.: ЗАО Питер, 1999. 416 с.

11. Дроздова Е., Дроздова И. Социально-психологические характеристики подростков, подвергающихся насилию со стороны сверстников в учебных группах // EFPTA Newsletters. Копенгаген, 2012. С. 21-25.

12. З.Т.Нишонова , П.С.Ергашев Олий мактаб психологияси Т.2012.220bet

АНАЛИЗ ФАКТОРОВ, ВЛИЯЮЩИХ НА РАЗВИТИЕ КОГНИТИВНОГО СТИЛЯ У УЧАЩИХСЯ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Шайкиманова Шахноза Жолдасбай кизи
(Ташкент, Узбекистан)

Аннотация: *В данной статье анализируются психологические, педагогические и социальные факторы, влияющие на формирование когнитивного стиля учащихся младшего школьного возраста. Раскрывается понятие когнитивного стиля, его особенности и то, как он проявляется у учащихся. В ходе исследования были выявлены факторы, влияющие на индивидуальное мышление, восприятие и внимание учащихся, а также особо подчеркнута роль учителя и семьи в их развитии. В заключение статьи также представлены практические рекомендации по развитию когнитивного стиля.*

Annotation: *This article analyzes the psychological, pedagogical, and social factors that influence the formation of cognitive style in primary school-aged students. The concept of cognitive style, its distinctive characteristics, and how it manifests in students are elucidated. The study identifies factors affecting students' individual thinking, perception, and attention processes, specifically highlighting the roles of teachers and family in developing these aspects. The article concludes by offering practical recommendations for enhancing cognitive style.*

Ключевые слова: *когнитивный стиль, младший школьный возраст, психологические факторы, педагогическое воздействие, мыслительный процесс, индивидуальная идентичность, восприятие, внимание, факторы развития.*

Key words: *cognitive style, primary school age, psychological factors, pedagogical influence, thinking process, individual identity, perception, attention, developmental factors.*

В формировании и развитии когнитивного стиля психологические, педагогические и социальные факторы, влияющие на личность учащегося, проявляются во взаимосвязанной сложной системе. Прежде всего, индивидуальные психические особенности ребенка - тип темперамента, уровень эмоциональной устойчивости, скорость обработки информации и рефлексивный потенциал - признаются важными детерминирующими факторами, определяющими направление его когнитивной деятельности. Например, учащиеся, склонные к быстроте и опирающиеся на интуицию, чаще демонстрируют глобальный когнитивный стиль, в то время как у осторожных, внимательных к деталям и систематически мыслящих детей отмечается преобладание аналитического стиля. Вторым основным фактором, влияющим на когнитивный стиль, является дидактическая позиция преподавателя, его стиль обучения и личное отношение к учащимся.

В то же время конструктивный, эмоционально теплый учитель, ценящий мнение учащегося, дает мощный импульс к формированию в мышлении учеников таких когнитивных особенностей, как самостоятельность, адаптивность и творческий подход к проблемам. Кроме того, семейная среда - особенно отношение родителей к образованию, их эмоциональная поддержка и психологическая стабильность - влияет на полное раскрытие ребенком своего интеллектуального потенциала.

Следует отметить, что в условиях благоприятного семейного климата дети чувствуют себя в безопасности и ощущают поддержку, что приводит к значительным положительным результатам в когнитивном усвоении. В то же время социальные связи в школе - а именно уровень общения между сверстниками, навыки взаимодействия и социальная готовность отстаивать свое мнение - выполняют посредническую функцию в укреплении мышления учащихся. Социокультурные условия, охват информационными технологиями, внедрение национальных и местных ценностей в сознание ребенка также придают когнитивному подходу особый характер. Это находит свое выражение через методологию системы образования, содержание и форму подачи учебных материалов. Таким образом, комплекс психологических, педагогических и социокультурных факторов образует устойчивую систему, формирующую дифференцированные проявления когнитивного стиля в личности ребенка.

В частности, среди факторов, влияющих на когнитивный стиль учащихся, особое место занимают их академическая мотивация, уровень внутренней устремленности и целенаправленности. Дети с высокой академической мотивацией склонны к глубокому анализу информации, самостоятельному выдвижению своих идей и активному вовлечению в научно-творческую деятельность, что усиливает такие аспекты когнитивного стиля, как точность, гибкость и внимание к деталям. В то же время учащиеся с развитыми навыками саморегуляции достигают высоких результатов в упорядоченном изложении своих мыслей, планировании решения проблем и поиске решений. Это укрепляет метакогнитивный подход в когнитивном стиле - то есть способность осознавать и анализировать собственное мышление.

Эмоциональный интеллект учащихся - особенно такие факторы, как эмоциональная регуляция, эмпатия, стрессоустойчивость - также оказывают существенное влияние на устойчивое формирование когнитивного стиля. Потому что мышление опирается не только на знания, но и на эмоциональный фон и чувство психологической безопасности. Воздействия, направленные на мышление учащихся посредством развивающих игр, дидактических заданий, проектной деятельности и экспериментальных тренингов, помогают мобилизовать их когнитивные ресурсы. В частности, в результате тренингов, организованных на основе методик Вильямса, Якиманской, Векслера, наблюдалось состояние

сбалансированной интеграции между дифференцированными подходами, аналитическими и глобальными методами в мышлении ребенка.

Глубокий анализ этих факторов служит для формирования индивидуальных стратегий обучения каждого ребенка, активизации их внутреннего потенциала и развития интеллектуальной гибкости. В заключение можно сказать, что факторы, влияющие на когнитивный стиль, являются комплексными, многоуровневыми и личностно-ориентированными, и путем их анализа можно разработать модернизированную модель образовательного процесса.

Остановимся на анализе результатов, полученных по "Технике классификации фигур" И.С.Якиманской.

1- таблица

Анализ предварительных результатов, полученных через "Технику классификации фигур" И.С. Якиманской

Анализ предварительных результатов, полученных через (н=260)

Шкалы	Среднее значение		Различия	
	2- класс (н=140)	4- класс (н=120)	т	п
Широкий диапазон эквивалентности (глобальный стиль)	4,8	6,3	-2,8	0,05
Узкий диапазон эквивалентности (аналитический метод)	6,5	4,7	-2,3	0,05

Если перейти к анализу предварительных результатов, полученных с помощью "Техники классификации фигур" И.С.Якиманской, то были выявлены статистические различия в факторах "широкий диапазон эквивалентности (глобальный метод) " ($t=-2,8$; $p\leq0,05$) и "узкий диапазон эквивалентности (аналитический метод) " ($t=-2,3$; $p\leq0,05$).

Предварительные результаты, полученные с помощью "Техники классификации фигур" И.С.Якиманской, показывают, что по фактору "широкий диапазон эквивалентности (глобальный стиль) " у учащихся 4-х классов были зафиксированы высокие результаты ($t=-2,8$; $p\leq0,05$). Согласно анализу этих результатов, это объясняется высокой интенсивностью компонентов абстрактного мышления у учащихся 4-х классов. Экспериментальные данные свидетельствуют о том, что приоритет глобального стиля повышает уровень готовности к категориальному обобщению геометрических фигур, создавая основу для объяснения сложных семантических связей в школьной программе. Эта когнитивная тенденция, согласно теории психологического развития, является основой многопланового интегративного построения мышления ребенка и поднимает логико-операционную деятельность на новый уровень. Формирование глобального подхода расширяет возможности учащегося представлять визуально-пространственные схемы как целостный макет, делая аналитическое разделение вторичной задачей. С дидактической точки зрения такой стиль облегчает усвоение абстрактных средств, таких как символические сокращения и концептуальные метафоры, встречающиеся в текстах учебника, поскольку ребенок кодирует информацию по общей конфигурации. Ученики с широким диапазоном эквивалентности склонны строить план действий по глобальному шаблону, не тратя лишних ресурсов на ненужные детали при восприятии главной задачи. В результате им удается быстро интегрировать проблемную ситуацию, воспринимая мультиплексные контекстные задания (текстуальные условия в математических задачах, графические изображения в естественных науках) как целостную модель. Это качество является начальной формой "формальной логической схемы" в конце операционного этапа, указанного в теории Ж.Пиаже,

что означает, что ребенок начинает использовать абстракцию как свою ментальную флейту. Вместе с тем, глобальный стиль развивает эстетический вкус личности учащегося, так как умение видеть целостную композицию облегчает задачу синхронного контроля на занятиях по изобразительному искусству.

В то же время, поскольку субъекты с широким диапазоном эквивалентности стремятся сравнивать свою стратегию с теоретической моделью в процессе метакогнитивного мониторинга, показатели рефлексивной оценки также могут быть высокими. С точки зрения возрастных особенностей, в 4 классе повышается степень миелинизации лобной двигательной коры и височно-верхнечерепных соединительных трактов, что расширяет возможности параллельной обработки целостной информации.

Также по фактору "узкий диапазон эквивалентности (аналитический метод) " у учащихся 2-х классов были выявлены высокие результаты ($t=-2,3$; $p\leq0,05$). Эти результаты показывают, что это напрямую связано с ранними эволюционными потребностями детского мозга, направленными на последовательную сегментацию деталей. При анализе каждой фигуры младший школьник, особенно опираясь на сенсорно-моторный опыт, активно использует стратегию отдельного кодирования спектра атрибутов.

