ЧЕЛОВЕЧЕСКИЙ ФАКТОР
ISSN 1812-1985

ЧФ: СОЦИАЛЬНЫЙ ПСИХОЛОГ

Выпуск №1 (57)



2026

Научно-практический журнал

Ярославль-Москва

ISSN 1812-1985

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

Человеческий фактор

СОЦИАЛЬНЫЙ ПСИХОЛОГ

ЖУРНАЛ ДЛЯ ПСИХОЛОГОВ
Основан в 2000 году в Ярославле

2026 No1 (57)

ЧФ: ЧЕЛОВЕЧЕСКИЙ ФАКТОР СОЦИАЛЬНЫЙ ПСИХОЛОГ

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

Выпуск No1 (57) 2026

журнал для психологов

Основан в 2000 году

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

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

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

Тех. редакция: Козлова З.Ю.

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

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

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

ТЕОРИЯ И МЕТОДОЛОГИЯ 9

БАБАРАХИМОВА С.Б., ШАРИПОВА Ф.К., СУЛЕЙМАНОВ Ш.Р., СУЛТОНОВА К.Б., АБДУКОДИРОВА А.М. МОДЕЛИ ДЕТСКО-РОДИТЕЛЬСКИХ ОТНОШЕНИЙ У ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ С АТИПИЧНЫМ АУТИЗМОМ 9

БАБАРАХИМОВА С.Б., АЛИМОВА Р.Ф., ДАВЛАТБОЕВ М.Т. РОЛЬ АРТ-ТЕРАПИИ В ПСИХОКОРРЕКЦИИ СУИЦИДАЛЬНЫХ ТЕНДЕНЦИЙ У ПОДРОСТКОВ..... 13

ГАЛЯМОВА Ю.П., КОСТРИГИН А.А СТРАТЕГИИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО РЕАГИРОВАНИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ: ОБЗОР СОВРЕМЕННЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ 17

ДОМБРОВСКАЯ С.В. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ФЕНОМЕНЫ КОМПЛЕКСУАЛЬНОЙ СТРУКТУРЫ И ИХ РОЛЬ В ФОРМИРОВАНИИ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ДИСФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ПАТТЕРНОВ 25

ЖАББОРОВ А.М. УЗБЕКСКАЯ НАРОДНАЯ ПСИХОЛОГИЯ (УЗБЕКСКИЕ НАРОДНЫЕ ПОСЛОВИЦЫ) КАК ВАЖНЫЙ ФАКТОР ФОРМИРОВАНИЯ ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ У МОЛОДЕЖИ 35

ЖАББОРОВ Ж.А. РОЛЬ СЕМЬИ В ФОРМИРОВАНИИ ДУХОВНОГО ОБЛИКА ПОДРОСТКОВ 42

ЕГОРОВА М.М., ЧУГУНОВА У.А. ОТ ВРАЖДЕБНОСТИ К КОНСТРУКТИВНОЙ АДАПТАЦИИ: РОЛЬ КОНФЛИКТНОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ В ПРОФИЛАКТИКЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ 47

КАЛМЫКОВ М.П. БИОЦЕНТРИЧЕСКИЙ ПРИНЦИП В СИСТЕМЕ БИОДАНЗЫ: МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ В КОНТЕКСТЕ ИНТЕГРАТИВНОЙ ПСИХОЛОГИИ..... 57

КАРПОВ А. А., КАРПОВ А. В. ФЕНОМЕНОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ МЕТАКОГНИТИВНОЙ РЕГУЛЯЦИИ УПРАВЛЕНЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В АСПЕКТЕ КОМПЕТЕНТНОСТНОГО ПОДХОДА . 62

КОЗЛОВ В.В. ИНТЕГРАЦИЯ ЛИЧНОСТИ В МАТЕРИАЛЬНОМ, СОЦИАЛЬНОМ И ДУХОВНОМ ИЗМЕРЕНИЯХ 70

КОЗЛОВ В.В., ВЛАСОВ Н.А. ИСТОРИЯ МЕНТАЛЬНОСТЕЙ КАК ВАРИАНТ ПОСТРОЕНИЯ МЕТОДОЛОГИИ ИСТОРИЧЕСКОЙ ПСИХОЛОГИИ. ЧАСТЬ II. 86

ЛУЧИСТАЯ Р.С. СМЫСЛ ЖИЗНИ В ЛОГОТЕРАПИИ В.ФРАНКЛА И СОВРЕМЕННОЙ КОУЧИНГОВОЙ ПРАКТИКЕ. ВРЕМЕННАЯ И СМЫСЛОВАЯ ПЕРСПЕКТИВЫ ЛИЧНОСТИ 96

МАЛЬЦЕВА Е. А. ФЕНОМЕНОЛОГИЯ СПОНТАННОЙ ИГРЫ: ОТ ДИАГНОСТИКИ РИГИДНЫХ СТРАТЕГИЙ К ТВОРЧЕСКОЙ ГИБКОСТИ..... 106

ПЛОТНИКОВА С.П. ЭТНОС И ТРАНСПЕРСОНАЛЬНОЕ - НОВЫЕ ИЗМЕРЕНИЯ..... 112

ПРОВОРОВ А.М. РОЛЕВОЙ РЕПЕРТУАР ПСИХОЛОГА-ПРАКТИКА В ИНТЕГРАТИВНОМ ПОДХОДЕ: ОТ СЕССИИ К ПРОЕКТУ ПРАКТИКИ 117

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ОБЩЕСТВЕННОГО РАЗВИТИЯ..... 124

ГУСЕВ В.Е., ПЛОТНИКОВА С.П. ТРАНСПЕРСОНАЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЯ: ИНТЕГРАЦИЯ ДУХОВНОГО И НАУЧНОГО 124

МОРОЗОВ А.В. ФЕНОМЕН СТРЕССА И СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ ЛИЧНОСТИ 128

НАЗАРЕНКО Л.Д. ТРАВМАТИЧЕСКИЙ ОПЫТ В РОМАНТИЧЕСКИХ ОТНОШЕНИЯХ КАК ОДНА ИЗ СОСТАВЛЯЮЩИХ СТРАХА БЛИЗОСТИ..... 139

ПОЖИЛЕНКОВ И.В., КОЗЛОВ В.В. РУКОВОДСТВО ОРГАНИЗАЦИЕЙ В ПЕРИОД ИЗМЕНЕНИЙ И ВНЕДРЕНИЙ ИННОВАЦИЙ. 146

РУБЦОВА Н. Е., ЛЕНЬКОВ С. Л. СТРУКТУРНЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ ЛИЧНОСТИ В ЭПОХУ ЦИФРОВИЗАЦИИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ..... 157

САРИБАЕВА У.С. СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ГЕНДЕРНОГО РАВЕНСТВА В УЗБЕКСКИХ СЕМЬЯХ 169

СИМОЧЕНКОВ А.Н. КОГНИТИВНАЯ ПЕРЕГРУЗКА И МОРАЛЬНАЯ РАСТЕРЯННОСТЬ В УСЛОВИЯХ ИНФОРМАЦИОННОГО КОНФЛИКТА..... 180

ОРЛОВА А.А. ФОРМИРОВАНИЕ ГЕНДЕРНОЙ ИДЕНТИЧНОСТИ И ТИПИЗИРОВАННОСТИ В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ..... 188

ОСТАНОВ Ш.Ш. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К ИЗУЧЕНИЮ КРЕАТИВНОСТИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ..... 195

ПЕНЕЧКО О.К. РОЛЬ САМООЦЕНКИ В ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКОЙ РАБОТЕ С ПСИХОСОМАТИЧЕСКИМИ СИПТОМАМИ 202

САВЕЛЬЕВА Е.Н. АРОМАТЕРАПИЯ В ИНТЕГРАТИВНОМ ПОДХОДЕ: МЕСТО СРЕДИ ПСИХОТЕХНОЛОГИЙ И ТЕЛЕСНЫХ ПРАКТИК 217

САДИКОВА У. Б. СТРАТЕГИИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДДЕРЖКИ В РАБОТЕ С ПАЦИЕНТАМИ С ДИАБЕТОМ 224

СПИРИН А.В., ФЕДОРИШИН М.И., ПЕРЕВОЗКИНА Ю.М. КРИТЕРИАЛЬНО-УРОВНЕВАЯ ДИФФЕРЕНЦИАЦИЯ КОЛЛЕКТИВНОЙ МЕНТАЛЬНОЙ МОДЕЛИ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ КАК ФАКТОР ЭФФЕКТИВНОСТИ СЛУЖЕБНО-БОЕВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ 234

СТЕПАНОВ О.Г., ПЕТРУНИНА С.Ю. ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ РЕБЕНКА С ОСОБЫМ ВИДОМ РАССТРОЙСТВА ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ ПО ТИПУ СЕНСОРНОГО НЕПРИЯТИЯ ПИЩИ..... 242

ТРИФАНОВА Е.Н. К ПРОБЛЕМЕ КОНФЛИКТНОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ В СУПРУЖЕСКИХ ПАРАХ 252

ЩЕРБАКОВА О.С. УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ КАК ФЕНОМЕН..... 260

ЯКИМЧУК Д. Ю. РОДИТЕЛЬСТВО КАК ОСОБАЯ ФОРМА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ И ДУХОВНОЙ ПРАКТИКИ 265

ЭКСПЕРИМЕНТ И ТЕХНОЛОГИЯ..... 271

БАДРИТДИНОВА М.Б. ФАКТОРЫ, ВЫЗЫВАЮЩИЕ СТРАХ В РАЗНОМ ВОЗРАСТЕ, И МЕТОДЫ ЕГО ПРЕДОТВРАЩЕНИЯ 271

БАЛГИМБАЕВА З.М. АНТИ-ЦЕЛЬ: МЕТОД ОСОЗНАННОГО САМОСОХРАНЕНИЯ 276

БЕРДИЕВА Г.Ж. АГРЕССИЯ И НАСИЛИЕ В РОДИТЕЛЬСКО-ДЕТСКИХ ВЗАИМООТНОШЕНИЯХ 284

ВОЛЧЕНКОВА А.А., ЗЕЛЕНИНА А.С. ПЛАТФОРМЕННЫЙ ФАКТОР: КОГНИЦИЯ И МОТИВАЦИЯ ПОДРОСТКОВ В ЦИФРОВОЙ СРЕДЕ..... 296

ДЁМИНА М.А. РОЛЬ АДАПТАЦИОННОГО ПОТЕНЦИАЛА В ФОРМИРОВАНИИ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ ЛИЧНОГО СОСТАВА ВОЙСК НАЦИОНАЛЬНОЙ ГВАРДИИ 306

ДРОБЫШЕВСКАЯ Е.В., СМЫК А.А., ЯРОШЕВИЧ А.С. ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ БУДУЩИХ ПСИХОЛОГОВ НА ЭТАПЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СТАНОВЛЕНИЯ 320

ЖЕЛТУХИН Л.Ю. ПУТЬ К ЦЕЛОСТНОСТИ ЛИЧНОСТИ ЧЕРЕЗ ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ С ПРИРОДНЫМИ СТИХИЯМИ 329

ИВАНОВ Е.А., ЛЫЧАГИНА С.В. СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТИВНЫХ КОМАНД (НА ПРИМЕРЕ ГОРНОГО ТРОЕБОРЬЯ). МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И МЕТОДЫ ВОЗДЕЙСТВИЯ 338

КАЛМЫКОВ М.П., КАЛМЫКОВА Ж.Ю. РИТУАЛЫ ПЕРЕХОДА ТРАДИЦИОННЫХ КУЛЬТУР, ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ СМЫСЛ И ВОЗМОЖНОСТИ ИНТЕГРАЦИИ В СОВРЕМЕННУЮ ПСИХОЛОГИЧЕСКУЮ ПРАКТИКУ. 344

КАРПОВА А.А. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ МЕХАНИЗМЫ РАБОТЫ ОБЕРЕГОВ НА ПРИМЕРЕ РУССКИХ ТРАДИЦИОННЫХ ОБЕРЕЖНЫХ КУКОЛ..... 353

КОЗЛОВ В.В. ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОДЕРЖАНИЕ ИНТЕГРАЦИИ В ГРУППАХ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ДМД 360

КОЗЛОВ В.В., КАРПОВА А.А. ТЕРАПИЯ СВЯТКАМИ ИЛИ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ МЕХАНИЗМЫ ТРАДИЦИОННОЙ РУССКОЙ ОБРЯДНОСТИ 371

ЛЫЧАГИНА С.В., ШАРДАКОВ Е. В. ПРОБЛЕМЫ ПОВЫШЕНИЯ РЕПУТАЦИИ И ИМИДЖА ВОЙСК НАЦИОНАЛЬНОЙ ГВАРДИИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ В ЦИФРОВОЙ СРЕДЕ С ПОМОЩЬЮ PR И SMM ПОДХОДОВ..... 379

МАГОМЕДОВ М.А. СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ КИБЕРСОЦИАЛИЗАЦИИ МОЛОДЕЖИ В УСЛОВИЯХ ЦИФРОВОЙ ТРАНСФОРМАЦИИ..... 388

МАЛЬЦЕВА Е. А. РАБОТА С ПОЛЯРНЫМИ ВНУТРИЛИЧНОСТНЫМИ СОСТОЯНИЯМИ В ПАРАДИГМЕ ИНТЕГРАТИВНОЙ ТАНЦЕВАЛЬНО-ДВИГАТЕЛЬНОЙ ТЕРАПИИ (ИТДТ) 393

НАДЬ С.Ю. НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ КАРТИНЫ МИРА ЭМИГРАНТА. НА СТЫКЕ ПСИХОСЕМАНТИКИ И ИНТЕГРАТИВНОГО ПОДХОДА. ЧАСТЬ II. КРИЗИСЫ ЭМИГРАЦИИ. 399

НАРКЕВИЧ А.В., ЧУРСИНА Ю.С. СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ ПРОБЛЕМЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ТРЕВОЖНЫХ РАССТРОЙСТВ В НАУЧНОЙ ПСИХОЛОГИИ 410

НАРКЕВИЧ А.В., ЧУРСИНА Ю.С. ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ПОНЯТИЯ «ТРЕВОЖНЫЕ РАССТРОЙСТВА» В СОВРЕМЕННЫХ МЕДИЦИНСКИХ ИССЛЕДОВАНИЯХ..... 418

НЕМАТОВА С.,УСМАНОВА М.Н. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ФОРМИРОВАНИЯ АВТОРИТЕТА ПЕДАГОГА 427

ОШАГАНОВА Н.Р., ГАНИЕВА Г.Х. РОЛЬ СУПЕРВИЗИИ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДДЕРЖКИ В ПРОФИЛАКТИКЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У ПСИХОЛОГОВ, РАБОТАЮЩИХ С ДЕТЬМИ С РАС..... 437

ПОЖИЛЕНКОВ И.В. РОЛЬ И ФУНКЦИИ КОНСАЛТИНГА КАК ИННОВАЦИОННОЙ ФОРМЫ УПРАВЛЕНЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ И СОПРОВОЖДЕНИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПРОИЗВОДСТВЕННЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ. 443

ПОТАПОВ Ю.О., ЕДАКИНА Т.В. АНАЛИЗ ДАННЫХ О РЕАКЦИИ МЫШЦЫ ИНДИКАТОРА НА СТИМУЛЯЦИЮ ЗРИТЕЛЬНОГО АНАЛИЗАТОРА ВИДИМЫМ СПЕКТРОМ ИЗЛУЧЕНИЯ ПРИ РАЗЛИЧНЫХ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЯХ..... 455

САЗОНОВА Н.И. ЯЗЫКИ СОЗНАНИЯ КАК МЕХАНИЗМ ИНТЕГРАЦИИ ТРАНСПЕРСОНАЛЬНОГО ОПЫТА В ПСИХОТЕХНОЛОГИИ ДМД..... 464

САЛЬЦЫНА А.М. РОДИТЕЛЬСКАЯ ЛЮБОВЬ КАК ФАКТОР РЕЗИЛЬЕНТНОСТИ: РОЛЬ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ ДОСТУПНОСТИ И ПРИНЯТИЯ В ПРОФИЛАКТИКЕ СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ У ПОДРОСТКА. 472

САЛЬЦЫНА А.М., КОЗЛОВ В.В. НОРМАТИВНЫЙ КРИЗИС ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА КАК ФАКТОР РИСКА ФОРМИРОВАНИЯ ДЕСТРУКТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ. 480

СМИРНОВА И. Д. НЕЖНОСТЬ В ТЕЛЕСНО-ОРИЕНТИРОВАННОЙ ТЕРАПИИ И В ЖИЗНИ 490

СТРЕЛКОВА Е.В. АРОМАТИЧЕСКАЯ ИНДУКЦИЯ ИЗМЕНЁННЫХ СОСТОЯНИЙ СОЗНАНИЯ: ТЕХНОЛОГИЯ ЗАПАХОВО-ДЫХАТЕЛЬНОГО РЕФРЕЙМИНГА В КОНТЕКСТЕ ПСИХОТЕХНОЛОГИИ «ДЫХАНИЕ-МУЗЫКА-ДВИЖЕНИЕ» (ДМД).. 496

СУЛТАН Н. Ф. СОЦИАЛЬНАЯ КОНФОРМНОСТЬ И УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ: ОБЗОР ИССЛЕДОВАНИЙ С ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ТОЧЕК ЗРЕНИЯ 502

СУЧКОВ В.Н. ФЕНОМЕН ОТВЕТСТВЕННОГО ОТНОШЕНИЯ В ПРИЗМЕ СОВРЕМЕННЫХ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ КОНЦЕПЦИЙ 510

ТРИФОНОВА С. А., КОВАЛЕВСКАЯ Е.А. ОСОБЕННОСТИ ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТАЦИЙ МОЛОДЕЖИ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ СУБКУЛЬТУРНОЙ ПРИНАДЛЕЖНОСТИ 517

ТУРЧИН А.С. ТИПЫ РАЗВИТИЯ И ИХ РАЗЛИЧЕНИЕ С УЧЕТОМ РЕАЛИЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ 522

ТУРЧИН А.С., ГЕМУЕВ М.М. ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ОТНОШЕНИЕ К ИНФОРМАЦИОННОЙ БЕЗОПАСНОСТИ У ВОЕННОСЛУЖАЩИХ ПО КОНТРАКТУ 529

ХАЛВАШИ О.В., МУХИНА И.Ю. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ТРАВМА В ДЕТСТВЕ: АНАЛИЗ, ДИАГНОСТИКА И ТЕРАПИЯ В ЗРЕЛОМ ВОЗРАСТЕ. 536

ХАЛВАШИ О.В., СИТДИКОВА Г.Э. РОЛЬ ФАСЦИИ И ЕЕ СТРУКТУРНОЙ ИНТЕГРАЦИИ В ТЕЛЕСНО ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ ТЕРАПИИ 550

ЧЕРВЯКОВА А.Г. К ПРОБЛЕМЕ ЗАВИСИМОГО ПОВЕДЕНИЯ В ПОДРОСТКОВОЙ СРЕДЕ 556

ЩЕРБАКОВА О.С. ИССЛЕДОВАНИЕ УДОВЛЕТВОРЕННОСТИ ЖИЗНЬЮ ЖЕНЩИН С РАЗНЫМ СЕМЕЙНЫМ СТАТУСОМ 564

ЮТАНОВА Е.П. СОЗАВИСИМОСТЬ В ОТНОШЕНИЯХ МЕЖДУ МАТЕРЬЮ И ДЕТЬМИ: ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ МЕХАНИЗМЫ И ФАКТОРЫ РИСКА 570

ЯКИМЧУК Д.Ю. УПРАВЛЕНИЕ ГРУППОВОЙ ДИНАМИКОЙ В ТРЕНЕРСКОЙ ПРАКТИКЕ: ТЕОРИЯ ПОЛЯ И РОЛЬ НАПРАВЛЕННЫХ ВИЗУАЛИЗАЦИЙ В. В. КОЗЛОВА 577

АВТОРЫ 582

ТЕОРИЯ И МЕТОДОЛОГИЯ

Бабарахимова С.Б., Шарипова Ф.К., Сулейманов Ш.Р., Султонова К.Б., Абдукодирова А.М.

МОДЕЛИ ДЕТСКО-РОДИТЕЛЬСКИХ ОТНОШЕНИЙ У ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ С АТИПИЧНЫМ АУТИЗМОМ

Аннотация. В данной статье рассматриваются неправильные стили родительского воспитания, приводящие к формированию поведенческих нарушений у детей и подростков с атипичным аутизмом, и способствующие ухудшению адаптационных способностей в микросоциуме.

Ключевые слова: аутизм, семья, дети, тревожные расстройства, эмоциональные расстройства, депрессия.

Annotation. This article examines the incorrect parenting styles that lead to the formation of behavioral disorders in children and adolescents with atypical autism, and contribute to the deterioration of adaptive abilities in the microsociety**.**

Keywords: autism, family, children, anxiety disorders, emotional disorders, depression**.**

Введение. РАС представляют собой комплексные нарушения развития, для которых характерны трудности социальной адаптации, коммуникации и стереотипное поведение. Ключевым аспектом профилактики и психокоррекции этих расстройств является анализ семейной среды, в частности, выявление неблагополучных и дисгармоничных семей, а также деструктивных моделей детско-родительских отношений. Многие современные зарубежные исследования подчёркивают, что аутизм – крайне неоднородное состояние с широким диапазоном проявлений, причин и биологических основ. Это означает, что то, что иногда называют «атипичным аутизмом», может отражать вариации внутри спектра, а не отдельную «отдельную болезнь». В крупном международном исследовании более 45 000 человек показали, что генетические профили у тех, кто диагностирован в раннем детстве, отличаются от тех, кто диагностирован позже, что побуждает рассматривать аутизм как совокупность различных подтипов, а не единое условие. Такое разнообразие проявлений — социальная коммуникация, когнитивные навыки, восприятие — отражает внутренние различия в мозговой организации и развитии. Термин «атипичный аутизм» не имеет строго научного определения в DSM-5 или МКБ-11, но в исследованиях это чаще всего относится к необычным паттернам мозговой активности и связности, вариациям в когнитивных процессах (например, обучение, внимание, предсказание), вариациям в развитии социальных и языковых навыков Функциональная связность мозга у людей с аутизмом часто оказывается нетипичной в сравнении с типичным развитием — это проявляется в изменённых паттернах активности во время общения и восприятия речи. Атипичное восприятие (например, обработка сенсорной информации или прогнозирование событий) может быть следствием особенностей обработки данных мозгом. Исследования показывают различия в том, как люди с аутизмом

учатся строить ассоциации и интегрировать слабые или неопределённые сигналы — это отражает особенности обработки информации, не всегда наблюдаемые в «классических» проявлениях. Зарубежные учёные обычно рассматривают аутизм с точки зрения комплекса факторов, а не одной единственной причины: Генетические факторы
Аутизм связан с сотнями генов, которые влияют на развитие мозга и связи между его частями — это ключевая область современных исследований. Нейробиологические механизмы, а именно особенности формирования и организации мозговых сетей объясняют многие вариации поведения и когнитивных навыков у людей с аутизмом. Исследователи подчёркивают, что поведенческие признаки аутизма тесно связаны с вариациями в мозговых сетях и нейропсихологических процессах, что делает «атипичные» проявления частью естественного спектра.

Цель исследования: изучить специфику семейных отношений у детей и подростков с атипичным аутизмом.

Материал и методы: в исследовании участвовали 48 пациентов (30 мальчиков и 18 девочек) в возрасте 6–15 лет, проходивших лечение в санаторных отделениях Городского детского психоневрологического центра Ташкента. Для сбора данных использовалась специально разработанная карта, включавшая вопросы для определения типа семьи, стилей воспитания и родительского руководства.

Результаты и обсуждение: Воспитание ребенка с расстройством аутистического спектра (РАС) — это сложный, но очень важный процесс, который требует особого подхода. Анализ показал, что 60% детей воспитывались в полных семьях. В семьях с наличием ребёнка с диагнозом РАС чаще всего регистрируются отсутствие отца вследствие того, что мужчины в большинстве случаев не могут принять и осознать такой сложный диагноз, как аутизм. Неполные семьи были выявлены у 28% респондентов, а 12% детей жили с родственниками или в интернатах. Среди типов семей преобладали дисфункциональные (47%) и деструктивные (35%). Гармоничные отношения были зафиксированы лишь у 3,6% подростков. В стилях воспитания доминировала гиперпротекция (68%), в том числе доминирующая (25%). У 15% семей отмечено жестокое обращение с применением физических наказаний, которое оказало наиболее существенное влияние на клинические проявления аутизма. Были установлены основные типы воспитания в семьях детей с атипичным аутизмом:

1. Гиперопекающий (тревожно-протективный) стиль. Данный тип наиболее часто описывается в зарубежных исследованиях. Характерными особенностями являлись постоянный контроль поведения ребёнка; ограничение самостоятельности; стремление предотвратить возможные трудности; высокая эмоциональная вовлечённость. При атипичном аутизме гиперопека часто формировалась вследствие неопределённости прогноза и колебаний в проявлениях симптоматики. Родители нередко испытывают тревогу из-за «непредсказуемости» социальной адаптации ребёнка. В результате этого типа воспитания развивались отрицательные потенциальные последствия, а именно

замедление формирования автономии; усиление зависимого поведения; рост родительского эмоционального выгорания.

2. Директивно-структурированный стиль формируется как адаптивная реакция на коммуникативные и поведенческие особенности ребёнка. Основными характерными особенностями являются чёткие правила; строгий режим дня; структурирование среды; использование визуальных и поведенческих подсказок. Данный стиль частично напоминает авторитарный, однако его цель — не подавление инициативы, а создание предсказуемости. Исследования показывают, что при умеренной выраженности и сочетании с эмоциональной поддержкой он способствует снижению тревожности ребёнка.

3. Непоследовательный стиль возникает при отсутствии ясности диагноза или при противоречивых рекомендациях специалистов. Характерными проявлениями являются колебания между жёстким контролем и попустительством; нестабильность требований; различия в воспитательных подходах между родителями. Этот тип чаще наблюдается при поздней диагностике атипичного аутизма, когда родители длительно интерпретируют поведение ребёнка как «характерологическую особенность».

4. Модифицированный авторитетный стиль (адаптивный) из всех видов воспитания является наиболее благоприятным вариантом, который характерезуется сочетанием эмоциональной поддержки и разумных требований; развитием самостоятельности; уважением к индивидуальным особенностям ребёнка; использованием поведенческих и когнитивных стратегий обучения. Именно данный стиль ассоциирован с лучшими показателями социальной адаптации и снижением уровня родительского стресса. Это приводит к двойственности родительских ожиданий: ребёнок может демонстрировать высокие когнитивные способности при одновременных трудностях социальной регуляции. В результате родители чаще колеблются между завышенными требованиями и гиперопекой.

Наиболее чаще встречаемый тип воспитания был авторитарный, характеризующийся жёстким контролем, требованием беспрекословного подчинения, система наказаний за нежелательное поведение. Однако в семьях с РАС такой подход в воспитании приводит к отрицательным негативным последствиям. Ребенок с аутизмом может не понимать абстрактных требований («веди себя прилично»), а его поведение часто связано с сенсорными перегрузками или тревогой, а не с непослушанием. Такой стиль усиливает тревожность, провоцирует истерики, самоагрессию и разрушает доверие между ребенком и родителями. Этот стиль воспитания может применяться с осторожностью только в виде четких, предсказуемых границ, касающихся безопасности (например, «нельзя выбегать на дорогу»), и только в сочетании с методами положительного подкрепления. В результате неправильного воспитания формируются поведенческие нарушения, проявляющиеся непослушанием, агрессией, склонностью к извращению пищевого и полового поведения. Исследование выявило гендерные различия поведенческих нарушений у обследуемого контингента: у девочек чаще наблюдались избирательность в еде, повышенное половое влечение и агрессия к младшим

братьям и сестрам. Для мальчиков же были характерны вспышки ярости, гетероагрессия, разрушительное поведение и членовредительство.

Выводы: Таким образом, у большинства детей с атипичным аутизмом были выявлены дисфункциональные семейные отношения, формирующиеся наиболее часто в неполных семьях с преобладанием гиперопеки. В семьях детей с атипичным аутизмом формируются специфические модификации классических стилей воспитания. Наиболее распространёнными являются тревожно-протективный и директивно-структурированный стили. Однако оптимальной моделью признан модифицированный авторитетный стиль, сочетающий структурированность и эмоциональную поддержку. Воспитательные стратегии при атипичном аутизме определяются не столько тяжестью симптоматики, сколько уровнем диагностической определённости, родительскими ресурсами и доступностью психолого-педагогической помощи. Понимание этих закономерностей имеет важное значение для разработки семейно-ориентированных программ сопровождения. Полученные данные могут быть использованы для разработки программ психопрофилактики и коррекции поведенческих нарушений у данной категории пациентов.

Список литературы:

1. Абдуллаева В.К., Сулейманов Ш.Р., Шарипова Ф.К. Влияние семейных взаимоотношений в формировании депрессивных и поведенческих нарушений у подростков // Человеческий Фактор. Социальный Психолог. 2020. – №1(39). – С.146-153.

2. Бабарахимова С.Б. Особенности суицидальных тенденций у подростков // Человеческий Фактор. Социальный Психолог. 2024. – №1(49). – С.113-117.

3. Babarakhimova S.B., Sharipova F.K. Efficacy using the psychology and pedagogical help to teenagers with diabetes of the 1st type // Education and Psychology. No 3 (2017) pp. 77-80

4. Babarakhimova S.B., Sharipova F.K. The psychology and pedagogical help to teenagers with diabetes of the 1 type // Personality in Changing World: Health, Adaptation, Development. No 3 (18) 2017, pp. 381-390

5. Саттаров Т.Ф., Бабарахимова С.Б. Анализ взаимосвязи между мотивами суицидальных тенденций и личностными особенностями подростков // Человеческий Фактор. Социальный Психолог. 2024. – №1 (49). – С.437-442.

6. Шарипова Ф.К., Бабарахимова С.Б. Предикторы формирования самоповреждающего поведения у подростков // Человеческий Фактор. Социальный Психолог. 2024. – №1 (49). – С.465-469.

7. Abdullaeva V.K., Abbasova D.S. et al. Predict depressive disorders at the earliest stages of its formation in adolescents"/Annali d/ Italia (2020) VOL 1, No 7; pp 15-18.

8. Abdullaeva V.K., Sultonova K.B., Abbasova D.S. et al. Role of psychological research of suicidal behavior in adolescents / Journal Sciences of Europe/ Praha, Czech Republic. VOL 2, No 36 (2019) pp. 52-55.

9. Babarakhimova S.B. The effectiveness of art therapy in adolescents with behavioral disorder // Вестник интегративной психологии // Журнал для

психологов. Вып. 35. Часть 1. /Под ред. В.В.Козлова, Ш.Р. Баратова, М.Н.Усмановой. –Ярославль: МАПН, 2025. – с.79-82

10. Babarakhimova S.B. Study of emotional disorders in adolescents // Science and innovation international scientific journal volume 3 issue 2 2024, pp. 54 -59

11. Babarakhimova S.B. Prevention of behavioral disorders in adolescents with behavioral disorder // Science and innovation international scientific journal volume 4 issue 1 2025, pp. 98 -100 https://doi.org/10.5281/zenodo.14771117

12. Sattarov T.F., Babarakhimova S.B. Early detection of teenage depression // Вестник интегративной психологии // Журнал для психологов. Вып. 29. /Под ред. В.В. Козлова, Ш.Р. Баратова, М.Н. Усмановой. – Бухара - Ярославль: МАПН, 2023. – 429 с.; с.328-321

13. Jagadapillai, R. “Atypical Autism: Causes, Diagnosis and Support”

14. Dominick, K. C. et al., 2007. Atypical behaviors in children with autism and language impairment

Бабарахимова С.Б., Алимова Р.Ф., Давлатбоев М.Т.

РОЛЬ АРТ-ТЕРАПИИ В ПСИХОКОРРЕКЦИИ СУИЦИДАЛЬНЫХ ТЕНДЕНЦИЙ У ПОДРОСТКОВ

Аннотация. Полученные данные в статье подтверждают необходимость ранней верификации риска развития суицидального поведения среди детей и подростков, проведения профилактических превентивных мероприятий по предотвращению самоубийств и суицидальных тенденций. Исследование подчеркивает необходимость разработки эффективных методов диагностики и психологической помощи для предотвращения суицидального поведения в подростковой среде.

Ключевые слова: суициды, подростки, аутоагрессия, профилактика, самоповреждения.

Annotation. The data obtained in the article confirm the need for early verification of the risk of suicidal behavior among children and adolescents, as well as preventive preventive measures to prevent suicide and suicidal tendencies. The study highlights the need to develop effective diagnostic methods and psychological assistance to prevent suicidal behavior in adolescents.

Keywords: suicides, adolescents, autoaggression, prevention, self-harm.

Введение. Проблема суицидального поведения в подростковом возрасте в последние десятилетия приобретает всё более выраженную социальную и клиническую значимость. Подростковый суицид остаётся одной из ведущих причин преждевременной смертности в данной возрастной группе, что обусловливает необходимость углублённого изучения психологических механизмов, лежащих в его основе. Особую тревогу вызывает не только рост завершённых суицидов, но и увеличение числа суицидальных попыток, демонстративных актов самоповреждения и выраженных аутоагрессивных тенденций. Подростковый возраст характеризуется интенсивными биопсихосоциальными изменениями: гормональной перестройкой,

формированием идентичности, усилением эмоциональной лабильности, повышенной чувствительностью к межличностным конфликтам. На этом фоне депрессивные расстройства приобретают специфические черты. В отличие от взрослых, у подростков депрессия нередко маскируется соматическими жалобами (головные боли, боли в животе, слабость), нарушениями поведения, агрессивностью, оппозиционностью или социальной изоляцией. Именно депрессивные состояния являются одним из ведущих факторов формирования суицидальных мыслей и намерений. Значительный рост подростковых суицидов обуславливает актуальность исследования особенностей суицидального поведения в этой среде. Ключевую роль в генезисе суицидальных склонностей играют депрессивные состояния, для подростков характерно их внешнее проявление в виде соматических симптомов и отклонений в поведении.

Цель исследования: изучить особенности суицидальных тенденций у подростков для последующей разработки и оптимизации методов психокоррекционного сопровождения и профилактики суицидального поведения.

Материалы и методы. В исследовании приняли участие 61 подросток с поведенческими расстройствами и суицидальными намерениями, обусловленными депрессивными состояниями. Для выявления факторов риска формирования суицидального поведения использовался структурированный личностный опросник, включающий ряд психологических тестов и вопросов.