Эта стратегия служит формированию внутренней речи учащегося путем разделения сложных когнитивных задач на простые компоненты в рамках концепции "зоны проксимального развития" в учении Выготского. Аналитический подход, как отмечает Марзано, активирует механизм "микроскопического наблюдения," создавая устойчивый след дифференциальных штрихов в памяти и тем самым увеличивая возможность повторного использования материала в ближайшем будущем. Кроме того, узкодиапазонная форма эквивалентности стимулирует конвергентное мышление и задействует ресурсы эпистемической мотивации, направленной на "правильный ответ." В контексте учебной программы такие учащиеся быстрее достигают результата в освоении орфографических норм, запоминании шагов по порядковому номеру в математических алгоритмах и выявлении морфемных изменений в языковых моделях.

Аналитический метод, подобно процессу под микроскопом, фокусирует зрительное внимание на одном сегменте, фильтруя ненужные стимулы на периферии, что приводит к эффективному распределению когнитивных ресурсов. С точки зрения классической гештальт-психологии, узкий диапазон эквивалентности служит подтверждением не всей формы, а ее фигуральных поплавков в соотношении "фигура-фон," связывая процесс мышления на ранних возрастных этапах с четкими контурами. Ребенок, работающий в таком нерасширенном диапазоне, склонен к сравнению, сопоставлению и выявлению контраста, то есть к микроанализу научно-когнитивной основы, и это преимущество более ярко проявляется в лабораторных заданиях. Аналитическая ориентация при интерпретации программного материала заставляет их интересоваться "механизмом работы" по структурно-синтаксической модели, в результате чего внутренние связи каждого раздела становятся для них основным местом. С психологической точки зрения, в качестве методических инструментов для владельцев этого стиля полезны логическая таблица, последовательная диаграмма и пошаговые инструкции, которые удовлетворяют их потребность в интраперсональной регуляции.

Корпусные нейропсихологические исследования показывают, что в возрасте 7-8 лет стабилизация внимания, связанная с префронтально-ретикулярными ветвями, усиливается, что еще больше укрепляет практику узкодиапазонной сегментации. Аналитическая ориентация развивает рефлекс раннего выявления и исправления ошибок, устанавливая высокие пороги решения для идентификации стимулов в индивидуальной психической системе.

Перейдем к анализу результатов, полученных у юношей и девушек с помощью "Техники классификации фигур" И.С.Якиманской.

2-таблица

"Техника классификации фигур" И.С.Якиманской
Анализ результатов, полученных от девушек и ребята через (n=260)

Шкалы	Среднее значение		Различия	
	Девушки (n=118)	Ребята (n=142)	t	p
Широкий диапазон эквивалентности (глобальный стиль)	4,1	6,9	-2,5	0,05
Узкий диапазон эквивалентности (аналитический метод)	5,8	3,7	-2,1	0,05

Если перейти к анализу результатов, полученных у девушек и юношей с помощью "Техники классификации фигур" И.С.Якиманской, то выявлены статистические различия в факторах "широкий диапазон эквивалентности (глобальный стиль) " ($t=-2,5$; $p\leq0,05$) и "узкий диапазон эквивалентности (аналитический стиль) " ($t=-2,1$; $p\leq0,05$).

Результаты, полученные с помощью "Техники классификации фигур" И.С.Якиманской, показывают, что по фактору "широкий диапазон эквивалентности (глобальный стиль) " у юношей были зафиксированы высокие результаты ($t=-2,5$; $p\leq0,05$). Это означает, что они более склонны охватывать информацию на целостной, общей семантической основе. Субъекты с глобальным стилем особенно активны в когнитивных практиках высокого уровня, таких как определение межконцептуальных связей, конструирование логических структур и стратегический подход к проблемным ситуациям. Такое направление мышления часто имеет преимущество в задачах, требующих интеграции пространственно-временных категорий, поскольку на этом этапе юноши стремятся сформировать целостные концептуальные карты. В процессе школьной учебной деятельности этот метод особенно отражается в способности видеть общие причинно-следственные связи, макроскопически анализировать понимаемый материал и создавать масштабную модель мышления. Такое когнитивное направление активизирует синтезирующие аспекты детского мышления, что напрямую связано с концепцией "обобщающих форм мышления," указанной в теориях, разработанных Д.Б. Элькониным и В.В. Давыдовым. Учащиеся, представляющие глобальный стиль, часто начинают быстро моделировать проблемы с помощью ментальных конструкций, стремящихся охватить абстрактные понятия, что не только экономит их когнитивную энергию, но и повышает эффективность деятельности. Развитие глобальной формы мышления у юношей создает основу для того, чтобы они проявляли высокий уровень синтеза при работе со школьными учебниками, особенно со сложными вербально-логическими текстами.

В то же время мотивационный компонент учащихся с глобальным стилем также специфичен, они обычно стараются оценивать деятельность на основе конечного результата, то есть подходить к ней с общей стратегической точки зрения. Поскольку они стремятся воспринимать материал не как простой набор элементов, а как интегрированную идейную конструкцию, дидактически для таких учащихся более подходят проектные, графические, схематические и рефлексивные занятия. Эти различия, наблюдаемые в исследовании, также объясняются гендерными нейропсихологическими различиями, поскольку

активная позиция правого полушария, управляющего пространственной конструкцией в мужском мозге, усиливает глобальный подход.

Этот тип мышления обеспечивает высокий уровень эффективности для развивающихся учащихся не только в охвате учебного материала, но и в многоэтапном моделировании сложных проблем реальной жизни. Данная форма когнитивного стиля проявляется как основной фундамент формирования критического мышления, системного подхода и комплексного подхода, укрепляя их когнитивную основу в личностном и академическом развитии. На этом основании можно сказать, что преобладание зафиксированного у юношей широкого диапазона эквивалентности порождает необходимость активной эксплуатации их когнитивных возможностей, что служит важным показателем при планировании индивидуального подхода.

Также выявлены высокие результаты у девочек по фактору "узкий диапазон эквивалентности (аналитический метод) " ($t=-2,1$; $p\leq0,05$). Эти результаты подтверждают, что их способности фокусироваться на деталях, структурному разделению и четко обоснованной сегментации сильно развиты. Преобладание узкодиапазонного стиля у девушек часто объясняется мышлением, основанным на тщательном разделении информации, упорядочивании ее компонентов и выборе идеально точных форм при выводе. С точки зрения когнитивной психологии, это состояние характеризуется высокой склонностью к вербально-контролируемым методам обучения, строгим соблюдением инструкций и способностью осторожно выполнять последовательные шаги.

Этот аналитический подход, наблюдаемый у девочек, особенно находит свое практическое отражение в грамматике, фонетике, вычислительных практиках, структурных схемах и заданиях, требующих аналитического мышления. Характерная для них стратегия сегментации служит усвоению сложных понятий путем их разделения на части в контексте школьного образования, что согласуется с "теорией осмысленного обучения," выдвинутой Д.П. Аусубелем. Девочки при выполнении задания обращают особое внимание на каждую деталь, замечают в них небольшие различия, особенно стремятся к точности в логических, математических или языковых задачах. Это демонстрирует их способность к психологически высокому уровню самоконтроля, стремлению к структурному порядку и четкому выражению своего мнения.

Ученики с аналитическим мышлением обычно совершают меньше ошибок при выполнении сложных инструкций, поскольку они больше внимания уделяют логической связи между этапами. Этот стратегический подход у девочек позволяет им поддерживать стабильные показатели успеваемости в школе, особенно в предметах с сильной системой обратной связи. Девушки с узкодиапазонным стилем, стремясь конкретизировать дидактический материал, склонны к обучению на изобразительной и вербальной основе, что означает, что развивается их визуально-вербальная интеграция. Когнитивные стратегии, основанные на аналитическом мышлении, обеспечивают преимущество у женщин, особенно в процессах выявления тонких деталей, ошибок и устранения дублирования, что отражает их более высокую способность анализировать информацию на основе сложных структур.

Эта форма мышления позволяет добиваться успешных результатов, особенно в обучении, основанном на контроле, то есть в правильном определении конкретных деталей в тестах, экзаменах или письменных работах. Этот фактор также связан с гендерно-специфической деятельностью левого полушария головного мозга, что указывает на наличие нейрофизиологических механизмов, направленных на более глубокую обработку семантических и синтаксических процессов. Поэтому узкий диапазон эквивалентности, зафиксированный у девушек, позволяет им получать положительные результаты в дисциплинах, требующих последовательного изучения, основанного на

конкретных фактах. Такой аналитический подход приносит больше успеха, особенно в процессах аргументации своего мнения, представления доказательств и строгого обоснования своего вывода. В то же время индивидуальные занятия, последовательные алгоритмические задания, кроссворды, упражнения на кодирование и обучающие средства с последовательным объяснением показывают свою эффективность для учащихся с узким стилем. Таким образом, преобладание узкого диапазона эквивалентности у девушек повышает их способность точно усваивать теоретические понятия и применять их в реальной деятельности, что играет важную роль в разработке принципов индивидуального подхода.

Литература.

1. Скиннер Б. Наука об учении и искусство обучения. – В сб.: Программированное обучение за рубежом. М.: 1969. С. 32—46.

2. Южанинова А. Л. Типы затруднений в общении у лиц с низким уровнем когнитивной сложности // Психологические трудности общения: Диагностика и коррекция. – Ростов-на-Дону, 1990. – С. 21-23.

3. Холодная М. А., Кострикина И. С. Особенности когнитивных стилей импульсивность/рефлективность и ригидность/гибкость познавательного контроля у лиц с высокими и сверхпороговыми значениями // Психологический журнал, - Москва. 2002. – № 6. – С. 72-82.

4. Alimbayeva Sh.T. O‘smirlar o‘quv faoliyatida xavotirlanish namoyon bo‘lishining psixologik xususiyatlari: Psixol. fan. nomz. ... dis. – T.: TDPU, 2011. – 137 b.

5. Жирнова И. Л. Психологические условия успешности обучения иностранных студентов с учетом когнитивных стилей. Автореф…..к.пс.н. – Курск.: 2012. – 52 с.

6. Калмыкова З. И. Проблемы диагностики умственного развития учащихся. Москва: Педагогика. — 1995 207 с.

7. Karimova V., Akramova F. Psixologiya. Ma’ruzalar matni. – T.: TDIU. 2000. – 83 b.

8. Qodirov K. Individual assimetriya qiyofasi shaxs tipologik xususiyatlarini belgilovchi omil sifatida: Psixol. fan. nomz. ... dis. – T.: TDPU, 2019. – 239 b.

9. Нартова-Бочавер Н.И. Дифференциальная психология. – М.: Мысль. 2004. –123 с

10. Qodirov K. Individual assimetriya qiyofasi shaxs tipologik xususiyatlarini belgilovchi omil sifatida: Psixol. fan. nomz. ... dis. – T.: TDPU, 2019. – 239 b.

11. Сафронов Р.А., Разум С.И. Соотношение когнитивного стиля “полезависимость поленезависимость у преподавателя и студента как фактор усвоения учебной информатсии. 2011.

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ КРИТИЧЕСКОГО МЫШЛЕНИЯ В РАЗВИТИИ ОСОЗНАННОГО ПАТРИОТИЗМА У СТУДЕНТОК

Эгамбердиева Н.М., Хайдарова Р.А.
(г.Ташкент, Узбекистан)

Аннотация. *Статья посвящена исследованию роли критического мышления в формировании осознанного патриотизма у студенток, обучающихся на филологических направлениях. Авторы анализируют историко-философские и педагогические основы критического мышления, а также представляют результаты эмпирического исследования, проведённого в четырёх вузах Узбекистана. Установлена положительная корреляция между уровнем развития критического мышления и гражданской активностью. Делается вывод о необходимости внедрения инновационных образовательных подходов для воспитания сознательных, социально ответственных граждан.*

Ключевые слова: *критическое мышление, осознанный патриотизм, студенческая молодёжь, гражданская позиция, филологическое образование.*

Abstract. *This article explores the role of critical thinking in fostering conscious patriotism among female students pursuing philological studies. The author analyzes the historical, philosophical, and pedagogical foundations of critical thinking and presents the results of an empirical study conducted at four universities in Uzbekistan. A positive correlation was found between the level of critical thinking and civic engagement. The study concludes that innovative educational approaches are necessary to cultivate socially responsible and consciously patriotic individuals.*

Keywords: *critical thinking, conscious patriotism, student youth, civic engagement, philological education.*

В условиях процессов глобализации, чрезмерного роста информационных потоков и многообразия ценностей патриотическое воспитание становится актуальной задачей для каждого государства. Республика Узбекистан в этом отношении выделяется богатым историко-культурным наследием, стратегическим расположением на перекрестке Востока и Запада и активной модернизацией общества. Осмысление национальной идентичности через критическое мышление, ее гармонизация с глобальным мировоззрением - важная задача современного образования. Президент Шавкат Мирзиёев подчеркивает: «Только патриот посвящает свою жизнь служению процветанию Родины, благополучию народа и миру в стране» [1].

Реформы в системе образования Узбекистана способствуют развитию критического мышления, приверженности национальным ценностям и гражданской ответственности молодежи, особенно студенток. Благодаря инновационным педагогическим подходам, цифровым инструментам и социально активной среде они формируются как зрелые личности не только в профессиональном, но и в социально-нравственном плане. Поэтому изучение психолого-педагогических основ критического мышления в развитии сознательного патриотизма у студенток приобретает стратегическое значение для современного образования.

Современная система высшего образования предъявляет к выпускникам новые требования: компетентность, аналитическое мышление, лидерские качества, креативность, способность к сотрудничеству и ответственность. Однако научные исследования и практика показывают, что достичь этих целей исключительно традиционными методами обучения невозможно. В связи с этим особую актуальность приобретает внедрение инновационных образовательных

технологий, развивающих критическое мышление как основу формирования сознательного патриотизма у студенток. Именно критическое мышление помогает молодым девушкам осознанно воспринимать культурное наследие, соотносить его с вызовами глобального мира и принимать граждански зрелые решения. Такая направленность образования способствует не только профессиональному росту, но и укреплению национальной идентичности и активной жизненной позиции будущих представительниц общества.

Рассматривать развитие критического мышления исключительно как новшество в системе образования было бы неверно. Анализируя просветительское наследие древних философов, в том числе восточных мыслителей, можно увидеть, что они придавали особое значение именно такому типу человеческого мышления. Они считали, что человек может достичь совершенства через разум, знание и размышление, что, в свою очередь, составляет историческую и методологическую основу для развития критического мышления.

В конце XIX – начале XX века в Туркестане усилилось движение джадидов, и в воззрениях его представителей прослеживается особое внимание к формированию критического мышления у молодежи. В частности, выдающийся просветитель Абдулла Авлони подчеркивал: «Человек с юных лет должен научиться мыслить таким образом, чтобы каждое его действие в молодости опиралось на общественное сознание, побуждало к труду во благо человечества и было направлено на созидание» [10]. Эта мысль указывает на важность своевременного развития критического мышления у молодежи, что в будущем позволяет им стать активными гражданами, озабоченными процветанием своей Родины.

Стремление реформировать образование и просвещение как главный путь трансформации общества, выраженное в трудах великого мыслителя, отражает его усилия по воспитанию у молодежи чувства социальной ответственности и стремления к общему благу. Идеи Авлони не утратили своей актуальности и сегодня, продолжая вдохновлять молодое поколение на служение обществу и продвижение гуманистических ценностей [9].

В условиях современного высшего образования критическое мышление становится одной из ключевых компетенций XXI века. Во многих странах оно признаётся важнейшим результатом образовательного процесса в университетах. Развитие критического мышления рассматривается как составная часть метапредметных навыков, необходимых для профессионального и личностного роста студентов. С середины 2010-х годов научный интерес к формированию и диагностике критического мышления у студентов неуклонно возрастает. Это подтверждается увеличением количества научных публикаций, посвящённых различным аспектам данной проблемы.

Критическое мышление - это междисциплинарная область исследований, находящаяся на стыке философии, логики, педагогики и психологии. Среди узбекских учёных проблемам развития критического мышления у студенческой молодёжи посвятили работы Гозиев Э. Г., Шарипов Ш. С., Абдукадиров А., Бегимкулов У., Омонова М. Д. и др. рассмотрев специфику формирования данной компетенции в системе высшего образования. В странах СНГ значительный вклад внесли Давыдов В. В. (Россия) с когнитивно-логической моделью развития мышления, Карпов А. В. и Савельева Н. В. , исследующие метакогнитивные стратегии, а также Матюхин О. И. (Беларусь) и Сергеева Т. В. , разрабатывающие технологии критического мышления для вузов. В мировой науке фундаментальными считаются труды Дж. Дьюи, Р. Энниса, Р. Пола и Л. Элдер, П. А. Фачиони, Д. Ф. Халперн и Б. Дж. Тейер-Бейкон, заложившие теоретические основы и методики оценки критического мышления.

Критическое мышление, в широком смысле, представляет собой способность к логическому анализу информации, различению фактов и мнений, установлению причинно-следственных связей и формированию обоснованных выводов [2]. В контексте патриотического воспитания студенты, обладающие критическим мышлением, способны глубже осознавать социальные, культурные и политические процессы как в своей стране, так и в глобальном масштабе. Это, в свою очередь, способствует формированию у них осознанного отношения к своей национальной принадлежности и роли в обществе.

Развитие навыков критического анализа позволяет студенткам не только осваивать учебные дисциплины, но и подходить к изучению истории Отечества более содержательно, воспринимать её через призму различных взглядов и понимать взаимосвязь между историческим прошлым и настоящим [8]. Таким образом, критическое мышление формирует когнитивную основу патриотизма, обеспечивая интеллектуальную глубину в осознании национальных ценностей и гражданской ответственности.

Критическое осмысление национальных ценностей и их сопоставление с общечеловеческими позволяет молодёжи воспринимать патриотизм не как идеологическое клише, а как осознанную личностную ценность. Навыки критического мышления способствуют формированию активной гражданской позиции, которая, является ключевым компонентом зрелого гражданского патриотизма. Умение объективно оценивать социально-политические процессы позволяет студентам-филологам перейти от пассивного наблюдения к активному участию в жизни общества.

Способность к критическому анализу деятельности государства мотивирует молодых граждан участвовать в общественных обсуждениях, электоральных процессах, волонтёрских инициативах и просветительских проектах. Исследования также показывают, что учащиеся с высоким уровнем критического мышления более склонны к гражданской активности по сравнению со сверстниками [5]. Они чаще участвуют в дискуссиях, проявляют инициативу в решении социальных проблем и ответственно подходят к коллективному принятию решений.