Результаты и их обсуждение. Основной задачей исследования было изучение особенностей суицидальных тенденций у подростков, включая типы поведения, мотивы и способы реализации суицидальных намерений. Было выявлено три вида наиболее чаще регистрируемых суицидальных тенденций у подростков, среди которых демонстративные суицидальные действия носили характер шантажа, направленного на манипуляцию родителями или окружающими. Подростки стремились найти выход из сложной жизненной ситуации, избежать наказания или добиться внимания со стороны сверстников противоположного пола. Демонстративные попытки суицида отличались тщательной подготовкой и продуманностью, часто сопровождались жестокостью по отношению к близким. Такие действия обычно совершались в дневное время, когда родители находились дома. Мальчики чаще прибегали к поверхностным порезам в области запястий, предплечий, внутренней поверхности бёдер и голеней. При опросе выяснялось, что их целью было не лишение себя жизни, а получение определённых выгод или материальных благ. Девочки предпочитали самоотравление легкодоступными лекарственными средствами, которые они приобретали в аптеках и не скрывали от родителей. Приём препаратов часто происходил на глазах у родителей во время конфликтов.

Аффективное суицидальное поведение наблюдалось у 20 подростков (32,8%) и характеризовалось импульсивностью, отсутствием планирования и совершением на высоте эмоционального всплеска. Основными мотивами были протест против конфликтной ситуации, избегание наказания или месть за обиды. Несмотря на то что такие действия не были направлены на реальное лишение себя жизни, подростки могли использовать опасные методы (падение с высоты,

бросание под транспорт). В ряде случаев предотвращение трагедии происходило благодаря своевременному вмешательству служб спасения. При стабилизации состояния подростки признавались, что их действия были вызваны неконтролируемыми эмоциями, а не истинным желанием уйти из жизни. Они выражали сожаление и критически оценивали свои поступки. Истинное суицидальное поведение было выявлено у 12 подростков (19,7%). Для них характерны были тщательное планирование, подготовка (приобретение острых предметов, лекарств для отравления), написание предсмертных записок и прощание в социальных сетях. У всех подростков этой группы наблюдалась клинически выраженная депрессивная симптоматика. Подростки использовали следующие способы совершения суицидальных тенденций - глубокие порезы вен на конечностях или шее (5 случаев), сочетание порезов с отравлением (3 случая). Покушения на самоубийство было зафиксированы у 8 подростков с истинными суицидальными намерениями. Психокоррекция суицидального поведения у подростков — это комплексная работа, которая включает экстренную помощь, длительную психотерапию, а также создание вокруг подростка системы поддержки. Профилактика является важнейшей частью работы, которая должна вестись как в семье, так и в образовательных учреждениях. В семье ключевую роль играют непрерывный контакт и эмоциональная поддержка от родителей. Важно открыто обсуждать проблемы, вместе строить планы на будущее, проявлять интерес к увлечениям и друзьям ребенка. Профилактика депрессии напрямую связана с профилактикой суицидов — при первых признаках сниженного настроения необходимо активно помогать ребенку выходить из этого состояния. В школе эффективная профилактика включает своевременное выявление учащихся из групп риска и организацию для них психолого-педагогического сопровождения. Программы направлены на формирование у детей и подростков жизненных навыков (социальных и эмоциональных), позитивной адаптации к жизни и конструктивных способов решения проблем. Арт-терапия является одним из наиболее эффективных и деликатных инструментов в профилактике суицидального поведения среди подростков. Ее сила заключается в том, что она позволяет работать с глубокими, часто неосознаваемыми переживаниями, минуя сопротивление и трудности вербализации. Прямой доступ к бессознательному: психологические травмы, конфликты и подавленные эмоции (гнев, отчаяние, чувство одиночества), которые могут подталкивать к суицидальным мыслям, трудно выразить словами. Арт-терапия позволяет им выйти наружу в образах, цветах и символах. В процессе арт-терапии происходит снижение защитных барьеров: подросток, который может отказаться от прямого разговора о своих проблемах, часто с готовностью включается в творческий процесс. Это не выглядит как "лечение", что снимает напряжение.

В результате проведения групповых сеансов происходит преодоление вербализации: подросткам часто не хватает смелости и уверенности, чтобы точно описать свои чувства. Рисунок, лепка или коллаж становятся их "языком". Катарсический эффект: сам процесс творчества — это акт высвобождения накопленного внутреннего напряжения, боли и агрессии социально приемлемым

способом (бумага и краски "выдерживают" все). Восстановление контакта с собой: суицидальные мысли часто связаны с потерей смысла и самоидентичности. Творчество помогает заново открыть себя, свои ресурсы и неочевидные стороны личности. Конкретные цели и задачи арт-терапии в профилактике суицидов заключается в выявлении эмоционального состояния, выявление подавленной агрессии, депрессии, чувства безнадежности. Осуществляется диагностика отреагированных эмоций: создаётся безопасное пространства для выражения боли, страха, гнева и одиночества. В ходе индивидуальных занятий происходит проработка внутреннего конфликта: Визуализация и преобразование конфликта между "жизненными" и "смертельными" силами в психике. Медицинский психолог помогает выявить поиск ресурсов: помощь в обнаружении внутренних и внешних источников силы, поддержки и смысла жизни. Психотерапевты в результате проведённой арт-терапии формируют представление позитивного образа будущего: создание образов и планов, которые могут удержать от рокового шага.

Выводы. Подавляющее большинство подростков (80,3%) не имели истинного намерения покончить с жизнью, а их действия носили демонстративный или импульсивный характер. Истинное суицидальное поведение наблюдалось значительно реже (19,7%; $p < 0,001$). Раннее выявление склонности к суицидальному поведению является важным превентивным фактором для снижения риска суицидальной готовности среди подростков. Таким образом, исследование подчеркивает необходимость разработки эффективных методов диагностики и психологической помощи для предотвращения суицидального поведения в подростковой среде. Арт-терапия является значимым компонентом комплексной программы превенции, способствующим снижению внутреннего напряжения и восстановлению личностных ресурсов.

Список литературы:

1. Абдуллаева В.К., Сулейманов Ш.Р., Шарипова Ф.К. Влияние семейных взаимоотношений в формировании депрессивных и поведенческих нарушений у подростков // Человеческий Фактор. Социальный Психолог. 2020. – №1(39). – С.146-153.

2. Бабарахимова С.Б. Особенности суицидальных тенденций у подростков // Человеческий Фактор. Социальный Психолог. 2024. – №1(49). – С.113-117.

3. Саттаров Т.Ф., Б.О. Мухторов, С.Б. Бабарахимова, В К Абдуллаева, Ш.Р. Сулейманов, Ф.К. Шарипова. Влияние стилей родительского воспитания на формирование суицидальных тенденций у детей и подростков // Человеческий фактор Социальный психолог, №1(45), 2023; С. 348-353

4. Саттаров Т.Ф., Бабарахимова С.Б. Анализ взаимосвязи между мотивами суицидальных тенденций и личностными особенностями подростков // Человеческий Фактор. Социальный Психолог. 2024. – №1 (49). – С.437-442.

5. Abdullaeva V.K., Babarakhimova S.B. Analisys of psychosocial factors in development of suicidal tendencies at adolescents / Central Asian Journal of Pediatrics 2 (1), 2019, pp. 201-204.

6. Babarakhimova S.B Study of emotional disorders in adolescents // Science and innovation international scientific journal volume 3 issue 2 2024, pp. 54 -59

7. Babarakhimova S.B., Abdullaeva V.K., Abbasova D.S. et al. Research of influence personal characteristics in adolescents in development types of suicidal tendencie // Austria-science. VOL 1, No 24 (2019) pp. 16-18

8. Babarakhimova S.B., Mirvorisova Z.Sh., Fayzullaeva K.R. Art therapy of digestive disorders in patients with paranoid schizophrenia // Problems of biology and medicine. 2023. - No 1(142). - pp. 29-33.

9. Matveeva A.A., Sultonova KB, Abbasova DS et al. Optimization of psycho-diagnostics of emotional states // Danish Scientific Journal. VOL 3, No. 5 pp. 24-27

10. Mirvorisova Z.Sh., Fayzullaeva K.R., Babarakhimova S.B. Features of psychocorrection of digestive disorders in patients with paranoid schizophrenia // Вестник Ташкентской Медицинской Академии, 2023, с. 50-53

11. Sattarov T.F. Optimization of the rehabilitation of patients with paranoid schizophrenia/ Sciences of Europe.Vol 1, No 127 (2023) pg. 7-8

12. Sattarov T.F., Babarakhimova S.B. Early detection of teenage depression // Вестник интегративной психологии // Журнал для психологов. Вып. 29. /Под ред. В.В.Козлова, Ш.Р. Баратова, М.Н.Усмановой. – Бухара - Ярославль: МАПН, 2023. – 429 с.; с.328-321

Галямова Ю.П., Костригин А.А

СТРАТЕГИИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО РЕАГИРОВАНИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ: ОБЗОР СОВРЕМЕННЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ

Аннотация. В статье представлен анализ научных публикаций по проблеме психологического изучения стратегий эмоционального реагирования детей за 2020-2025 гг. Выделены следующие направления исследований: характеристики и факторы эмоционального развития дошкольников, стратегии эмоционального реагирования дошкольников в стрессовых ситуациях, нарушения в развитии стратегий эмоционального реагирования детей.

Ключевые слова: возрастная психология, дошкольники, эмоциональный интеллект, эмоции, стресс.

Abstract. This article presents an analysis of scientific publications on the psychological study of children's emotional response strategies from 2020 to 2025. The following research areas are highlighted: characteristics and factors of preschoolers' emotional development, preschoolers' emotional response strategies in stressful situations, and developmental disorders in children's emotional response strategies.

Keywords: developmental psychology, preschoolers, emotional intelligence, emotions, stress.

Введение

Изучение *стратегий эмоционального реагирования дошкольников* является важной областью исследований в возрастной и педагогической психологии. В работах по этой теме изучаются механизмы эмоциональных реакций детей, а также разрабатываются способы формирования конструктивных стратегий их поведения. Дошкольный возраст является сензитивным для развития эмоциональной сферы и регуляции поведения. Понимание механизмов функционирования этих феноменов будет способствовать выявлению и предотвращению возможных эмоциональных и поведенческих трудностей [Фетискин, Козлов, 2018]. Кроме того, в раннем возрасте формируются основы эмоциональной компетентности, которая влияет на развитие социальных навыков и адаптации.

Цель данной работы – анализ современных публикаций по проблеме стратегий эмоционального реагирования дошкольников и систематизация теоретических представлений о функционировании данного феномена. Под стратегиями эмоционального реагирования понимаются различные аффективные и поведенческие реакции ребенка на ситуацию. *Новизна* исследования заключается в обобщении и структурировании результатов современных исследований, рассмотрении эмоциональных стратегий поведения ребенка в контексте его психического развития и в системе других психических и личностных феноменов, а также описании способов коррекции и профилактики эмоциональных нарушений. Кроме того, в работе эмоциональное реагирование детей объясняется с помощью теоретических моделей эмоционального интеллекта и регуляции эмоций.

На основе анализа современных (2020-2025 гг.) публикаций были выделены следующие *направления исследований*: характеристики и факторы эмоционального развития дошкольников, стратегии эмоционального реагирования дошкольников в стрессовых ситуациях, нарушения в развитии стратегий эмоционального реагирования.

Характеристики и факторы эмоционального развития дошкольников

Эмоциональная сфера дошкольников характеризуется появлением таких новообразований, как социализация эмоций, отрыв эмоциональной реакции от конкретной ситуации, развитие эмпатии, эмоционального предвосхищения, способности выражать эмоции социально приемлемым способом, появление высших чувств. О.А. Сорокина и Л.А. Иванова изучали компоненты *эмоционального интеллекта*: большинство детей возраста 5-6 лет связывает эмоции с конкретной ситуацией, с взрослением это меняется. Важно отметить, что некоторые дети возраста 5-6 лет путают названия эмоций: обиду с грустью, страх со злостью и не называют стыд. К 6-7 годам больше детей путают обиду с грустью и стыдом, меньше смешивают страх со злостью [Сорокина, Иванова, 2024]. В другом исследовании В.А. Полищук отмечает, что чем выше уровень эмоционального интеллекта, тем ниже агрессивность и тревожность у дошкольников. Кроме того, агрессивность детей дошкольного возраста связана с конфликтами в семье, а тревожность с напряженной семейной ситуацией [Полищук, 2021]. Новообразования эмоциональной сферы дошкольного детства

возникают в сюжетно-ролевой игре, при чтении сказок и вследствие подражания взрослым. На развитие эмоциональных феноменов большое влияние оказывают детско-родительские отношения, поскольку семья является первым микросоциумом для ребенка [Головня, 2025].

Восприятие, распознавание и регуляция эмоций имеет важное значение для психологического благополучия и успешной адаптации детей. Основным видом деятельности в дошкольном возрасте является *игра*, в которой происходит эмоциональное и социальное развитие. Игры можно разделить на следующие виды: *сюжетно-ролевые*, в которых ребенок принимает социальную роль и, тем самым, учиться понимать свои и чужие эмоции; *дидактические*, которые направлены на развитие эмоциональной грамотности и обладают четкой структурой и правилами, что помогает более системно учиться воспринимать распознавать и регулировать эмоции; *подвижные и командные*, которые способствуют развитию самоконтроля и способности выдерживать напряжение, а также обеспечивают безопасные условия для отработки эмоциональных реакций в стрессовых ситуациях и способствуют формированию стрессоустойчивости; *творческие*, которые способствуют снятию эмоционального напряжения, исследованию своих переживаний и развитию саморефлексии [Берлибаева, 2025]. М.М. Достанов и Г.А. Виленская сделали вывод о том, что эмоциональная саморегуляция не имеет связей с ролями и содержанием в ходе сюжетно-ролевой игры. Однако когнитивный контроль поведения может быть связан с особенностями взаимоотношений детей в ходе сюжетно-ролевой игры, а также со структурным содержанием игры (ролями, сюжетом, правилами) [Достанов, Виленская, 2024].

Развитие эмоционального интеллекта происходит поэтапно. В 3-4 года ребенок не способен оценить свое состояние, однако может распознать и назвать некоторые эмоции, дать эмоциональную оценку герою сказки: хороший он или плохой. К 4-5 годам ребенок может осознать свои эмоциональные переживания и даже назвать их причину, разложить их по цепочке (желание, представление, действие, эмоция), у него начинает появляется прогнозирование. В 4-6 лет эмоции становятся сдержаннее, появляется эмоциональная саморегуляция, предвосхищение, оценка своего поведения. К концу дошкольного периода дети способны определить эмоции свои и другого человека, у них формируется эмоциональная саморегуляция [Берлибаева, 2021].

На развитие эмоциональной сферы также может влиять *стиль педагогического общения*. У детей, при воспитании которых используется авторитарный стиль общения, отмечается высокая тревожность, эмоциональная нечувствительность и сложность в определении эмоциональных состояний. При либеральном стиле у детей наблюдаются сложности в идентификации своих эмоций и состояний другого, но при этом присутствует высокая эмоциональная чувствительность и средний уровень тревожности. Демократический стиль характеризуется высоким уровнем развития компонентов эмоциональной сферы дошкольников: низкий уровень тревожности, высокая эмоциональная чувствительность и умение определять эмоции [Кузнецова, 2021].

Важным фактором эмоционального развития является *семейная ситуация*. Например, у детей, которые воспитываются в семьях из «группы риска», наблюдается высокая тревожность, низкий уровень эмоционального контроля и преобладание в отношениях агрессии, недоверия, раздражительности [Мезенцева, 2023]. Однако сравнение эмоциональной сферы дошкольников из полных и неполных семей не показало значимых различий в распознавании и вербализации эмоций [Пронина, Мартынова, 2021]. А.Н. Повхова и Е.Ю. Коржова провели исследование взаимосвязи эмоционального интеллекта, ценностных ориентаций и установок родителей. Было выявлено, что дети лучше распознают эмоции по мимике у тех родителей, которые стремятся к взаимодействию с привычными жизненными ситуациями. Трудности в понимании и распознавании эмоций испытывают дети, в семьях которых отец не включен в быт семьи. Также несамостоятельность матери связана с трудностями восприятия, понимания и распознавания эмоций у детей [Повхова, Коржова, 2025].

Таким образом, формирование эмоционального реагирования детей происходит через развитие эмоциональной сферы и саморегуляции, которое происходит поэтапно. На развитие эмоциональных и поведенческих стратегий влияют игровая деятельность, стиль педагогического общения и семейная ситуация.

Стратегии эмоционального реагирования дошкольников в стрессовых ситуациях

Развитию эмоционального интеллекта препятствует уровень *стресса* и переживание негативных эмоций злости у детей дошкольного возраста. Снижению стресса у ребенка способствует работа с негативными деструктивными эмоциями (злостью, печалью, обидой, отвращением). Низкий уровень эмоционального интеллекта связывается с недостаточной адаптацией к условиям детского сада, другим детям и воспитателям, что ведет к возрастанию стресса и возникновению негативных эмоций по отношению к дошкольному образовательному учреждению [Пидгайко, Маркова, 2024].

Источником психологической травмы для ребенка дошкольного возраста могут выступать как отношения в семье (насилие, отвержение и др.), так и события, которые касаются ребенка косвенно. Например, стрессовой ситуацией для дошкольника выступает сепарация: выход матери на работу, адаптация к детскому саду, госпитализация. Ребенок, переживший разовое травматическое событие, может застрять в нем или преодолеть и пойти дальше. Кроме того, на развитие травмы оказывает влияние реакция значимого взрослого на событие. При психологической травме ребенок становиться обидчивым, раздражительным, появляются специфические страхи. Также травма влияет на отношение ребенка к себе, появляется самообвинение, замкнутость, низкая самооценка. Интересно, что есть гендерные различия в поведении детей: девочкам больше свойственна демонстративность, а мальчикам – агрессивность и импульсивность [Кочетова, Климакова, 2025].

Д.А. Бухаленкова и Д.М. Нечаева исследовали влияние пандемии на психическое развитие детей. Развитие эмоциональной сферы и саморегуляции связано со стрессом, который испытывали родители. К снижению показателей эмоционального интеллекта и регуляции поведения могли привести отсутствие посещения дошкольных учреждений и детских площадок, что уменьшало физическую активность и социальные контакты [Бухаленкова, Нечаева, 2022].

М.М. Точиева и Р.Х. Цечоева рассмотрели программы по психологической помощи детям в стрессовых ситуациях. При оказании психологической помощи в случае возникновения психотравмы в детском возрасте важно опираться на поддержку семьи. Часто родители не хотят напоминать ребенку о травматической ситуации, что может препятствовать переживанию эмоций и искажать события фантазиями. Арт-терапевтические техники позволяют переработать переживания в символической форме, снять эмоциональное напряжение, восстановить функции самоконтроля [Точиева, Цечоева, 2021]. Сказки являются эффективным методом работы. Через сказку ребенок проживает проблемы, учится адекватному реагированию в трудных ситуациях. Сочинение и постановка сказок помогает отреагировать эмоции, которые ребенок в обычной жизни не может проявить. Через постановку сказки ребенок учиться понимать причинно-следственные связи, осваивать нормы поведения в обществе и навыки межличностного общения. Песочная терапия помогает выявить причины агрессивного поведения без травмирующих расспросов, а также отреагировать агрессию. Для работы с негативными эмоциями эффективна глина, которая также помогает расслаблению и снятию мышечного напряжения [Точиева, Цечоева, 2022].

Таким образом, переживание психологической травмы в дошкольном детстве может проявляться в поведении обидчивостью, раздражительностью, замкнутостью, демонстративностью, агрессивностью, импульсивностью, а также приводить к снижению эмоционального интеллекта и саморегуляции. При психологической помощи ребенку, пережившему травматическое событие, могут помочь арт-терапия, сказкотерапия, песочная терапия и работа с глиной.

Нарушения в развитии стратегий эмоционального реагирования детей

Исследование тревожности у детей 4-7 лет проводилось Ю.А. Лаптевой и Г.И. Чертенковой: сравнивались три возрастные группы (средняя, старшая, подготовительная). Тревожность не является устойчивой личностной характеристикой и зависит от внешних обстоятельств. Выявлен рост тревожности у детей в группах с авторитарным стилем, а общий уровень тревожности снижается к подготовительной группе. Это может быть связано с более хорошей адаптацией детей к условиям детского сада и развитием эмоционально-поведенческой регуляции. У девочек тревожность ниже во всех группах по отношению к среднегрупповым показателям [Лаптева, Чертенкова, 2023].

Трудности в регуляции агрессивного поведения у ребенка дошкольного возраста обусловлены недостаточным развитием коммуникативных навыков,

неумением конструктивно разрешать конфликты, низкой эмоциональной регуляцией. Кроме того, у таких детей отмечается повышенная потребность во внимании и тревожность [Мавлянбекова, 2025]. Е.А. Иванова и Е.А. Шерешкова исследовали агрессивное поведение и способы его коррекции у дошкольников. Агрессивное поведение чаще всего направлено против другого человека, носит кратковременный характер. Такие методы групповой работы, как арт-терапия, игровая терапия, психогимнастика и релаксация позволяют снижать уровень агрессивного поведения. Применение этих методов способствуют проявлению различных групповых механизмов – обратной связи, групповой сплоченности, имитационного поведения [Иванова, Шерешкова, 2025]. Арт-терапия эффективна в коррекции агрессивного поведения, так как помогает пережить травмирующие события, сформировать психологические защиты, восстановить эмоциональную стабильность [Степанова, 2023].

О.А. Романко и О.В. Павлова занимались профилактикой преддевиантного поведения с помощью формирования эффективных копинг-стратегий у старших дошкольников. Преддевиантное поведение понимается как ситуационное и импульсивное, которое негативно влияет на межличностные отношения и социализацию ребенка. У детей с преддевиантным поведением присутствует неадекватная самооценка (завышенная или заниженная), высокий уровень эмоционального напряжения, выраженная тревожность, незащищенность и неуверенность в себе. На основании проведенного исследования авторы разработали программу групповой работы по формированию конструктивных копинг-стратегий. В ходе занятий детям даются упражнения на понимание причин и последствий конфликтов, формирование навыков поведенческой регуляции и расслабления, развитие эмпатии, способов самопомощи в сложных ситуациях [Романко, Павлова, 2021].

А.Н. Веракса с соавторами сделал вывод о том, что влияние цифровых устройств на развитие эмоционально-волевой сферы детей определяется способом его использования и социальным положением. Развитию просоциального поведения и коммуникативных навыков способствует образовательный контент. Агрессивное поведение, тревожность, замкнутость, страх и проблемы со сверстниками вызывает контент, не соответствующий возрасту и содержащий сцены насилия. Большое экранное время может увеличивать агрессивное поведение, обусловливать снижение социальных навыков и просоциального поведения детей, а также препятствовать освоению навыков понимания и регуляции эмоций, формированию психологического благополучия [Веракса и др., 2021].

Таким образов в дошкольном возрасте ребенок может столкнуться с повышенной тревожностью и агрессивностью. Для коррекции агрессивного поведения эффективны методы групповой и арт-терапии.

Заключение

Стратегии эмоционального реагирования используются дошкольниками для переживания негативных эмоций и совладания со сложными ситуациями.

Они играют ключевую роль в формировании эмоционального интеллекта, саморегуляции и коммуникативного поведения.

На основе проведенного анализа современных исследований можно сделать *вывод* о том, что развитие стратегий эмоционального реагирования дошкольников обуславливается ведущей деятельностью, семейными условиями, отношением значимого взрослого к эмоциональному событию. Формирование эмоциональной сферы дошкольников современными авторами связывается с их обучением конструктивному переживанию эмоций и копинг-стратегиям.

В дальнейшем планируется расширение теоретического анализа и проведение эмпирического исследования взаимосвязи личностного развития и эмоционально-поведенческих стратегий дошкольников.

Литература

1. Берлибаева М.Б. Динамика развития эмоционального интеллекта детей дошкольного возраста // Образование в XXI веке. 2021. № 1. С. 40-44.

2. Берлибаева М.Б. Игровая деятельность как эффективный инструмент развития эмоционального интеллекта у дошкольников // Scientific Results. 2025. № 10. С. 92-96.

3. Бухаленкова Д.А., Нечаева Д.М. Психическое развитие детей дошкольного и младшего школьного возраста во время пандемии COVID-19 // Современная зарубежная психология. 2022. Т. 11. № 2. С. 81-92.

4. Веракса А.Н., Бухаленкова Д.А., Чичинина Е.А., Алмазова, О.В. Взаимосвязь использования цифровых устройств и эмоционально-личностного развития современных дошкольников // Психологическая наука и образование. 2021. № 26(1). С. 27-40.

5. Головня С.В. Новообразования эмоциональной сферы в дошкольном возрасте // IV Республиканский форум молодых ученых учреждений высшего образования с международным участием. Гомель: ГГУ им. Ф. Скорины, 2025. С. 162-163.

6. Достанов М.М., Виленская Г.А. Связь контроля поведения и свободной игры у детей дошкольного возраста // Вестник Омского университета. Серия «Психология». 2024. № 2. С. 45-54.

7. Иванова Е.А., Шерешкова Е.А. Психологическая коррекция агрессивного поведения старших дошкольников // Ученые записки Шадринского государственного педагогического университета. 2025. № 1(7). С. 146-156.

8. Кочетова Ю.А., Климакова М.В., Емельянова Е.А. Психологическая травма в разные периоды детства // *Социальные науки и детство. 2025.* № *6*(2). С. 27-48.

9. Кузнецова Е.В. Стиль педагогического общения и эмоциональная сфера дошкольников // Вопросы педагогики. 2021. № 11(1). С. 236-241.

10. Лаптева Ю.А., Чертенкова Г.И. Проявление тревожности у детей 4-7 лет // Проблемы современного педагогического образования. 2023. №79(3). С. 221-235.

11. Мавлянбекова М.Ш. Агрессивное поведение у дошкольников: причины, проявления и пути коррекции // Инновационная наука. 2025. № 7(2). С. 192-194.

12. Мезенцева О.И. Особенности аффективной сферы дошкольников из семей группы риска // Конструктивные педагогические заметки. 2023. № 11.2 (20). С. 487-495.

13. Пидгайко В.П., Маркова Е.А. Развитие эмоционального интеллекта как условие профилактики возникновения стресса у дошкольников // Кооперация науки и общества как инструмент модернизации и инновационного развития. 2024. № 2. С. 158-160.

14. Повхова А.В., Коржова Е.Ю. Особенности взаимосвязи личности родителя и эмоционального интеллекта дошкольников // Актуальные тенденции социальных коммуникаций: история и современность. 2025. № 2. С. 339-345.

15. Полищук В.А. Влияние эмоционального интеллекта на уровень тревожности и агрессивности дошкольников // Исследования молодых ученых: материалы XXIII Международной научной конференции. Казань, 2021. С. 25-30.

16. Пронина А.Н., Мартынова Л.Н. Выявление различий эмоциональной сферы современных дошкольников из полных и неполных семей // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. 2021. № 3. С. 106-117.

17. Романко О.А., Павлова О.В. Формирование эффективных копинг-стратегий у детей старшего дошкольного возраста с высокими показателями преддевиантного поведения // Научные достижения высшей школы-2021: сборник статей Международного научно-исследовательского конкурса, Петрозаводск, 18 октября 2021 года. Петрозаводск: Новая Наука, 2021. С. 355-363.

18. Сорокина О.А., Иванова Л.А. Возрастные особенности развития компонентов эмоционального интеллекта у детей старшего дошкольного возраста // Вестник РГГУ. Серия «Психология. Педагогика. Образование». 2024. № 1. С. 92–111.

19. Степанова Н.Г. Арт-терапия как средство снижения агрессивного поведения у старших дошкольников // Сборник материалов XIII Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Детство, открытое миру». Омск: Омский государственный педагогический университет, 2023. С. 166-168.

20. Точиева М.М., Цечоева Р.Х. Психолого-педагогическая работа по коррекции эмоционального реагирования старших дошкольников на психические травмы // Мир науки, культуры, образования. 2021. № 2 (87). С. 250-251.

21. Точиева М.М., Цечоева Р.Х. Формирование эмоциональной регуляции ребенка в стрессовых ситуациях // Проблемы современного педагогического образования. 2022. № 74(4). С. 311-313.

22. Фетискин Н.П., Козлов В.В. Трудные дети. М.: Институт консультирования и системных решений, 2018.

Домбровская С.В.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ФЕНОМЕНЫ КОМПЛЕКСУАЛЬНОЙ СТРУКТУРЫ И ИХ РОЛЬ В ФОРМИРОВАНИИ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ДИСФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ПАТТЕРНОВ

Аннотация:

В статье рассматриваются психологические феномены комплексуальной структуры личности в контексте формирования индивидуальных дисфункциональных паттернов восприятия и поведения. Обосновывается положение о системной организации комплексов, когнитивных искажений и монитора отклонения, объединенных единым структурным ядром. Вводится понятие ошибочного алгоритма обработки информации как запускающего механизма, определяющего устойчивый вектор искажения восприятия реальности. Показано, что индивидуальные дисфункциональные паттерны воспроизводятся независимо от внешних условий и обусловлены алгоритмической логикой психической обработки информации. Обсуждаются методологические и практические следствия предлагаемой интегративной модели.

Ключевые слова: комплексуальная структура, когнитивные искажения, монитор отклонения, ошибочный алгоритм, дисфункциональные паттерны, обработка информации.

Abstract:

The article examines psychological phenomena of the complex structure of personality in the context of the formation of individual dysfunctional patterns of perception and behavior. The systemic organization of complexes, cognitive distortions, and the deviation monitor united by a single structural core is substantiated. The concept of an erroneous information-processing algorithm is introduced as a triggering mechanism that determines a stable vector of distorted perception of reality. It is shown that individual dysfunctional patterns are reproduced independently of external conditions and are determined by the algorithmic logic of mental information processing. Methodological and practical implications of the proposed integrative model are discussed.

Keywords: complex structure of personality; cognitive distortions; deviation monitor; erroneous algorithm; dysfunctional patterns; information processing.

Введение

В современной психологии проблема устойчивых дисфункциональных паттернов восприятия и поведения остается одной из ключевых, поскольку именно она лежит в основе хронической дезадаптации личности и повторяющихся жизненных сценариев. Несмотря на значительное количество исследований, посвященных когнитивным искажениям, психодинамическим комплексам и эмоциональной регуляции, данные феномены чаще всего рассматриваются изолированно, в рамках отдельных теоретических подходов.

Практика психологического консультирования показывает, что при разнообразии жизненных контекстов субъект склонен воспроизводить

однотипные реакции и интерпретации. Это указывает на наличие глубинного механизма, задающего устойчивый вектор восприятия и поведения, который не может быть объяснен через анализ отдельных когнитивных или эмоциональных проявлений.

В психодинамической традиции данная устойчивость связывается с комплексуальной структурой личности, а в онтопсихологическом подходе – с функционированием монитора отклонения. Однако вопрос внутренней организации этих структур и механизмов их согласованной активации остается недостаточно проясненным, что ограничивает возможности системного анализа и коррекции дисфункциональных паттернов.

Целью настоящей статьи является теоретический анализ психологических феноменов комплексуальной структуры личности и выявление их роли в формировании индивидуальных дисфункциональных паттернов восприятия и поведения. В рамках интегративного подхода предлагается рассматривать комплексуальную структуру как системное образование, организованное вокруг ошибочного алгоритма обработки информации, выступающего в качестве запускающего и структурообразующего механизма.

Задачами исследования являются: анализ представлений о комплексуальной структуре личности, описание ключевых психологических феноменов, формирующих устойчивые паттерны, а также обоснование методологических и практических следствий предлагаемой модели.

Комплексуальная структура личности в психодинамическом подходе

Понятие комплексуальной структуры личности занимает значимое место в психодинамической традиции и используется для описания устойчивых эмоционально-когнитивных образований, формирующихся в результате раннего жизненного опыта. В классических работах К.Г. Юнга комплекс рассматривается как автономное психическое образование, обладающее собственной эмоциональной энергией и способное оказывать влияние на восприятие, мышление и поведение субъекта.

В дальнейшем психодинамические направления расширили понимание комплексов, включив в их описание защитные механизмы, бессознательные установки и повторяющиеся сценарии отношений. Комплексы стали рассматриваться как структурные элементы психики, обеспечивающие адаптацию личности к внутренним конфликтам и внешним требованиям. При этом сохраняется представление об их относительной автономности и активации в ситуациях, ассоциативно связанных с первичным опытом.

Практика психологического консультирования показывает, что в реальных жизненных ситуациях комплексы редко функционируют изолированно. Напротив, активация одного эмоционально значимого содержания сопровождается включением других элементов психической организации, формируя целостный сценарий реагирования. Эмоциональные реакции, когнитивные интерпретации и поведенческие стратегии при этом проявляются согласованно, что указывает на системный характер комплексуальной структуры личности.

Кроме того, анализ клинического материала свидетельствует о том, что у конкретного субъекта различные комплексы, несмотря на различие содержаний, подчиняются единой логике реагирования. Сходные эмоциональные состояния и интерпретации воспроизводятся в различных жизненных контекстах, что затруднительно объяснить в рамках модели автономных комплексов и указывает на наличие более глубинного объединяющего механизма.

Таким образом, психодинамический подход предоставляет ценный теоретический материал для понимания структуры и функций комплексов, однако в классическом виде он недостаточно раскрывает принцип их системной организации и механизм согласованной активации. Это создает необходимость расширения психодинамической модели и обращения к интегративному анализу процессов обработки информации.

В рамках настоящего исследования предполагается, что таким объединяющим и запускающим механизмом выступает ошибочный алгоритм обработки информации, который определяет вектор интерпретации ситуации и инициирует активацию соответствующих элементов комплексуальной структуры. Рассмотрение данного механизма позволяет связать психодинамические представления о комплексах с когнитивными и онтопсихологическими концепциями, создавая основу для целостной модели формирования индивидуальных дисфункциональных паттернов.

Монитор отклонения как интегративная форма организации комплексуальной структуры

В рамках онтопсихологического подхода системная организация искажений восприятия, мышления и поведения описывается через понятие **монитора отклонения**. Данный феномен вводится как интегральный механизм, обеспечивающий устойчивое искажение контакта субъекта с реальностью и препятствующий реализации его внутреннего потенциала. Монитор отклонения представляет собой не отдельный симптом или единичный комплекс, а целостную систему, охватывающую различные уровни психической организации.

Существенным вкладом онтопсихологии является смещение акцента с отдельных психологических проявлений на структурный уровень искажений, где когнитивные, эмоциональные и поведенческие феномены рассматриваются как взаимосвязанные элементы единого механизма. В этом смысле монитор отклонения может быть интерпретирован как форма интеграции комплексуальной структуры личности, в которой отдельные комплексы перестают функционировать автономно и включаются в общий сценарий реагирования.

Монитор отклонения проявляется в устойчивой тенденции субъекта интерпретировать реальность через призму внутренних искажений, игнорируя или искажая информацию, противоречащую сложившейся внутренней картине мира. При этом характер искажения носит индивидуальный и повторяющийся характер, что указывает на наличие стабильной внутренней конфигурации, а не ситуативной ошибки восприятия. Независимо от изменения внешних условий,

субъект воспроизводит сходные интерпретации, эмоциональные реакции и поведенческие стратегии.