Таким образом, критическое мышление формирует когнитивную и мотивационную основу осознанного патриотизма, проявляющегося в стремлении улучшать общество через собственное участие. Этот подход способствует более устойчивому и осмысленному чувству любви к Родине. Во-первых, патриот с критическим мышлением - это сознательный гражданин, который не допускает проявлений «слепого» патриотизма. По мнению R. Schatz и соавт., «слепой» патриотизм характеризуется отсутствием критики в адрес своей страны и нетерпимостью к инакомыслию, тогда как «конструктивный» патриотизм сочетает любовь к Родине с готовностью анализировать происходящее и стремиться к улучшениям. [6]

Следует подчеркнуть, что осознанный патриотизм не формируется стихийно - он является результатом системного образовательного воздействия, направленного на развитие способности к критическому осмыслению ценностей, норм и общественных реалий. Критическое мышление в этом процессе выступает не только как когнитивный инструмент анализа, но и как важнейшее средство формирования личной гражданской позиции. Именно оно помогает молодым людям отличать подлинную преданность своей стране от поверхностного подчинения идеологическим клише, а национальную идентичность - от изоляционизма или нетерпимости.

Современное образование должно быть ориентировано не только на передачу знаний, но и на развитие у студентов способности к аргументированной рефлексии, самостоятельному принятию решений и моральной ответственности за свои действия. Критическое мышление в таком подходе становится основой

для внутренне осознанного патриотизма, в котором любовь к Родине сочетается с готовностью участвовать в её развитии, критически оценивать происходящее и стремиться к конструктивным изменениям. Только в таких условиях возможно формирование зрелого гражданина, способного быть не просто наблюдателем, а активным участником общественных преобразований.

Эмпирические исследования среди студентов подтверждают: конструктивный (гражданский) патриотизм тесно связан с высокой гражданской активностью, широким кругозором и верой в возможность позитивного влияния на жизнь страны [7]. Иначе говоря, развитие критического мышления способствует переходу от пассивной лояльности к активному гражданскому участию, делая патриотические взгляды более устойчивыми к внешнему давлению и пропаганде.

Критическое мышление - это не просто склонность к сомнениям или задаванию вопросов. Речь идёт о целенаправленном и активном мыслительном процессе, в котором человек анализирует полученную информацию, оценивает её достоверность, сопоставляет различные точки зрения и, опираясь на факты, формулирует независимые и логически обоснованные выводы.

Одним из наиболее точных определений этого понятия является формулировка известного исследователя Роберта Энниса. Он утверждает: «Критическое мышление — это обдуманное, рефлексивное мышление, направленное на то, чтобы решить, во что верить и что делать» [4]. Согласно Эннису, критическое мышление в первую очередь включает анализ и рассуждение, и принципиально отличается от слепого следования чужим мнениям. Оно требует активной интеллектуальной позиции, способности ставить под сомнение недоказанные утверждения и стремления к аргументированному суждению.

Критическое мышление помогает студентам не только глубже усваивать учебный материал, но и применять полученные знания на практике, адаптироваться к новым условиям и принимать самостоятельные решения. Оно формирует прочную основу для профессионального развития и личностной зрелости [3].

Для определения степени сформированности критического мышления и осознанного патриотизма у студенток филологических направлений были использованы комплексные методы психолого-педагогического анализа. Эмпирическое исследование охватило четыре вуза Республики Узбекистан, где обучаются студентки восточных языков. В общей сложности в эксперименте приняли участие 450 студенток, из которых 250 составили экспериментальную группу, а 200 - контрольную.

Для оценки исходного уровня сформированности осознанного патриотизма у студенток были выделены следующие критерии: когнитивный (знаниевый), мотивационный и ценностный. Уровень развития критического мышления определялся через способность к логическому анализу, аргументации, сравнительной оценке информации и формулировке независимых суждений. Диагностика проводилась с использованием адаптированных методик, включая модифицированный тест Л. Старк, тематические опросники и экспертные заключения преподавателей.

Анализ исходных данных показал, что большинство студенток как экспериментальной, так и контрольной групп продемонстрировали средний уровень сформированности патриотических установок. При этом наблюдалась неустойчивость ценностных ориентиров, слабая мотивация к общественной деятельности и ограниченное понимание взаимосвязи между личной идентичностью и гражданской ответственностью. В отношении критического мышления также выявлены трудности: студентки испытывали затруднения в формулировке логически обоснованных выводов, сравнении альтернативных точек зрения и самостоятельной интерпретации социально значимых вопросов.

На втором этапе исследования в рамках педагогического эксперимента была внедрена авторская модель развития осознанного патриотизма на основе критического мышления. В течение одного семестра с участницами экспериментальной группы проводились специально разработанные обучающие занятия с применением проектных технологий, кейсы, дискуссий и практикумов по анализу ценностных дилемм. Образовательный процесс был выстроен так, чтобы не просто передавать знания, а побуждать к самостоятельному суждению, активному обсуждению и личной рефлексии.

Итоговое тестирование позволило зафиксировать значимые положительные изменения. В экспериментальной группе повысился уровень когнитивной осведомлённости о национальных и универсальных ценностях, возросла мотивация к участию в социально значимых инициативах, усилилось чувство сопричастности к судьбе страны. Кроме того, было отмечено улучшение навыков аргументации, способность видеть проблему с разных сторон и выстраивать обоснованную гражданскую позицию.

Кроме того, корреляционный анализ выявил устойчивую положительную связь между уровнем критического мышления и проявлением активной гражданской позиции у студенток ($r = 0,72$), что эмпирически подтверждает выдвинутую гипотезу и теоретические положения о взаимосвязанности этих феноменов. Иными словами, чем выше развито умение анализировать, оценивать и делать самостоятельные выводы, тем сильнее выражено стремление к социальному участию и ответственному гражданству.

В то же время, для полного подтверждения причинно-следственной зависимости между развитием критического мышления и формированием осознанного патриотизма необходимы дополнительные исследования с использованием лонгитюдных и квазиэкспериментальных методик, а также более широкая выборка. Такие подходы позволят учесть скрытые переменные и укрепить доказательную базу по данной проблематике.

Подводя итоги проведённого исследования, можно сказать, что развитие критического мышления у студенток напрямую влияет на формирование у них осознанного патриотизма. Этот процесс выходит за рамки простого усвоения знаний - он затрагивает более глубокие аспекты: отношение к обществу, чувство гражданской ответственности и готовность к активному участию в жизни своей страны. У тех студенток, у кого уровень критического мышления выше, отмечается и более выраженная гражданская позиция, стремление осмысленно поддерживать ценности своей Родины.

Результаты корреляционного анализа ($r = 0,72$) наглядно показали: чем выше уровень критического мышления, тем выше и активность студенток в гражданской сфере. Это ещё раз подтверждает теоретическую взаимосвязь между этими двумя феноменами. Тем не менее, для полной уверенности в устойчивости этой связи, особенно в долгосрочной перспективе, необходимо проведение дополнительных исследований - включая управление переменными и наблюдение за динамикой на разных этапах обучения.

На основании полученных данных можно предложить следующее:

Во-первых, критическое мышление не следует воспринимать как нечто факультативное или второстепенное - оно должно стать неотъемлемой частью системы гражданско-патриотического воспитания в вузах.

Во-вторых, для формирования осознанного патриотизма учебный процесс должен быть дополнен интерактивными методами - дебатами, проектной деятельностью, ситуационным анализом и обсуждением актуальных социальных тем.

В-третьих, необходима целенаправленная работа по повышению профессиональной компетентности преподавателей в области развития

критического мышления - через тренинги, мастер-классы и методические семинары.

В-четвёртых, в воспитательной работе со студентками следует активно использовать современные форматы - цифровые платформы, клубы дебатов, волонтёрские и просветительские проекты, которые не только развивают мышление, но и укрепляют связь молодёжи с общественной жизнью.

В-пятых, требуется продолжение научных исследований, направленных на изучение взаимосвязи критического мышления и патриотического самосознания, особенно в контексте женского студенчества, где личностные и гражданские ориентиры формируются в уникальных культурных и социальных условиях.

Литература:

1. Mirziyoyev Sh.M Buyuk kelajagimizni mard va oliyjanob xalqimiz bilan quramiz. T.: O‘zbekiston, 2017y

2. Быкова А.С., Сахарова Н.С., Кириллова И.К. Современные тенденции в трактовке понятия "критическое мышление" // Вестник ОГУ. 2021. №3 (231) 7 стр

3. Halpern, D. F. (2014). Thought and Knowledge: An Introduction to Critical Thinking (5th ed.). Psychology Press.

4. Ennis, R. H. (1985). A Logical Basis for Measuring Critical Thinking Skills. Educational Leadership, 43(2), 44–48

5. Lorenz & Kolinger, "Critical Thinking in Higher Education", American Journal of Political Science, 2017

6. Schatz, R. T., Staub, E., & Lavine, H. On the Varieties of National Attachment: Blind versus Constructive Patriotism. 1999

7. Этнопсихологический словарь. — М.: МПСИ. В. Г. Крысько. 1999. «Патриотизм»

8. Хайдарова Р.А. Влияние критического мышления на развитие патриотизма // Inter education & global study. 2024. №3

9. Xaydarova R.A. Tanqidiy fikrlash va jadidchilik merosi asosida talaba-qizlarda vatanparvarlik fazilatlarini shakllantirish // “Yangi O‘zbekiston barpo etishda jadidlar g‘oyalarining o‘rni” mavzusidagi Respublika ilmiy-amaliy anjuman materiallari to‘plami. – Toshkent, 2025. – B. 97–101.

10. Хўжаева Д. Авлоний: Миллатим ўлмиш нега бемор? //“Фан ва турмуш” ж. –Т., 1993. –№ 7-8 сон, Б. 21

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ С СЕМЬЕЙ И РОЛЬ ДОШКОЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ В ПОВЫШЕНИИ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ РОДИТЕЛЕЙ

Энхель В.Н.
(Россия)

Аннотация: *В статье рассматриваются ключевые аспекты взаимодействия между дошкольным образовательным учреждением и семьей. Особое внимание уделяется вопросам повышения психолого-педагогической культуры родителей, формирования партнерских отношений и эмоционально благоприятной среды для развития ребенка. Подчеркивается важность управления этим процессом с учетом психологических факторов и роли педагогов как посредников между наукой и практикой воспитания.*

Ключевые слова: *дошкольное образование, семья, психолого-педагогическая культура, взаимодействие, эмоциональная компетентность, управление, родительство.*

Annotation: *The article examines the key aspects of interaction between a preschool educational institution and a family. Special attention is paid to the issues of improving the psychological and pedagogical culture of parents, the formation of partnerships and an emotionally favorable environment for the development of the child. The importance of managing this process is emphasized, taking into account psychological factors and the role of teachers as intermediaries between science and the practice of education.*

Keywords: *preschool education, family, psychological and pedagogical culture, interaction, emotional competence, management, parenting.*

Современные требования к качеству дошкольного образования предполагают не только обучение детей, но и активное включение родителей в образовательный процесс. В центре внимания - формирование психолого-педагогической культуры родителей как необходимого условия для гармоничного развития ребенка. В условиях социокультурных изменений возрастает потребность в эффективной системе взаимодействия семьи и дошкольного учреждения, основанной на доверии, партнёрстве и взаимном уважении.

Целью статьи является анализ психологических особенностей взаимодействия между семьёй и дошкольным образовательным учреждением, а также обоснование направлений и механизмов повышения психолого-педагогической культуры родителей в условиях современной образовательной среды.

Семья является первичной социальной средой, где ребенок осваивает нормы поведения, формирует личностные качества и получает эмоциональную поддержку. Воспитательная функция семьи, по мнению современных исследователей, требует педагогической помощи и просвещения, особенно в части понимания возрастных и индивидуальных особенностей ребенка. Дошкольное образовательное учреждение в этой системе выполняет просветительскую и координирующую роль, обеспечивая преемственность воспитательных воздействий.

Психолого-педагогическая культура родителей включает знания о возрастных особенностях ребенка, эмоциональной регуляции, стилях воспитания и формировании позитивного взаимодействия. Эмоциональная грамотность, умение слушать и понимать ребенка, создавать атмосферу психологической безопасности становятся ключевыми элементами эффективного родительства.

Работа с родителями в ДОУ организуется через различные формы взаимодействия:

1. Традиционные формы: родительские собрания, индивидуальные консультации, анкетирование, информационные стенды, дни открытых дверей.
2. Нетрадиционные формы: собрания-студии, практикумы, ток-шоу, мастер-классы, совместные проекты, родительские гостиные и тренинги.

Выбор форм зависит от задач воспитательной работы, уровня подготовки родителей, возраста детей, а также эмоционального состояния участников процесса. Особое значение имеет включение родителей в совместные виды деятельности, способствующие развитию эмоциональной вовлеченности и укреплению внутрисемейных связей.

Методы изучения семьи

Для выстраивания индивидуального подхода к каждой семье педагоги применяют комплекс методов:

- анкетирование и социологические опросы;

- наблюдение за взаимодействием родителей с детьми в повседневных и специально организованных ситуациях;
- беседы и интервью;
- анализ детских рисунков и сочинений;
- ведение адаптационных дневников.

Эти методы позволяют оценить психологический климат в семье, уровень тревожности родителей, особенности их воспитательных стратегий и эмоциональные потребности.

Управление взаимодействием ДОУ и семьи должно быть целенаправленным и системным. Оно включает:

- планирование деятельности по просвещению родителей;
- постановку целей с учетом их потребностей и мотивации;
- организацию просветительских мероприятий с эмоциональной вовлеченностью;
- контроль эффективности и коррекцию форм и содержания работы.

Важнейшей задачей является не только передача знаний, но и формирование внутренней уверенности родителей, их готовности к сотрудничеству и эмоциональной поддержке ребенка.

Управление в дошкольном учреждении сегодня включает ориентацию на результат, что выражается в повышении уровня удовлетворённости родителей, улучшении качества воспитательной среды и укреплении связей между семьёй и детским садом.

Уровни управления по результатам:

1. Миссия учреждения: формулируется с участием коллектива и родителей, отражает ценности и стратегические цели развития.
2. Качество услуг: обеспечивается профессионализмом персонала, эмоциональной поддержкой детей и родителей, созданием комфортных условий.
3. Ориентация на потребителя: включает изучение потребностей семей, гибкую адаптацию программ и форм просвещения.

Повышение психолого-педагогической культуры родителей является важным направлением деятельности ДОУ. Успешная реализация этой задачи требует системного подхода, интеграции педагогических, управленческих и психологических знаний, гибкости в выборе форм и методов работы, эмоциональной включённости всех участников процесса. Эффективное взаимодействие в системе «семья – детский сад» способствует гармоничному развитию личности ребёнка, повышению качества дошкольного образования и укреплению института семьи как основы социума.

Список литературы.

1. Безродных, Т. В. Социально-педагогические технологии в решении актуальных проблем детства / Т. В. Безродных // Актуальные проблемы начального общего образования: теория и практика: материалы III междунар. науч.-практ. конф. – Чита, 2019. – С. 197-200.
2. Гусева, Т. И. Психология личности: учебное пособие / Т. И. Гусева, Т. В. Каратьян. – 2-е изд. – Саратов: Научная книга, 2019. – 159 с.
3. Давыдова, О. И. Компетентностный подход в работе дошкольного образовательного учреждения с родителями / О. И. Давыдова, Л. Г. Богославец, А. А. Майер. – Спб: Детство-Пресс,2012. – 128 с.
4. Данилина, Т. А. Интеграция работы ДОУ с семьей / Т. А. Данилина, Т. С. Лагода, М. Б. Зуйкова, Т. К. Воробьева // Управление дошкольным образовательным учреждением. – 2021. – № 4. – С.11-17.
5. Боброва, М. П. Модель дидактической подготовки педагогических кадров дошкольных учреждений в контексте профессиональной деятельности / М. П. Боброва, Э. М. Кузьмина / [электронный ресурс] / Режим доступа:

http://www.altspu.ru/Journal/pedagog/pedagog_5/a08.html (дата обращения: 13.04.2025).

6. Коменский, Я. А. Материнская школа / [электронный ресурс] / Режим доступа: http://jorigami.ru/PP_corner/Classics/Komensky/01_Comenius_Mother_school.html/ свободный. Загл. с экрана. – (дата обращения: 23.04.2025).

7. Работа педагога-психолога с родителями: цели, задачи и формы взаимодействия // Научно-исследовательский институт дополнительного профессионального образования. 2025 / [электронный ресурс] / Режим доступа: https://niidpo.ru/blog/rabota-pedagoga-psihologa-s-roditelyami-celi-zadachi-i-formy-vzaimodejstviya (дата обращения: 23.04.2025).

8. Формирование психолого-педагогической культуры родителей через многообразные формы обучения / [электронный ресурс] / Режим доступа: http://www.altspu.ru/Journal/pedagog/pedagog_5/a08.html (дата обращения: 13.04.2025).

СОБЫТИЙНОЕ СТРУКТУРИРОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ И ОБЫДЕННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Якимчук Д.Ю.
(г. Москва, Россия)

Аннотация: *В статье рассматривается критика популярного в менеджменте и поведенческой психологии принципа «простых действий» с точки зрения его долгосрочного влияния на событийное пространство личности. Показано, что ориентация на упрощённые и быстро реализуемые задачи формирует малосложные паттерны реальности, создавая эффект «ложной эффективности» и рассматривается альтернативный авторский подход, приводящий к украшению ткани жизни профессиональной и обыденной.*

Ключевые слова: *ложная эффективность, пространственно-частотный подход, событийное моделирование, практика присутствия.*

Annotation: *The article examines the criticism of the principle of "simple actions" popular in management and behavioral psychology from the point of view of its long-term influence on the event space of the individual. It is shown that the focus on simplified and quickly implemented tasks forms uncomplicated patterns of reality, creating the effect of “false efficiency” and an alternative authorial approach is considered, leading to the decoration of the fabric of professional and everyday life.*

Key words: *false efficiency, spatial-frequency approach, event modeling, presence practice.*

Что именно человек делает – значения не имеет,
но он должен знать, зачем он это делает
К. Кастанеда

Современные подходы в менеджменте и поведенческой психологии активно пропагандируют принцип реализации максимального количества простых, «выполнимых» задач как основу продуктивности. Однако, как показывает лонгитюдного наблюдение, этот принцип при длительном применении может приводить к непредвиденным негативным последствиям, связанным с

обеднением и упрощением событийной структуры профессиональной деятельности и обыденной жизни. Подобная стратегия создает иллюзию прогресса, при которой сохраняется субъективное ощущение насыщенности, но фактические многомерность и глубина реальности утрачиваются.

В данной статье автор предлагает проанализировать феномен «ложной эффективности» и рассмотреть альтернативный авторский подход, основанный на усложнении выбора и изменении психоэмоционального состояния субъекта. Особое внимание уделяется концепции пространственно-частотного моделирования событийного полотна и ее применению в профессиональной и обыденной жизни.