Онтопсихологическая модель подчеркивает, что монитор отклонения формируется на ранних этапах развития личности и в дальнейшем сохраняет относительную устойчивость. Считается, что его влияние может быть ослаблено, однако полное устранение монитора отклонения рассматривается как затруднительное или невозможное. Подобная позиция отражает представление о глубинной укорененности данного механизма в структуре психики, но одновременно ограничивает возможности теоретического анализа его внутреннего устройства.

При более детальном рассмотрении становится очевидно, что монитор отклонения не является однородным образованием. Он включает в себя множество психологических феноменов: эмоциональные реакции, когнитивные установки, защитные механизмы, телесные паттерны и поведенческие сценарии. Все эти элементы связаны между собой и активируются синхронно, формируя целостный паттерн реагирования на значимые стимулы. Однако остается открытым вопрос о том, что именно обеспечивает их согласованную активацию.

Если рассматривать монитор отклонения исключительно как совокупность комплексов, то становится трудно объяснить, почему именно определенные комплексы активируются в конкретной ситуации, а также почему характер искажения сохраняет единый вектор при разнообразии внешних обстоятельств. Это указывает на необходимость выделения более глубинного уровня организации, который предшествует активации отдельных элементов комплексуальной структуры.

В рамках предлагаемого интегративного подхода монитор отклонения рассматривается как надстроечный уровень, объединяющий различные психические феномены, но не исчерпывающий их причинное объяснение. Иными словами, монитор отклонения описывает как именно проявляются искажения, но не полностью отвечает на вопрос почему они воспроизводятся с такой устойчивостью. Для ответа на этот вопрос требуется анализ механизма, задающего вектор функционирования всей системы.

Таким механизмом, согласно авторской позиции, является **ошибочный алгоритм обработки информации**, лежащий в основе монитора отклонения. Ошибочный алгоритм выступает в роли первичного фильтра, через который проходит воспринимаемая информация еще до ее осознания и когнитивной интерпретации. Именно он определяет, какие элементы ситуации будут выделены как значимые, какие – проигнорированы, и каким образом будет сформирована субъективная картина происходящего.

В этом контексте монитор отклонения может быть представлен как результат развертывания ошибочного алгоритма на уровне комплексуальной структуры. Комплексы, защитные механизмы и когнитивные искажения становятся инструментами реализации алгоритмического ядра, обеспечивая его устойчивое воспроизводство в различных жизненных контекстах. Таким образом, монитор отклонения перестает быть статичной и необъяснимой данностью и приобретает структурную и динамическую определенность.

Подобное понимание позволяет по-новому взглянуть на проблему коррекции искажений восприятия. Если монитор отклонения рассматривать как автономный и неизменяемый механизм, то психологическая работа неизбежно ограничивается смягчением его проявлений. Однако выделение ошибочного алгоритма как ядра системы открывает возможность целенаправленного воздействия на первичный уровень организации психической обработки информации.

Таким образом, анализ монитора отклонения как интегративной формы организации комплексуальной структуры создает методологические основания для перехода от описания феноменов к исследованию глубинных механизмов, определяющих устойчивость индивидуальных дисфункциональных паттернов. Это, в свою очередь, подготавливает почву для введения и развернутого анализа понятия ошибочного алгоритма как ключевого элемента предлагаемой модели.

Ошибочный алгоритм как структурное и запускающее ядро комплексуальной организации психики

В рамках предлагаемого подхода центральным элементом комплексуальной структуры личности выступает **ошибочный алгоритм обработки информации**, который рассматривается как глубинный механизм, определяющий устойчивый вектор восприятия, интерпретации и реагирования субъекта на реальность. Введение данного понятия обусловлено необходимостью объяснить системную согласованность различных психологических феноменов, традиционно описываемых в рамках отдельных теоретических моделей.

Под ошибочным алгоритмом понимается устойчивая внутренняя формула переработки информации, сформированная в раннем опыте и функционирующая преимущественно на доосознанном уровне. Данный алгоритм не сводится к отдельному когнитивному искажению, комплексу или защитному механизму, а представляет собой структурный принцип, определяющий характер активации и взаимодействия всех перечисленных элементов.

Ошибочный алгоритм формируется в ситуации, которую психика субъекта расценивает как субъективно неразрешимую. В условиях отсутствия доступного решения и невозможности интеграции происходящего опыта психика вырабатывает адаптационную формулу, направленную на сохранение целостности и выживание. Данная формула первоначально носит защитный характер, однако в дальнейшем фиксируется и воспроизводится независимо от объективных характеристик ситуации.

Важно подчеркнуть, что в процессе формирования ошибочного алгоритма решающим фактором является не само событие, а **производная первичной ситуации** – субъективный вывод, сделанный психикой в момент переживания. Этот вывод представляет собой семантическую конструкцию, определяющую отношение субъекта к себе, другим и миру в целом. В дальнейшем именно эта конструкция начинает функционировать как фильтр обработки информации.

Ошибочный алгоритм задает **векторную направленность искажений**, которая остается стабильной на протяжении жизни субъекта. Меняются жизненные обстоятельства, социальные роли и формы взаимодействия, однако

внутренняя формула интерпретации сохраняется. Это объясняет феномен повторяемости жизненных сценариев и устойчивости индивидуального способа ошибаться при внешнем разнообразии ситуаций.

С точки зрения функциональной организации психики ошибочный алгоритм выполняет роль первичного селектора информации. Он определяет, какие элементы внешней и внутренней реальности будут выделены как значимые, какие интерпретации будут автоматически активированы, а какие данные окажутся за пределами осознания. Таким образом, алгоритм предшествует когнитивной оценке ситуации и формирует контекст, в рамках которого осуществляется дальнейшая переработка информации.

Именно на этом уровне становится возможным объяснение того, почему один и тот же стимул может вызывать диаметрально противоположные реакции у разных людей. Внешняя ситуация выступает лишь триггером, тогда как характер реакции определяется структурой ошибочного алгоритма. Следовательно, источником дисфункциональных паттернов является не объективная реальность, а способ ее алгоритмической интерпретации.

Ошибочный алгоритм выполняет также функцию **запуска комплексуальной структуры**. При столкновении с триггерной ситуацией алгоритм активируется первым и инициирует включение соответствующих комплексов, защитных механизмов и когнитивных искажений. В этом смысле комплексы можно рассматривать как вторичные образования, обслуживающие реализацию алгоритмического ядра.

Такое представление позволяет по-новому интерпретировать феномен синхронной активации различных психологических феноменов. Их согласованное включение обусловлено не внешними обстоятельствами, а действием единого запускающего механизма. Это придает комплексуальной структуре характер внутренне согласованной системы, а не набора разрозненных элементов.

Особое значение имеет тот факт, что ошибочный алгоритм обладает **самоподдерживающимся характером**. После его формирования психика субъекта начинает избирательно воспринимать и интерпретировать информацию таким образом, чтобы подтверждать корректность исходной формулы. Включается механизм когнитивного искажения фигуры и фона, при котором данные, соответствующие алгоритму, усиливаются, а противоречащие – игнорируются или обесцениваются.

Таким образом, жизненный опыт не приводит к спонтанной коррекции ошибочного алгоритма, а напротив, используется для его дальнейшего закрепления. Это объясняет устойчивость дисфункциональных паттернов и их сопротивляемость изменениям, а также ограниченную эффективность поверхностных коррекционных стратегий, направленных на отдельные проявления искажений.

В рамках предлагаемой модели именно работа с ошибочным алгоритмом рассматривается как ключевое условие изменения комплексуальной структуры и снижения влияния монитора отклонения. Выделение данного уровня анализа позволяет перейти от описания симптомов к исследованию причинных

механизмов и создает методологическую основу для разработки интегративных методов психологической коррекции.

Психологические феномены комплексуальной структуры личности

Комплексуальная структура личности проявляется через устойчивый набор психологических феноменов, формирующих индивидуальные дисфункциональные паттерны восприятия и поведения. Несмотря на разнообразие форм проявления, данные феномены не являются автономными и не функционируют изолированно. Они образуют взаимосвязанную систему, организованную вокруг ошибочного алгоритма обработки информации и обеспечивающую его устойчивое воспроизводство.

Выделение отдельных феноменов носит аналитический характер и направлено на описание функциональных элементов комплексуальной структуры, а не на их автономную классификацию. Каждый феномен включается в работу в зависимости от контекста, при этом сохраняя общий вектор искажения, заданный алгоритмическим ядром.

1. Базовое недоверие к реальности

Феномен базового недоверия проявляется в устойчивой склонности субъекта воспринимать реальность как потенциально небезопасную или непредсказуемую. На когнитивном уровне это выражается в ожидании негативных исходов и интерпретации нейтральных событий как угрожающих. В структуре комплексуальной организации данный феномен выполняет фоновую функцию, задавая общий контекст восприятия и усиливая действие ошибочного алгоритма.

2. Хроническое чувство вины

Хроническое чувство вины представляет собой устойчивое переживание собственной ответственности за происходящее, не связанное напрямую с конкретными действиями субъекта. Данный феномен выполняет регуляторную функцию, поддерживая иллюзию контроля и подтверждая исходную формулу ошибочного алгоритма о необходимости внутренней самокоррекции как условия безопасности.

3. Переживание собственной недостаточности

Феномен переживания собственной недостаточности выражается в устойчивом ощущении несоразмерности требованиям реальности и склонности интерпретировать неудачи как подтверждение собственной несостоятельности. В комплексуальной структуре данный феномен служит когнитивным обоснованием повторяющихся ограничений и усиливает фиксацию на ошибочном алгоритме.

4. Гиперконтроль и утрата спонтанности

Феномен гиперконтроля проявляется в стремлении минимизировать неопределенность за счет жесткой регуляции поведения и отказа от спонтанности. Он выполняет защитную функцию, однако одновременно усиливает искажение восприятия и снижает адаптивность субъекта в изменяющихся условиях.

5. Фиксация на внешнем подтверждении

Фиксация на внешнем подтверждении выражается в зависимости самооценки от реакции окружающих и внешнего признания. Данный феномен поддерживает ошибочный алгоритм, смещая источник устойчивости из внутренней регуляции во внешний контекст и повышая чувствительность к социальным триггерам.

6. Эмоциональная гиперреактивность

Эмоциональная гиперреактивность проявляется в интенсивных эмоциональных реакциях, непропорциональных текущей ситуации. В рамках алгоритмической организации психики данный феномен является маркером активации ошибочного алгоритма и указывает на доосознанный характер воспроизводимых реакций.

7. Избегание субъективно неразрешимых ситуаций

Феномен избегания выражается в стремлении субъекта минимизировать контакт с ситуациями, вызывающими активацию комплексуальной структуры. Несмотря на краткосрочное снижение напряжения, избегание способствует долгосрочному закреплению дисфункционального паттерна и ограничению жизненного опыта.

Механизм формирования и воспроизводста индивидуальных дисфункциональных паттернов

Формирование индивидуальных дисфункциональных паттернов восприятия и поведения представляет собой динамический процесс, в котором ключевую роль играет ошибочный алгоритм обработки информации. В отличие от моделей, объясняющих повторяемость реакций исключительно через повторение травматического опыта или ассоциативные связи, предлагаемый подход рассматривает данный процесс как результат устойчивой алгоритмической организации психической деятельности.

Первичный этап формирования дисфункционального паттерна связан с возникновением субъективно неразрешимой ситуации, в которой психика не располагает ресурсами для адекватной интеграции происходящего опыта. В условиях дефицита регуляторных возможностей формируется адаптационная формула, позволяющая сохранить относительную целостность психической системы. Данная формула, первоначально выполняя защитную функцию, фиксируется и становится основой ошибочного алгоритма.

На последующих этапах развития личности ошибочный алгоритм начинает функционировать как **первичный фильтр обработки информации**. Любая новая ситуация интерпретируется через призму уже существующей алгоритмической логики, что приводит к избирательному восприятию стимулов.

Элементы реальности, находящиеся вне действия ошибочного алгоритма, воспринимаются и осознаются адекватно, как тогда, когда информация, попадающая в зону его соединения, включается в область сигнала, что приводит к когнитивным преобразованиям, обесцениванию или вытеснению.

Важным механизмом воспроизводства дисфункционального паттерна является принцип **самоподтверждения алгоритма**. Субъект, действуя в соответствии с ошибочным алгоритмом, выстраивает поведение таким образом, что результаты его действий неизбежно подтверждают исходную внутреннюю

установку. Таким образом, жизненный опыт используется не для коррекции алгоритма, а для его дальнейшего укрепления.

На уровне комплексуальной структуры данный процесс проявляется в синхронной активации различных психологических феноменов, описанных в предыдущем разделе. Каждый феномен вносит вклад в поддержание общего паттерна, однако их согласованная работа обеспечивается именно алгоритмическим ядром. В результате формируется устойчивая система реагирования, характеризующаяся предсказуемостью и повторяемостью независимо от внешнего контекста.

Отдельного внимания заслуживает феномен **невозможности спонтанного изменения паттерна**. Даже при осознании неадаптивности собственных реакций субъект часто оказывается неспособным изменить способ восприятия и поведения. Это объясняется тем, что осознание затрагивает преимущественно когнитивный уровень, тогда как ошибочный алгоритм функционирует на более глубинном, доосознанном уровне организации психики.

Таким образом, индивидуальные дисфункциональные паттерны воспроизводятся как результат взаимодействия алгоритмического ядра, комплексуальной структуры и когнитивных искажений, образуя замкнутый контур психической регуляции. Разрыв данного контура возможен только при воздействии на уровень ошибочного алгоритма, что требует применения интегративных методов анализа и коррекции.

Методологические и практические следствия предлагаемой модели

Рассмотрение комплексуальной структуры личности через призму ошибочного алгоритма имеет существенные методологические и практические последствия для современной психологии. Прежде всего, предлагаемый подход позволяет преодолеть фрагментарность анализа психических феноменов и перейти к системному рассмотрению устойчивых искажений восприятия и поведения.

С методологической точки зрения выделение ошибочного алгоритма как структурного ядра создает основу для интеграции различных теоретических направлений. Когнитивные искажения, психодинамические комплексы и онтопсихологический монитор отклонения рассматриваются не как конкурирующие концепции, а как различные уровни описания одного и того же механизма. Это позволяет согласовать терминологию и выстроить иерархическую модель психической организации.

С практической точки зрения данная модель меняет фокус психологической помощи. Работа, направленная исключительно на отдельные когнитивные искажения или изолированные комплексы, оказывается ограниченно эффективной, поскольку не затрагивает запускающий механизм. Напротив, выявление и анализ ошибочного алгоритма позволяют воздействовать на первопричину формирования дисфункциональных паттернов.

Кроме того, предлагаемая модель открывает перспективы для разработки диагностических инструментов, ориентированных на выявление алгоритмической структуры восприятия. Это может включать анализ

повторяющихся сценариев, типовых реакций на различные стимулы и устойчивых интерпретационных схем, проявляющихся в разных жизненных контекстах.

Практическая значимость подхода также заключается в возможности прогнозирования поведения субъекта в новых ситуациях. Понимание алгоритмического ядра позволяет предположить, какие элементы реальности будут восприняты как триггерные, и какие феномены комплексуальной структуры будут активированы. Это расширяет возможности психологического сопровождения и профилактики дезадаптивных состояний.

Заключение

В статье предложен интегративный подход к анализу комплексуальной структуры личности, в рамках которого устойчивые дисфункциональные паттерны восприятия и поведения рассматриваются как результат действия ошибочного алгоритма обработки информации. Показано, что комплексы, когнитивные искажения и монитор отклонения образуют взаимосвязанную систему, организованную вокруг единого алгоритмического ядра.

Выделение ошибочного алгоритма позволяет объяснить устойчивость индивидуального способа реагирования при разнообразии внешних условий, а также ограниченную эффективность коррекционных стратегий, направленных на поверхностные проявления дезадаптации. Предлагаемая модель создает методологические основания для дальнейших исследований механизмов формирования дисфункциональных моделей обработки информации и разработки интегративных методов психологической коррекции.

Список литературы

1. Бек А.Т. Когнитивная терапия и эмоциональные расстройства / М.: Питер, 2006. – 352 с.

2. Канеман Д. Думай медленно… решай быстро / М.: АСТ, 2014. – 656 с.

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

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

5. Козлов, В. Личность и бытие / В. Козлов. – Ярославль : РПФ "Титул", 2024. – 242 с. – ISBN 978-5-00202-447-6.

6. Козлов, В. В. Интегративный подход в психологической практике / В. В. Козлов, В. В. Новиков // Ярославский педагогический вестник. – 2012. – Т. 2, № 1. – С. 226-231.

7. Козлов, В. В. Духовное измерение самореализации в психологии / В. В. Козлов // Известия Иркутского государственного университета. Серия: Психология. – 2019. – Т. 28. – С. 43-50.

8. Леонтьев Д.А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности / М.: Смысл, 2007. – 511 с.

9. Менегетти А. Онтопсихология / М.: Онтопсихология, 2007. – 384 с.
10. Фрейд З. Торможение, симптом и тревога / М.: АСТ, 2018. – 256 с.
11. Хейес С., Стросал К., Уилсон К. Терапия принятия и ответственности / М.: Диалектика, 2020. – 402 с.
12. Юнг К.Г. Архетипы и коллективное бессознательное / М.: АСТ, 2019. – 592 с.

Жабборов А.М.

УЗБЕКСКАЯ НАРОДНАЯ ПСИХОЛОГИЯ (УЗБЕКСКИЕ НАРОДНЫЕ ПОСЛОВИЦЫ) КАК ВАЖНЫЙ ФАКТОР ФОРМИРОВАНИЯ ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ У МОЛОДЕЖИ

Аннотация: В данной статье говорится о важных аспектах воспитания произвольных качеств у подростков на основе узбекской народной психологии (узбекские народные пословицы и мудрости). В народной мудрости особенно пословицы имеют компактную форму, но глубокий смысл и ярко выражают образ жизни народа, духовный образ, эмоционально-волевое состояние, мировоззрение, отношение к обществу и природе. Поскольку узбекские народные пословицы являются практическим отражением психологии этого народа, их целесообразно эффективно использовать на всех этапах современной системы образования.

Ключевые слова: Народная психология, узбекские народные пословицы, волевые качества: стремление к цели, дисциплинированность, самообладание, уверенность в себе, выносливость, настойчивость, настойчивость, храбрость, независимость, смелость.

Abstract: This article discusses important aspects of cultivating volitional qualities in adolescents based on Uzbek folk psychology (Uzbek folk proverbs and wisdom). In folk wisdom, proverbs are particularly compact but possess profound meaning and vividly express a people's way of life, spirituality, emotional and volitional state, worldview, and attitude toward society and nature. Since Uzbek folk proverbs are a practical reflection of the psychology of this people, they are useful for their effective use at all stages of the modern education system.

Keywords: Folk psychology, Uzbek folk proverbs, volitional qualities: striving for goals, discipline, self-control, self-confidence, endurance, perseverance, courage, independence, and bravery.

Введение. Обращаясь к богатому историческому прошлому узбекского народа, мы становимся свидетелями того, что психология и художественная литература развивались во взаимосвязи и взаимовлиянии. Особенно отчетливо эта неразрывная связь на протяжении веков проявляется в народном устном творчестве и народной психологии. Психология и художественная литература по своему историческому и логическому основанию тесно связаны с народным устным творчеством.

Понятие «адабиёт» происходит от слов «адоб» – нравственность, поведение, мораль и «йот» – знание, то есть учение о нравственности и поведении человека. Литература представляет собой духовность, жизненный учебник или совокупность воспитательных знаний, присущих общественной жизни. Среди

образцов народной мудрости особое место занимают пословицы и изречения, значение которых в формировании всесторонне развитой личности молодежи является поистине бесценным.

В психологии национальные особенности узбекского народа, а также его эмоционально-волевые состояния остаются недостаточно изученными. В настоящее время проблемы этапов формирования национальных особенностей и волевых качеств, их структурных компонентов, факторов, оказывающих на них влияние, онтогенеза национального сознания, его специфических характеристик и самосознания относятся к числу актуальных задач психологической науки.

Методы исследования. В исследовании использовались методы беседы, интервью, биографический метод, тест (опросник) М. В. Чумакова «Волевые качества личности» в модификации Е. Г. Гозиева, опросник Р. С. Немова «Определение силы воли», методика Е. Р. Ильина и Е. К. Фещенко «Самооценка выносливости», а также методы математико-статистической обработки данных.

Результаты и обсуждение. Великие мыслители и предки, внесшие огромный вклад в развитие мировой науки, прежде всего были наставниками, педагогами, писателями и выдающимися учеными. Для них народное устное творчество и художественная литература служили одновременно учебным пособием, источником духовной пищи и средством отражения результатов творческой деятельности.

Действительно, в таких произведениях, как «Город добродетельных людей» Абу Насра Фараби, «Памятники древних народов» Абу Райхана Беруни, «Данишнаме», «Медицинская поэма» Абу Али ибн Сины, «Гулистан» и «Бустан» Саади Ширази, «Кутадгу билиг» Юсуфа Хас Хаджиба, «Кабус-наме» Кайковуса, «Бахористан» Абдуррахмана Джами, «Диван-и Хикмат» Ахмада Яссави, «Хиббатул хакаик» Ахмада Югнаки, «Махбуб-ул-кулуб», «Хайрат-ул-аброр» Алишера Навои художественность и психологическая гармония занимают прочное и значимое место.

Достижение единства национального и общечеловеческого в образовании и воспитании прежде всего зависит от опоры психологии на национальную основу. Корни кризиса в психологической науке, прежде всего, заключаются в ее отрыве от национальной почвы, от тысячелетних глубоких традиций древнего Востока. Мы убеждены, что создание методологической и методической системы исторической взаимосвязи и взаимодействия психологии и художественной литературы обеспечит эффективность исследований в области истории психологии.

В этой связи культура нации, образ жизни и система воспитания, национальное сознание, национальный характер, эмоционально-волевое состояние народа являются основными критериями, определяющими самобытность нации.

Психология, как наука, изучающая закономерности развития личности, предполагает рассмотрение узбекского народного устного творчества в качестве основного источника национальной психологии и основы психического развития. Эта взаимосвязь проявляется в отражении психологических проблем в

народном устном творчестве, а также в широком использовании его в психологическом образовании и воспитании.

До настоящего времени психологические основы узбекского народного устного творчества, закономерности его развития, значение в учебно-воспитательном процессе и роль в становлении молодежи с позиций психологии практически не изучались.

В связи с этим мы предприняли попытку научно обосновать значение узбекского народного устного творчества (системы использования узбекских народных пословиц и изречений) в формировании волевых качеств у подростков (11–15 лет).

Пословицы, обладая лаконичной формой и в то же время глубоким содержанием, ярко отражают образ жизни народа, его духовный облик, мировоззрение, отношение к обществу и природе. Поскольку пословицы сформировались на основе многовекового жизненного опыта народа, в них воплощены самые разнообразные стороны человеческой жизни, особенно ее трудные, сложные и проблемные аспекты, а также нормативно-нравственные стороны бытия, что требует наличия и формирования необходимых волевых качеств и волевой устойчивости.

Пословицы являются языковым выражением психологии человека, сформированных в нем человеческих качеств и достоинств (в том числе волевых качеств и свойств), а также отношения к этим качествам. Народное устное творчество, созданное каждым народом или нацией, в частности народные пословицы и изречения, на протяжении всех исторических эпох служило воспитанию эмоционально-волевых качеств, необходимых для жизни человека, и постоянно совершенствовалось.

Поскольку узбекские народные пословицы являются практически проверенным отражением психологии данного народа, целесообразно эффективно использовать их на всех этапах современной системы образования. Особенно в процессе преподавания социально-гуманитарных дисциплин у подростков, обучающихся в общеобразовательных школах, опора на узбекские народные пословицы позволяет объяснять сущность изучаемых тем, то есть сущность человеческой психики, присущие человеку качества и достоинства, а главное – закономерности формирования эмоционально-волевых качеств личности, опираясь на научные и жизненные выводы.

Пословицы, обладая краткой формой и глубоким содержанием, в полной мере отражают образ жизни народа, его духовный облик, мировоззрение, эмоционально-волевое отношение к обществу и природе. Народы, проживавшие на территории современной Центральной Азии, всегда отличались высокой нравственностью, дальновидностью, мужеством, решительностью и благородством. Выражение «Пусть будет мир и спокойствие» является свидетельством исконной миролюбивости и мужественности нашего народа. Такие высокие нравственные и волевые качества, как верность Родине, мужество, решительность, смелость, любовь к народу, героизм, скромность, правдивость, искренность, честность, всегда высоко ценились. Не случайно известный русский писатель Л. Н. Толстой, подчеркивая близость пословиц к

народной жизни и духовному миру, писал: «В каждой пословице я вижу образ того народа, который ее создал».

На начальном этапе исследования узбекское народное устное творчество было теоретически изучено и проанализировано как отражение национального сознания. В нем были рассмотрены научные взгляды на психологическую интерпретацию национального сознания, раскрыто отражение эмоционально-волевых состояний – как составной части национальной психологии узбекского народа – в народном устном творчестве. Была изучена важная область узбекского народного устного творчества – узбекские народные пословицы; собраны, систематизированы и проанализированы пословицы, которые целесообразно использовать в качестве примеров и образцов в процессе преподавания социально-гуманитарных дисциплин подросткам, а также спланировано их уместное применение в образовательном и воспитательном процессе. После этого была разработана классификация узбекских народных пословиц, предназначенных для использования в учебном процессе, и с психологической точки зрения раскрыта их роль в развитии волевых качеств.

В современной психологии к структурным компонентам или важнейшим волевым качествам относятся целеустремленность, дисциплинированность, самоконтроль, уверенность в себе, выносливость (терпение), настойчивость, решительность (смелость), отвага (мужество), самостоятельность, храбрость и другие.

Целеустремленность – это способность личности направлять все свои силы и возможности на достижение поставленной цели, подчинять свои действия задаче ее реализации и стремиться к осуществлению цели, несмотря на любые трудности и препятствия. Данную волевую особенность отражают такие пословицы, как: «Без труда нет радости», «Своевременное дело приносит благословенный результат», «Счастье не любит ленивых», «Кто посадит тутовник на год – соберет плоды на сто лет», «Красота сада – в садовнике», «Накормишь землю – урожай даст, не накормишь – камень родит», «Летний труд – зимнее благополучие», «Познавай не только дело, но и его суть», «Глаза боятся, руки делают», «Чем труд тяжелее, тем плод слаще», «Богатство приходит от труда», «Золото познается в огне, человек – в труде», «Не стоишь без дела – будешь сыт», «У дармового много упреков, у труда – достоинств», «Гору не называй высокой – при желании взойдешь», «Кто боится воробья – не сеет просо», «Честный труд – добрая привычка, он приносит счастье».

Дисциплинированность (ответственность) – это качество личности, выражающееся в сознательном и добровольном подчинении законам общества, нормам и правилам морали, национальным и общечеловеческим традициям. Это качество отражают следующие пословицы: «Не мечтай о каждом месте – везде есть и камень, и весы», «Если любишь сына – приучай его к труду», «У кого нет постоянства – нет и достатка», «Ходи на работу – будешь сыт, не работаешь – хлеба жаждешь», «Знай не слова, а дело», «Будь хозяином труда, а не земли», «Хлеб, заработанный трудом, вкуснее», «Весна прекрасна трудом», «Лентяя земля не любит», «Ключ к успеху – труд», «Лень ведет к унижению», «У труса глаза велики, у ленивого – слова», «Движение – источник благополучия».

Самообладание – это волевое качество, проявляющееся в умении управлять своими поступками, чувствами и поведением. Его отражают такие пословицы, как: «Даже если идешь кривой дорогой – поступай прямо», «Сбившись с пути, не выходи из народа», «Богатство – не богатство, единство – богатство», «Друг не тот, кто смотрит на стол», «Кто ранит душу – не друг», «Не разрушившись изнутри, войско непобедимо», «Ты спокоен – и сосед спокоен», «Кто не боится труда, не боится зимы», «Сначала подумай – потом говори», «Ответ глупцу – молчание», «Смотри не на того, кто говорит, а на то, что говорит», «Глупец говорит – мудрый извлекает урок», «Уздечка человека – разум», «Говори мало, слушай много», «Сделаешь добро злому – он порвет тебе ворот».

Уверенность в себе – это совокупность качеств, направленных на достижение конкретного успеха в деятельности, основанной на доверии к собственным знаниям, умениям и навыкам при соблюдении общественных норм и ценностей и вступлении во взаимодействие с окружающими. Это качество отражают пословицы: «За закатом всегда следует рассвет», «Что посеешь – то и пожнешь», «Доброе намерение – половина богатства», «Хочешь поймать львенка – войди в логово льва», «Смотри не на силу руки, а на силу сердца», «К незавершенному делу приходит смелый», «Будешь храбр – враг отступит», «Ум зоркого камень расколет, кулак труса – лишь голову», «Юноша не отступает от слова, лев – от следа», «Храбрость юноши проверяется на поле», «Человек познается в дороге, герой – в опасности», «Шел прямо – достиг цели, шел криво – остался в стыде».

Выносливость (терпение) – это положительное волевое качество, проявляющееся в стремлении человека к достижению цели путём преодоления всех препятствий, несмотря на холод и жару, голод и жажду, болезни и другие подобные трудности. Данную волевую особенность отражают следующие пословицы: «Терпение превратит зелёный виноград в халву, а нетерпеливый потеряет всё», «Корень терпения – жёлтое золото», «Отдохнул ночью, не отдыхал днём – стал овечьей шкурой меховой», «Без страдания нет радости»,

«Кто в поту – тот в достатке», «Старающийся перейдёт и гору», «К уму добавь ум, к гневу – терпение», «С воспитанностью находят счастье, с терпением – трон», «Горек плод терпения, но сладок его вкус», «Лучше быть невесткой бедного, чем дочерью богатого», «Богатство – не цель, бедность – не позор», «Дело богатого – по приказу, бедного – с сожалением», «Человека губит горе, железо – влага», «Голод заставляет бродить, нагота – прятаться», «У кого сердце переполнено – слёз много».

Настойчивость – это волевая характеристика личности, проявляющаяся в неуклонном стремлении выполнить принятое решение и достичь поставленной цели, несмотря на необходимость преодоления значительных временных и объективных трудностей. Эту особенность отражают пословицы: «Не будь грозным – будь настойчивым», «Если стал руководителем – будь достойным», «Семь раз отмерь – один раз отрежь», «У истинного нет ошибки», «Скупой не станет святым, святой – скупым», «Справедливый ест хлеб, несправедливый – свою голову», «Цену хлеба знает голодный, одежды – нагой», «Тот, кто не сталкивался с подлостью, не знает цены мужеству», «Избегай бесчестного

человека», «Позор хуже смерти», «Будешь ценить – возрастёт твоя ценность, от презренного все отворачиваются», «Хочешь избежать беды – будь бдителен».

Решительность (смелость) – это качество личности, заключающееся в умении быстро оценивать ситуацию, своевременно принимать обоснованные, продуманные и твёрдые решения и без колебаний приступать к их реализации. Этому соответствуют пословицы: «Если шестеро не в ладу – потеряют и то, что во рту; если четверо едины – одолеют и лежащее внизу», «Сказал – скажи, не следует – откажись», «Ушло время – ушло счастье», «Разум учись отличать от безрассудства», «Безрассудный идёт к беде», «Кто не слушает совет мудрого – следует за дурным», «Лицо без стыда, слово без соли», «Мысли узнают по речи», «Учиться – одно, понимать – другое», «Хочешь уважения – не говори много, хочешь здоровья – не ешь много», «Сытый не поймёт голодного, здоровый – больного», «Здоровье – несметное богатство».

Мужество (стойкость) – это способность принимать решения и успешно выполнять их даже в опасных и сложных условиях, угрожающих здоровью или жизни человека. Эту черту отражают пословицы: «Чтобы поймать львёнка, нужно войти в логово льва», «Смотри не на силу руки, а на силу сердца», «К незавершённому делу приходит храбрец», «Даже смерть боится храброго», «Мужество города берёт», «Храбрец побеждает трудности, трус глотает унижение», «Будешь смел – враг отступит», «Разум зоркого камень расколет, кулак труса – лишь голову», «Юноша не отступает от слова, лев – от следа», «Храбрость юноши проверяется на поле боя», «Человек познаётся в дороге, герой – в опасности», «От полыни не будет аромата, от труса – храбреца».

Самостоятельность – это волевое качество, выражающееся в способности человека самостоятельно принимать решения и реализовывать их, выбирать пути и способы практического осуществления, руководствуясь собственными знаниями, мировоззрением и убеждениями. Это качество отражают пословицы: «Сделал хашар – построил дом, увидел в нём много мудрости», «Сколько бы ни знал – больше народа не узнаешь», «С помощью любое дело завершится до зимы», «Пожалеешь волка – волк растерзает тебя», «Кто хранит тайну – не знает беды, кто не хранит – не найдёт лекарства», «Хочешь здоровья – не переедай, хочешь уважения – не говори много», «Капля не станет потоком, враг – народом», «Считаешь себя землёй – считай другого львом».

Мужественность – это совокупность качеств, включающая целеустремлённость, выдержку, терпение, выносливость, стойкость, самостоятельность и решительность, проявляющихся в стремлении к высоким целям. Этому соответствуют пословицы: «Будешь смел – враг отступит», «Храбрость юноши проверяется на поле», «Мужественный юноша не отступает от слова, лев – от следа», «С жалобами дело не делается, мужественный не склоняется перед подлым», «Человек познаётся в дороге, герой – в опасности», «Мужественен тот, кто признаёт свою вину», «Трусливого преследует смерть», «Много – попробуй щедро, мало – цени бережно», «Пожалеешь коня – не сядешь верхом, пожалеешь кафтан – не наденешь», «Прежде чем тратить деньги – умей считать», «Берёг – хватит на тысячу дней, не берёг – не хватит и на один», «На высокой горе бывает снег, в человеке – стыд».

Формирование у молодежи высоких волевых качеств и достоинств в процессе преподавания социально-гуманитарных дисциплин с использованием узбекского народного творчества имеет огромное социально-психологическое значение. Соблюдение закономерностей психологии подросткового возраста и эффективное использование пословиц, отражающих узбекскую народную психологию, позволяет воспитывать у подростков высокие эмоционально-волевые состояния, черты характера, типы темперамента и уникальные способности.

Среди узбекских народных пословиц широко представлены изречения, предупреждающие о вреде и последствиях негативных волевых качеств и деструктивного поведения. Их целесообразно использовать в процессе преподавания социально-гуманитарных дисциплин в качестве психотерапевтических средств для правильной организации воспитания подростков.

Заключение и рекомендации. В собрании узбекских народных пословиц значительное место занимают изречения, направленные на нормализацию межличностных отношений, обеспечение достойного уровня жизни и благополучия. Они способствуют формированию у подростков культуры общения, характерной для волевых действий, и служат повышению качества жизни и быта.

В узбекском народном устном творчестве широко представлены пословицы, направленные на воспитание волевого отношения человека к вещам, явлениям и труду. Их использование в качестве жизненных примеров в процессе преподавания социально-гуманитарных дисциплин способствует формированию у молодежи умений объективно оценивать события, правильно относиться к материальным ценностям, приучаться к честному труду, а также развитию таких человеческих качеств и достоинств, как волевые знания, умения и навыки (конструктивное поведение).

Литература

1. Абульханова-Славская К.А. Типология активности личности// Психология личности и образ жизни. –М.: 1997. -С.10-11.

2. Бобнева М.И. Социальные нормы и регуляция поведения. –М.: 2004. -310 с.

3. Быков А.В. Генезис волевой регуляции: монография // М., 2003. – 248 с.

4. Jabborov A.M. Milliy psixologiyaning shakllanish manbalari. Q.: "Nasaf". 2017.72 b.

5. Жабборов А.М., Социально-психологическая значимость использования узбекских народных пословиц при совершенствовании учебно-воспитательного процесса. Журнал научных публикаций аспирантов и докторантов, 2016. – с. 93-95.

6. Маслоу А. Мотивация и личность. –СПб.: Питер. 2006. -324 с.

7. Мерлин В.С. Структура личности. Характер, способности, самосознание. –М.: Пермь. 1991. -336 с.

8. Селиванов В.И. Воспитание воли школьника Изд-тво: Концептуал, 2020. – 208 с.

9. Шапкин С.А. Экспериментальное изучение волевых процессов // М.: Смысл, 2008. – 144 с.

Жабборов Ж.А.

РОЛЬ СЕМЬИ В ФОРМИРОВАНИИ ДУХОВНОГО ОБЛИКА ПОДРОСТКОВ

Аннотация: В статье рассматривается роль семьи в формировании духовного облика подрастающего поколения, особенно подростков, и их нравственном воспитании. Раскрывается значение базовых семейных ценностей в воспитании духовно-нравственной личности, анализируются взгляды педагогов, философов и исследователей на содержание и сущность духовно-нравственного воспитания и образования в педагогике.

Ключевые слова: подросток, семья, духовный облик, нравственное воспитание, подрастающее поколение, семейные ценности, образование.

Abstract: This article examines the role of the family in shaping the spirituality of the younger generation, especially adolescents, and their moral education. It explores the importance of basic family values in developing a spiritual and moral personality, and analyzes the views of educators, philosophers, and researchers on the content and essence of spiritual and moral education and training in pedagogy.

Keywords: adolescent, family, spirituality, moral education, younger generation, family values, education.

Введение. На протяжении всего исторического процесса развития человеческого общества семья всегда играла особую роль и выполняла важнейшие социальные функции. Семья – это фундамент общества, это не только первый и главный институт воспитания, но и мощное средство воспитания.

В семье закладывается фундамент человеческой нравственности, формируются нормы поведения, проявляется внутренний духовный мир и индивидуальные качества личности.

Главная задача семьи – подготовить детей к общественной жизни. То, чему дети учатся в семье в детстве, они сохраняют знания, полученные в юности, на протяжении всей своей дальнейшей жизни. Следовательно, по мере взросления детей родители берут на себя большую ответственность за их воспитание, за формирование их духовно-нравственных качеств. Основой духовно-нравственного воспитания является духовная культура семьи, которая позволяет формировать внутренний мир детей. При этом морально-психологический климат, преобладающий в семье, играет важную роль в создании основы личности каждого ребенка.

Обсуждение и анализ. Развитие духовности и позитивных нравственных качеств человека всегда остается неизменным. Рассмотрим знания о духовном и нравственном воспитании детей в семье на всех исторических этапах развития человеческого общества.

На начальном этапе развития общества, при примитивной общинной системе, условия жизни вынуждали людей объединяться, работать исключительно в группах, а основой нравственных отношений был обычай. В таком обществе всё было коллективным, царило социальное равенство классов, люди жили в общинных жилищах, а дети всего рода воспитывались вместе. Главным методом воспитания был пример взрослых и развитие трудовых навыков у детей.

Вопросы воспитания нашли отражение в концепциях греческих, византийских, римских и восточных мыслителей и философов: Пифагора, Гераклита, Демокрита, Сократа, Платона, Плутарха, Конфуция, Квинтилиана, Сенеки и других. Целью древнегреческой педагогики было воспитание идеального совершенного человека (добродетели), а нравственность определялась как главный элемент гармонии. Древнегреческие мыслители щедро давали советы о том, как достичь идеала и быть счастливым. Древнегреческий философ Пифагор составил свод конкретных правил нравственного поведения для детей, которые отражали идеи уважения к родителям, сдержанности и секретности. Выдающийся материалист древности Демокрит в своей теории подчеркивал важность того, чтобы родители посвящали себя воспитанию детей, и акцентировал внимание на важном аспекте воспитания – влиянии положительного примера родителей на ребенка. Философ Платон считал, что воспитание и образование должны полностью контролироваться только государством, и он минимизировал роль семейного воспитания, а также положительную роль родительской любви и заботы в формировании личности.

После Платона знаменитый философ Аристотель также развил идею государственного воспитания, однако он подчеркивал важность роли семьи в воспитании. Аристотель считал, что «семья не остается вне воспитания, она в первую очередь отвечает за нравственное воспитание» [5].

При формировании основ нравственного поведения в этот период многие древнегреческие философы считали тесный контакт с матерью очень важным для нравственного и эмоционального развития ребенка.

Если рассматривать философско-педагогические взгляды древних греков, можно сказать, что в воспитании детей существовало неразрывное гармоничное целое, то есть связь между образованием и семейным воспитанием. Основой нравственности этой эпохи было единство нравственных принципов, нравственного сознания и нравственного поведения.

В системе образования Древнего Рима ведущую роль играло домашнее воспитание, за которое глава семьи нес ответственность перед обществом. Главной целью теории воспитания в семье было формирование нравственности.

Так, по мнению известного римского педагога Квинтилиана, семейное воспитание направлено на защиту психики ребенка и нравственное воспитание. Квинтилиан говорил: «Ребенок – драгоценный сосуд, к нему нужно относиться бережно и уважительно» [1].

В качестве примера уместно привести роль семьи в воспитании детей в Древнем Китае. Традиционно воспитанию детей уделялось большое внимание,

поскольку оно основывалось на всестороннем развитии личности, а первостепенное значение придавалось нравственному принципу. В китайской культуре семейное воспитание дополнялось образованием, а основой отношений было, прежде всего, уважение к старшим со стороны младшего поколения.

На наш взгляд, древнекитайское семейное воспитание обладает наиболее уникальными чертами. В китайской семье отцы и матери прививали своим детям стремление к истине, традициям и богатому духовному и культурному наследию предков.

Древнекитайский мыслитель и философ Конфуций считал, что процесс воспитания детей должен начинаться практически сразу после их рождения. В своих правилах воспитания детей философ описывал, как их воспитывать, чтобы они стали идеальными гражданами в будущем. «Самое прекрасное зрелище в мире – это зрелище ребенка, уверенно идущего по жизненному пути после того, как вы показали ему дорогу», – говорил Конфуций [6].

В древнем Китае семейное и социальное воспитание детей отличалось многогранностью, акцентом на развитие и совершенствование нравственных качеств.

В Средние века роль семьи заключалась в воспитании детей, которые рано вступали во взрослую жизнь. В семье было принято воспитывать будущего семьянина, прививая ему духовные убеждения и позитивные нравственные качества: скромность, трудолюбие, кротость, терпимость, послушание, усердие, честность.

Следует отметить, что в Средние века воспитание детей в семье приобрело религиозно-классовый характер; дети рано вступали во взрослое общество.

В эпоху Возрождения (XV-XVI века) основное внимание уделялось нравственному воспитанию. В этот период идеалом гуманистического воспитания был совершенный человек, важнейшими качествами которого были добродетель и интеллект. Появились новые духовные направления. Основными методами воспитания стали поощрение и похвала. Личность ребенка стала главной фигурой в воспитательном процессе.

Известный философ и мыслитель Эразм Роттердамский, живший в этот период, в своем труде «О воспитании детей» подчеркивает, что «ребенок – это ценность, практически отсутствующая в человеке». Гуманист призывал родителей видеть в ребенке гармонию тела и души, материального и духовного.

В новую эпоху вопросами семейного воспитания занимались педагоги Симеон Полоцкий, Я.А.Коменский, И.Локк, Ж.Ж.Руссо, В.Г.Белинский, А.И.Герцен, Н.А.Добролюбов, Н.И.Пирогов, Л.Н.Толстой, И.Г.Песталоцци и другие.

Великий педагог Ян Коменский подчеркивал важность и необходимость семейного воспитания. Он считал пример родителей главным средством воспитания детей. По мнению Коменского, семья является главным средством нравственного воспитания. «Под нравственностью мы понимаем не только внешнюю порядочность, но и всю внутреннюю основу мотивации» [4]. Таким образом, в эпоху «Новой эры» происходят изменения в репродуктивных взглядах на семью, ценность которой определяется ребенком.

Идеи «свободного воспитания» детей в семье нашли отражение в педагогическом наследии великого русского писателя Л.Н. Толстого. По мнению русского мыслителя, источником важнейших человеческих радостей является сама семья: «…брак, конечно, хорош и необходим для продолжения рода, но родители должны чувствовать в себе силы воспитывать людей» [2]. Воспитательный потенциал литературных произведений русского мыслителя уникален; своим творчеством он пробуждает в каждом из нас добрые чувства и способствует формированию основ нравственного самосознания личности ребенка.

В XX-XXI веках теория семейного воспитания занимает важное место в трудах К.Д.Ушинского, Н.В.Шелгунова, П.Ф.Лесгафта, П.Ф.Каптерева, М.И.Демкова. Мыслители и педагоги подчеркивали в своих научных трудах важность изучения семьи как естественной среды обитания для ребенка.

Одной из важнейших идей в педагогической теории К. Д. Ушинского была идея народного воспитания. Русский педагог решительно боролся за осуществление воспитания и образования детей в семье, главной задачей воспитания было пробуждение у детей внимания к духовной жизни. К. Д. Ушинский видел важнейшую задачу воспитания в формировании духовно-нравственных качеств: «убеждение, что нравственность не является необходимым результатом обучения и умственного развития, мы также убеждены, что нравственное влияние – главная задача воспитания, которая важнее развития ума в целом, наполнения головы знаниями» [7].

В развитии вопросов семейной педагогики особое место занимает теория известного учителя П. Ф. Каптерева. Ученый высоко ценил семейное воспитание. В своих работах П. Ф. Каптерев выстраивает систему важнейших задач и основ семейного воспитания, которым он отдает приоритет над социальными задачами. Ученый основательно разработал психологический аспект нравственного воспитания, говорил о важности того, чтобы взрослые постоянно подавали пример хороших манер, и проявляли доверие и уважение к детям. Как детский психолог, Пётр Федорович советовал родителям видеть в ребёнке прежде всего личность. К детям «следует относиться бережно, даже к самым маленьким, уважать их человеческую индивидуальность и не нарушать их права», – подчеркивает русский педагог [3].

Духовное наследие академика Д.С. Лихачева велико, и он придавал ему особое значение. Дмитрий Сергеевич, стремясь передать основы духовно-нравственного воспитания молодому поколению, написал много полезной информации для детей и молодежи. В своих работах он отмечал вопросы воспитания в семье, полагая, что семейное воспитание знакомит детей с культурными ценностями, культурой их родного народа и гуманизмом.

Творческое наследие Д.С. Лихачева содержит огромный духовно-нравственный потенциал, который и сегодня актуален как одно из важных направлений современной педагогики в поиске путей выхода из кризиса в воспитании молодого поколения.

Роль семьи в духовно-нравственном воспитании подрастающего поколения сегодня важнее, чем когда-либо, поскольку она составляет нравственное ядро

личности и определяет высшие универсальные человеческие ценности, сформированные на протяжении всей истории мировой культуры.

В нашей стране законодательно закреплены нормативно-правовые основы социальной защиты семьи, материнства и детства. Действующие законы предусматривают приоритет регулирования семейной жизни детей, выступающих в качестве защитников прав детей.

В результате исследований мы установили, что семья и семейные ценности являются важнейшими элементами формирования индивидуальной культуры и служат основой для формирования человеческой духовности и нравственности. Основой духовного и нравственного воспитания является духовная культура среды, в которой живет ребенок. Духовная культура, преобладающая в семье и во всех компонентах непосредственного социального окружения ребенка, играет важнейшую роль в формировании его внутреннего мира.

Мы считаем, что успех семейного воспитания в формировании духовно-нравственных ценностей зависит от того, насколько педагогически уместны воспитательные усилия взрослых, насколько они компетентны и насколько хорошо они соответствуют общему тону семейной жизни и поведению взрослых.

С учетом специфики семьи как фактора развития и воспитания личности ребенка необходимо выстроить систему определенных принципов, которых должны придерживаться родители. Воспитание ребенка в семье должно основываться на положительных качествах ребенка, он должен созревать и расти в атмосфере доброты, любви и счастья. Необходимо понимать и принимать своего ребенка таким, какой он есть, и способствовать развитию его лучших качеств.

Личность родителей является идеальным примером для детей. Наиболее благоприятным аспектом в воспитании детей являются семейные традиции, которые укрепляют семейные узы, сближают всех близких родственников и способствуют духовному и нравственному развитию детей. На наш взгляд, семья всегда была не только опорой, но и поощрением для человека. Следует отметить, что роль института семьи в развитии нашего общества и в воспитании молодежи на основе высоких духовно-нравственных идеалов несравнима. Счастливая, крепкая и дружная семья – основа успеха и процветания нашего государства.

Использованные источники:

1. Горячева Н.А. Проблемы семейного воспитания в философском и педагогическом наследии XX века / Н.А. Горячева, В.А. Фролов // Проблемы эффективного использования научного потенциала общества: сборник статей международной научно-практической конференции. - Уфа: Аэтерна, 2017. - 220 с.

2. Гранкин А.Ю. Проблемы семейного воспитания в русской демократической педагогике конца XIX-XX вв.: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.01. - Пятигорск, 1996. - 216 с.

3. Каптерев П.Ф. О нравственном чувстве детей. Очерки развития психической жизни детей / П.Ф. Каптерев // Женское образование. - 1878. - №5. - С. 293.

4. Коменский Я.А. Великая дидактика. Хрестоматия по истории педагогики: учеб. пособие для пед. вузов / Я.А. Коменский; пер. с лат. А. Адольфа и С. Любомудрова; сост. И.Ф. Свадковский. - Т.1. - 3-е изд. - М., 1938. - С. 172-229.

5. Константинов Н.А. История педагогики: учеб. для студ. пед. институтов / Н.А. Константинов, Е.Н. Медынский, М.Ф. Шабаева. - М.: Просвещение, 1988. - С. 447.

6. Конфуций Великие изречения / Конфуций. - М.: АСТ, 2013. - 224 с.

7. Ушинский К.Д. Избранные педагогические сочинения в 2-х томах / К.Д. Ушинский. - М.: Учпедгиз, 1953. - 659 с.

Егорова М.М., Чугунова У.А.

ОТ ВРАЖДЕБНОСТИ К КОНСТРУКТИВНОЙ АДАПТАЦИИ: РОЛЬ КОНФЛИКТНОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ В ПРОФИЛАКТИКЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

Аннотация. В статье проведен теоретический анализ связи профессионального выгорания, враждебности и конфликтной компетентности. На основе интегративного обзора литературы доказывается, что развитие конфликтной компетентности, как метасистемного образования, является ключевым ресурсом профилактики выгорания. Она способствует переходу от враждебности и деструктивных стратегий к конструктивной адаптации, повышая психологическую устойчивость специалистов помогающих профессий.

Ключевые слова: профессиональное выгорание, враждебность, конфликтная компетентность, эмоциональное истощение, стратегии поведения в конфликте

Abstract. The article presents a theoretical analysis of the relationship between professional burnout, hostility, and conflict competence. An integrative literature review proves that developing conflict competence as a metasystemic formation is a key resource for burnout prevention. It facilitates a shift from hostility and destructive strategies to constructive adaptation, thereby enhancing the psychological resilence of professionals in helping professions.

Keywords: professional burnout, hostility, conflict competence, emotional exhaustion, conflict management strategies

Проблема профессионального выгорания занимает значимое место в современной психологии труда и клинической психологии. В исследованиях отмечается, что профессиональное выгорание формируется в условиях хронического профессионального стресса и связано с длительным психоэмоциональным напряжением, возникающим в процессе трудовой деятельности, особенно в профессиях типа «человек — человек» [Бабанов, 2025; Сибгатуллин, 2023]. Крупные мета-аналитические исследования

демонстрируют, что доля медицинских работников с клинически значимыми проявлениями выгорания (высокий уровень эмоционального истощения, деперсонализации или низкой профессиональной успешности) во многих странах составляет порядка одной трети, достигая 30-40% и более в разных выборках [Alhassan, Alarabi, Alhassan, Albalawi, AlRabiah, 2025; Sen, Sen, Kurt Omurlu, Atıle, Demircioglu, 2024]. При этом систематические обзоры предикторов выгорания подчеркивают роль организационных и межличностных факторов: высокой рабочей нагрузки, низкой автономии и дефицита контроля над работой, недостатка поддержки со стороны руководства и коллег, конфликтов и насилия со стороны пациентов, что делает эти факторы ключевыми мишенями профилактики выгорания у медицинских работников. Российские данные подтверждают эту тенденцию: в выборке практикующих врачей высокая степень эмоционального выгорания выявлена у 32% опрошенных, а наиболее значимыми факторами риска являются напряженные отношения в коллективе, переработки и неравномерное планирование рабочей нагрузки [Мингазов, Лукомский, Хабибуллина, Хомяков, 2022]

Цель работы - провести теоретический анализ взаимосвязи профессионального выгорания, враждебности и конфликтной компетентности, а также установить роль стратегий поведения в конфликте для профилактики эмоционального выгорания.

Задачи:

1. Изучить концептуальные подходы к профессиональному выгоранию и враждебности как факторам, влияющим на психологическое благополучие специалистов.
2. Определить структуру и компоненты конфликтной компетентности в контексте профессиональной адаптации
3. Исследовать влияние стратегий поведения в конфликте на эмоциональное состояние и риск развития профессионального выгорания.
4. Обосновать роль развития конфликтной компетентности как ресурса профилактики профессионального выгорания и повышения психологической устойчивости.

Методология и методы исследования

Использован интегративный подход к обзору литературы. Проанализированы отечественные и зарубежные исследования профессионального выгорания, враждебности и конфликтной компетентности. Рассмотрены психологические модели выгорания, когнитивные, аффективные и поведенческие аспекты враждебности, а также стратегии и стили поведения в конфликтных ситуациях

На основе проведённого литературного анализа исследуется феномен профессионального выгорания, его компоненты и связь с психоэмоциональными факторами, включая стресс и особенности межличностного взаимодействия.

Результаты.

Согласно концепции Маслач и Джексон, профессиональное выгорание представляет собой синдром, включающий три основных компонента:

эмоциональное истощение, деперсонализацию и редукцию профессиональных достижений. Эмоциональное истощение проявляется в ощущении опустошённости и утрате эмоциональных ресурсов; деперсонализация — в формировании отстранённого, циничного отношения к другим людям; редукция профессиональных достижений — в снижении субъективной оценки собственной профессиональной эффективности [Водопьянова, 2023]. В отечественных исследованиях подчёркивается, что профессиональное выгорание не является кратковременной реакцией на стресс, а формируется как результат нарушения механизмов психологической адаптации к длительным стрессогенным условиям труда. Показано, что высокий уровень профессионального стресса сопровождается ростом эмоционального истощения, снижением мотивации и ухудшением психологического благополучия специалистов. Исследования, проведённые среди медицинских работников, демонстрируют прямую связь между уровнем профессионального стресса и выраженностью симптомов эмоционального выгорания, что подтверждает значимость психоэмоционального напряжения как фактора риска развития данного синдрома [Сибгатуллин, Фатхутдинова, Бадамшина, 2023].

Враждебность рассматривается в психологии как сложное личностное образование, включающее когнитивный, аффективный и поведенческий компоненты. В научной литературе понятие «враждебность» (hostility) часто используется в связи с понятиями агрессии и гнева, однако данные феномены отражают различные аспекты единого психологического процесса [Ильин, 2014; Buss, 1992; Buss, 1997]. Согласно работам Е. П. Ильина, враждебность может рассматриваться как устойчивое негативное отношение личности к окружающим людям и социальным объектам, включающее систему негативных оценок и ожиданий [Ильин, 2014]. Агрессия при этом понимается как поведенческая реакция, направленная на причинение вреда или наказание, а гнев — как эмоциональное состояние, обладающее побудительной силой [Ильин, 2014; Buss, 1992].

Когнитивный компонент враждебности включает негативные убеждения о человеческой природе, недоверие к мотивам других людей и склонность к враждебным атрибуциям. Одним из ключевых когнитивных элементов является цинизм, который проявляется в убеждённости в эгоистичности и недоброжелательности намерений окружающих [Cook, 1954]. Враждебные когнитивные установки формируют устойчивое ожидание угрозы и повышают вероятность интерпретации нейтральных социальных ситуаций как конфликтных.

Аффективный компонент враждебности представлен такими эмоциональными состояниями, как гнев, раздражение, злость и негодование. В работах Басса и Перри агрессия рассматривается как аффективно-поведенческая составляющая враждебности, которая может проявляться как в открытых, так и в скрытых формах [Buss, Perry, 1992].

Поведенческий компонент враждебности включает различные формы агрессивного и оппозиционного поведения: негативизм, сопротивление требованиям, отказ от сотрудничества, вербальную и косвенную агрессию.

Согласно данным Басса и Дарки, данные формы поведения могут носить как ситуативный, так и устойчивый характер, отражая личностную склонность к враждебному реагированию [Buss, Durkee 1957]. В исследованиях показано, что высокий уровень враждебности связан с ухудшением психологического благополучия и повышенной восприимчивостью к стрессу. Враждебные установки усиливают эмоциональные реакции на стрессогенные события и затрудняют восстановление после психоэмоционального напряжения [Hobfoll, 1989; Бабанов, 2025].

Отмечается, что враждебность ассоциирована с психосоматическими нарушениями, включая сердечно-сосудистые заболевания, бронхиальную астму и повышенный риск общей смертности. Враждебным людям свойственны более интенсивные и длительные психофизиологические реакции на стресс, включая повышение артериального давления и изменения гормонального фона [Hobfoll, 1989]. Современные клинические исследования показывают, что враждебность может выступать маркером нарушений привязанности и эмоциональной регуляции при депрессии. В работах Ениколопова и соавторов показано, что высокая враждебность связана с нарушением межличностных отношений, деструктивными формами Я-отграничения и снижением способности к регуляции негативных эмоций [Ениколопов, 2023].

Эмпирические данные свидетельствуют, что враждебность и склонность к гневу связаны с компонентами профессионального выгорания. В выборках работников помогающих профессий показатели хронического гнева и стресса выступают значимыми предикторами эмоционального истощения и деперсонализации, тогда как более адаптивные способы совладания со стрессом ассоциированы с большей жизнестойкостью и субъективной вовлеченностью в работу [Schimp, 2015]. Исследования эмоционального заражения (emotional contagion) у врачей и медсестер показывают, что поглощенность чужим гневом и негативными эмоциями связана с ростом симптомов истощения и цинизма, тогда как способность дифференцировать и регулятивно перерабатывать эмоциональные состояние пациентов снижает риск выгорания [Petitta et al., 2017]. В выборке медицинских ординаторов высокий уровень выгорания сопровождается более выраженными показателями личностного гнева, высоким рабочим стрессом и нарушениями навыков управления агрессией, что дополнительно усиливает конфликтность профессиональной среды [Sen, Sen, Kurt Omurlu, Atıle, Demircioglu, 2024].

Конфликтная компетентность — это комплексная характеристика личности, отражающая способность адекватно воспринимать конфликтные ситуации, регулировать поведение и эмоции, а также находить конструктивные способы их разрешения. В литературе её рассматривают как часть более широкой коммуникативной и социально-психологической компетентности, обеспечивающей успешное взаимодействие, минимизацию деструктивных последствий конфликтов и использование конфликтов как ресурса личностного и профессионального развития. В науке термин «конфликтная компетентность» часто используется вместе с «конфликтологической компетентностью». Оба подхода подчёркивают интегративный характер феномена, включающего

личностные качества, знания и навыки взаимодействия в конфликтных ситуациях [Крапчетова, 2023].

В рамках метасистемного подхода конфликтная компетентность рассматривается как сложноорганизованное психологическое образование, входящее в блок профессионально важных качеств и выступающее интегральным регулятором профессиональной деятельности специалиста. Структурно-уровневая модель конфликтной компетентности, предложенная М.М. Кашаповым и соавторами, включает взаимосвязанные когнитивный, регулятивный, мотивационный и коммуникативный компоненты, опосредованные метакогнитивным потенциалом личности. Именно за счет этих подсистем обеспечивается выбор оптимальных способов реагирования в конфликте и переработка конфликтной ситуации в ресурс профессионального развития [Кашапов, Лукина, Махновец, 2023].

Особое значение придается творческому компоненту конфликтной компетентности. Показано, что надситуативный уровень творческого мышления, способность видеть альтернативные способы разрешения противоречий и выходить за пределы заданных условий определяют креативное разрешение конфликтов и снижают вероятность фиксации на агрессивных либо избегательных реакций [Кашапов, Боярова, 2024]. В монографии М.М. Кашапова, Ю.С. Филатовой и А.С. Кашапова когнитивные компоненты творческого процесса в конфликте описываются как ресурс, обеспечивающий переход от импульсивного, часто враждебного поведения к интеллектуально опосредованным стратегиям сотрудничества и разрешения, что имеет прямое значение для профилактики профессионального выгорания [Кашапов, Филатова, Кашапов, 2018]

Понятие «компетентность» в психологических исследованиях определяется как специфическая способность, необходимая для эффективного выполнения деятельности в определённой предметной области. Она включает в себя специализированные знания, навыки, способы мышления, а также осознание ответственности за собственные действия [Равен, 2002]. Компетентность рассматривается не только как совокупность знаний и умений, но и как интеграция опыта, личностных качеств и способности применять их в изменяющихся социальных условиях. Она отражает уровень профессиональной готовности личности к принятию обоснованных решений и конструктивному поведению в сложных ситуациях [Молчанова, 2017]. Формирование профессиональных коммуникативных умений начинается в ординатуре, когда первый самостоятельный опыт работы с пациентами активирует эмоциональный интеллект и ресурсность мышления [Филатова; Золотова, 2024]. На этапе профессиональной деятельности управление эмоциями поддерживает профилактику эмоционального выгорания, создавая основу для развития конфликтной компетентности.

Самой известной на сегодняшний день теоретической моделью исследования стилей поведения в конфликтных ситуациях является концепция К. Томаса. По его мнению, существуют две базовые стратегии поведения личности в конфликте: напористость (степень реализации собственных

интересов, своих целей) и кооперативность (учет интересов другой стороны). Томас предложил использовать двухмерную модель, основные измерения которой составляют две вышеперечисленные стратегии. Внутри этих двух стратегий выделяют пять основных тактик (стилей) поведения: сотрудничество (партнерство), соперничество (противоборство), компромисс, приспособление, избегание (уход от конфликта) [Killmann, Thomas, 1977, Неврюев, Мохова, 2013].

Среди основных подходов к классификации типов реагирования можно выделить подход М. М. Кашапова, в котором тип реагирования рассматривается как совокупность поведенческих, вербальных и эмоциональных реакций человека, проявляющихся в любой конфликтной ситуации и определяющих агрессивный способ поведения человека, уход или оптимальный способ разрешения конфликтной ситуации [Кашапов, Огородова, Филиппович, 2018]. Результаты исследований М.М. Кашапова и Л.А. Савельевой на выборке ординаторов медицинских специальностей показывают, что доминирующим типом реагирования на конфликт у молодых врачей является стратегия «Разрешение», предполагающая активный поиск взаимоприемлемого решения и снижение социальных и личностных рисков; именно этот тип реагирования рассматривается авторами как критерий сформированной конфликтной компетентности. При этом между симптомами синдрома эмоционального выгорания и способами разрешения конфликтных ситуаций обнаружены значимые корреляции: по мере нарастания эмоционального истощения и деперсонализации возрастает вероятность выбора агрессивных и избегательных стратегий и снижается частота обращения к конструктивному «Разрешению» [Кашапов, Савельева, 2018].

В исследованиях на выборке врачей выявлено, что повышенный уровень эмоционального выгорания связан с преобладанием соперничества и избегания, снижением готовности к сотрудничеству, усилением чувства несправедливости и профессионального дистресса, тогда как умеренное использование компромисса и сотрудничества выступает фактором психологической защиты [Бизянова, 2023]. Сходные данные получены у специалистов органы опеки и попечительства: рост эмоционального истощения и цинизма сопровождается более частым выбором деструктивных стратегий поведения в конфликте, в то время как ориентация на сотрудничество и конструктивный диалог ассоциирована с более благоприятным эмоциональным состоянием и меньшим риском выгорания [Витман, Шпагина, 2024].

Стратегии поведения в конфликте представляют собой устойчивую ориентацию личности по отношению к конфликтной ситуации и реализуются через определённые тактики взаимодействия. Тактики, в отличие от стратегий, носят ситуативный характер и определяются конкретными условиями конфликта, тогда как стратегии связаны с более стабильными личностными характеристиками [Багаева, 2015]. Эффективность стратегий зависит от их конструктивности: сотрудничество и компромисс укрепляют отношения и снижают риск стресса и выгорания, тогда как соперничество и избегание усиливают напряжённость [Барышникова, 2025].

Международные исследования подтверждают, что выбор стиля управления конфликтом систематически связан с риском профессионального выгорания. В исследовании французских пожарных (n=240) показано, что (интегрирующий) сотрудничающий стиль конфликта и развитые эмоциональный интеллект ассоциированы с более низким уровнем выгорания, тогда как недостаточная регуляция эмоций усиливает влияние неадаптивных стилей на эмоциональное истощение [Michinov, 2022]. Данные кросс-секционного опроса 1312 работников в Китае демонстрируют, что уступчивый и интегрирующий стили связаны с меньшей выраженности эмоционального истощения и депрессивных симптомов, тогда как доминирующий и избегающий стили опосредованно способствуют росу депрессии через повышение эмоционального истощения [Zhang, Lin, Zhang, Yang, 2024]. В выборках служащих систем здравоохранения и государственных организаций обнаружены значимые связи между стилями управления конфликтами и показателями выгорания: кооперативный стиль отрицательно коррелирует с выгоранием, тогда как доминирующий стиль положительно связан с ролевой неопределенностью и симптомами выгорания. Избегание чаще оказывается нейтральным либо умеренным рисковым фактором в зависимости от контекста [Ghazeliyar, Borghei, 2015; Fahim, 2025]. Эти данные согласуются с результатами исследования агрессии в адрес медицинских работников, где как физическое, так и вербальное насилие от пациентов от их родственников значимо предсказывает рост эмоционального истощения, цинизма и ощущения профессиональной неэффективности [Gascon, Leiter, Andrés et al., 2012].

Конфликтная компетентность рассматривается как значимый фактор психологической устойчивости личности в профессиональной деятельности. Она способствует снижению негативного воздействия стрессовых факторов, возникающих в условиях высокой конфликтности рабочей среды, и тем самым выступает важным ресурсом профилактики профессионального стресса и эмоционального выгорания. Развитие конфликтной компетентности напрямую связано с психологической устойчивостью личности в профессиональной деятельности. Она позволяет адекватно воспринимать и разрешать конфликтные ситуации; снижать влияние стрессовых факторов, которые способствуют развитию эмоционального выгорания; выбирать конструктивные стратегии взаимодействия, повышающие психологическую адаптацию [Калмыкова, 2015; Крылова, 2016].

В условиях высокой конфликтности на рабочем месте компетентность в разрешении конфликтов становится критически важной. Исследования показывают, что недостаток таких навыков увеличивает риск эмоционального истощения, деперсонализации и снижения профессиональной эффективности [Тихолиз, 2019; Глазкова, 2021].

Эффективность выбранной стратегии зависит от её конструктивности. Конструктивные подходы, такие как сотрудничество и компромисс, помогают снизить эмоциональное напряжение и укрепить межличностные связи, что особенно важно в профессиональной среде. Деструктивные стратегии, например соперничество и уклонение, усиливают напряжённость, повышают уровень

враждебности и негативно влияют на психологический климат коллектива [Барышникова, 2025].

Выводы.

Представленные теоретические и эмпирические данные позволяют уточнить интегративную модель профилактики профессионального выгорания: враждебность, хронический гнев и неадаптивные формы реагирования на стресс усиливают эмоциональное истощение и деперсонализацию, тогда как конфликтная компетентность – понимаемая как метасистемное образование, включающее когнитивные, мотивационные, регулятивные и коммуникативно-эмоциональные компоненты, - функционирует как ключевой ресурс сохранения профессионального здоровья специалистов помогающих профессий [Кашапов, Лукина, Махновец, 2023; Савельева, Кашапов, Ильин, 2021; Michinov, 2022]. Развитие творческого мышления, эмоционального интеллекта и эмоциональной компетентности врача, описанных в работах М.М. Кашапова и Ю.С. Филатовой, обеспечивает переход от враждебности и деструктивных стратегий поведения в конфликте к конструктивной адаптации, снижая риск эмоционального выгорания и повышая качество профессионального взаимодействия [Кашапов, Боярова, 2024; Кашапов, Савельева, 2018; Филатова, Лутова, Павлей., 2023; Филатова, Солодчук, 2025].

Таким образом, развитие навыков эмоциональной регуляции и конструктивного разрешения конфликтов является эффективным инструментом профилактики профессионального выгорания и повышения психологической устойчивости.

Библиографический список

1. Бабанов С.А., Лысова М.В., Кувшинова Н.Ю., Острякова Н.А., Бабанов А.С. Профессиональное выгорание медицинских работников и дистресс: ситуационные и психологические факторы // Медицина в Кузбассе. - 2025. - Т. 24, №2. - С. 44-53.

2. Багаева В. В. Стратегии поведения в конфликте // СТЭЖ. - 2015. - №1 (20). - С. 91-92. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/strategii-povedeniya-v-konflikte (дата обращения: 15.12.2025).

3. Барышникова Е.В., Гольева Г.Ю., Апушкина К.Н., Вепрева В.В. Исследование стратегий поведения в конфликтных ситуациях будущих педагогов-психологов // Мир науки. Педагогика и психология. - 2025. - №2. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/issledovanie-strategiy-povedeniya-v-konfliktnyh-situatsiyah-buduschih-pedagogov-psihologov (дата обращения: 15.12.2025).