1. Теоретические основы: принцип гомеостаза, широко изученный в биологии и психологии, подразумевает стремление системы к сохранению стабильного состояния. В поведенческой сфере это выражается в автоматизации выбора и закреплении привычных паттернов, которые со временем формируют так называемую «зону комфорта», создавая незаметную гомеостатическую ловушку и активацию ложных тенденций личности. Популяризированная менеджерская практика «простых действий», прочно обосновавшаяся и в обыденной реальности, усиливает данный эффект. Простота задачи на входе гарантирует профаничность результата на выходе: событийная ткань упрощается, снижается частотность сознания или психоэмоциональная отдача, а креативный и эстетический потенциал реальности деградирует.

Автор рассматривает человека как мощную призму событийной генерации, чьи возможности редко реализуются хотя бы на десятую часть. Основной ограничитель — не внешний, а внутренний: это шаблоны мышления, ориентация на простоту, автоматизм выбора. В отличие от подхода упрощения, в концепции пространственно-частотного моделирования предлагается учитывать два ключевых параметра:

1. Сложность совершаемого выбора, предполагающего усилия, смысловую нагрузку и творческое напряжение;
2. Частоту состояния субъекта — энергетический и эмоциональный уровень, из которого осуществляется действие.

Человек в высокочастотном состоянии (прим. шкала Д. Хокинса) [3] принимает более точные решения и формирует насыщенные, многослойные события. Со временем такая частота закрепляется как новый уровень гомеостаза, а источником мотивации становится внутреннее созвучие между состоянием и выбором, а не внешние вознаграждения. Активируются адекватные тенденции личности [2] и такой переход к внутренним выборам не из потребности, а “творчества для” позволяет иначе взглянуть на прострaнства обыденной и профессиональной жизни.

Интерперсональные взаимодействия и частотное поле

В одной из предыдущих статей автора было показано, что пространство между объектами часто оказывает большее влияние на события, чем сами объекты [5]. Перенос этой идеи в область частотных состояний позволяет рассматривать социальные связи как элементы структурирования полотна реальности.

В традиционной модели поведения взаимодействия носят бинарный и предсказуемый характер. Однако при осознанном выборе контактов с «усложняющими» объектами, обладающими высокой частотой, социальная среда превращается в источник усиления, а не стабилизации гомеостаза. Автор предлагает пересмотр отношения к социальной структуре взаимодействия: не как к полю обмена, а как к полю источнику частоты.

Сложные, высокочастотные объекты становятся усилителями реальности, помогая выйти за рамки гомеостатического, автоматизированного сценария.

Здесь появляется новая мотивационная парадигма: действовать не ради результата или одобрения, а из состояния, способного трансформировать пространство. Это не отменяет практических результатов, но переставляет акценты. Вектор действия переносится с «что я получу?» на «источником какой частоты я являюсь и что формирую в результате этого психо-эмоционального состояния?».

Как заметил Франц Кафка, *«Жизнь всё время отвлекает наше внимание, и мы даже не успеваем заметить, от чего именно» [1].* В классических буддийских традициях внимание трактуется как поток энергии, определяющий качество восприятия.

Интегративная психология предлагает сместить фокус с исправления психики на изменение акцентуации сознания [2], что позволяет в безопасном режиме переживать трансформационные процессы. Внимание, направленное внутрь, становится каналом повышения частоты состояния и, как следствие, усложнения событийной ткани. При таком подходе становится возможным переживание трансформационных и экспансивных тенденций личности в комфортном и осознанном режиме, без надрыва и насилия. Обыденные стратегии компенсации при ложной активации гомеостатической тенденции заменяются стратегиями созидания.

Отказ от механистического подхода к действиям в пользу пространственно-частотной модели позволяет существенно расширить креативный и событийный потенциал личности. Выборы становятся подобны мазкам кисти художника, состояние — краске, а пространство — холсту. Чем сложнее и интенсивнее каждое движение, тем богаче и гармоничнее будет картина жизни. При этом формирование событийного полотна происходит не только в результате действий, но и в периоды осознанного «недеяния», когда субъект сохраняет высокочастотное состояние как в обыденной, так и в профессиональной жизни. И в этом, по мнению автора, состоит одно из ключевых умений современного человека: научиться жить как художник реальности, который не только реагирует, но и формирует, при этом учитывать, что формирование событийного полотна реализуется еже мгновенно.

Список литературы.

1. Кафка Ф. Афоризмы. — М.: Эксмо, 2018.
2. Козлов В. В. Интегративная психология. – М., МАПН, – 2023. – 748 с.
3. Хокинс Д. От отчаяния к просветлению. — М.: София, 2010.
4. Якимчук Д. Ю. Мышление и мотивация, другая грань. Статья, Вестник интегративной психологии, Ярославль: МАПН, 2024
5. Якимчук Д. Ю. Элегантная психология – mysterium trimendum. Статья, Методология современной психологии, выпуск 15, М-Ярославль: ЯрГУ, ЛКИИСИ РАН, МАПН, 2022 – 356 с.
6. Якимчук Д. Ю. VOLTUM IN PRAVO. Статья, ЧФ: ЧЕЛОВЕЧЕСКИЙ ФАКТОР СОЦИАЛЬНЫЙ ПСИХОЛОГ, «ТИТУЛ», Ярославль, 2024
7. Якимчук Д. Ю. От предметного состояния сознания к потоковому: прикладные аспекты. Статья, ЧФ: ЧЕЛОВЕЧЕСКИЙ ФАКТОР СОЦИАЛЬНЫЙ ПСИХОЛОГ, «ТИТУЛ», Ярославль, 2025

АНТРОПОЛОГИЧЕСКИЙ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ АСПЕКТ НАУЧНОГО ПОДХОДА В ИЗУЧЕНИИ ЦВЕТА

Яковлева Т.В.
(Россия)

Аннотация*. В этом исследовании рассматривается роль цвета как важного элемента языковой картины мира и её влияние на познание реальности. Анализируются исторические и культурные трактовки цвета, взаимосвязь между символикой цвета и мировой инвариантной структурализмом, а также современные концепции цветоощущения и психологии цвета в междисциплинарном контексте.*

Ключевые слова*. Цвет, язык и мировоззрение, символика цвета, культурная интерпретация, восприятие цвета, психология цвета, междисциплинарный подход.*

Annotation*. This study examines the role of color as an important element of the linguistic worldview and its influence on the perception of reality. It analyzes historical and cultural interpretations of color, the relationship between color symbolism and global invariant structuralism, as well as modern concepts of color perception and color psychology in an interdisciplinary context.*

Keywords*. Color, language, and worldview, color symbolism, cultural interpretation, color perception, color psychology, and an interdisciplinary approach.*

Перед изучением понятия «цвет» следует рассмотреть более широкое понятие «картина мира» и её ключевые грани. Язык цвета служит основой понимания картины мира, выражая инварианты различных культур, принадлежащих человеку. В Чхандогья Упанишаде (комментарии Шанкарачааръи) приводится следующее объяснение цвета: «красный цвет (материального) огня – цвет первоогня, белый цвет (материального) огня – цвет первичных вод, черный цвет (материального) огня — цвет изначальной земли. Так в огне исчезает всё то, что, обычно, зовется огнем, видоизменение – это лишь имя, возникающее в речи, и только три цвета (формы) истинны».

Свет и тьма (белый и черный) понимались как единство, тьма являлась инобытием света. В «Ригведе» это единство выражено следующим образом: огонь, чистый и яркий в небе, оставляет черные полосы на земле (или обгоревшем предмете); дождь, черный в небе (в виде дождевых облаков), становится прозрачным на земле.

Более низкие по рангу божества имеют определенный, устойчивый цвет (Махабхарата). Цвет богини любви – белый, смерти (Кали) – черный и красный, богини материнства – красный, поскольку она связана с принципом творения и активности, который выражается красным цветом. В целом добрые боги и силы обозначались белым цветом, а злые — черным или сочетанием черного и красного.

Язык выражает различные картины мира, например, научную, религиозную, эстетическую и пространственную. Каждый человек познаёт мир так, как может, стремится упорядочить его и создавать модель окружающей реальности.

Ученые проводят эксперименты, ставят опыты и формируют целостную систему представлений об общих свойствах и закономерностях действительности. Такая система, модель, обычно называется «картина мира». В целом картина мира — это определённая система представлений об окружающей действительности. Понятие «картина мира» используется представителями

разных наук, таких как философия, психология, культурология, гносеология, когнитология, лингвистика и др.

В.П. Руднев определяет «картину миру» как систему интуитивных представлений о реальности. По мнению Л. Витгенштейна, мир вокруг нас — совокупность фактов, а не вещей, и он определяется исключительно фактами. Человеческое сознание создает образы фактов, которые представляют собой определённую модель действительности. Эта модель, или картина, состоящая из фактов, воспроизводит структуру действительности в целом или её отдельных компонентов (в частности, пространственных, цветовых и др.).

Религиозные деятели зачастую спорили по поводу природы цвета. Одни считали, что цвет — это прежде всего свет, и поэтому он участвует в божественной эманации. Другие полагали, что цвет — это просто материя, нечто низкое и презренное, и даже опасное.