4. Бизянова, Н. А. Связь эмоционального выгорания стратегий разрешения конфликтных ситуаций у врачей: выпускная квалификационная работа (магистерская диссертация) / Н. А. Бизянова; науч. рук. О. В. Булатова; авт. рец. Л. В. Федина; Тюменский гос. ун-т, Ин-т психологии и педагогики. -Тюмень, 2023. — Текст: электронный.

5. Витман, Е.П., Шпагина, Е.М. Эмоциональное выгорание и поведение в конфликте специалистов органов опеки и попечительства // Социальные науки и детство. - 2024. - Т. 5, № 2, - С. 54–70. https://doi.org/10.17759/ssc.2024050204

6. Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С., Наследов А.Д. Стандартизированный опросник «Профессиональное выгорание» для специалистов социономических профессий // Вестник Санкт-Петербургского университета.- Социология. - 2013. - №4. - С.17-27.

7. Глазкова Т.В. Взаимосвязь эмоционального выгорания и стратегий поведения в конфликте у педагогов учреждений дополнительного образования детей // Современное педагогическое образование. - 2021. - №8. - С. 18-22.

8. Ениколопов С.Н., Воронцова О.Ю., Медведева Т.И., Бойко О.М., Олейчик И.В. Враждебность как проявление нарушений привязанности при депрессии // Журнал неврологии и психиатрии им. С.С. Корсакова. Спецвыпуски. - 2023. - Т. 123, №11-2. - С. 79-84.

9. Ильин Е.П. Психология зависти, враждебности, тщеславия. Санкт-Петербург: Питер, 2014. 208с.

10. Калмыкова О.Ю., Трубицын К.В., Батаев В.В., Ткачев В.К. Управление конфликтами и стрессами в процессе государственной службы в подразделениях таможенной службы // Интернет-журнал «НАУКОВЕДЕНИЕ». 2015. Том 7, №2. DOI: 10.15862/90EVN215

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

12. Кашапов М. М., Лукина А. С., Махновец С. Н. Структурно-уровневая организация конфликтной компетентности в профессиональной деятельности руководителя // Вестник Санкт-Петербургского университета. Психология. 2023. Т. 13. Вып. 2. С. 261–278. https://doi.org/10.21638/spbu16.2023.209

13. Кашапов, М. М. Когнитивные компоненты творческого процесса в конфликте / М. М. Кашапов, Ю. С. Филатова, А. С. Кашапов. – Ярославль : ООО "Издательско-полиграфический комплекс "Индиго". - 2018. - 360 с. – ISBN 9765917223414. – EDN YRQRQL.

14. Кашапов М. М., Огородова Т. В., Филиппович Х. Н. Типы реагирования в конфликте и их связь с доминирующими психическими состояниями спортсменов // Вестник Санкт-Петербургского университета. Психология и педагогика. - 2018. - Т. 8. вып. 2. - С. 182-192. https://doi.org/10.21638/11701/spbu16.2018.206

15. Кашапов М.М., Савельева Л. А. Влияние синдрома эмоционального выгорания на типы разрешения конфликтной ситуации молодыми врачами // Вестник Удмуртского университета. Серия «Философия. Психология. Педагогика». - 2018. - №2. - С 193-201.

16. Крапчетова О.С., Монжиевская В.В., Фомина Л.А., Уварова М.Ю. Содержание понятия «конфликтологическая компетентность» в современной психологии // Известия Иркутского государственного университета. Серия: Психология. - 2023. - Т. 45. - С. 28-39.

17. Крылова Т.А. Конфликтологическая компетентность курсантов как фактор противостояния стрессам // Universum: психология и образование : электрон. научн. журн. 2016. - №11 (29).

URL:https://7universum.com/ru/psy/archive/item/3853 (дата обращения: 15.12.2025).

18. Мингазов А.Ф., Лукомский И.С., Хабибуллина Л.Р., Хомяков Е.А. Факторы риска эмоционального выгорания у врачей (результаты публичного опроса). Колопроктология. - 2022. - Т. 21, №4. - С. 60-67. https://doi.org/10.33878/2073-7556-2022-21-4-60-67

19. Неврюев, А.Н., Мохова, С.Б.. Особенности стратегий конфликтного поведения студентов (психологических и непсихологических специальностей). Экспериментальная психология. - 2013. - Т. 6, №1. - С. 87–97.

20. Равен Дж. Компетентность в современном обществе: выявление, развитие и реализация / Дж. Равен. М.: Когито-Центр. - 2002. - 396 с.

21. Савельева Л.А., Кашапов М.М., Ильин М.В. Когнитивные основы синдрома эмоционального выгорания ординаторов в условиях последипломного образования // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. - 2021. - Т. 27, № 1. - С. 77-82. https://doi.org/10.34216/2073-1426-2021-27-1-77-82

22. Сибгатуллин И.Я., Фатхутдинова Л.М., Бадамшина Г.Г. Распространённость рабочего стресса и эмоционального выгорания среди медицинских работников // Гигиена и санитария. - 2023. - Т.102, №11. - С.1182-1185. doi: 10.47470/0016-9900-2023-102-11-1182-1185

23. Тихолиз В.П. Профессиональный психологический стресс и синдром эмоционального выгорания // Живая психология. - 2019. - №2. - С.97-102. URL: https://radomir.editorum.ru/ru/nauka/article/43377/view (дата обращения: 15.12.2025).

24. Филатова Ю.С., Золотова И.А. Формирование профессиональных коммуникативных умений врача // Актуальные вопросы медицинской науки. - 2024. - №1 (2). - С.32–37.

25. Филатова Ю.С., Лутова Н.Б., Павлей Л.В. Теоретическое обоснование структурно-уровневой модели эмоциональной компетентности врача // Психология и Психотехника. - 2025. - № 4. - С. 200-218. DOI: 10.7256/2454-0722.2025.4.76357 EDN: ZDMZYU

26. Филатова, Ю.С., Солодчук О.Н. Взаимосвязь эмоционального интеллекта и деонтологической компетентности врача // Живая психология. – 2025. – Т. 12, № 3(59). – С. 87-94. – EDN SVEBFQ.

27. Alhassan M.A., Alarabi M.A., Alhassan S.A., Albalawi W.M. and AlRabiah E.S. Prevalence of burnout and its risk and protective factors among healthcare workers in the Middle East, North Africa, and Turkey: a systematic review and meta-analysis. // Frontiers in Psychology. - 2025. Vol. 16. - 1539105. doi: 10.3389/fpsyg.2025.1539105

28. Buss A.H., Durkee A. An inventory for assessing different kinds of hostility // Journal of Consulting Psychology. - 1957. Vol. 21(4). - P. 343-349.

29. Buss A.H., Perry M. The Aggression Questionnaire // Journal of Personality and Social Psychology. - 1992. - Vol. 63. №3. - P. 452-459.

30. Cook W.W., Medley D.M. Proposed hostility and pharisaic-virtue scales for the MMPI // Journal of Applied Psychology. - 1954. - Vol.38 (6). - P. 414-418.

31. Gascon S., Leiter M. P., Andre´s E. et al. The role of aggressions suffered by healthcare workers as predictors of burnout // Journal of Clinical Nursing. - 2012. - vol. 22. - P. 3120-3129.

32. Ghazliyar M., Borghei Z. Determination of The Relationship between Job Burnout and Conflict Management Styles in Employees of Health Administration and Assessment of Medical Documents Office of Golestan Province Branch of Social Security Organization of Islamic Republic of Iran // Mediterranean Journal of Social Sciences. - 2015. - Vol. 6. № 3. - P. 741-746.

33. Hobfoll St. Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress // American Psychologist. - 1989. - Vol.44(3). - P.513-524.

34. Killmann R. H., Thomas K. W. Developing a forced-choice measure of conflict-handing behavior: The «model» instrument // Educational and Psychological Measurment. - 1977. - Vol. 37. № 2. - P. 309–325.

35. Michinov E, The Moderating Role of Emotional Intelligence on the Relationship Between Conflict Management Styles and Burnout among Firefighters, Safety and Health at Work, https://doi.org/10.1016/j.shaw.2022.07.001

36. Petitta L., Jiang L., Härtel C. E. J. Emotional contagion and burnout among nurses and doctors: Do joy and anger from different sources of stakeholders matter? // Stress and Health. - 2016. - Vol. 33. - № 4. - P. 358-369.

37. Seyed Nezhad Fahim, S. R., & Azimi, M. (2025). Examining the relationship between conflict management style and job burnout considering the mediating variable of role ambiguity in public sector accounting // Accounting and auditing with application. - Vol. 2. - №1. - P. 48-61.

38. Schimp, J. B. Health Behaviors, Hardiness, and Burnout in Mental Health Workers: PhD dissertation. — Minneapolis: Walden University. - 2015.

39. Sen, C. B., Sen, S., Kurt Omurlu, I., Atıle, M., & Demircioglu, M. Evaluation of burnout, anger management and job stress in medical residencies working in and outside the operating room // BAUN Health Sci J. - 2024. - Vol. 13, № 3. - P. 525-531 https://doi.org/10.53424/balikesirsbd.1441575

40. Zhang Q., Lin Y., Zhang Y., Yang S. The influence of different conflict management styles on depressive symptoms in employees: the mediating role of emotional exhaustion // Frontiers in Public Health. - 2024. - Vol. 12. - 1407220. doi: 10.3389/fpubh.2024.1407220

Калмыков М.П.

БИОЦЕНТРИЧЕСКИЙ ПРИНЦИП В СИСТЕМЕ БИОДАНЗЫ: МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ В КОНТЕКСТЕ ИНТЕГРАТИВНОЙ ПСИХОЛОГИИ

Аннотация. В статье рассматривается биоцентрический принцип как философско-методологическое основание системы Биоданзы и анализируется его значение для понимания процессов личностной интеграции. Актуальность исследования обусловлена возрастанием интереса современной психологии к психотехнологиям, ориентированным на восстановление целостности личности

и регуляцию телесно-аффективных процессов. Биоданза представлена как практика, создающая условия для самоорганизации психики через переживание (вивенсию), движение и аффективное взаимодействие в группе. Показано, что биоцентрический принцип задает ценностную рамку развития, в которой личность понимается как живая, открытая, многоуровневая система, способная поддерживать динамическое равновесие и формировать новые структуры организации. Обосновывается необходимость дальнейших эмпирических исследований метода.

Ключевые слова: биоцентрический принцип, Биоданза, интегративная психология, самоорганизация личности, аффективная регуляция.

Abstract. The article examines the biocentric principle as the philosophical and methodological foundation of the Biodanza system and analyzes its significance for understanding personal integration processes. The relevance of the study is determined by the growing interest of modern psychology in psychotechnologies aimed at restoring personal wholeness and regulating body-affective processes. Biodanza is presented as a practice creating conditions for psychic self-organization through vivencia (integrative experience), movement and affective interaction in a group. The necessity of further empirical research is substantiated.

Keywords: biocentric principle, Biodanza, integrative psychology, personality self-organization, affective regulation.

Современное общество переживает период глубоких трансформаций, связанных с ускорением технологического развития, цифровизацией коммуникации и последствиями глобальных кризисов, включая пандемии. С одной стороны, расширяются возможности коммуникации через виртуальное взаимодействие; с другой — усиливается феномен отчуждения и утраты живого телесного контакта. Парадоксально, но при кажущемся избытке коммуникации растёт переживание одиночества и внутренней изоляции.

Как отмечает профессор В.В. Козлов в своей книге «Вечная психология»: «На всех уровнях развития общества не было большего наказания, чем наказание одиночеством, изгнанием, лишением общения» [2].

В условиях современной культуры физический контакт часто заменяется виртуальной связью, однако телесное измерение связи между людьми оказывается редуцированной. А поскольку тело является неотъемлемой частью цельной структуры психической реальности индивидуума, это может стать серьезной проблемой для психического и соматического здоровья личности.

В. Райх указывал на терапевтическую ценность касания как первичной формы контакта с окружающим миром, идущей от младенчества. Младенец изначально нуждается не менее в телесном контакте с матерью, чем в питании — в поддержке ее жизненности и в поглощении ее энергии [7].

Кроме того, все базовые чувства и эмоции человек проживает через тело. Эти переживания неразрывно связаны с телесными ощущениями. Тело формирует бытийность человека как один из неотъемлемых факторов психической реальности.

Владимир Никитин в своей книге «Онтология телесности» пишет: «Бытие тела имманентно, рефлекторно, оно пронизано знанием тела себя и способов его сосуществования со средой. Триединство — рефлекс, действие, осознание — представляет собой справедливую модель познания мира, восходящего в каждом акте своего свершения к ещё более глубокому проникновению субъекта в сущность своего бытия» [6].

Телесность лежит в основании эмоционального опыта. Базовые чувства и аффекты переживаются через соматические процессы; сенсомоторная система участвует в формировании идентичности и способа присутствия человека в мире. В контексте телесно-ориентированных направлений психотерапии подчеркивалась терапевтическая роль прикосновения и телесного контакта как первичной формы связи с окружающим миром. Дефицит безопасного телесного взаимодействия может сопровождаться снижением окситоциновой регуляции, ростом тревожности и трудностями в формировании доверительных отношений.

В этих условиях возрастает потребность в психотехнологиях, создающих пространство живого телесного и аффективного контакта. Одной из таких систем является Биоданза, разработанная Роландо Торо Аранеда в 1960-х годах XX века. Её философским основанием выступает биоцентрический принцип, утверждающий приоритет жизни как фундаментальной ценности и организующего начала культуры.

Роландо Торо определял Биоданзу как «систему человеческой интеграции, органического обновления, развития аффективной сферы и повторного освоения изначальных функций жизни» [8]. В этой формулировке отражена направленность метода не на устранение симптомов, а на восстановление целостной жизненной регуляции. Создание системы было связано с наблюдением глубокой культурной диссоциации — разрыва между телом и сознанием, подавления витальности и ослабления способности к близости. «Биоданзу я задумал как иной способ установления отношений там, где люди испытывают нехватку любви», — подчеркивал Роландо Торо, называя при этом Биоданзу «поэзией человеческих встреч».

Ключевым механизмом практики является вивенсия — целостное переживание «здесь и сейчас». Это состояние интенсивной включенности, в котором телесные ощущения, эмоциональные реакции и межличностное взаимодействие образуют единый процесс. Вивенсия представляет собой яркое переживание собственной жизненности — телесной, витальной и экзистенциальной. В этом состоянии активируются базовые функции жизни:

способность к радости, импульс к контакту, спонтанность, нежность, ощущение сопричастности.

Музыкально-двигательная структура занятия организована таким образом, что происходит постепенное вовлечение сенсомоторной и лимбической систем [8]. Подробное описание структуры и этапов проведения класса Биоданзы представлено автором в статье, написанной ранее [1]. В рамках настоящей статьи внимание сосредоточено не на процедурной стороне метода, а на его философском и психологическом механизме воздействия. Ритм, повторение и групповая синхронизация способствуют снижению избыточного кортикального контроля и переходу к более интегративным формам регуляции. Чередование активации и замедления поддерживает баланс симпатической и парасимпатической активности, что может способствовать восстановлению психофизиологического равновесия [10].

Изменение в Биоданзе происходит не через анализ и интерпретацию, а через перестройку структуры переживания. Личность, понимаемая как открытая самоорганизующаяся система, формирует новые способы организации опыта в условиях расширенного аффективного диапазона. Позитивная ориентация метода отражена в формулировке Торо: «Биоданза не ставит перед собой целю бороться с грустью, её цель обращение к радости. Не преодолевать страх, а раскрывать внутреннюю силу (мужество). Не разжигать гнев, а пробуждать доверие и нежность» [9]. Смещение фокуса внимания с проблемного поля на здоровую часть психики, становится механизмом внутренней трансформации.

Соотнесение Биоданзы с интегративной психологией позволяет увидеть методологическую близость подходов. Принцип целостности реализуется в одновременном включении телесных, эмоциональных и смысловых уровней. Принцип многомерности истины — в признании того, что личность функционирует на разных уровнях организации, и изменение не может ограничиваться одной модальностью. Генетический принцип проявляется в постепенном раскрытии внутренних потенциалов, а не в навязывании новых форм извне. Принцип потенциальности отражается в ориентации на ресурсные структуры психики, творческое, потоковое состояние и врожденную уникальность. Принцип позитивности — в акценте на усилении витальности и смещения внимания на здоровые части психики. Принцип соотнесенности — в экологичности и мягкости меры воздействия и учёте актуального состояния участника [1; 2].

Таким образом, Биоданза может рассматриваться как практика, реализующая интегративную парадигму развития личности через активацию процессов самоорганизации в условиях специально сформированного пространства телесно-аффективного опыта.

Несмотря на международное распространение метода, его теоретическое осмысление и эмпирическая разработка в российском научном пространстве остаются ограниченными. Между тем систематическое исследование телесно-аффективных механизмов самоорганизации, динамики психофизиологической регуляции и изменений в структуре межличностного взаимодействия в процессе практики Биоданзы может существенно обогатить инструментальный арсенал интегративной психологии.

Список литературы

1. Козлов В.В. Интегративная психология. — Ярославль: Изд-во ЯрГУ, 2007. — 512 с.

2. Козлов В.В. Вечная психология. — Ярославль: Изд-во ЯрГУ, 2008. — 384 с.

3. Козлов, В. В. Интегративный подход в психологической практике / В. В. Козлов, В. В. Новиков // Ярославский педагогический вестник. – 2012. – Т. 2, № 1. – С. 226-231.

4. Козлов, В. В. Духовное измерение самореализации в психологии / В. В. Козлов // Известия Иркутского государственного университета. Серия: Психология. – 2019. – Т. 28. – С. 43-50.

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

6.Никитин В.В. Онтология телесности. — СПб.: Речь, 2007. — 304 с.

7. Райх В. Функция оргазма. — М.: АСТ, 1997. — 320 с.

8. Toro Araneda R. Biodanza: sistema de integración afectiva, renovación orgánica y reaprendizaje de las funciones originarias de la vida. — Santiago de Chile: Indigo Ediciones, 2007. — 280 p.

9. Toro Araneda R. Biodanza: poética del encuentro humano. — Santiago de Chile: Indigo; Cuarto Propio, 2007. — 215 p.

10. International Biocentric Federation (IBFed). Biodanza SRT – Sistema Rolando Toro [Электронный ресурс]. — URL: https://www.biodanza.org/ (дата обращения: 15.02.2026).

8. Калмыков М.П. [Биоданза как эффективный метод подготовки к сессии ДМД в формате однодневного тренинга]. - [ЧФ: Социальный психолог], 2025(3) – стр. 246

Карпов А. А., Карпов А. В.

ФЕНОМЕНОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ МЕТАКОГНИТИВНОЙ РЕГУЛЯЦИИ УПРАВЛЕНЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В АСПЕКТЕ КОМПЕТЕНТНОСТНОГО ПОДХОДА

Исследование выполнено за счет гранта Российского научного фонда № 24-78-10047, https://rscf.ru/project/24-78-10047/

Аннотация. Представлены материалы функционального плана исследования метакогнитивной регуляции управленческой деятельности. Сформулированы положения компентентностного подхода в деятельности управленческого типа. Показано, что при увеличении эффективности деятельности значимо и существенно возрастает мера интегрированности общей структуры управленческих компетенций. Определено, что между компетенциями в управленческой деятельности устанавливаются множественные отношения, в основном, компенсаторного типа. Сформулированы положения о новом образовании функционального плана– управленческой метакомпетентности.

Ключевые слова: управленческая деятельность, компетентностный подход, управленческие компетенции, профессиональная компетентность метасистемный подход, функциональный план, феноменология, метакогнитивная регуляция, управленческая метакомпетентность.

Abstract. The article presents the materials of the functional research plan for the metacognitive regulation of managerial activity. The provisions of the competence approach in management activity are formulated. It is shown that with an increase in the efficiency of activity the measure of integration of the overall structure of managerial competencies increases significantly. It is determined that multiple relationships are established between competencies in management activity, mainly of a compensatory type. The provisions on the new formation of the functional plan (managerial meta-competence) are formulated.

Key words: managerial activity, competence approach, managerial competencies, professional competence, metasystem approach, functional plan, phenomenology, metacognitive regulation, managerial metacompetence.

Как известно, одной из наиболее острых и, одновременно, трудных и принципиальных проблем, связанных с реализацией компетентностного подхода в профессиональной и учебной деятельности, является проблема определения базовых компетенций деятельности в целом и выработки обоснованного критерия их дифференциации. Как известно, в настоящее время разработан целый ряд подходов в дифференциации основных компетенций (Дж. Равен, И. А. Зимняя, А. К. Маркова, Н. В. Кузьмина [Равен, 1984; Зимняя, 2000; Маркова, 1996; Кузьмина, Жаринова, 2018] и мн. др.). Вместе с тем, в ряде исследований данной проблемы, наиболее важным средством ее решения выступает следующее фундаментальное положение [Методика оценки…, 2011; Шадриков, 2013]. Комплексным – многомерным «носителем» главных оснований (критериев) определения базовых компетенций педагогической деятельности

является не какая-либо – пусть даже и развернутая, но умозрительная конструкция, а сама реально представленная, *онтологически* существующая *психологическая система деятельности* (В. Д. Шадриков [Шадриков, 2013]). Данный подход предполагает дифференциацию психологической системы любой профессиональной деятельности, в том числе и педагогической, на комплекс воедино связанных в структурно-функциональном отношении «составляющих» – функциональных блоков, образующих целостную психологическую архитектонику деятельности. Следовательно, само понятие психологической системы деятельности, а также ее состав и содержание (архитектоника) выступают не только системным, но и объективным, комплексным критерием для обоснованного определения состава базовых компетенций профессиональной деятельности, в том числе – и педагогической. Это, прежде всего, блоки мотивации деятельности, цели деятельности, программы деятельности, информационной основы деятельности, блок принятия решений, блок профессионально-важных качеств, а также блоки контроля и самоконтроля и коррекции результатов деятельности. Подчеркнем также, что с данным подходом солидарны многие исследователи, работающие в русле решения проблемы определения состава профессиональных компетенций.

Установленная в настоящее время феноменология базовых компетенций этой деятельности, равно как и всех иных эффектов и явлений компетентностного плана, эксплицирована в основном во внепсихологических исследованиях, а потому в значительной степени является недостаточно глубокой и эвристичной, явно в недостаточной степени ассимилирует собственно психологические данные и потому является симплифицированной. В связи с этим, объективно важнейшей выступает задача верификации существующих эмпирических данных относительно феноменологии базовых компетенций по отношению к условиям управленческой деятельности. Иными словами, это задача определения степени не только их экологической валидности, рассматривающаяся в методологии психологических исследований в целом и в исследованиях профессиональной деятельности, в особенности, как критически значимая, но и проблема насыщения их собственно психологическим содержанием.

Руководствуясь этими аргументами, нельзя, вместе с тем, не видеть, что в составе любой профессиональной деятельности и управленческой, в особенности, представлено такое функциональное новообразование, которое наиболее полным и явным образом отвечает всем им. Это, разумеется, интегральное по строению, комплексное по составу и определяющее по значению образование, обозначаемое понятием профессиональных *компетенций.* Оно характеризуется следующими основными чертами.

Во-первых, компетенции являются принципиально *комплексными* образованиями (корень). Они включают в свой состав классическую «ЗУНовскую триаду» [Методика оценки…, 2011], а также способности личности.

Во-вторых, они являются и столь же принципиально *интегративными* образованиями,

поскольку, как показано в соответствующих исследованиях [Карпов А. В., 2015; Карпов А. А., 2018; Карпов А. А., 2021], не сводятся к аддитивной совокупности своих компонентов, а характеризуются возникновением синергетических эффектов от их синтеза и, следовательно, несводимостью к их рядоположенной совокупности. Прием, такая интеграция реализуется, в основном, под влиянием специфически деятельностной детерминации.

В-третьих, еще более очевидной особенностью выступает то, что именно они являются не просто наиболее значимыми для обеспечения всех сторон деятельности, в особенности – ее *эффективности*, но и вообще – характеризуются определяющей ролью в этом.

В-четвертых, они двуедины по своей функциональной сущности. С одной стороны, они с несомненностью являются базовыми факторами – детерминантами ее эффективности и в этом смысле – ее *условиями, предпосылками.* С другой стороны, они являются и объективными *следствиями* профессионализации (в том числе, и развертывающейся на этапе профессиональной подготовки), а тем самым – выступают как типичные представители тех итоговых эффектов, которые формируются в ходе генезиса деятельности и чинности в нем, то есть типичными представителями функциональных новообразований.

В-пятых, они являются не только функциональными *новообразованиями,* то есть продуктами генезиса, но и *функциональными* новообразованиями. Дело в том, что каждая из основных профессиональных компетенций, как показано в исследованиях, не только напрямую соотносится с той или иной базовой *функцией* по организации деятельности, но и вообще – дифференцируется на основе именно функционального критерия, раскрытого нами в работах [Карпов А. В., 2015; Карпов А. А., Волченкова, Присяжнюк, 2024].

Наконец, в-шестых, ключевые профессиональные компетенции – как в аспекте их содержания, так и в аспекте их формирования в очень значительной степени подвержены возможностям именно произвольного управления, осознаваемого контроля, «субъективного вмешательства» в них – то есть всего того, что и составляет сущность метакогнитивного регулирования как такового. Сами метакогнитивные процессы и качества с необходимостью входят в их состав и контролируют его. Следовательно, они наиболее непосредственно и многопланово взаимосвязаны с факторами метакогнитивного плана.

В силу всех этих особенностей, появляются достаточно веские основания для того, чтобы избрать в качестве приоритетного предмета исследования именно их, а также допустить, что их изучение может способствовать расширению и уточнению существующих представлений о функциональных новообразованиях управленческой деятельности. Руководствуясь этим, мы предприняли специальное исследование данного вопроса. Оно было организовано следующим образом.

Отметим, что в целях повышения статистической достоверности был несколько модифицирован и способ реализации структурно-психологического анализа поскольку при обработке результатов учитывались связи не только на уровня значимости p = 0,01, p = 0,05, но и на уровне значимости p = 0,10. Это было сделано в целях повышения «чувствительности» данного метода и, следовательно, увеличения его разрешающей способности. В результате по отношению к трем дифференцированным по критерию эффективности деятельности подгруппам были определены матрицы интеркорреляций степени выраженности основных компетенций, а на их основе построены структурограммы значимо коррелирующих компетенций. Далее, они, как этого и требует методология структурно-психологического анализа, были обработаны по системе структурных индексов (индексов когерентности, дивергнетности и организованности), а также сопоставлены на предмет «гомогенности-гетерогенности» по критерию. Анализ всех этих результатов позволяет сформулировать следующие основные заключения.

Во-первых, при возрастании значений «внешнего критерия», то есть эффективности деятельности значимо и достаточно существенно возрастает индекс когерентности структуры (ИКС), то есть увеличивается степень интегрированности общей структуры компетенций.

Во-вторых, хотя и в заметно меньшей степени, при этом возрастает и величина индекса дивергентности структуры (ИДС), то есть увеличивается и степень дифференцировнности структуры компетенций.

В-третьих, можно видеть также, что сравнительные «темпы» динамики ИКС и ИДС существенно различны – динамика первого из них существенно более выражена.

В-четвертых, как итоговое проявление – как своего рода «равнодействующая» всех указанных изменений закономерным образом изменяется и наиболее обобщенный показатель – величина индекса общей организованности (ИОС), индицирующая общую организованность компетенций. Она значимо и существенно возрастает, достигая своего максимума именно в подгруппе с относительно наибольшей эффективностью деятельности.

Все эти результаты имеют принципиально сходный смысл, поскольку с разных сторон свидетельствуют о существовании единой и достаточно обобщенной закономерности. Она состоит в том, что в процессе деятельности и ее освоения происходит не только формирование и развитие отдельных компетенций, но и их все более полная интеграция – синтезирование в целостность с присущими ей эффектами синергетического плана. Они, в свою очередь, позволяют «выйти за пределы» простой суммы – аддитивной совокупности компетенций и дают новую – специфически интегративную «функциональную прибавку» общего субъектного потенциала. Причем, чем более выражены такого рода

интегративные эффекты, тем выше и эффективность деятельности. Иными словами, по отношению к «феномену компетенций» приходится вновь констатировать те – очень общие и значимые закономерности интегративного плана, которые уже не раз были выявлены нами по отношению к иным структурным компонентам деятельности и которые, к тому же, достаточно подробно освещены в соответствующей литературе [Карпов А. А., 2018; Карпов А. А., 2021].

В-пятых, реализация по отношению к полученным результатам дополнительных методов статистической обработки (в частности, дисперсионного анализа) показала, что они характеризуются наличием и иных проявлений синергетических – интегративных эффектов. Это является еще одним подтверждением того, что на уровне их общей структуры, то есть их целостности, формируется такое содержание – такая «функциональная прибавка», которая не может быть редуцирована до их простой суммы. В связи с этим можно, по-видимому, сказать и так: *компетентность* как синтез *компетенций* тем и отличается от их суммы, что позволяет обеспечить их интеграцию и, следовательно, привести к эффектам собственно синергетического, то есть специфически системного типа. Причем, очень характерно, что мера интегрированности отдельных компетенций весьма высока (это проявляется в большом количестве значимых связей между ними). Подчеркнем также, что аналогичный факт практически полной взаимосвязанности компетенций друг с другом был обнаружен ранее по отношению к еще одной важной деятельности – педагогической [Мптодика оценки…, 2011]. Тем самым, он предстает отнюдь не как единичный или тем более – случайный, а как вполне закономерный и, по-видимому, естественный, отражающий достаточно глубинные закономерности ее организации.

Вместе с тем, все эти результаты, позволяя установить некоторые новые и достаточно существенные закономерности, ставят, тем не менее, и ряд новых и еще более сложных вопросов. Прежде всего, это вопрос о *смысле* всех выявленных закономерностей, об их конкретном содержании и, следовательно, об их объяснении. Действительно, если в результате функционального синтеза частных компетенций порождается некоторое новое содержание: то, что оно собой представляет, а также в чем его предназначение? По нашему мнению, можно предложить следующее решение этого вопроса. С одной стороны, в основе генезиса и функционального предназначения этого содержания лежат все те механизмы и средства собственно интегративного плана, которые, в конечном итоге, направлены на расширение функционального ресурса субъекта деятельности, на повышение его функциональных и иных возможностей и которые были достаточно подробно рассмотрены выше. Однако, с другой стороны, в них проявляется и еще одна закономерность: существование большого количества функциональных связей между отдельными компетенциями, по-видимому, свидетельствует о том, что между ними в деятельности устанавливаются множественные отношения, в основном, *компенсаторного* типа. Их смысл состоит, как известно, в том, что они

направлены на использование средств одних компонентов системы в качестве «помощников» реализации иных компонентов, представленных в дефицитарном виде. Высокоразвитые компоненты (в данном случае – компетенции), вступают в связь с менее развитыми и позволяют компенсировать их недостаточную степень.

Так, например, именно по отношению к управленческой деятельности данное обстоятельство, пожалуй, наиболее демонстративно и характерно, хотя и описано пока лишь, в основном, на эмпирико-феноменологическом уровне. В частности, недостаточный уровень компетенции, связанной с принятием управленческих решений, может в значительной степени компенсироваться со стороны компетенции, связанной с планированием деятельности, позволяющей избежать целого ряда ситуаций, требующих принятия решения. Вообще говоря, именно отношения *комп*енсаторного типа между основными компетенциями во многом и выступают залогом и объективным условием самой *комп*етентности. При этом, как можно видеть, пожалуй, совершенно неслучайно и этимологическое родство этих понятий. *Компетентность* всегда предполагает и *комп*енсацию тех субъективных детерминант, которые представлены в дефицитарном виде. Быть компетентным означает не только обладать «сильными» сторонами, но и быть в состоянии компенсировать свои «слабые» стороны, которые, как правило, всегда имеют место даже у высококвалифицированных профессионалов.

Наряду с этим, нельзя не видеть того, что степень интегрированности, выявляемая именно по отношению к компетенциям, очень высока; она, как отмечалось выше, превосходит аналогичные эффекты, обнаруженные ранее по отношению к иным категориям субъектных детерминант – в частности, по отношению к профессионально-важным качествам. По отношению ко многим иным детерминантам такая ситуация описывается, как известно, следующей формулой: они выступают не только как *части* целого, но и как части *целого.* Тем самым подчеркивается важность механизмов их синтезирования, интеграции, в целостность и значимость тех «эффектов целостности», которые возникают вследствие и на основе этого. Однако, повторяем, по отношению к компетенциям эта ситуация представлена в существенном более «заостренном» виде. Мера их интегрированности такова, что отдельные компетенции раскрываются как, хотя, конечно, «части целого» (то есть как компоненты общей компетентности), но уже не просто как «части», а скорее, как, фактически, его *проявления.* Иными словам, в каждой из компетенций проявляется «все целое», хотя каждый раз и в специфической форме – в той или иной функциональной направленности. Это, впрочем, хорошо известный на феноменологическом уровне факт: он зафиксирован, например, в следующих выражениях: «в решениях руководителя проявляется вся его личность»; контроль несет на себе «печать личности» контролера и т. п. Фактически, складывается ситуация, при которой реализация каждой из управленских функций и, соответственно, обеспечение каждой из соответствующих ей компетенции выступают как эффект конвергенции всех иных функций и

соответствующих им компетенций. Здесь вновь приходится встречаться с тем случаем, который очень подробно анализируется в теории психических процессов и который характеризуется выражением «все состоит из всего», а также понятием «полносвязности» компонентов системы.

Собственно говоря, в данной связи в очередной раз со всей остротой встает и проблема обоснованности того подхода исследованию управленческой деятельности, который считается и основным и даже «каноническим», если не аксиоматичным – функциональным. С позиций современных представлений в целом и тех данных, которые охарактеризованы выше, все более очевидным становится его определенная ограниченность: он, не переставая быть, разумеется, безусловно правильным, все же предстает как излишне аналитичный. Психологическая природа реализации каждой из этих функций, равно как и всей управленческой деятельности в целом, такова, что она не осуществляется ни в какой конкретный момент времени по типу реализации той или иной из них, а затем – другой и т. д. Ее организация имеет принципиально иной характер - не аналитический, а *синтетический;* сами же функции выступают, скорее, как удобные «единицы» описания деятельности, но не как реальные психологические средства ее осуществления. Такими средствами выступают деятельностные способы и стратегии, носящие принципиально комплексный характер и базирующиеся на синтезе тех аспектов, которые связаны с разными функциями.

Наконец, все эти результаты и обусловливающие их причины требуют, по нашему мнению, для своего объяснения учета и еще одной закономерности. По-видимому, очень важным и с необходимостью представленным именно на уровне наиболее интегративных образований деятельности (на уровне компетенций) является следующий функциональный механизм, который обнаруживается именно при условии учета фактов метакогнитивного плана. Объективно присущий всем компетенциям принципиально осознаваемый их характер не только позволяет, но и требует аналогичного, то есть также сознаваемого, произвольного контроля за их реализацией. Это, в свою очередь, означает, что субъект может не просто *основываться* на тех или иных компетенциях, но и *регулировать* характер и меру их использования в своей деятельности. Он может либо интенсифицировать опору на те или иные из них, либо минимизировать ее – при условии, например, ее дефицитарной представленности. Другими словами, по отношению к совокупности компетенций имеет место аналог хорошо известного, например, в психологии способностей, явления селективного, произвольно контролируемого «подключении» тех или иных из них и «блокады» других.

Все это означает, по нашему мнению, что, наряду с частными управленческими компетенциями в процессе функционирования деятельности, а также ее профессиогенеза в целом формируется еще и компетенция особого типа и специфического предназначения. Ее суть состоит в том, что она означает возможность регулирования всех иных – базовых и потому – «первичных» компетенций. Это – своего рода «компетенция по распоряжению своими компетенциями»,

«вторичная» компетенция, то есть, фактически, *метакомпетентность.* При этом еще раз подчеркнем: факты, убедительно свидетельствующие о ее существовании, хотя и установленные лишь на эмпирико-феноменологическом уровне, достаточно многочисленны и хорошо известны. Более того, степень выраженности такой метакомпетентности и объективная необходимость в ней (хотя, впрочем, и субъективная тоже) максимально представлены именно по отношению к управленческой деятельности. В свою очередь, это связано с целым рядом причин, носящих в целом понятный и объяснимый характер и связанных, прежде всего, со статусными и престижными соображениями, которые выходят на первый план именно в ней, с боязнью потери авторитета и мн.др. Наконец, в связи с интерпретацией сущности и детерминант этой метакопетенции необходимо подчеркнуть и то обстоятельство, которое наиболее непосредственно соотносится с основным предметом исследования в данной работе. Эта метакомпетентность и по своему генезу, и по своей функциональной направленности, и по своим операционным механизмам и средствам практически полностью носит «вторичный» и производный характер, является именно метакогнитивной.

Таким образом, можно видеть, что, действительно, анализ наиболее важного и максимально интегративного образования управленческой деятельности – компетенций позволил выявить и объяснить новое образование функционального плана (то есть именно функциональное новообразование) – управленческую метакомпетенность. Наконец, отметим также, что понятие метакомпетентности вплотную подводит и к постановке одной из наиболее важных и острых проблем всей управленческой психологии – к проблеме *управленческих способностей*. Вместе с тем, мы, конечно, вполне осознаем, что данная проблема требует еще многих дополнительных исследований и своего дальнейшего обоснования.

Литература

1. Зимняя И. А. Педагогическая психология: учебник для вузов. Изд. второе, доп., испр. и перераб. Москва: Издательская корпорация «Логос», 2000. 384 с.

2. Карпов А. А. Структура метакогнитивной регуляции управленческой деятельности. Ярославль: ЯрГУ, 2018. 784 с.

3. Карпов А. А. Теория и практика психологического анализа деятельности. Ярославль: Филигрань, 2021. 316 с.

4. Карпов А. А., Волченкова А. А., Присяжнюк С. О. Функциональные закономерности метакогнитивной регуляции управленческой деятельности. Постановка проблемы исследования // Ярославский психологический вестник, 2024, № 3. С. 45-50.

5. Карпов А. В. Психология деятельности. В 5-ти т. Москва: РАО, 2015.

6. Кузьмина Н. В., Жаринова Е. Н. Методы исследования образовательных систем. Санкт-Петербург: Изд-во НУ «Центр стратегических исследований», 2018. 162 с.

7. Маркова А. К. Психология профессионализма. Москва: Международный гуманитарный фонд «Знание», 1996. 308 с.

8. Методика оценки уровня квалификации педагогических работников / Под научной редакцией В. Д. Шадрикова, Москва: Логос, 2011. 168 с.

9. Равен Дж. Компетентность в современном обществе. Выявление, развитие и реализация. М.: Когито-Центр, 1984. 479 с.

10. Шадриков В. Д. Психология деятельности человека. Москва: Изд-во «Институт психологии РАН», 2013. 419 с.

Козлов В.В.

ИНТЕГРАЦИЯ ЛИЧНОСТИ В МАТЕРИАЛЬНОМ, СОЦИАЛЬНОМ И ДУХОВНОМ ИЗМЕРЕНИЯХ

Аннотация

В статье предпринята систематизация теоретических основ интеграции личности через призму трёх измерений, анализ их взаимного влияния и взаимодействия. Исследование предполагает выявление ключевых закономерностей, связывающих материальные достижения, социальную включённость и духовное самоопределение.

Ключевые слова

Интеграция, традиция, личность, материальное Эго, социальное измерение, духовная идентичность, гармония

Annotation

The article attempts to systematize the theoretical foundations of personality integration through the prism of three dimensions, analyzing their mutual influence and interaction. The research involves identifying key patterns linking material achievements, social inclusion, and spiritual self-determination.

Keywords

Integration, tradition, personality, material Ego, social dimension, spiritual identity, harmony

ВВЕДЕНИЕ

Современный мир характеризуется беспрецедентной динамикой трансформаций, где ускорение социальных изменений и технологический прогресс формируют новые вызовы для трансформации личности. Рост индивидуализма и конкуренции создаёт противоречие между традиционными ценностями коллективизма, групповой идентичности и требованиями современной реальности. Эти процессы актуализируют поиск баланса между различными аспектами человеческого существования как необходимое условие устойчивого развития и гармонии личности. В данном контексте исследование интеграции личности приобретает особую научную и практическую значимость. Потребность в гармонизации материальных, социальных и духовных измерений обусловлена не только личностными, но и общественными императивами. Сохранение идентичности в условиях глобализации требует осознанного синтеза внешних достижений и внутренних ориентиров. Отсутствие такого баланса ведёт к фрагментации жизненного опыта и снижению адаптационного потенциала индивида. Таким образом, изучение механизмов интеграции

становится ключевым фактором понимания траекторий развития человека в XXI веке.

Теоретический анализ

Интеграция личности представляет собой сложный процесс согласования трёх взаимозависимых измерений: материального (карьерные достижения, экономическая стабильность), социального (межличностные отношения, профессиональные сети) и духовного (этические принципы, смысложизненные ориентации). Каждое из этих измерений обладает собственной логикой развития, но их истинная ценность раскрывается только во взаимодействии. Теоретический анализ показывает, что прогресс в одной сфере неизбежно затрагивает другие аспекты человеческого бытия. Гармоничный синтез указанных измерений формирует основу для целостного благополучия, где профессиональные успехи подкрепляются качественными социальными связями, а духовные ценности придают смысл материальным и социальным достижениям. Такой подход исключает односторонние приоритеты, характерные для фрагментированного сознания. Интегрированная личность демонстрирует способность к устойчивому развитию даже в условиях внешней нестабильности, что подтверждается эмпирическими исследованиями в области психологии [8, 17, 21, 26] .

Дисбаланс между измерениями проявляется в различных формах социально-психологической дезадаптации: от эмоционального выгорания до экзистенциальных кризисов. Конфликт между карьерными амбициями и семейными обязательствами, противоречие потребительских установок и духовных поисков — всё это создаёт внутренние напряжения. Внешнее давление общества, пропагандирующего узкие стандарты успеха, усугубляет эти противоречия, приводя к дезинтеграции личности. Особую опасность представляет подмена комплексного развития личности культом материальных достижений, что ведёт к обесцениванию социальных связей и духовных ориентиров. Социально-психологические исследования фиксируют рост чувства одиночества и экзистенциальной пустоты даже среди экономически успешных индивидов. Эти тенденции свидетельствуют о системном характере проблемы, требующей междисциплинарного анализа и разработки практических решений [20].

Целью данной работы является систематизация теоретических основ интеграции личности через призму трёх измерений и анализ их взаимного влияния. Исследование предполагает выявление ключевых закономерностей, связывающих материальные достижения, социальную включённость и духовное самоопределение. Особое внимание уделяется диалектике этих элементов в контексте современных социокультурных трансформаций. Методологическую базу составляют концепции из психологии, социологии и философии, что позволяет обеспечить целостность подхода. Практическая значимость исследования заключается в разработке стратегий преодоления дисбаланса, направленных на формирование зрелой личности, способной к устойчивому развитию. Предлагаемые решения учитывают как индивидуальные психологические особенности, так и социальные условия реализации

потенциала. Заключительная часть работы демонстрирует, как гармоничная интеграция измерений способствует не только личностному росту, но и общественному благополучию через созидательную социальную активность.

Материальное измерение личности представляет собой фундаментальную основу физического существования индивида. Оно охватывает удовлетворение базовых биологических потребностей, таких как питание, безопасность и комфорт. Это пространство личности, включающий те элементы, с которыми мы себя идентифицируем как личность, - это не только наше тело, одежда, украшения, но также и наше имущество, дом, квартира, машина, земельный участок, деньги и все материальное, что можно купить на свои деньги или приобрести за счет других вложений личной энергии. Любое живое существо, человек или предмет, с которыми индивид отождествляет себя с внутренним убеждением «Мое», могут рассматриваться как часть его (или ее) реальной (материальной) личности [16, 18].

Данный аспект выступает предпосылкой для реализации более сложных форм человеческой деятельности. Его значимость подтверждается положением в иерархии потребностей А. Маслоу, где физиологические нужды занимают базовый уровень. Стабильность материального измерения создаёт необходимые условия для развития личности в других сферах. Без обеспечения минимальных ресурсов материального существования затрудняется формирование социальных связей и духовных поисков. При этом материальная составляющая не сводится исключительно к физическому выживанию, а включает аспекты качества жизни. Это измерение служит материальной основой для развёртывания социальных и духовных практик.

Экономические факторы существенно влияют на формирование поведенческих паттернов личности. Уровень дохода, доступ к ресурсам и характер занятости определяют повседневные стратегии адаптации. Социально-экономический статус индивида формирует специфику его потребительского поведения и жизненных приоритетов. Данная зависимость проявляется в выборе образовательных траекторий, профессиональных возможностей и моделей досуга. Предметно-пространственная среда выступает важным фактором социализации и самореализации. Организация жилого пространства, доступ к инфраструктуре и эргономика рабочих мест влияют на психологическое благополучие. Урбанистическая среда формирует специфические модели взаимодействия с материальным миром. Эти аспекты создают физический контекст для проявления социальных ролей и индивидуальных предпочтений [18, 24].

Социальное Эго представляет из себя активность по реализации статусов и ролей, с которыми личность идентифицирована, взаимодействие человека с другими людьми, референтным окружением, с группами принадлежности, с различными социальными сообществами и обществом в целом. Статусное и ролевое поведение представляет собой поисковый, динамичный, творческий процесс, в котором культурные нормы, статусы и ролевые отношения являются определенной сферой, в рамках которой осуществляются социальные действия

личности как взаимодействие с другими. Группа референтная является значимым фактором для социального взаимодействия

Социальные институты образуют структурную основу для формирования ролевых моделей личности. К ним относятся семья, образование, профессиональные сообщества и государственные организации. Каждый институт предлагает набор стандартизированных поведенческих паттернов, усваиваемых индивидом в процессе социализации. Эти паттерны обеспечивают предсказуемость социального взаимодействия и стабильность общественных отношений. Через институциональные рамки происходит усвоение групповой идентичности. Например, образовательные учреждения не только передают знания, но и формируют корпоративную принадлежность через традиции и символику. Профессиональные сообщества закрепляют нормы деловой этики и статусные различия. Таким образом, институты выступают механизмами конструирования социально одобряемых моделей поведения [14, 18].

Под социальным статусом личности понимается занимаемая ею позиция в социальной группе, которая определяется системой взаимных прав и обязанностей. Социальный статус складывается из престижа профессии и должности, уровня образования и дохода, сложности достижения данного статуса. Социальный престиж - определенное коллективное мнение о более или менее высоком положении представителей группы в связи с их правами, обязанностями, доходами и пр.

Одна личность может быть носителем самых разных статусов (школьник, абитуриент, безработный), может занимать противоположные статусы по отношению к разным людям (например, быть одновременно начальником в своем отделе - и быть подчиненным руководителю организации). Это называется статусным набором, в котором всегда можно выделить главный статус, который в целом определяет образ жизни, работы, манеру поведения и т.п. Например, статус президента определяет во многом целую совокупность социальных связей, его жизнь.

Социальная роль - это динамический аспект статуса, набор прав и обязанностей, предписанных положением индивида в обществе, в социальной группе, а также поведение, которое он стоит в соответствии с ожиданиями окружающих. Роль - это нормативно одобренные формы поведения, ожидаемые от индивида, занимающего определенную позицию в системе межличностных и общественных отношений. В характеристику роли входят также желания и цели, убеждения и чувства, социальные установки, ценности и действия, которые ожидаются или приписываются человеку, занимающему в социальном сообществе определенное положение.

Коммуникативные практики служат инструментом поддержания социальной интеграции индивида. Вербальные и невербальные взаимодействия позволяют согласовывать индивидуальные действия с групповыми ожиданиями. Языковые нормы, этикетные правила и ритуалы создают общее смысловое поле. Благодаря этому достигается взаимопонимание и снижается вероятность конфликтов в межличностных отношениях. Нормативные системы регулируют поведение через формальные и неформальные санкции. Санкции – это механизм,

с помощью которого группа «возвращает» своего члена на путь выполнения и соблюдения общественных или групповых норм. Санкции могут быть как запретительные (при нарушении норм), так и поощрительные (при правильном и полном соблюдении норм). Однако границы «правильного» поведения не столь жестки, как кажется. Выполняя общественные функции, каждый из нас вправе реализовать свой собственный стиль исполнения роли, проявляя неповторимые особенности свой личности. Этот процесс демонстрирует диалектику между индивидуальной активностью и институциональными ограничениями, обеспечивая баланс в социальной системе [8, 15].

У любой личности, которая имеет сознание, «Я-духовное» существует, так как индивидуальное сознании при определенном уровне рефлексии всегда сталкивается с сущностными вопросами жизни – страданием, одиночеством, никчемностью, абсурда существования и смертью.Нам хочется отметить, что духовное Я является наиболее интегрированным образованием в человеческой личности. Как известно, Уильям Джемс первым из психологов начал разрабатывать проблематику Я-концепции. Глобальное, личностное Я (Self) он рассматривал как двойственное образование, в котором соединяются Я-сознающее (I) и Я-как-объект (Me). Это - две стороны одной целостности, всегда существующие одновременно. Одна из них являет собой чистый опыт (Я-сознающее), а другая - содержание этого опыта (Я-как-объект)[16, 17].

Именно в духовном Эго сознание (Я-сознающее в терминологии Джеймса) и осознание содержания (Я - как объект) являются одним тем же или почти одним и тем же. Вне сомнения - всякий рефлексивный акт предполагает идентификацию Я-как-объекта, но в духовном Эго устанавливается нерасторжимая связь познаваемого и познающего. Одно сводится к другому или, может быть это еще точнее – одно является другим. Духовное Я - это всегда одновременно и Я-сознающее, и Я-как-объект. Более того, на мой взгляд, именно в духовном Эго содержание сознания приобретает глобальную регулятивную функцию всей активностью личности [18].

На наш взгляд, интегративным центром духовного Эго является смысл жизни. Мы обозначаем эту структуру экзистенциальным ядром с той целью, чтобы предельно выразить сущностную значимость его для человеческого существования. Экзистенциальная проблема: проблема бессмысленности (т.е. страх потери всех смыслов) является наиболее важным в развитии личности и основным мотивом поиска смысла. Система ценностных ориентаций формирует внутренний регуляторный механизм, направляющий смыслообразующую деятельность личности. Ценности определяют приоритеты выбора целей и моделей поведения в различных жизненных ситуациях. Данный механизм обеспечивает согласованность действий индивида с его глубинными убеждениями. Устойчивость ценностных структур позволяет личности сохранять идентичность в условиях меняющихся внешних обстоятельств. Ценностные ориентации выступают критерием оценки событий и явлений, формируя основу для принятия решений. Этот аспект демонстрирует прогностическую функцию ценностей в контексте жизненного проектирования [15, 17, 20].

Процессы самопознания и трансценденции составляют ядро экзистенциального самоопределения личности. Самопознание предполагает рефлексивный анализ собственных мотивов, потребностей и возможностей. Трансценденция как выход за пределы наличного бытия позволяет личности обрести новые смысловые перспективы. Этот процесс связан с ориентацией на общечеловеческие ценности и поиском надличностных целей. Поиск смысла жизни – это основная мотивация человеческой жизни [23], что подтверждает ключевую роль духовного измерения в интеграции личности. Экзистенциальное самоопределение таким образом выступает движущей силой развития человека.

Сознание, Эго живет одновременно в настоящем, но при этом ориентировано на перспективу. Именно перспектива Эго является мотиватором, основной движущей силой активности личности и группы. То есть человек не живет, а собирается жить завтра. Жизненная перспектива Эго в «Я»-идентификации является основной движущей силой, структурой активации Эго. Ориентированность сознания в будущее предполагает размышления о будущихсобытиях, социальных контактах, поведения. В деятельностном отношении это планирование и представление о целях и будущих результатахцеленаправленной активности, выбор наиболее эффективных способов ее выполнение и прогнозирование вероятного исхода деятельности. В целом - это великий признак молодости духа, когда настоящее посвящено реализации планов. И, если этот способ фиксации продолжается долго, то мы видим энтузиазм и целенаправленность, силу и стремление к реализации [24, 25].

Экономические условия выступают фундаментальным фактором, детерминирующим характер социальных взаимодействий. Уровень материального благосостояния и доступность ресурсов формируют базовые паттерны коммуникации внутри социальных групп. Например, в условиях дефицита ресурсов доминируют стратегии конкуренции, тогда как изобилие способствует развитию кооперативных моделей поведения. Эти закономерности подтверждаются исследованиями в области экономической социологии. Структура потребностей личности непосредственно зависит от экономического контекста её существования. Материальные ограничения актуализируют базовые физиологические потребности, сужая спектр социальных возможностей. Напротив, экономическая стабильность позволяет личности реализовывать социально-ориентированные стратегии самоактуализации. Таким образом, экономические детерминанты формируют иерархию ценностей и поведенческие приоритеты в социальной сфере [25].

Социальные связи выполняют функцию медиатора в распределении материальных ресурсов, создавая сложные сети взаимозависимости. Положение индивида в социальной иерархии определяет его доступ к экономическим благам через механизмы социального капитала. Таким образом, внешнее и внутреннее пространство личности – это не разделенные, а пересекающиеся пространства. Социальное пространство, в которое включена личность, представлено в ее внутреннем мире. Этот тезис подтверждает диалектическое единство социальных и индивидуальных аспектов бытия. Опосредующий характер социальных отношений проявляется в их способности трансформировать

материальные условия существования. Через институты семьи, профессиональных сообществ и неформальных сетей осуществляется перераспределение ресурсов и возможностей. Данная взаимозависимость формирует устойчивые социальные структуры, где экономические и коммуникативные аспекты жизнедеятельности взаимно обуславливают друг друга [26].

Духовные ценности выступают фундаментом для формирования этических норм, регулирующих социальное взаимодействие. Они задают систему координат, в рамках которой личность определяет допустимые модели поведения в обществе. Такие ценности, как справедливость, сострадание и уважение к достоинству других, становятся ориентирами при построении межличностных отношений. Это создаёт основу для устойчивых социальных связей, основанных на взаимном доверии. В практическом измерении духовные ориентиры проявляются через конкретные поведенческие паттерны в социальной среде. Например, принцип «не навреди» ограничивает агрессивные формы конкуренции, способствуя сотрудничеству. Ценность альтруизма стимулирует волонтёрскую деятельность и благотворительность, укрепляя социальную сплочённость. Таким образом, внутренние духовные установки транслируются во внешние социальные практики.

Религиозные и философские системы существенно влияют на восприятие материальных благ. В буддийской традиции непривязанность к имуществу рассматривается как условие духовного роста, тогда как протестантская этика связывает материальный успех с божественным благословением. Эти концепции формируют отношение к собственности, определяя границы между необходимым и избыточным. Подобные установки непосредственно воздействуют на потребительское поведение и экономические стратегии личности [23, 29].

Моральные принципы выполняют функцию фильтра при выборе экономических и социальных практик. Они исключают стратегии, противоречащие этическим нормам, даже если те сулят материальную выгоду. Например, отказ от участия в сомнительных финансовых схемах или выбор экологически ответственного производства демонстрируют приоритет духовных ценностей над сиюминутной прибылью. Такая избирательность способствует формированию устойчивых моделей социально-экономического поведения [25, 32].

В российских сельских сообществах исторически сложились формы общинной взаимопомощи, демонстрирующие органичное единство материальных, социальных и духовных аспектов. Совместные работы типа «помочей» и субботников обеспечивали решение хозяйственных задач через коллективный труд, одновременно укрепляя социальные связи. Такие практики основывались на духовных ценностях соборности и взаимовыручки, создавая целостную модель жизнеустройства. Этот синтез позволял преодолевать экономические трудности без ущерба для межличностных отношений. Современным примером такой интеграции служат фермерские кооперативы в регионах Центральной России, где сохраняются традиции совместного ведения

хозяйства. Объединение материальных ресурсов для закупки техники сочетается с социальной поддержкой членов кооператива в трудных ситуациях. Духовная составляющая проявляется в сохранении народных обычаев и передаче трудовых навыков между поколениями. Подобные инициативы показывают устойчивость традиционных моделей интеграции в условиях рыночной экономики.

Корпоративные программы социальной ответственности в России всё чаще сочетают экономические цели с духовно-нравственными ориентирами. Крупные компании внедряют проекты по развитию персонала, совмещающие профессиональный рост с формированием корпоративной культуры. На основе интерпретации результатов можно сделать ряд выводов о психологической готовности личности к самореализации на разных этапах жизни [26]. Эта взаимосвязь особенно заметна в программах, направленных на гармонизацию трудовой деятельности и личностного развития сотрудников. Материальное стимулирование сочетается с социальной адаптацией через участие в волонтёрских проектах и культурных мероприятиях. Духовный аспект реализуется через пропаганду ценностей служения обществу и профессиональной этики. Подобные программы демонстрируют возможность синтеза экономической эффективности и гуманитарных принципов в корпоративной среде.

Материальные ограничения выступают существенным препятствием для гармоничного развития личности. Экономическая зависимость формирует устойчивый дисбаланс, подчиняя жизненные цели необходимости удовлетворения базовых потребностей. Данная ситуация ограничивает свободу выбора и снижает возможности для самоактуализации. Постоянная финансовая напряжённость создаёт хронический стресс, препятствующий интеграции личности. Ограниченный доступ к ресурсам самореализации усугубляет дисгармонию между измерениями. Неравенство в распределении материальных благ сужает спектр доступных образовательных и профессиональных возможностей. Отсутствие необходимых средств для развития навыков и талантов блокирует формирование целостной идентичности. Это приводит к фрагментации жизненных стратегий и препятствует комплексной интеграции личности [17, 27].

Социальные конфликты и ролевые противоречия создают значительные сложности в процессе формирования целостной идентичности. Межличностные отношения, осложнённые непониманием или конкуренцией, нарушают баланс социального измерения. Несовпадение ожидаемых и реальных социальных ролей порождает внутренние напряжения. Такие противоречия затрудняют согласование индивидуальных потребностей с требованиями окружения. Трудности в коммуникации выступают катализатором психологических проблем, как отмечается в исследовании: Одной из наиболее частых причин развития ПТСР у военнослужащего являются трудности в общении. Современность характеризуется тем, что люди часто оперируют информационными сообщениями, содержащими неточную информацию, либо ее полное отсутствие. Что приводит к нарастанию внутреннего напряжения и

развитию ПТСР и проявляется в следующей симптоматике: раздражительность, депрессия, недовольство собой и окружающим миром, инсомния, злоупотребление лекарственными и наркотическими препаратами, нарастающая стрессовая тревожность, вплоть до развития суицидальных наклонностей [17]. Данные проявления свидетельствуют о глубине воздействия социальных барьеров на личностную интеграцию.

Когнитивно-поведенческие техники служат эффективным инструментом согласования материальных аспектов жизни с духовными ценностями. Они позволяют выявить и скорректировать дисфункциональные убеждения, создающие конфликт между прагматическими целями и экзистенциальными ориентирами. Гармонизация личности – это процесс личностного развития, направленный на достижение психологической целостности. К понятию «личностная гармония» приближаются понятия саморегуляции, саморазвития и самоактуализации. Данный подход предполагает систематический анализ когнитивных схем и их постепенную трансформацию. Практическое применение этих методов включает разработку иерархии целей с учётом их ценностной значимости. Когнитивная реструктуризация помогает минимизировать внутренние конфликты через переосмысление материальных устремлений в контексте духовных приоритетов. Регулярная поведенческая экспертиза действий обеспечивает их согласованность с разными измерениями бытия.

Развитие эмоционального интеллекта способствует разрешению социальных противоречий за счёт улучшения коммуникативных компетенций. Способность распознавать и регулировать собственные эмоции позволяет адекватно реагировать на межличностные конфликты. Эмпатия как компонент эмоционального интеллекта помогает понимать мотивацию других людей, снижая социальную напряжённость. Эти навыки создают основу для построения сбалансированных отношений, согласующих материальные интересы с духовными принципами [16].

Практики экзистенциальной саморефлексии направлены на синхронизацию духовных и социальных аспектов личности через углублённое самопознание. Методы нарративного анализа и экзистенциального диалога помогают интегрировать социальные роли с внутренними ценностными ориентирами. Регулярная рефлексия создаёт основу для осознанного выстраивания жизненной траектории в единстве её материальных, социальных и духовных компонентов [23].

Нейропсихологические механизмы саморегуляции обеспечивают адаптивное распределение ресурсов личности между материальным, социальным и духовным измерениями. Функционирование префронтальной коры головного мозга позволяет осуществлять когнитивный контроль над эмоциональными реакциями и поведенческими паттернами. Данные процессы лежат в основе способности индивида сохранять баланс при столкновении с противоречивыми требованиями разных сфер жизни. Эффективность саморегуляции проявляется через механизмы торможения автоматических реакций и целенаправленного переключения внимания. Нейропластичность мозга обеспечивает возможность формирования новых нейронных связей в ответ

на регулярную практику осознанного поведения. Это создаёт физиологическую основу для развития навыков управления ресурсами в условиях многозадачности. Долговременная саморегуляция способствует оптимизации энергетических затрат при достижении стратегических целей во всех измерениях существования. Устойчивые нейронные сети, формирующиеся в результате систематических упражнений, позволяют минимизировать внутренние конфликты между различными аспектами личности. Биологическая база этих процессов подтверждается исследованиями в области нейрокогнитивной психологии [3, 5, 6].

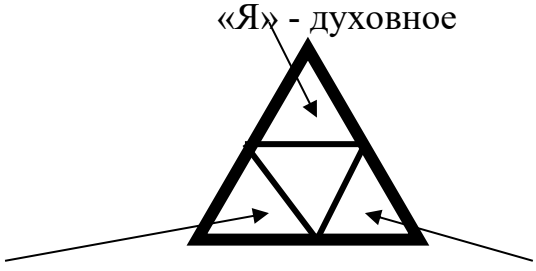
Техники ситуативной осознанности предоставляют инструментарий для оперативного выявления и коррекции дисгармоний в процессе повседневной деятельности. Практики внимательности и дыхательных упражнений позволяет прерывать автоматические реакции, создавая пространство для сознательного выбора поведенческих стратегий.

Интегрированная личность характеризуется гармоничным взаимодействием материального, социального и духовного измерений. Материальная обеспеченность создаёт базис для удовлетворения физических потребностей, социальные связи формируют систему поддержки, а духовные ценности придают смысловую направленность существованию. Такая триада обеспечивает стабильность внутреннего мира индивида. Взаимодополняемость этих аспектов способствует формированию целостной идентичности. Психологическая устойчивость возникает как результат оптимального соотношения компонентов личности с внешними условиями. Психологическая гармония понимается нами как оптимальная соразмерность, согласованность психологических характеристик человека друг с другом и с внешними средами его жизни. Данное равновесие проявляется в способности поддерживать функциональный образ жизни, сочетающий профессиональную реализацию с личностным развитием. Самопринятие и принятие окружающего мира выступают индикаторами достигнутой интеграции.

Стержень личности – это «Я» - социальное. Личность и группа поддерживают нормальный баланс, когда осознание и витальность одновременно направлены на поддержку всех трех глобальных подструктур личности.

Внутренняя идея гармонии личности и социальных общностей заключается в триединстве этих Эго-идентификаций: «Я»-духовное, «Я» -материальное, «Я»-социальное [8].

Важна идея баланса. Только тогда, когда личность поддерживает баланс, она выглядит не только социально успешной, но и переживает внутреннюю гармонию (см. Рис. 1)



«Я» - материальное «Я»- социальное

Рис. 1 – Соотношение структур «Я»

Эта гармония обусловлена свободой сознания от «залипания», жесткой идентифицированности с одной из трех подструктур. При фиксации на подсистемах эго происходит сужение сознания с потерей степеней свободы и как результат – полная обусловленность личности с объектами отождествления. Человек сам по себе онтологически не является противоречивым духовно-социально-тварным феноменом, вынужденным разрываться между животной, социальной и космической ипостасями. Формирование его универсального, целостного мировоззрения возможно при свободе индивидуального сознания от жестких и косных идентичностей. Именно сознание способно одухотворить тварную природу личности, выйти за пределы предметности материального Эго и наполнить живительной энергией смысла бытия как служения другим в социальном Эго [16].

Сбалансированность трёх измерений минимизирует проявления экзистенциальной тревоги за счёт создания смысловых опор. Интегрированная личность демонстрирует повышенную резистентность к стрессовым факторам благодаря внутренней согласованности ценностных ориентаций. В условиях социально-экономических кризисов такая целостность позволяет сохранять адаптационные ресурсы. Механизмы психологической компенсации активизируются через обращение к духовным практикам и социальной поддержке. Эта динамика усиливает способность личности к трансформации вызовов в возможности роста. Устойчивость к дезадаптации становится следствием синергии материальной стабильности, социальной включённости и осмысленности существования.

Витальность как системообразующий фактор реализации личности играет значимую роль в адаптации человека к сложным жизненным ситуациям и в поддержании его устойчивости перед лицом стрессов. Исследования показывают, что высокий уровень витальности способствует большей удовлетворенности жизнью и снижает вероятность развития депрессии. Это связано с тем, что витальность обеспечивает человека необходимыми ресурсами для преодоления трудностей, включая энергию, мотива- цию и оптимизм. Например, согласно данным исследования Американской психологической ассоциации, опубликованного в 2018 году, люди с высоким уровнем витальности демонстрируют более высокий уровень психологической устойчивости и лучше справляются с вызовами повседневной жизни. Таким образом, витальность является неотъемлемой частью психического здоровья и качества жизни человека.

Все три тенденции личности (экспансивная, трансформационная, консервативная), а также самореализация в материальном, социальном и духовном измерениях, детерминированы переменной, которая мало зависит от личности, но проявляется через личность и является качеством личности. Эту переменную мы еще 35 лет назад обозначили уровнем витальности и посвятили

много усилий по разработке психотехнологий ее раскрытия и использования [5, 6, 13, 17].

Еще В.М. Бехтерев утверждал, что психические явления имеют энергетическую природу. Энергия рассматривается в концепции Бехтерева в качестве базового, субстанциального, предельно широкого, выступающего в качестве основания как психических, так и материальных явлений, источника проявления всех форм жизнедеятельности человека и общества.

По отношению к витальности все тенденции являются зависимыми переменными.

Важно не только количество жизненной энергии, но и ее направление. При социопатической направленности, например, личность может самоутверждаться через насилие. Энергия одна и та же, но направления энергии могут быть очень разные: творчество, социальная деструктивность, аутоагрессия и т.д.

В личности важно не столько то, сколько в ней витальности, а сколько умение использовать е структурированно и целенаправленно. Можно, с одной стороны, иметь огромную энергию, но распылять ее вне цели и вне структуры, и человек может прожить свою жизнь впустую, вне позитивного творчества. С другой стороны при минимальном уровне витальности, но при навыках более структурированного достижения целей человек может реализоваться сильнее, чем человек с огромной энергией.

В духовном Эго витальность может принять некое уникальное качество, которое уже никак не соотносится с природно-генетическими или другими предпосылками. Мне хотелось бы особо остановиться на роли психодуховного кризиса в трансформации витальности в силу духа как катализатора трансформации природной энергии в качество той стойкости, устойчивости духовной силы личности, которая несравнима по эффективности даже с самой мощной жизненной энергией [13].

В своем психологическом содержании витальность играет важную роль в процессе преодоления сложных обстоятельств жизни, в удовлетворенности и успешности профессиональной деятельностью, в развитии личности, будучи не только степенью психологического благополучия, но и полноценным личностным ресурсом, который отражает различные ас- пекты личностного потенциала, а также то, что высоковитальные люди способны мобилизовать ресурсы совладания со стрессами, кризисными вызовами жизни и активно поддержива- ют свой витальный уровень как процессуальную характеристику самоактуализации [17].

Витальность обозначает предельное обоснование человеческой способности к бытийному самоутверждению и творчеству, к интеграции основных векторов целедостигающей активности личности, реализации осознания индивидом своих собственных сущностных сил. Витальность мы можем определить как основной детерминирующий фактор поведения человека, как его внутреннюю энергетическую систему, на которой основывается его поведение и деятельность. Само переживание витальности (силы, драйва) выступает маркером вовлеченности личности в процесс деятельности и наслаждения, удовлетворенности от вовлеченности [13].

Субъективной витальностью мы обозначаем интегральное образование личности, выражающее е отношение к процессуальным характеристикам внутренней энергии и выбору психических ресурсов при затруднениях проявления субъектности в различных сферах жизнедеятельности и во взаимодействии с окружающей материальной и социальной средой. В силу многогранной человеческой природы, витальность может проявляться на различных уровнях личностной идентичности: телесном, социальном, духовном, изменяя субъективное физическое и психическое состояние и является системообразующим фактором функционирования психической реальности [13].

Как врожденная характеристика, жизненная энергия проявляется с различной интенсивностью у разных индивидов: одни отличаются высокой активностью, другие - склонны к пассивности. Повышенный уровень жизненной энергии коррелирует с готовностью к изме- нениям, стремлением к совершенствованию социальной среды и способностью вести за собой. При этом различают потенциальный и актуальный уровни витальности. Потенциальный отражает врожденный ресурс, предрасполагающий кдостижению высоких результатов, тогда как актуальный - уровень энергии, проявляющийся в процессе выполнения конкретных задач. Поддержание высокого уровня актуальной витальности способствует достижению целей, вдохновляет других и формирует позитивную, продуктивную атмосферу в организации.