Именно эти дискуссии оказывали значительное влияние на развитие средневековой культуры и искусства. Ярким примером служат дебаты цистерцианских и клюнийских монахов. Наиболее непримиримым среди цистерцианцев был «хромофоб» Бернар Клервоский, убежденный в недопустимости наличия цвета в храме (в цистерцианских церквях XII века цвет полностью отсутствовал). Противоположную Бернару точку зрения придерживался аббат Сугерий, для которого цвет есть прежде всего свет, то есть эманация божественного; гармония цвета, по его мнению, важнее гармонии форм как в архитектуре, так и в скульптуре. В последующем идеи Сугерия нашли воплощение в сияющих красками клюнийских храмах. Из данного следует, что рассуждения средневековых теологов о природе цвета могли иметь существенные последствия для общества и, например, определять присущую эпохе художественную практику.

История научного изучения цвета как феномена восприятия человека традиционно начинается с Т. Юнга, который предложил гипотезу о том, что такие цвета, как красный, желтый и синий, способны вызывать различные частоты вибраций в сетчатке глаза [Михеев, 1983, с. 14].

Далее Г.Л. Фердинанд фон Гельмгольц представил современную трехкомпонентную теорию цветоощущения. Любому наблюдаемому в природе цветному объекту приписывают три характеристики:

Цветовой фон — качество хроматического цвета, обычно называемое красным, оранжевым, желтым, зеленым и т. д.;

Насыщенность — примесь белого к чистому спектральному цвету, то есть степень отличия окрашенного объекта от белого при сопоставимой светлоте;

Светлота — способность данного объекта отражать свет [Михеев, 1983, с. 14-15].

История исследования понятия «цвет» является длительным процессом, протяженным от античности до современности (включая работы Эмпедокла, Платона, Аристотеля, Леонардо да Винчи, И. Ньютона, М. Ломоносова, В. Гете, Т. Юнга, И. Миллера, Ф. Гельмгольца, Э. Геринга). Таким образом, данное понятие является предметом интереса представителей различных наук и дисциплин; наиболее обширные исследования по цветовым обозначениям относятся к психологии и лингвистике. Интерес к изучению цвета и цветообозначений в этих науках поддерживается тем, что понятие «цвет» связано, с одной стороны, с многообразием окружающего мира, а с другой — с мышлением человека и его языковой картиной мира. Языковая картина мира представляет собой совокупность представлений народа о действительности на конкретном этапе исторического развития, зафиксированных в языковых единицах. Это отраженный средствами языка образ сознания-реальности.

Перейдем к более подробному анализу цвета в психологии. Термин «психология цвета» определяется Ван Вагнером как совокупность когнитивных и

поведенческих реакций и ассоциаций, связанных с конкретными цветами. Это воздействие света электромагнитного спектра на настроение и поведение человека рассматривается как универсальная психофизическая реакция [Райт, 1998]. Исторически то, что нередко называют психологией цвета, в основном представляет собой символику цвета, то есть сознательные ассоциации. Приводимые примеры иллюстрируют следующие представления: зелёный часто трактуется как священный цвет в исламском мире и как цвет одежды Пророка; фиолетовый ассоциируется с аристократией, отчасти потому, что он был чрезвычайно дорогим красителем, доступным лишь королевской семье; красный связывают с кровью и войной. Эти ассоциации часто совпадают с психологией цвета, однако они не идентичны.

Цвет представляет собой световую волну в электромагнитном спектре, которую человеческий глаз воспринимает как цвет, и как волны различной длины вызывают различное восприятие. Истинно, что цвет образуется из спектра света, который проходит через оптическую систему, а затем достигает сетчатки глаза, где длины волн преобразуются в нейрональные сигнальные импульсы, и далее проходят в гипоталамус — часть мозга, регулирующая гормональную и эндокринную системы [Уилс, 2013]. Световую энергию можно рассматривать как физическую величину, влияющую на регуляцию физиологических процессов и поведение; имеется ряд экспериментальных данных, демонстрирующих, что люди способны различать цвета на кончиках пальцев у слепых испытуемых, что подчеркивает тесную связь между восприятием цвета и сенсорной обработкой. Цвет функционирует как мощная сигнальная система природы — универсальный невербальный язык. С точки зрения примера реагирования на визуальные стимулы, можно отметить, что восприятие цвета влияет на поведенческие реакции: например, при столкновении с мухой в помещении цвет её окраски может влиять на отреагирование.

Кроме того, цветовая среда окружения оказывает влияние на поведение и настроение. Например, появление желтых одуванчиков, колокольчиков и разноцветных цветов может вызывать ощущение бодрости; в то время как серое небо, дождь или снег ассоциируются с тенденцией к снижению активности и эмоциональной подвижности, что иногда описывается как «зимняя спячка».

Копач предполагает, что биологические последствия реакций на различные цвета могут служить ценным инструментом для исцеления различных состояний. Если коротко охарактеризовать цветотерапию, это представляет собой лечение с использованием определённых цветов для достижения гармонии тела и восстановления здоровья и благополучия. Цвет играет значительную роль в повседневной жизни и может вызывать внутренние чувства, воспоминания, вдохновение, баланс и исцеление на трех уровнях существования: тела, разума и духа [Уилс, 2013]. В большинстве популярных источников характеристики цветовых ассоциаций и значения цвета часто рассматриваются вместе с психологическими реакциями на цвет, включая предпочтения и когнитивные оценки; что в свою очередь сопровождается биологическими и поведенческими реакциями на цвет.

Ван Вагнер приводит следующие описания цветов:

• Красный — яркий, тёплый цвет, вызывающий сильные эмоции; часто считается интенсивным или даже агрессивным цветом, который создаёт ощущение возбуждения или интенсивности.

• Синий — вызывает ощущения спокойствия и безмятежности; часто описывается как мирный, безопасный и упорядоченный, способен вызывать ощущения печали или отчуждения. Синий часто используется в интерьерах офисов, поскольку исследования показывают, что продуктивность сотрудников может быть выше в синих помещениях.

• Зелёный — может оказывать успокаивающее, развеселительное и оздоравливающее воздействие; считается цветом, снимающим стресс и помогающим в исцелении. Долгое время зелёный символизировал плодородие.

Некоторые источники в области популярной культуры предполагают существование необоснованной причинно-следственной связи между цветом и реакцией человека и предполагают, что связь между цветом и реакцией универсальна, не учитывая индивидуальные и культурные различия. В качестве примера, Н.В. Серов (1993) приводил таблицу, иллюстрирующую влияния различных цветов на человека.

Таблица 1. Воздействие на человека, усл.ед.

Действие цвета	Пульс, давление, частота дыхания	Скорость реакции	Мускульная сила
Красный			
Оранжевый	**+45**	**+3**	**+12**
Желтый	**(+26)**	**(+2)**	**+5**
Зеленый	**+7**	**0**	**0**
Синий	**-5**	**- 15**	**-3**
Фиолетовый	**- 12**	**-30**	**-6**
Черный			

Примечание: 0-без изменений, (…) – экстраполяция

Исходя из вышеизложенного, можно сделать выводы о том, что цвет рассматривается не изолированно, а как часть широкой картины мира, в которой каждое культурное сообщество закрепляет за цветами определённые смысловые и световые ассоциации. Эти ассоциации переплетаются с эпистемологическими и эстетическими практиками конкретной эпохи. Язык цвета служит важнейшим инструментом конституирования картины мира – он фиксирует культурно значимые формы восприятия, религиозно-мифологические концепты и научные представления о свойствах света. В результате цвет становится универсальным языком выражения смысла, но его значения глубоко зависят от культурного контекста.

Исторический обзор демонстрирует необходимость междисциплинарного подхода к изучению цвета: философия, религия, искусство, психология, лингвистика и когнитивные науки взаимно обогащают понимание того, как цвет формирует наше мышление и поведение.

В психологии цвета подчёркнута двойственность между символическими значениями и биофизическими механизмами восприятия: с одной стороны — культурно обусловленные ассоциации и эффект контекста, с другой — объективные свойства спектра, нейронные реакции и влияние на поведение. Это подчёркивает необходимость осторожно разделять культурные значения и универсальные физиологические эффекты.

Примеры из мифологии, религиозной практики и средневекового искусства демонстрируют, как дебаты о природе цвета могут влиять на художественные и архитектурные решения, а значит и на социальную жизнь общества.

Современная концепция цвета как феномена восприятия подчеркивает триада элементов: физический спектр, сенсорная обработка и культурные значения. Это позволяет рассматривать цветовую среду как мощный фактор эмоций, познавательной активности и здравоохранения. При исследовании цвета целесообразно учитывать, как биофизические аспекты (особенности восприятия, нейронные механизмы, контекст освещения), так и культурно-исторические значения, чтобы сформировать целостное представление о роли цвета для человека и общества в целом.

Литература.

1. Бенсон Дж. Греческая теория цветов [Электронный ресурс]. Режим доступа: указать URL или путь к файлу.

2. Вагнер Ван К. Психология цвета: как цвет влияет на настроение, чувства и поведение. Психология, 2009.

3. Михеев А. В. Психолингвистическое исследование семантических отношений (на материале слов-цветообозначений). Москва: Наука, 1983. – 200 с.

4. Серов Н. В. Лечение цветом. Мода и гармония. СПб: ЛИСС, 1993. Стр. 48.

5. Уилс П. Инструкции по цветовому исцелению: Полная программа цветотерапии. 2013.

6. Райт 4. Инструкции для начинающего в психологии цвета. Colour Affects Limited, 1998.