Интегрированная личность демонстрирует способность к выстраиванию устойчивых коммуникативных моделей, основанных на взаимном уважении и эмпатии. Такое взаимодействие предполагает не только эффективный обмен информацией, но и готовность к конструктивному разрешению возникающих противоречий. Гармоничное сочетание материальных, социальных и духовных аспектов позволяет личности транслировать стабильность в межличностных отношениях. Это создаёт основу для формирования доверительной среды в различных социальных группах. Устойчивые коммуникативные модели проявляются в способности зрелой личности адаптировать стиль общения к требованиям профессиональной и общественной деятельности. Интегрированный индивид выступает инициатором создания социальных сетей, основанных на принципах сотрудничества и взаимопомощи. Данные модели способствуют снижению уровня конфликтности в коллективах и повышению продуктивности совместной работы. Их воспроизводство в различных сферах жизни укрепляет социальную ткань общества.

Ценностно-ориентированная деятельность зрелой личности проявляется в сознательном выборе приоритетов, направленных на созидание общественных благ. Такая деятельность базируется на синтезе личных убеждений и общезначимых культурных норм, что способствует накоплению символического капитала. Через участие в образовательных, культурных и волонтёрских проектах интегрированный индивид обогащает социальную среду. Это создаёт предпосылки для воспроизводства культурных образцов и укрепления гражданской идентичности.

Все три подсистемы имеют между собой достаточно выраженную и реальную связь. «Я» - социальное может служить и находиться в функциональном подчинении по отношению к «Я» - духовному, «Я» - социальное может полностью служить и находиться в отношении соподчинения к «Я» - материальному. «Я» - материальное может служить и подчиняться в мотивационно-потребностном отношении «Я» - духовному, «Я» - материальное может полностью быть обусловленным и детерминированным мотивами «Я» - социального. «Я» – это сложное системное образование, внутри которого каждая подструктура имеет связь с другими и имеет взаимовлияние, взаимодействие, взаимообусловленность. Что касается внутренней структуры этих глобальных компонентов: «Я» - материального, «Я» - социального, «Я» - духовного, – они тоже имеют между собой взаимосвязи и некую взаимообусловленност [5, 6, 13, 17]

У любой личности и группы существует теоретическая возможность идентифицироваться с любой Эго-структурой, но в основном эта возможность, этот выбор больше является теоретическим предположением, чем реальным фактом. Человек всегда обусловлен, детерминирован структурой идентификаций, доминирующими тенденциями, сформированными отношениями, и во многом свобода выбора является больше философским или психологическим предположением фантастического содержания.

Вне сомнения, в соответствии с нашим пониманием, суть человеческой природы составляют чистота и прозрачность индивидуального свободного сознания, не зависящие от содержания идентификаций с различными материальными, социальными или идеальными объектами.

Для нас существование этой глубинной, истинно чистой природы сознания не вопрос методологический, идеологический, моей личной убежденности. Это не вопрос моего практического опыта и эмпирических экспериментов моих учеников. Это единственный сущностный факт, откуда мы творим реальность Трансляция духовных и этических принципов интегрированной личностью осуществляется через повседневные практики и профессиональную деятельность. Такая трансляция создаёт условия для нравственного обновления социальных институтов и формирования этически ответственной среды [8, 12, 16, 20].

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проведённый анализ подтвердил, что гармоничная интеграция материального, социального и духовного измерений выступает необходимым условием устойчивого личностного благополучия. Как показало исследование, гипертрофия одного аспекта в ущерб другим, характерная для современного общества, неизбежно ведёт к эмоциональному выгоранию и потере смысловых ориентиров. Теоретическое обоснование трёх измерений, представленное в первой главе, и выводы о роли их синтеза из четвёртой главы демонстрируют, что только целостный подход позволяет избежать дисбаланса.

Исследование выявило диалектическую взаимосвязь между измерениями: материальные достижения создают основу для укрепления социальных связей, тогда как духовные ценности регулируют потребительские установки. Как

следует из анализа второй главы, социальное признание стимулирует личностный рост, формируя цикл позитивной обратной связи. Этот симбиоз подтверждает невозможность изолированного развития отдельных сфер человеческого существования.

Преодоление барьеров интеграции, рассмотренное в третьей главе, требует осознанной работы по развитию эмоционального интеллекта и пересмотру ценностных приоритетов. Успешные примеры балансирования в российской практике свидетельствуют о действенности стратегий саморегуляции и осознанности. Эти механизмы позволяют нивелировать внешние социальные давления, упомянутые во введении, создавая предпосылки для гармоничного развития.

Сформированная интегрированная личность, как доказано в четвёртой главе, становится катализатором общественного прогресса через трансляцию гармоничных моделей поведения. Такие индивиды создают среду, где индивидуальное благополучие усиливает коллективное, отвечая на актуальный запрос общества, обозначенный во введении. Этот вывод подтверждает изначальный тезис о значимости интеграции для устойчивого развития как личности, так и социума.

Список литературы

1. Андриенко Е.В. Социальная психология. — Москва: Академия, 2000. — 264 с.

2. Бекоева М.И. Проблема формирования способности личности к самореализации в философском, психологическом и педагогическом аспектах // Вектор науки ТГУ. Серия: Педагогика, психология. — 2015. — №1. — С. 25–28.

3. Капарова, З. Б. Основы психонейрофизиологии психосоматических заболеваний / З. Б. Капарова, В. В. Козлов. – Костанай : ООО "Международная академия психологических наук", 2025. – 95 с. – ISBN 978-5-605-33424-8.

4. Клейберг, Ю. А. Коммуникативное поведение личности : учебно-практическое пособие / Ю. А. Клейберг, В. В. Козлов. – Москва : Международная академия психологических наук, 2024. – 145 с. – ISBN 978-5-7312-0459-0.

5. Козлов, В. Направленные визуализации: теория и психотехнология / В. Козлов. – Москва : ИП Петросян, 2025. – 402 с. – ISBN 978-5-7312-0482-8.

6. Козлов, В. Психология дыхания, музыки и движения / В. Козлов. – Москва : ООО "Международная академия психологических наук", 2025. – 263 с. – ISBN 978-5-605-14407-6.

7. Козлов, В. В. Интегративная интенция современной психологии / В. В. Козлов // Человеческий фактор: Социальный психолог. – 2024. – № 4(52). – С. 17-23.

8. Козлов, В. В. Бытие личности: основные измерения / В. В. Козлов // Методология современной психологии. – 2024. – № 21. – С. 148-157.

9. Козлов, В. В. К проблеме интегративной рефлексии в методологии психологии / В. В. Козлов // История и методология современной практической

психологии : Материалы научно-практической конференции, посвященной 55-летию выхода книги Б.В. Зейгарник "Введение в патопсихологию", Москва, 10 октября 2024 года. – Москва: Академия имиджелогии, 2025. – С. 88-98.

10. Козлов, В. В. Психология успеха: жизнь с вершины / В. В. Козлов, И. Донченко. – Запорожье : Статус, 2019. – 144 с. – (Психология для жизни). – ISBN 978- 617-7759-17-0.

11. Козлов, В. В. Личностный рост как фактор эффективности лидера / В. В. Козлов, Э. С. Миллер // Человеческий фактор: Социальный психолог. – 2025. – № 1(53). – С. 259-269.

12. Козлов В.В., Психология сознания: интегративный подход. М., Психотерапия, 2022 – 274 с.

13. Козлов, В. В. Роль витальной энергии в психологии личности / В. В. Козлов // Интеграция в психологии: Теория, методология, практика : Сборник статей VIII Всероссийской конференции с международным участием, Ярославль, 01 июня 2025 года. – Ярославль: Ярославский государственный педагогический университет им. К.Д. Ушинского, 2025. – С. 15-23. – EDN HWFLXX.

14. Козлов, В. В. Движение за развитие человеческого потенциала / В. В. Козлов. – Ярославль : Издательство "Титул", 2017. – 169 с.

15. Козлов, В. В. Психология жизненных сценариев : монография / В. В. Козлов, А. В. Пузырев. – Москва : Московский педагогический государственный университет, 2023. – 514 с. – ISBN 978-5-4263-1321-7.

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

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

18. Козлов, В. Личность и бытие / В. Козлов. – Ярославль : РПФ "Титул", 2024. – 242 с. – ISBN 978-5-00202-447-6.

19. Козлов, В. В. В поисках метатеории психологии / В. В. Козлов // Методология современной психологии. – 2020. – № 12. – С. 88-92.

20. Козлов, В. В. Процессуальные особенности самореализации / В. В. Козлов // Человеческий фактор: Социальный психолог. – 2025. – № 1(53). – С. 116-123.

21. Козлов, В. Психология пандемии / В. Козлов. – Издание 2-ое, расширенное и дополненное. – Ярославль : Рекламно-производственная фирма "Титул", 2022. – 126 с.

22. Козлов, В. В. Психология творчества : свет, сумерки и темная ночь души / В. В. Козлов ; Владимир Козлов. – Москва : ГАЛА-Изд-во, 2009. – (Международная академия). – ISBN 978-5-902396-06-2.

23. Козлов, В. В. Вечная психология / В. В. Козлов. – Москва : Институт консультирования и системных решений, 2021. – 328 с. – ISBN 9785911601089.

24. Козлов, В. Психотехнология ДМД: дыхание-музыка-движение. Теория и метод : Методическое пособие для ведущих семинары по ДМД / В. Козлов, Ю.

Козлов. – Второе издание. – Ярославль : РПФ «Титул», 2025. – 276 с. – ISBN 978-5-6044075-0-9.

25. Козлов, В. В. Личностный рост как фактор эффективности лидера / В. В. Козлов // Ярославский психологический вестник. – 2025. – № 1(61). – С. 70-74.

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

27. Новиков, В. В. Психологическое управление в кризисных социальных сообществах : монография / В. В. Новиков, Г. М. Мануйлов, В. В. Козлов ; Новиков В. В., Мануйлов Г. М., Козлов В. В. ; Междунар. акад. психологических наук. – Москва : ГАЛА-Изд-во, 2009. – 435 с. – ISBN 978-5-902396-08-6.

28. Леонтьев Д.А. (ред.). Личностный потенциал: структура и диагностика. М.: Смысл, 2011. 680 с.

29. Майков В. В., Козлов В. В. Трансперсональная психология: истоки, история, современное состояние. М.: АСТ, 2004. Портнова А.Г., Теплинских М.В. Избранные проблемы психологии развития. — Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2015. — 184 с.

30. Митрофанова О.Г., Турач Т.В. Психологическое благополучие личности: кросс-культурный аспект // Актуальные проблемы психологии личности и социального взаимодействия. — Гродно, 2018. — С. 172–174.

31. Пазекова Г.Е., Пазеков Е.В. Феноменология психологической гармонии личности // Фундаментальные исследования. — 2015. — №2. — С. 3399–3403.

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

33. Шульгина Л.В. Экономическая психология: определение предмета и метода // Психология в экономике и управлении. — 2009. — №1. — С. 46–50

Козлов В.В., Власов Н.А.

ИСТОРИЯ МЕНТАЛЬНОСТЕЙ КАК ВАРИАНТ ПОСТРОЕНИЯ МЕТОДОЛОГИИ ИСТОРИЧЕСКОЙ ПСИХОЛОГИИ. ЧАСТЬ II.

Аннотация. В статье рассматривается история ментальностей как вариант построения методологии истории психологии на примере работы А.Я. Гуревича «Категории средневековой культуры». Показано, что «несущими конструкциями» средневековой европейской ментальности были: христианская вера, так как религиозные представления играли центральную роль в сознании средневекового человека, влияя на понимание природы, общества и самого себя;

чувство времени и пространства, особое отношение ко времени, представление о линейности истории и месте человека в ней; социальные роли и иерархия, так как в то время существовало четкое разделение общества на сословия, большое значение имели понятия чести, статуса и родословной; коллективное сознание, то есть приоритет коллективных ценностей над индивидуальными интересами, влияние общины на жизнь отдельного человека; магическое мышление, в первую очередь связанное с восприятием мира сквозь

призму магии и чудес, важную роль играли верования в колдовство и сверхъестественное. Утверждается, что А.Я. Гуревич стремился показать сложность и многообразие ментальных структур средневекового человека, обращаясь к культурологическим, историческим и психологическим методам анализа источников, содержащих информацию о прошлом, чем внес значительный вклад в историческую психологию.
Ключевые слова: историческая психология, история ментальностей, средневековья ментальность, А.Я. Гуревич.

Abstract. The article examines the history of mentalities as a variant of the methodology of the history of psychology based on the example of A.Ya. Gurevich's work «Categories of medieval culture». It is shown that the «supporting structures» of the medieval European mentality were: the Christian faith, as religious beliefs played a central role in the consciousness of medieval man, influencing the understanding of nature, society and oneself; a sense of time and space, a special relationship to time, an idea of the linearity of history and a person's place in it; social roles and hierarchy, since at that time there was a clear division of society into classes, concepts of honor, status and lineage were of great importance; collective consciousness, that is, the priority of collective values over individual interests, influence communities affect the life of an individual; magical thinking, primarily related to the perception of the world through the prism of magic and miracles, beliefs in witchcraft and the supernatural played an important role. It is argued that A.Ya. Gurevich sought to show the complexity and diversity of the mental structures of medieval man, referring to cultural, historical and psychological methods of analyzing sources containing information about the past, which made a significant contribution to historical psychology.
Keywords: historical psychology, history of mentalities, medieval mentality, A.Ya. Gurevich.

Введение. Данная статья является продолжением ряда наших работ, посвященных методологическим проблемам исторической психологии [2-4; 6; 7].

Развитие истории ментальностей как направления исследований началось во Франции. К философским основаниям истории ментальностей можно отнести феноменологию (Э. Гуссерль, М. Мерло-Понти и др.) и экзистенциализм (М. Хайдеггер, Ж.-П. Сартр и др.) как учения о проживаемом опыте и бытии [8]. Эти мыслители поставили в центр своих теорий человека, который осуществляет «бытие-в-мире», поэтому особый интерес для них представляет то, каким образом индивид воспринимает себя как такового, Других и себя в окружении Других, как он проживает свое существование. Эти идеи отчасти перекликаются с тем, что изучали представители «Новой исторической науки», однако если философы изучают особенности экзистенции в настоящем, то историков отчасти интересует экзистенциальный аспект прошлого, особенно восприятие человеком самого себя и того мира, в котором происходит его бытие.

К 1930-м годам психология как эмпирическая наука, отделившаяся еще в XIX веке от философии, включала в себя особую школу, изучавшую процессы

восприятия и мышления человека. Это направление получило название гештальтпсихология, то есть психология изучающая целостные образы или формы (от нем. gestalt, означающее «образ, форма»). Ее представители, такие как М. Вертгеймер, К. Коффка и В. Келер, изучали познавательную деятельность человека и высших приматов, анализировали их способности к восприятию и решению задач [9]. Изучение познавательных процессов гештальтистами простимулировало возникновение когнитивной психологии как отдельной отрасли этой науки в середине XX века.

Возникновение эмпирической психологии познания позволило выйти на новый уровень изучения этого феномена, предложив путь, альтернативный как философии (как пути надноучному), так и религии, и искусству (как путям вненаучным). Эти исследования оказали, по всей видимости, определенное влияние на становление Школы «Анналов» во Франции, которая решила создать вместо «истории-повествования», какой она была еще со времен Геродота и Фукидида, «историю-проблему», а также всеохватную историю, предметом которой должно было быть не только политический элемент прошлого, но и социальная, экономическая и культурная составляющие (и по этой причине французские ученые обращались к исследованиям из других дисциплин – этнологии, социологии, психологии, демографии, географии, биологии, лингвистике и др.) [5]. Явно модернистская, тотальная по своей сути, такая историческая наука должна была охватить все связи и отношения, имевшиеся в обществах прошлого.

Решение столь сложной задачи было невозможно без того, чтобы, условно говоря, не попытаться «влезть в голову» человека прошлого. Основатель Школы «Анналов» М. Блок видел объектом истории общества прошлого, а ее предметом «сознание людей» [1], как квинтэссенцию психической реальности индивида. Эта идея в дальнейшем оказала значительное влияние на творчество многих представителей «Новой исторической науки», хотя, конечно, их работы не ограничивалась исключительно изучением внутреннего мира человека как представителя определенной социальной группы. Тема ментальности «красной нитью» проходит через работы всех четырех поколений Школы «Анналов», ее изучали М. Блок, Р. Мандру, Ж. Дюби, Ж. Ле Гофф, А. Бюргьер и др.

Ниже мы остановимся на психолого-исторических представлениях отечественного историка Арона Яковлевича Гуревича. В изданной в 1972 году монографии «Категории средневековой культуры» [5] он стремится описать «картину мира» средневекового человека, опираясь на следующие ее аспекты: восприятие пространства и времени, социальные представления и представления о богатстве и труде. Рассмотрим их более подробно.

Восприятие пространства и времени в Средние века. Первая часть «Категорий» посвящена хронотопу – пространственно-временному аспекту жизни средневековых людей. Земля была покрыта лесом, поэтому «лесной ландшафт неизменно присутствовал в народном сознании». Населенные пункты тяготели к экономической автономии, связь между ними была ограниченной. Путешествия были опасным занятием, так как путника подстерегали как дикие звери, так и разбойники; на море же беда грозила со стороны бурь и пиратов.

Мировосприятие определялось, вне зависимости от сословной принадлежности, точкой зрения, свойственной селянам: «Абсолютное преобладание сельского населения в тогдашней Европе не могло не сказаться на всей системе отношений человека с миром, какому бы слою общества он ни принадлежал: способ видения мира, присущий земледельцу, доминировал в общественном сознании и поведении».

Что же это был за способ видения мира? В первую очередь следует сказать о том, что крестьяне не отделяли себя от природы, а ощущали себя ее частью (то есть не было субъект-объектного восприятия), о чем говорит метафорическое использование природных понятий для обозначения, например, частей человеческого тела (голова – «небо», пальцы – «ветви» и др.). С точки зрения автора «очень рискованно» считать отношение крестьянина к земле как к эксплуататору-собственнику. Земля и отношение к ней носили скорее «предметно-чувственное» содержание и были отражением представлений о космосе: так, у древних скандинавов мир людей («Мидгард», буквально «срединная усадьба») был окружен миром чудовищ («Утгард», «то, что расположено за оградой двора»); так и поселения виделись в центре мира, а сам мир – как совокупность дворов, населенных людьми, богами, троллями и прочими существами.

Скандинавская топография представляет собой смесь реального (географического) и воображаемого (мифического), однако границы между этими мирами настолько размыты, что содержание каждого из может свободно перетекать в обоих направлениях. Мир в целом представляет собой круг, накрытый куполом неба.

Единство человека и природы проявляется в искусстве, где находят отражения о представлениях «гибридов» людей и животных, а также растений: люди-звери, люди-деревья и т.д. Отношение к природе у средневекового человека скорее можно описать как представление о продолжении в ней своего «я», человек уже не слит с ней (как в первобытном обществе), но и не противопоставляет себя ей (как в эпоху Нового времени и далее). Человек видит во Вселенной те же качества, которыми обладает сам; если она является макрокосмом, то человеческое существо суть есть микрокосм, маленькая копия (а вовсе не простая составная часть) Вселенной.

Распространена была и архаическая идея всемирного древа (скандинавско-германский Иггдрасиль) как модель мироустройства, которая в христианских реалиях приобрела «перевернутый» вид (с корнями в небесах и ветвями на земле) и олицетворяла веру и познание и даже образ Христа. Вообще человек судил о «большом мире» по тому «малому миру», в котором происходила большая часть его жизни. Однако в более позднее время символом мира становится собор, строение которого повторяло строение Вселенной, а молящийся прихожанин должен был восхищаться этим божьим творением.

Мышление и восприятие мира были дихотомическими, реальность расчленялась на пары противоположностей, таких как добро и зло, Бог и Дьявол, благочестивое и греховное и т.п. Вертикаль – вот основная ось средневекового мира; венчают ее небеса, в самом низу находится ад, а мир людей, следовательно,

расположен между ними и от поведения человека зависит то, ближе к какому концу вертикали окажется человечество. Однако категории «верха» и «низа» проявляются не только в пространственных представлениях, но и в представлениях о душе и теле. Человека страшит участь попасть в ад после смерти, однако он борется со своей тревогой при помощи надежды на искупление грехов.

Христианская топография смешивает реальную географию с сюжетами из Библии. На европейских картах того времени в центре мог помещаться Иерусалим, а три континента (Европа, Азия и Африка) отходили от него подобно лепесткам. Земля вообще в целом связывалось с грехом, а небеса – с благочестием; однако, путешествую и по земле, например, в качестве паломника, можно было обрести духовный путь к Богу. Пространство делилось в зависимости от степени сакральности (так, почитались храмы и церкви, часовни, распятия на перекрестках больших дорог и земля, на которой они находилась, считалась священной). Земной мир делился на христиан и нехристей, первые, естественно, находились под действием божьего благословления, ко вторым же могли применяться методы взаимодействия, недопустимые для христианских областей и жителей.

Как и Ле Гофф, автор уделяет внимание миру символов. Согласно Гуревичу, символы выражают невидимое и умопостигаемое через видимое и материальное. Арон Яковлевич ставит следующий вопрос: было у жителей средневековой Европы эстетическое отношение к природе? Иными словами, любовался ли человек лесами, полями, ручьями и реками, которые его окружали? Автор дает такой ответ на этот вопрос: в силу того, что «любование» не было конечной целью европейца того времени (некорректно сравнивать такое восприятие природы с современным походом в музей), ибо средневековый житель за символикой природы искал возможности познания, скрытого от его непосредственного созерцания высшего мира. Символизм пространства определяет мировосприятие людей и, в отличие от более позднего времени эпохи Ренессанса, когда в центре окажется человек, центром средневековой Вселенной является Бог (теоцентризм).

Точное измерение как пространства, так и времени, остается труднодостижимым, меры скорее являются приблизительными (сложно говорить о мере там, где даже нет представлений о соотношении мира родного села и, хотя бы графства, в котором оно находится, не говоря уж о королевстве в целом). Усложнение жизни, связанное в том числе с более активным воздействием на природу при помощи более совершенных орудий труда, требует более точных измерений и больших скоростей для перемещения; активно складывающаяся городская цивилизация постепенно десакрализирует природу, больший акцент делается на рациональном, а не мифическом мышлении. Человек все меньше подчинен ритмам природы, кругозор его расширяется.

Если говорить о темпоральном аспекте средневекового менталитета, то он в значительной мере был детерминирован природными ритмами. Как и Р. Мандру, автор указывает на «разбивку» года согласно типам полевых работ; так у древних германцев были «месяц косьбы» (июль), «месяц посева» (сентябрь), «месяц

молотьбы» (январь) и др. Архаичное сознание антиисторично, прошлое перековывается в миф, оно вновь и вновь циклически возрождается в настоящем. Эпическое, то есть что-то выдающееся, завершено и неповторимо, оно отделено от настоящего непреодолимой темпоральной дистанцией. Время было способом измерения пути, расстояние измерялось числом дней движения по суши или плавания по морю. Основным календарем был аграрный календарь, частично позаимствованный у Античности.

Христианизация варварских племен, заселивших Западную Римскую империю, привела к тому, что языческие праздники и соответствующие им временные периоды были инкорпорированы в новую темпоральную систему (так, 1 января был языческим праздником, однако 1 января был и днем обрезания Христа). Сутки делились на часы дня и часы ночи, которые имели различное соотношение в зависимости от времени года. Часы были либо солнечные, либо водяные (клепсидры), однако доступны они были далеко не всем, а у монахов время определялось количеством пропетых псалмов. Для каждого часа имелись свои молитвы, сутки делились на семь отрезков (канонических часов), каждый из которых обозначался боем церковных часов. Люди Средневековья узнавали время на слух, по бою колоколов.

Ночь виделась источником опасностей, причем как вполне обыденных, таких как нападение разбойников, так и мистических, таких как вторжение темных сил. Преступления, совершенные в это время суток, карались особо сурово. Родовое время, столь значимое в варварские времена, сохраняет свое значение и в феодальную эпоху – древность своего рода была поводом для гордости и имела определённый социальный вес. Сеньоры заботились о своих генеалогиях, нередко выводя свое происхождение от легендарных деятелей прошлого. Народ же воспринимал прошлое как ушедший «золотой век», «старые добрые времена», когда и жилось легче, и государи были добрее и справедливее.

Порвав с циклизмом языческого времени, христианство делало акцент на эсхатологическом процессе движения к Концу света. Время становится линейным и необратимым, конец времен кажется все ближе и его напряженное ожидание порождает все больше и больше тревоги. Предвестников последних дней могли считаться любые события – «круглые даты», эпидемии, голод, войны.

Появление истории, вызванное сменой циклического восприятия времени линейным, позволило тогдашним «интеллектуалам» создать всемирно-историческую хронологию; согласно Августину в жизни человечества было шесть периодов («от сотворения Адама до потопа, от потопа до Авраама, от Авраама до Давида, от Давида до вавилонского пленения, от вавилонского плена до Рождества Христова и от Христа до конца света»), совпадающих с периодами жизни человеческого существа (младенчество, детство, отрочество, юность, зрелость, старость). История же глобально делится на две основные эпохи – до рождения Христа и после него, а последняя подразделяется на древность, героическое переселение народов и современность. Исходя из таких представлений было понятно, что средневековое общество жило в последнюю эпоху, эпоху старости, логичным завершением которой и должен был стать Конец света.

В отличии от существенно более поздних представлений о мире, находящемся в состоянии прогресса, мир Средних веков стабилен и неизменен. Прошлое рисуется в категориях настоящего, библейские персонажи на миниатюрах, фресках и картинах носят костюмы Средневековья. Императоры (например, Оттон III) видятся прямыми наследниками императоров Рима. Человек не властен над временем, оно является собственностью Бога, поэтому использующие время ростовщики являются грешниками.

Таким образом, в Средние века сосуществовали целый ряд «времен»: аграрное (сельское), родовое (генеалогическое), библейское (литургическое), циклическое (архаическое) и собственно историческое (линейное). Время течет медленно, его никто не бережет, однако по мере развития городов (а в них становления ремесленничества и купечества) оно приобретает большую ценность. Купцы и ремесленники в меньшей степени зависят от аграрных циклов, они более дистанцированны от природы по сравнению с крестьянами. Изобретенные в XIII веке механические часы совершили темпоральную революцию и произошла она в городе; следовательно, города больше нуждались в точном измерении времени по сравнению с сельской местностью.

Социальные отношения в Средневековье. Далее автором рассматриваются социальные отношения в средневековом обществе. Связи являются межличностными, например, между вассалом и сюзереном. При этом как правило действует принцип взаимности: «Вассал должен был служить своему сеньору, оказывать ему всяческую помощь, соблюдать личную верность и преданность, — со своей стороны, сеньор обязывался покровительствовать вассалу, защищать его, быть по отношению к нему справедливым; вступая в это отношение, они обменивались торжественными клятвами и выполняли ритуал омажа, делавший их связь нерушимой». Каждая социальная группа, в которую был включен человек, имела свои установки, ценностные идеалы. Вступая в такое сообщество человек получал не только определенные привилегии, наподобие защиты или материальных благ, но и был вынужден подчиниться принятому в нем этосу; несоблюдение таких норм могло караться изгнанием из группы.

Корпоративность сковывала индивидуальную инициативу, однако позволяла чувствовать себя защищенным и, следовательно, более спокойным и уверенным. Корпорации не просто влияли на индивида, а формировали его как личность. Социальный строй Европы того времени имел как вертикальную ось (подчинение/господство), так и горизонтальную (корпорации). Свобода и зависимость имели множество градаций в зависимости от социального контекста, сами эти понятия довольно относительны.

Если говорить о ценностях той эпохи, то особую роль играли ценности страдания, смирения, служения и верности («а служба и верность являются центральными категориями в системе социально-политических и морально-религиозных ценностей средневекового христианства»). Тема предательства, во все времена порицаемого, благодаря Церкви и ее дискурсу, в котором особое место занимает измена Иуды, стала наиболее значимой и осуждаемой именно в Средние века.

Далее Гуревич рассматривает ментальность представителей трех сословий – крестьянства, рыцарства и бюргерства. Наиболее инертное, консервативное сословие, крестьяне были экономической основой средневеково хозяйства и подвергались эксплуатации как со с стороны феодалов, так и со стороны Церкви. Кругозор селян был ограничен местностью, в которой они жили, жизнь подчинялась природным ритмам. Сознание крестьянина несло отпечаток коллективизма, он считал себя частью деревенского «мира»; он был темен, интеллектуально неразвит, конформен, находился в духовной зависимости от священников. Селяне верили в чудеса и с жадностью слушали рассказы о хождениях в ад и проделках темных сил, испытывая тревогу о «жизни после смерти» отправлялись в далекие, и полные опасностей, паломничества.

Больший простор для развития индивидуальности был у феодалов – они жили в своих замках, где могли устанавливать такие порядки, какие считали нужными. Относительно автономные, рыцари даже в войске своего сюзерена могли действовать на свой страх и риск. Кодекс чести и обычай регламентировали поведение феодала, который боялся уронить свое достоинство в глазах других. Корпоративная этика не распространялась на представителей социально более низко расположенных сословий, и в отношениях с простолюдинами феодал мог быть деспотом и это особо не порицалось (только если с церковной точки зрения, да и то скорее формально). Рыцарь играет социальную роль, поэтому смотрит на себя глазами других, его ценностный идеал включает в себя такие понятия как благородство, верность, мужество и щедрость. Поведение определяется этикетом, все (одежда, поступок, слова и др.) несёт в себе определенное значение, транслируемое им вовне. Ограниченный ритуалами и предписанными паттернами поведения, феодал, тем не менее, был способен к внутреннему саморазвитию и развитию в сфере духовной культуры, которая в меньшей степени была подвержена регламентации.

Горожане были в меньшей степени зависимы от аграрных циклов, однако их зависимость была связана с корпоративной регламентацией (купеческие гильдии, ремесленные цеха и др.). Мышление бюргеров, на которое природа уже не оказывала столько сильного по сравнению с крестьянами, становилось все более рациональным. Корпорации сплачивали жителей городов, позволяя им обрести если уж не полную безопасность, то во всяком случае некоторое ощущение стабильности и предсказуемости. Цеха и гильдии, имея экономическое и даже политическое влияние, придавали значимость поведению своих членов; было принято испытывать коллективную гордость за свою корпорацию, ревниво охранять ее репутацию. Цеховой ремесленник воспринимал свою продукцию как часть себя, заботился о качестве каждого изделия, что говорит о том, что в то время не было развитых рынков сбыта и массового производства. В бытии мастера были сплавлены производственные, этические и эстетические составляющие, он «гражданин своей коммуны, собственник, трудящийся субъект». Средневековый вольной город стал социальным вызовом и деревне, и замку: только в нем могла появиться ментальность члена свободной, самоуправляющейся общины. И именно города

стали двигателем исторического прогресса на Западе (там возникла буржуазия, «похоронившая» феодализм).

Отношение к богатству и труду в Средневековье. Последняя часть монографии посвящена анализу представлений о богатстве и труде. Отношение к труду в Средневековье двойственное: с одной стороны, это проклятье, тяготеющее над родом человеческим после изгнания Адама и Евы из рая («в поте лица твоего»), с другой стороны этика предписывала трем сословиям основные паттерны деятельности, среди которых крестьянам предписывалось трудится, феодалам воевать, а духовенству молиться. В отличие от Античности, где труд считался уделом рабов, в Средние века в труде видели «нормальное состояние человека». Богатство же осуждалось Церковью, накопительство и стяжательство считались крайне сомнительными ценностями; богатство не было самоцелью, как это станет позже, оно скорее было необходимо для развития общества в целом. Высшим идеалом Средневековья был монах, аскет, который максимально отрешился от земных благ (в т.ч. от богатства) ради близости к Богу.

Для феодалов наиболее благородным видом деятельности считалась война, и в особенности рыцарские подвиги на ней; землепашество же было уделом черни и носило низкий статус в глазах знати. Однако Церковь, как была сказано выше, двойственно относилась к труду. В конечном итоге он мог считаться частью аскетической этики (в том случае, если не имел целью накопление богатств) и в этом смысле виделся делом богоугодным. Сами же крестьяне видели свой труд как составную часть природных циклов, он для них был также естественен, как смена времен года.

В эпоху Высокого Средневековья отношение к труду стало меняться, Бог сотворил мир своим трудом: он изображен в одном из соборов в качестве работника. Святые, например, Ной, также имели образ тружеников. Такая культура транслировала уже новые смыслы – происходило осознание достоинства физического труда. Труд становился мерилом социального статуса, мастер, изготовивший шедевр, занимал определенное положение в корпорации. Однако были и свои минусы у труда в Средние века, такие как его избыточность, связанная с необходимостью платить ренту феодалу; впрочем, интенсивность работы в «будни» компенсировалась множеством нерабочих праздничных дней.

Средневековое общество в значительной степени базировалось на собственности (крупное землевладение у феодалов и Церкви, мелкое у ремесленников и крестьян), «тем не менее обладание собственностью никогда не получало на протяжении Средневековья безусловного оправдания и одобрения – оно допускалось, но на определенных условиях и с изрядными оговорками». Право собственности не является божьим порождением, а результатом человеческой корысти. Бедность – это проповедуемая христианством добродетель и большинству населения удавалось ей следовать; однако Церковь закрывала глаза на свое собственное богатство, равно как и на богатство феодалов.

Идея духовной справедливости, проповедуемая религией, нашла свою реализацию в виде ритуала помощи бедным, то есть благотворительности, когда даже короли и королевы могли не просто давать нищим милостыню, но и лично

мыть и кормить их. Щедрость считалась одной из высших добродетелей, нормой являлось поведение, при котором феодал раздает средства, полученные в результате сбора ренты, не считая их. Разорительные публичные деяния, типа засевания поля серебром, поддерживали социальный статус сеньора и были призваны поразить вассалов и других феодалов. Богатство использовалось для усиления и поддержания влияния в обществе, поэтому дорогостоящие и чрезмерно расточительные праздники, рыцарские турниры и пиры были в порядке вещей.

Заключение. Исследования А.Я. Гуревича имели общее с французской Школой «Анналов» предметное пространство, то есть были направлены на изучение особенностей ментальности людей прошлых эпох.

Книга А.Я. Гуревича «Категории средневековой культуры» посвящена исследованию менталитета и мировоззрения людей Средневековья. Автор подробно рассматривает ключевые категории, которые определяли восприятие мира человеком той эпохи, и стремится реконструировать картину мироздания, характерную именно для средневековья.

Согласно А.Я. Гуревичу, христианская вера играла центральную роль в формировании взглядов и убеждений средневекового человека. Церковь была главным институтом власти и источником морали, влияющим на повседневную жизнь каждого члена общества. Ученый подчеркивал, что восприятие человеком окружающего мира определялось системой символов и образов, сформированных культурой и верованиями эпохи Средневековья. Человек жил в мире знаков и смыслов, часто мистически интерпретируя происходящее вокруг себя. Верование в сверхъестественное было неотъемлемой частью повседневной жизни. Чудеса, знамения и волшебства были обыденностью, формируя картину реальности, которую трудно представить современному человеку.