Содержание

4 ***Козлов В.В., Сомова М.Д.***
От идентичности к сущности: архетип как инструмент самораскрытия в психотерапии

9 ***Abdullajanova D.S.***
Psychological factors of psychoemotional and voluntary properties in forming a reserve of management personnel

17 ***Adizova G.F.***
psychological determinants affecting the appearance of coping behavior in children

22 ***Ahmadjonov N.***
Psychosocial integration and transformation of values in higher education students

31 ***Akhmatova Z.E.***
Psychological basis of developing emotional intelligence in students

33 ***Ismoilov N.K.***
The nature and psychological foundations of the tendency to believe or spread misinformation

36 ***Karimova M.T.***
Pedagogical and psychological characteristics and significance of modern educational trends

40 ***Kasimova X. A.***
Stress and its consequences in mothers of children with health limitations

45 ***Mardonov E. X.***
The role of motivation to strive for success in the formation of students' thinking

51 ***Mavlanova Z.T.***
Personal characteristics of elementary school students

56 ***Normamatova N.A.***
The psychological study of marriage and family relationships by uzbek scholars

60 ***Qahharova O`.A.***
Problems of forming a healthy lifestyle in families in the era of globalization

65 ***Sharapova S.Dj.***
Views of eastern thinkers on aggressive behavior

68 ***Toirova M.M.***
The influence of modern information flows on adolescents' national identity

72 ***Tulayeva D.M.***
Developing communicative and cooperative skills in preschool children through the enhancement of cognitive processes

77 ***Yunusaliyeva N.O.***
Psychodiagnostic opportunities for studying the socio-psychological characteristics of a pedagogical team

81 ***Азамжонова О.К.***
Эмпирический анализ развития навыков ведения переговоров у курсантов в зависимости от личностных особенностей и эмоциональных факторов

89 ***Бекчанов Х.К., Кушакова Б.К.***
Психологические аспекты формирования нравственного воспитания детей

96 ***Бокова А.Н.***
Афтершоки сознания: вероятностная модель мышления как инструмент кризисной адаптации

101 Галимова Р.Ф.
Менторы и инфлюенсеры как разные формы референтного окружения в профессиональном самоопределении молодежи
105 Гринкевич М.В., Зинкевич О.В.
Наличие тревоги в отношении инфекций, передающихся половым путем, среди студентов учреждения образования «гомельский государственный медицинский университет»
108 Джухонова Н.Х.
Результаты изучения семейной организации в таджикских семьях
113 Дилмуродова З.Д.
Психофизиологические основы и положительные аспекты определения типа темперамента человека на основе признаков руки
118 Дмитриева Л.Г, Д.В.Хамзина
Рефлексия и идентификация в межличностных отношениях: метасистемный подход
121 Журамуратова Г.К.
Психологические предикторы воздействия климата приаралья на личность
125 Закирова Э.Б.
Личностно-регуляторные предикторы безопасного дорожного поведения водителей
131 Закирова Ф.Б.
Психофизиологическое значение спортивных занятий в снижении стресса
134 Ибрагимов Ш.Э.
Военная культура как составная часть профессиональной компетентности военнослужащих
140 Исламова С.С.
Научно-теоретический анализ возникновения состояния прокрастинации у подростков
144 Какосьян Л.К.
Визуальное мышление и право человека на образ
147 Камбарова Ш.А.
«Гендерно-психологические особенности переживания посттравматического стресса у женщин после реконструктивных операций в челюстно-лицевой области»
152 Канлыбаева И.М.
Роль семейных факторов в формировании делинквитетивного поведения у подростков
156 Каримқулова С.Н.
Психологическая оценка избегания киберзапугивания и самооценки личности у подростков
160 Киёмхужаева М.Р.
Совладание с трудными жизненными ситуациями у военнослужащих в рамках феномена психической саморегуляции
165 Ковалева Я.В.
Дефицитарный нарциссизм
167 Кодирова Д.М.
Психологические детерминанты процесса профессиональной идентификации у студентов
173 Кулатова С.Ю.
Психологическое влияние родительского контроля на восприятие подростками деструктивной информации

176 Кучкаров Дж.О.
Социально-психологические воззрения восточных мыслителей и ученых на управленческую деятельность
185 Латибжонов Р.А.
Психологические подходы к формированию коммуникативных навыков педагогов в международных научных исследованиях
191 Локшина В.И.
Развитие памяти, внимания и мышления детей при преподавании английского языка с использованием информационно-коммуникационных технологий
193 Мелцов М.Ш.
Специфическое значение психологических подходов в повышении психологической устойчивости сотрудников органов внутренних дел
201 Нарметова Ю.К.
Психоэмоциональные характеристики пациентов с психосоматическими заболеваниями
206 Ниязметова М.И.
Особенности психологической готовности молодежи к родительской роли в семье
213 Нормуминова Д.Э.
Психологические методы преодоления тревожности
217 Нурматова Н.У.
Формирование социальной активности студентов на основе психологического тренинга
221 Останов Ш.Ш., Камолова С.
Развитие критического мышления у подростков
226 Остриков П.В.
Базовые потребности человека и духовная самоактуализация.
228 Павленко С.А.
психодрама рынка психологических услуг: систематизация как фактор преодоления кризисных явлений
231 Помазан К. А.
Исследование механизмов воздействия карт таро на развитие самосознания
233 Пономаренко Е.И.
Подход к работе с привязанностями на консультационной сессии
237 Рамазонов Х.Х.
Психологические аспекты принятия решения о дентальной имплантации у пациентов разного возраста
240 Рахмонова Г.Б.
Формирование гендерной теории в физической культуре
246 Рустамов Ш.Ш.
Научно-методологические основы развития инновационной компетентности студентов высших образовательных учреждений
250 Сазонова Н.И.
Реализация принципов современной методологии и интегративной психологии в психотехнологии дмд
254 Сайджанов Ф.М.
Информационный стресс военнослужащих в сложной глабализационный периуод
258 Саломова Г.Ш.
Определение когнитивных проявлений при решении проблем в межкультурных ситуациях и искусственно созданных межкультурных условиях.

263 Сальцына А.М.
Функциональная и дисфункциональная семья: сравнительный анализ влияния на формирование аутодеструктивного поведения подростков
265 Сальцына А.М, Сорокина А. В
Приемущества групповых форм работы по профилактике и коррекции кризисных состояний подростков группы суицидального риска
268 Сарибаева У.С.
Формирование гендерного равенства и социально-психологическое развитие в узбекских семьях
272 Соатов А.Ж.
Виды памяти и методы их исследования
276 Солиев М.Т.
Психологические основы формирования чтения у детей младшего школьного возраста
282 Сомова М.Д.
Игра как территория символической смерти: нигредо и трансформация в авторских игровых практиках
285 Степенко О.
Ароматерапия в психологической помощи при синдроме хронической усталости: интегративный системный подход
287 Суров В.М.
Материя и сознание» в истории философской мысли, противоположности и взаимосвязь с развитием человека как личности
290 Талипова М.З.
Роль метакогнитивной активности в формировании саморегуляции студентов
294 Тошходжаев М.К.
психологические факторы формирования стрессустойчивости у военнослужащих
298 Тураева Д.Р.
Гендерные особенности педагогических поведенческих стилей и их влияния на качество образования
304 Турсункулова Ш.
Развитие эмоционального интеллекта студентов в условиях психолого – педогогического сопровождения
307 Умарова И.Б.
Социально-психологические аспекты семейного лидерства в контексте системы ценностей
310 Умирбекова Н.К.
психологические основы самосознания в подростковом возрасте
316 Уринова Л.
Педагогические и психологические подходы к образовательному значению внимания
321 Усманова М.Н.
Психологические механизмы эмоционального благополучия подростков
328 Фарфиев Ё.А.
Анализ профессионально-важных качеств руководителей органов внутренних дел
339 Хаитов А.У.
Развитие волевых качеств спортсменов в системе психологической

подготовки футболистов-подростков к соревнованиям

343 Хайдарова С.С.
Влияние самооценки и типов темперамента студентов на их статус в группе

349 Шайкиманова Ш.Ж.
Анализ факторов, влияющих на развитие когнитивного стиля у учащихся младшего школьного возраста

356 Эгамбердиева Н.М., Хайдарова Р.А.
Психолого-педагогические основы критического мышления в развитии осознанного патриотизма у студенток

361 Энхель В.Н.
Психологические особенности взаимодействия с семьей и роль дошкольного учреждения в повышении педагогической культуры родителей

364 Якимчук Д.Ю.
Событийное структурирование профессиональной и обыденной деятельности

367 Яковлева Т.В.
Антропологический и психологический аспект научного подхода в изучении цвета

МЕЖДУНАРОДНАЯ АКАДЕМИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ НАУК

ВЕСТНИК ИНТЕГРАТИВНОЙ ПСИХОЛОГИИ

Выпуск 37. Часть 2. 2025

ЖУРНАЛ ДЛЯ ПСИХОЛОГОВ

Журнал ВЕСТНИК ИНТЕГРАТИВНОЙ ПСИХОЛОГИИ рекомендован Высшей аттестационной комиссией Республики Узбеки стан для публикации основных научных результатов докторских диссертаций. Постановление Президиума ВАК Республики Узбекистан (20.03.2015 г., № 214/2; 18.11.2015 г., №218/5; 22.12.2015 г., №219/5).

Вестник интегративной психологии // Журнал для психологов. Вып. 37. Часть 2. /Под ред. В.В.Козлова, Ш.Р. Баратова, М.Н.Усмановой. - Ярославль: МАПН, 2025. 376 – с.

Ярославль, 2025