Для средневекового человека характерна особая концепция времени и пространства. Время воспринималось циклично, тесно связанное с ритмами природы и религиозными праздниками. Пространство же осмыслялось символично, отражая иерархию божественного порядка. Средневековая личность воспринимала мир сквозь призму коллективного сознания. Индивидуальное начало было подчинено общим нормам и правилам, установленным церковью и властью. Идеалы служили основой формирования характера и поведения человека.

Таким образом, в работе А.Я. Гуревича «Категории средневековой культуры» представлены результаты глубокого анализа внутренней структуры сознания средневековых европейцев, показано, каким образом культурные установки формировали поведение и мировосприятие жителей Европы того периода. Это исследование помогает лучше понять исторический контекст и психологию людей далекого прошлого, став классическим трудом по исторической психологии.

Список литературы

1. Блок М. Короли-чудотворцы: Очерк представлений о сверхъестественном характере королевской власти, распространенных

преимущественно во Франции и Англии. М.: Школа «Языки русской культуры», 1998. 723 с.

2. Власов Н.А. История ментальностей как вариант построения методологии исторической психологии. Часть I // Методология современной психологии. Вып. 28. М-Ярославль: ЯрГУ, ЛКИИСИ РАН, МАПН, 2025. С. 4-17.

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

4. Власов Н.А., Козлов В.В. Историческая психология: социально-психологический подход. Часть IV // Человеческий фактор: Социальный психолог. 2025. № 2 (54). С. 49-57.

5. Гуревич А.Я. Избранные труды. Средневековый мир. М.: Центр гуманитарных инициатив, 2020. 560 с.

6. Козлов В.В., Власов Н.А. Историческая психология: социально-психологический подход. Часть I // Методология современной психологии. Вып. 22. М-Ярославль: ЯрГУ, ЛКИИСИ РАН, МАПН, 2024. С. 181-188.

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

8. Рябов П.В. Экзистенциализм. Период становления. М.: Группа компаний «РИПОЛ классик», 2019. 463 с.

9. Хант М. История психологии. М.: АСТ: АСТ МОСКВА, 2009. 864 с.

Лучистая Р.С.

СМЫСЛ ЖИЗНИ В ЛОГОТЕРАПИИ В.ФРАНКЛА И СОВРЕМЕННОЙ КОУЧИНГОВОЙ ПРАКТИКЕ. ВРЕМЕННАЯ И СМЫСЛОВАЯ ПЕРСПЕКТИВЫ ЛИЧНОСТИ

Аннотация

Статья посвящена анализу концепции смысла жизни в контексте логотерапии В.Франкла и её преемственности в современной коучинговой практике. Автор, опираясь на доктрину В.Франкла, представляет стремление к смыслу как фундаментальную потребность современного человека, вызовом для которого является не дефицит, а избыток ресурсов, в том числе – временных, что характерно для современного общества изобилия и является одной из причин утраты жизненных ориентиров и появления “экзистенциального вакуума”. Особое внимание уделяется взаимосвязи смысловой и временной перспектив личности (через аспекты устремленности в будущее и наличия целей как факторы психологического благополучия). Коучинг рассматривается как современная форма помогающей практики, использующая сократический метод (майевтику) для актуализации внутренних смыслов клиента, структурирования его деятельности и достижения баланса временной и смысловой перспектив. Статья представляет интерес для психологов, коучей, философов и специалистов в области социально-гуманитарного знания.

Ключевые слова: логотерапия, В.Франкл, временная перспектива личности, смысловая перспектива личности, смысл жизни, коучинг

Annotation

The article is devoted to the analysis of the concept of the meaning of life in the context of V. Frankl's logotherapy and its continuity in modern coaching practice. The author, relying on the doctrine of V. Frankl, presents the desire for meaning as a fundamental need of modern man, whose challenge is not a shortage, but an excess of resources, including temporary ones, which is characteristic of a modern society of abundance and is one of the reasons for the loss of life orientations and the emergence of an "existential vacuum." Special attention is paid to the relationship between the semantic and temporal perspectives of a personality (through the aspects of striving for the future and having goals as factors of psychological well-being). Coaching is considered as a modern form of helping practice that uses the socratic method (mayeutics) to actualize the client's inner meanings, structure his activities and achieve a balance of temporal and semantic perspectives. The article is of interest to psychologists, coaches, philosophers and specialists in the field of social and humanitarian knowledge.

Keywords:

logotherapy, V.Frankl, time perspective of personality, semantic perspective of personality, meaning of life, coaching

Обсуждение проблемы смысловой перспективы личности с необходимостью предполагает анализ проблемы смысла жизни, места смысложизненных вопросов в жизни современного человека; рассмотрение смысла жизни как ключевой движущей силы человеческого бытия, смысла жизни как потребности, терапевтического содержания феномена смысла жизни, а также – проблемы утраты смысла.

Анализируя перечисленные выше вопросы, мы с необходимостью обращаемся к работам В.Франкла, в частности – к книге "Человек в поисках смысла" [6], в которой формулируется "основной тезис учения о стремлении к смыслу": "человек стремится обрести смысл и ощущает фрустрацию или вакуум, если это стремление остается нереализованным" [6, С.11]. Психотерапевтический метод В.Франкла – логотерапия ("терапия смыслом") – строится на данном тезисе, и совершает, метафорически говоря, "переворот" в представлениях о психологии человека, общепринятых в прошлом столетии. Так, он меняет типичное для психоанализа З.Фрейда представление о том, что человеком руководит стремление к удовольствию, а поиски смысла жизни представляют собой "благоприятную форму сублимации" [7]. Убеждение В.Франкла о том, что стремление человека к смыслу руководит действиями и жизнью человека противоречит и мнению А.Адлера о том, что человеком движет чувство неполноценности и его компенсация, а также – связанное с ней стремление к власти ("компенсаторная теория власти"). Тем не менее, подход Адлера существенно отличается от классического фрейдизма, и это отличие особенно важно в контексте поднятой нами темы "смысловой перспективы" личности: по А.Адлеру, смысл жизни содержится не только в прошлом (в истории жизни), но и в будущем (жизненный план), и, соответственно, – в

настоящем. Вот как С.А.Абдулгалимова характеризует подход А.Адлера [1, С.84]: “Если Фрейд и его последователи искали истоки смысла в прошлой истории жизни личности, то Адлер связывает поведенческие смыслы со смыслом всей жизни личности, с её жизненным стилем, жизненным планом”. При этом А.Адлер понимает смысл как первичный по отношению к действиям, также “он связывает смысл жизни со своими представлениями о трех фундаментальных жизненных проблемах, вытекающих из трех аспектов человеческого бытия (“трех связей”): факт жизни человека на Земле порождает проблему труда и профессионального самоопределения; факт жизни человека в обществе порождает проблему межличностных отношений, кооперации и дружбы; факт существования двух полов порождает проблему отношений между ними, любви и брака. Смысл жизни, по Адлеру, определяется этими тремя связями, заключен в них и правильное решение трех жизненных проблем помогает нам найти его” [1, С.84]. В представленном С.А.Абдулгалимовой понимании природы смысла жизни по А.Адлеру мы видим “объективную сторону” смысла жизни, который, по факту, является субъективным феноменом: объективными факторами (“фактами”), формирующими потребности человека в соответствующей сфере (которые А.Адлер называет “жизненными проблемами”). Вероятно, и смысл жизни индуцирован, помимо “стремления к власти”, стремлением к наиболее благоприятному решению трех главных “жизненных проблем” [2].

У В.Франкла смысл жизни самодостаточен в аспекте своего возникновения (не требует для возникновения никаких других причин), но, в то же время, сам человек зависит от стремления к смыслу и воли к нему. То есть, смысл жизни как своего рода “маяк” человеческой жизни существует без иных причин – например, стремления к удовольствию или воли к власти. В.Франкл признает стремление к смыслу, самодостаточное по своей сути. Обратим внимание на то, что смысл жизни ассоциирован с потребностью и у З.Фрейда, и у А.Адлера (положениям которого созвучны, отчасти, тезисы К.Г.Юнга, полагавшего, что перед людьми стоит задача поиска смысла, благодаря которому они смогут жить [8]. При этом у самого В.Франкла смысл жизни не направляется потребностью, смысл и есть потребность, он сам – ведущая, ключевая потребность, определяющая действия человека.

Поскольку человек, в представлении В.Франкла, направляется стремлением и волей к смыслу, утрата смысла может ощущаться как глубокий экзистенциальный кризис, и наоборот: экзистенциальный кризис может сопровождаться утратой смысла, а также выступать причиной такой утраты. Неудивительно поэтому, что вопросы психотерапии, которые занимают особое место в творчестве В.Франкла, поднимаются и решаются им в ключе воли к смыслу: так, авторская концепция логотерапии опирается на идею психотерапевтического эффекта осознания значимых смыслов человеческого (и, прежде всего, своего собственного) существования.

Представления В.Франкла о природе и сущности человека формируются не только на основе его профильного образования и профессионального опыта, но и на уникальном фундаменте опыта жизненного, экзистенциального: связанного с пребыванием в концлагере, наблюдением за жизнью, мировоззрением и

судьбами узников, а также – рефлексией собственного внутреннего мира в тот период и после него. Именно поэтому доктрина и практический метод В.Франкла, созданные с опорой на уникальные переживания и наблюдения, также уникальны: они формируются на стыке различных направлений социально-гуманитарного знания, составляя систему философских, психологических и медицинских воззрений на природу и сущность человека, в которой выделяются учение о стремлении к смыслу, учение о смысле жизни, учение о свободе воли.

Теория В.Франкла объясняет через феномен смысла специфику отдельных состояний, а также – в целом – психологического профиля современного ему человека. Так, он акцентирует внимание на проблеме утраты современником смысла жизни, и подробно описывает особое состояние внутренней пустоты, бессмысленности и апатии, возникающее вследствие такой утраты. Концептуализируя данный феномен, В.Франкл вводит термин "экзистенциальный вакуум", маркирующий состояние, специфичное для человека XX века (которое, безусловно, сохраняется и сегодня) [3, С.255]: "Если раньше первоочередными для человека являлись задачи выживания, адаптации, успешной социализации, то в настоящее время экономические и культурные достижения позволяют человеку успешно их решать". Поскольку данные задачи решены, человек ощущает недостаток смысла, который формировался в поле постановки и решения таких задач.

Мы говорили о том, что смысл жизни не направляется потребностью, а является потребностью сам по себе. Вероятно, история человечества помнит времена, когда смысл жизни был индуцирован удовлетворением других – витальных и не только – потребностей. "Экзистенциальный вакуум", по мнению В.Франкла, формируется в условиях неудовлетворенной потребности в смысле; то есть, смысл трактуется ученым как одна из ведущих, фундаментальных потребностей человека. "В.Франкл выражает несогласие с известным теоретиком потребностей А. Маслоу, который, вводя различение низших и высших потребностей, считал, что удовлетворение низших потребностей является необходимым условием для того, чтобы были удовлетворены и высшие (к последним он причисляет и стремление к смыслу, называя его первичным человеческим побуждением). Получается, что человек начинает интересоваться смыслом жизни лишь тогда, когда жизнь у него устроена ("сначала пища, потом мораль") [5, С.83]". В.Франкл не согласен с А.Маслоу, выдвинувшим теорию иерархии потребностей и полагающим, что удовлетворение низших (базовых) потребностей является условием возникновения (актуализации) высших, "надвитальных" потребностей (в том числе, потребности в самоактуализации, ассоциированной с поиском смысла жизни. Франкл считал, что человек способен задаваться вопросом о смысле жизни и в экстремальных условиях (например, условиях лагеря смерти); более того – в ситуации, когда базовые потребности не удовлетворены, поиск смысла для современного человека может быть приоритетным.

Кроме утраты необходимости решать задачи, направленные на удовлетворение витальных потребностей, – утраты их именно в качестве

смысложизненного ориентира, а также “причины жить и действовать”, современный человек, по мнению В.Франкла, утратил также инстинкты и традиции, которые ранее диктовали, как именно ему следует жить: “Когда меня спрашивают, как я объясняю себе причины, порождающие этот экзистенциальный вакуум, я обычно использую следующую краткую формулу: в отличие от животных инстинкты не диктуют человеку, что ему нужно, и в отличие от человека вчерашнего дня традиции не диктуют сегодняшнему человеку, что ему должно. Не зная ни того, что ему нужно, ни того, что он должен, человек, похоже, утратил ясное представление о том, чего же он хочет. В итоге он либо хочет того же, чего и другие (конформизм), либо делает то, что другие хотят от него (тоталитаризм)” [6, С.25].

Описанное можно назвать также трансформацией индивидуальной аксиосферы современного В.Франклу человека, – трансформацией, которая характеризуется не только утратой смысла, но и утратой ценностно-целевой составляющей: человек не понимает, что для него ценно, и, соответственно, – не представляет, куда ему идти. Заметим, что позднее этот феномен, концептуализированный экзистенциалистами атеистического толка (“у бога нет и не может быть никакого индивидуального жизненного плана для человека, потому что бога не существует”), будет наблюдаться все более широко – среди прочего, в связи с уменьшением числа верующих. В том числе, утратой современным человеком ценностно-целевой составляющей собственной жизни, утратой жизненных ориентиров объясняется, на наш взгляд, возникновение и растущая популярность помогающих практик, и, в особенности, коучинга: коуч помогает структурировать собственную деятельность, сформулировать задачи и сформировать план, поставить цели и. тем самым, – увидеть смысл собственной деятельности (и, возможно, жизни).

Сам В.Франкл, однако, рассуждает об утрате цели и смысла именно в ключе психотерапии, и проводит различия с классическим для того времени психоанализом. Он пишет о том, что актуальная психотерапия определяется содержанием невроза, которым характеризуется современность [6, С.35-36]: “У каждого времени свои неврозы – и каждому времени требуется своя психотерапия. Теперь нам известно больше: лишь регуманизированная психотерапия способна понять приметы времени – и ответить на запросы времени. Лишь регуманизированная психотерапия может справиться с деперсонализирующими и дегуманизирующими тенденциями, повсеместно берущими верх”.

Говоря о деперсонализирующих тенденциях, В.Франкл имеет в виду, вероятно, не только пограничный опыт пребывания в концлагере, но и современное ему “общество изобилия”. Интересно, что, говоря об изобилии, Франкл имеет в виду также изобилие свободного времени, то есть – неумение распоряжаться свободным временем. “Особенно поражает В. Франкла наличие у людей экзистенциального вакуума в обществе изобилия. Это общество порождает изобилие свободного времени, которое, по идее, должно предоставить все возможности для осмысления жизни, в действительности же свободное время лишь усиливает эффект экзистенциального вакуума. Правда,

избыток свободного времени нередко является следствием безработицы, при отсутствии работы жизнь кажется людям бессмысленной, их угнетает не только и не столько безработица как таковая, сколько ощущение утраты смысла. Тем не менее, замечает В. Франкл, в обществе изобилия большинство людей имеет достаточно средств к жизни, и у них есть реальный шанс осмыслить самих себя" [5, С.84].

В контексте поднятой нами проблемы смысловой перспективы отметим, что неумение распоряжаться свободным временем свидетельствует, среди прочего, о несбалансированности временной и смысловой перспектив: так, речь может идти о преобладании в обеих перспективах элемента прошлого, когда погруженность человека в события минувших дней "инвертирует" смысловую перспективу, и смысловые ориентиры, которые в норме должны быть, преимущественно, сосредоточены в будущем и настоящем, сосредоточены в прошлом и не способны выполнять свою функцию цели, побуждающей к деятельности.

Подчеркнем также, что проблема безработицы, поднятая в данном контексте, также кажется нам имеющей отношение как к временной, так и к смысловой перспективам: деятельность (осмысленность деятельности) является, по нашему мнению, одной из ключевых смысложизненных категорий. Необходимость осмысленной деятельности, способность находить в собственной деятельности смысл является также важным фактором представленности компонентов будущего (в большей мере) и настоящего (в меньшей мере) во временной перспективе личности: когда человек видит в собственной деятельности (например, профессиональной) смысл, он ставит цели в контексте данной деятельности, а также целенаправленно планирует ее (чему соответствует компонент будущего).

Кроме того, преемственность компонентов временной и смысловой перспектив – прошлого, настоящего и будущего – также ассоциирована с осмысленностью деятельности. Более того, представленность компонента будущего в смысловой перспективе личности, устремленность (тем самым, посредством наличия смысла в будущем) жизни человека в будущее, способна не только повлиять на временную перспективу личности, но и продлить человеческую жизнь: "сам бывший узник концлагерей В.Франкл отмечает один из уроков, состоящий в том, что наибольшие шансы выжить даже в такой экстремальной ситуации имели те, кто был устремлен в будущее, нацелен на дело, которое их ждало, на смысл, который они хотели реализовать. Американские психиатры получили позже подтверждение сказанному на материале японских, северокорейских и северо-вьетнамских лагерей" [5, С.83-84]. Сделанное В.Франклом наблюдение об "устремленности в будущее" и способности видеть в будущем смысл мы применяем в собственной работе помогающего практика, в особенности – с клиентами старшего возраста, которым, как правило, свойственна устремленность в прошлое, склонность видеть смысл своей жизни сосредоточенным там и утратившим актуальность. Компонент будущего в смысловой перспективе связан, таким образом, с компонентом будущего во временной перспективе личности. Кроме того,

наличие смысла в будущем балансирует компоненты временной перспективы – прошлое, настоящее и будущее, проявляя и усиливая компонент будущего.

Возможно, именно в условиях концлагеря В.Франкл мог заметить то, что не замечал и не заметил бы его современник, живущий в благополучных и “изобильных” (говоря словами самого В.Франкла) условиях повседневности двадцатого века, где выживание не является ключевым смысложизненным вектором. Важно понимать, что этого не произошло бы не только в силу благополучия повседневности, но и в силу неспособности современника Франкла, не побывавшего в концлагере и не погруженного в дегуманизационный контекст немецкой идеологии того времени, увидеть тенденцию к расчеловечиванию человека. В условиях дегуманизации лагерной жизни Франкл, вероятно, и развивает концепцию “регуманизированной психотерапии” – психотерапии, способной вернуть человеку человечность. Вернуть, прежде всего, посредством поиска смысла и воли к смыслу, которые выходят за пределы инстинктов, которые присущи животному, и стремления к удовлетворению биологических потребностей как своего рода “смысла жизни”, который также не является собственно человеческим. Регуманизированная психотерапия В.Франкла рассматривает человека как существо, чья миссия состоит в осуществлении собственных ценностей и реализации своего потенциала. Интересно, что В.Франкл сам задается вопросом о том, как “дать” современному человеку смысл жизни (“Так можем ли мы дать сегодняшнему экзистенциально фрустрированному человеку смысл? Ведь мы должны радоваться уже, если его у сегодняшнего человека не отнимают, внедряя в его сознание редукционистские схемы. Достижим ли смысл? Возможно ли вновь оживить утерянные традиции или даже утраченные инстинкты?” [6, С.36], и сам же отвечает на него, причем однозначно: “Смысл нельзя дать, его нужно найти. Процесс нахождения смысла подобен восприятию гештальта. Уже основатели гештальтпсихологии Левин и Вертгеймер говорили о побудительном характере, присущем каждой отдельной ситуации, в которой мы сталкиваемся с действительностью. Вертгеймер зашел даже так далеко, что приписал содержащемуся в каждой ситуации требованию объективный характер. Адорно, впрочем, также ясно говорит: «Понятие смысла включает в себя объективность, несводимую к деятельности»” [6, С.36].

С опорой на мысль, согласно которой, смысл нельзя “дать” (“передать другому”), но можно только найти самостоятельно, сформулированы и основные характеристики регуманизированной психотерапии (ассоциированной с логотерапией В.Франкла): главная задача регуманизированной психотерапии (логотерапии) – помочь человеку найти и осознать смысл его жизни, и, в связи с этим, логотерапия обращает внимание не на отдельный симптом, с которым пациент обращается к терапевту, а на личность в целом, личность как таковую. С указанным выше связан и особый тип невроза, концептуализированный В.Франклом: ноогенный невроз, возникающий вследствие не психологических конфликтов, а экзистенциальных проблем, среди которых – утрата смысложизненных ориентиров и смысла собственной жизни как такового. В.Франкл пишет: “Сегодня мы, по сути, имеем дело уже с фрустрацией не сексуальных потребностей, как во времена Фрейда, а с фрустрацией

потребностей экзистенциальных. Сегодняшний пациент уже не столько страдает от чувства неполноценности, как во времена Адлера, сколько от глубинного чувства утраты смысла, которое соединено с ощущением пустоты, – поэтому я и говорю об экзистенциальном вакууме" [6, С.24].

В отношении проблем свободы и ответственности, выбора и детерминизма, позиция экзистенциалистов (в частности, В.Франкла) такова: "человек является субъектом своего развития и свободен в выборе собственного жизненного пути. При этом экзистенциальная парадигма не отрицает значительного воздействия на становление личности социальных обстоятельств и, безусловно, признает влияние его биологической природы, в том числе и иррациональных бессознательных сил. Однако нельзя считать социальные или биологические детерминанты доминирующими или, более того, единственными факторами человеческого развития" [4, С.64]. В целом, отношение к свободе является определяющим как в философии экзистенциализма, так и в экзистенциальной психологии: несмотря на наличие факторов, определяющих, в той или иной мере, бытие и жизненный путь человека, человек наделен свободой воли и стремится к смыслу, и его поведение не детерминировано, преимущественно, физическими влечениями и стремлением к наслаждению (как полагали представители психоанализа). "Человек стремится самоопределиться, обрести смысл жизни и ощущает фрустрацию или вакуум, если это стремление остается нереализованным. Ученый приводит множество убедительных примеров из жизни людей самых разных возрастов, нередко живущих внешне вполне благополучной и счастливой жизнью, однако жалующихся на непреодолимое ощущение полной утраты смысла" [5, С.83].

Стремление человека к самоопределению, по нашему мнению, сопровождается стремлением к самореализации и самоактуализации, которые также могут реализоваться при помощи коучинговой практики. Заметим, что одним из признаков самоактуализированной личности является сбалансированность временной перспективы, – то есть, компонентов прошлого, настоящего и будущего. Самоопределение как процесс формирования "Я" человека не ограничивается исключительно внутренними, глубинными личностными аспектами, но связано, как правило, с аспектами внешними – жизненными, социальными, профессиональными. Самоопределение тесно связано со смыслом как ориентиром, поскольку представляет собой сознательный процесс выбора человеком ценностей и целей, профессиональной и иной деятельности, жизненного пути в целом. Самоопределение – значимая часть непрерывного социализационного процесса, связанного с потребностью человека в смысле – смысле деятельности, собственной жизни, бытия вообще. Обнаружение смысла – часть самоопределения. Иными словами, обнаружение смысла – часть социализационного процесса (при этом, думается, что смысл жизни непрерывен, подобно процессу социализации).

Н.И.Прилуцкий пишет [5, С.85]: "При этом В.Франкл подчеркивает, что только сама жизнь, и никто иной задает вопросы людям, и спрашивать "о смысле жизни вообще" – ложная постановка вопроса, такой вопрос может относиться лишь к собственному, конкретному, индивидуальному существованию каждого;

при этом процесс “постижения” смысла характеризует более высокую стадию развития, чем “присвоение” уже известного, “представленного” человеку смысла. Смысл не может быть создан, но его можно найти”.

Приведенный выше отрывок представляется нам особенно значимым в контексте коучинговой практики. Коль скоро никто, кроме самой жизни, не может задать человеку вопроса о смысле его жизни (в том числе, в моменты кризисов и посредством кризисов), – имеет ли право задавать подобные вопросы помогающий практик, в частности, коуч? Для ответа на этот вопрос необходимо понимать, что искусство коучинга – древнее, чем принято считать, и технологическим ядром его является майевтика – Сократический метод, “повивальное искусство”, согласно которому, философ (и коуч, как своего рода “практический философ”) только помогает проявиться (“появиться на свет”) тому, что и так уже существует внутри человека, включая и вопросы о смысле, которые задает человеку жизнь, и ответы на них.

Смысл жизни не имеет универсального ответа потому, что индивидуален [5, С.85]: “Смысл человеческого существования основывается на неповторимости и своеобразии человека как психофизического и духовного единства”. При этом в смысле жизни реализуется диалектика свободы ответственности, проявляется внутренний локус контроля [5, С.85]: “Человек свободен в ответе на вопросы, которые задает ему жизнь, но эту свободу не следует смешивать с произвольностью, а понимать с точки зрения ответственности”. При этом ответственность человека – за правильность ответа на вопрос о смысле ситуации и жизни в целом. Ответ на этот вопрос, как и сам процесс поиска и нахождения смысла жизни не детерминируется внешней средой, а зависит от самого человека (который, заметим, формируется внешней средой в процессе социализации).

Подводя итоги, остановимся на следующих выводах:

В классическом психоанализе с присущей ему трехкомпонентной структурой психики и принципом стремления к наслаждению (З.Фрейд и другие) и индивидуальной психологии, рассматривающей личность как единое и неделимое целое, мотивированное социальными потребностями и стремлением к превосходству (А.Адлер и другие), также присутствует феномен смысла, однако он опосредован иными факторами. Мы, вслед за В.Франклом, считаем смысл жизни фундаментальной потребностью современного человека, которая (на индивидуальном уровне) может выступать первичной по отношению к другим потребностям человека (в том числе тем, которые в доктрине А.Маслоу являются “базовыми”). Или, иначе говоря, мы интерпретируем смысл жизни как потребность.

Среди ведущих факторов “экзистенциального вакуума”, в условиях которого живет современный человек, – В.Франкл выделяет утрату “инстинктивного начала” (обуславливающего поведение животных как биологических существ); утрату традиций и устоев “традиционных обществ”, которые диктовали правила поведения социальных существ (людей прошлого). Вместе с тем, необходимость удовлетворять витальные потребности (в пище, крыше над головой, безопасности) смысл жизни современному человеку уже не дает. Кроме того, проблемой “общества изобилия” является также избыток

свободного времени”, которое человек не всегда умеет заполнять осмысленной деятельностью, что также приводит к экзистенциальному вакууму.

Природа поиска и обретения смысла глубоко индивидуальна; смысл нельзя “дать”, его можно только “найти” и “взять” самостоятельно. Поиск и обретение смысла всегда связаны с конкретными жизненными вызовами и кризисами, встающими перед человеком [9]. В связи с этим обретают актуальность направления помогающей практики, направленные на преодоление неврозов, вызванных утратой смысла жизни (в частности, психотерапия), а также – направленные на помощь в поиске смысла жизни (в частности, коучинг).

Мы рассматриваем коучинговую практику как метод, сопровождающий процесс поиска человеком его собственных ответов, в том числе – и на вопрос о смысле жизни. Кроме того, мы понимаем коучинг как метод, способный сбалансировать аспекты временной перспективы (прошлое, настоящее и будущее), которую связывает с так называемой “смысловой перспективой личности”. Коучинг, частью которого являются техники постановки целей и планирования, помогает актуализировать аспект будущего, что необходимо нашему современнику для полноценной жизни и деятельности.

Литература

1. Абдулгалимова С.А. Понятие смысла жизни и смысложизненных парадигм // Вестник Социально-педагогического института. – 2011. – № 2 (3), 2011. – С.83-92

2. Адлер А. Практика и теория индивидуальной психологии [Текст] / А. Адлер; [пер. с англ. А. Боковикова]. — Москва : Академический Проект, 2011. — 232 с.

3. Лысенкова Е.А. Экзистенциальный вакуум как психологический феномен // Вестник Санкт-Петербургского университета. Социология. – 2011. – № 2. – С.255-259

4. Подлиняев О.Л. Экзистенциальный подход в психологии // Известия Иркутского государственного университета. Серия: Психология. – 2012. – № 1. – С. 62-68

5. Прилуцкий Н.И. В.Франкл: потребность в смысле жизни // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. – 1996. – № 2. – С.83-86

6. Франкл В. Человек в поисках смысла: Сборник: Пер. с англ. и нем. / Общ. ред. Л. Я. Гозмана и Д. А. Леонтьева; вст. ст. Д. А. Леонтьева. — М.: Прогресс, 1990. – 372 с.

7. Фрейд З. По ту сторону принципа удовольствия / Фрейд З. Психология бессознательного / Сост. М.Г. Ярошевский. – М.: Просвещение, 1989. – 448 с.

8. Юнг К. Г. Архетип и символ. – М.: Ренессанс, 1991. – 304 с.

9. Козлов, В. В. Человек в поисках смысла жизни / В. В. Козлов // Методология современной психологии. – 2025. – № 26. – С. 220-228.

Мальцева Е. А.

ФЕНОМЕНОЛОГИЯ СПОНТАННОЙ ИГРЫ: ОТ ДИАГНОСТИКИ РИГИДНЫХ СТРАТЕГИЙ К ТВОРЧЕСКОЙ ГИБКОСТИ.

Аннотация. В статье представлен импровизационный игровой подход как современный метод развития личности. В отличие от терапевтических техник, эта практика делает акцент не на анализе прошлого, а на спонтанном взаимодействии в моменте «здесь и сейчас». Используя принципы спонтанной игры, где участники получают возможность увидеть свои привычные модели поведения в действии и в безопасных условиях экспериментально изменить их. Регулярная практика развивает способность гибко, живо и с интересом реагировать на любые неожиданности.

Ключевые слова. Спонтанность, игровой подход, импровизация, личностное развитие, поведенческие паттерны, зона ближайшего развития, трансформация, soft skills.

Annotation. The article presents an improvisational game approach as a modern method of personality development. Unlike therapeutic techniques, this practice focuses not on analyzing the past, but on spontaneous interaction in the "here and now" moment. Using the principles of spontaneous play, where participants have the opportunity to see their habitual behaviors in action and experimentally change them in a safe environment. Regular practice develops the ability to react flexibly, vividly and with interest to any surprises.

Keywords. Spontaneity, game approach, improvisation, personal development, behavioral patterns, zone of proximal development, transformation, soft skills.

Введение. Когда ребенок растет и развивается, то игра является его основным инструментом познания мира и адаптации. По мере взросления человек приобретает опыт, знания, понимает, что нужно делать для достижения результата, находит свое место в мире, определяет свой круг обязательств, и в какой-то момент у многих происходит качественный сдвиг: человек решает, что он уже достаточно знает об этом мире и перестает играть. Многие, кстати, этот момент путают со взрослением. Отсюда и идея, что взрослые не играют.

Но как только человек перестает играть, он начинает повторять уже заученные паттерны поведения и реагирования. Он закрывается от всего нового, так как видит в этом опасность и риск потерять свою однажды обретенную уверенность и определенность. Это неизбежно ведет к скуке, выгораю, потере интереса, снижению витальности и, в конечном счете, грозит депрессивными состояниями.

Основная часть. Игра — это всегда творческий акт и обращение человека к высшим эвристическим состояниям сознания. Творчество вывод за пределы знакомого в пространство неизведанного, в пространство потенциальности. И здесь я полностью соглашаюсь со словами профессора В. В. Козлова: «Творчество - всегда вызов зоне комфорта и определенности. Именно по этой

причине многие ограничивают свою потенциальность и возможности. Выигрыш, полученный в форме спокойствия, оборачивается проигрышем, состоящем в низком результате, неполной самореализации, тяжеловесных решениях, расстройствах планов, неудовлетворенности. Итак, наши главные противники - внутри нас. Это ригидность, консерватизм, апперцепции, неверие в собственные силы.» [Козлов, 2017, с.23]

Одна из причин, по которой человек перестает творить и играть — это то, что игра часто не несет за собой никакого измеримого результата, она кажется человеку необязательной и даже ненужной деятельностью, тратой времени на бесполезное творчество. В то же время именно это «бесполезное творчество» может быть очень развивающим и целительным для психики.

В обычной жизни человек часто действует «на автопилоте» и, по словам Георгия Гурджиева, превращается в «машину», которая действует исключительно исходя из своих установок и программ. В таком состоянии невозможно осознавать свои желания и быть автором своей жизни. С таким человеком «все случается», он ничего не может сделать сам. [Гурджиев, 2014, с. 53]

А в безопасных условиях спонтанной игры, где нет жёсткого сценария, эти автоматизмы становятся видимыми особенно ярко. Человек, играя, неожиданно для себя может обнаружить, что он всё время пытается всё и всех контролировать, или хочет понравится, или не берет ответственность. Осознав это в процессе спонтанной игры, он получает уникальную возможность попробовать новую стратегию: отпустить контроль, высказать своё мнение, пойти на конфликт, выразить эмоции, сказать правду. Так спонтанная игра становится лабораторией для перепроживания и изменения старых паттернов.

В основе философского осмысления игры лежит идея о её сущностной отделённости от "обыденной" жизни. Наиболее полно это сформулировал нидерландский историк и культуролог Йохан Хёйзинга в труде «Homo Ludens. Человек играющий». Хёйзинга определяет игру не как биологическую функцию, а как фундаментальную культурную практику, предшествующую самой культуре и лежащую в её основе. [Хёйзинга, 2011, с.12]

Он писал, что игра есть деятельность, совершаемая по желанию. Любое принуждение разрушает игру как таковую. Это свободное действие, выходящее за рамки непосредственной физиологической необходимости или социальной обязанности. [Хёйзинга, 2011, с. 16] И это действительно так, ведь невозможно человека заставить играть. Но он может сам включиться в это действие, включив свое природное любопытство и тягу к эксперименту.

Также Хёйзинга утверждает, что цель игры лежит в ней самой. Её нельзя свести к материальной выгоде или практической пользе. Ценность игры - в процессе её совершения, в напряжении, азарте, переживании иного порядка вещей. И, что важно - этот опыт человек может перенести на другие сферы своей жизни: он может начать более качественно присутствовать в пространстве своих

отношений, тоньше чувствовать, видеть игровое начало во всех жизненных процессах, что приводит к психологической гибкости, способности видеть ситуацию целостно и находить новые креативные решения.

Психолог Л.С. Выготский рассматривал игру не как развлечение, а как ведущую деятельность, в которой совершается главный скачок в психическом развитии ребёнка. Ключевой механизм игры: расхождение видимой (ситуационной) и смысловой (внутренней) реальностей. Ребёнок, оседлавший палку как «лошадь», подчиняет видимый мир (палку) созданному им смыслу (лошади). Этот процесс является основой будущего воображения и произвольного поведения - способности действовать не под давлением внешних стимулов, а в соответствии со своим внутренним замыслом. Именно в игре, по Выготскому, ребёнок впервые пробует быть «выше своего среднего возраста, выше своего обычного поведения», то есть выходит в зону ближайшего развития. [Выготский, 1986, с. 146]

Последователь и ближайший ученик Л. С. Выготского Д.Б. Эльконин углубил эту концепцию, выделив центральный элемент игры - роль. Осваивая роль (врача, мамы, космонавта), ребёнок осваивает новую систему социальных отношений и смыслов. Ролевая игра — это симулятор социальной реальности, безопасное пространство для бесчисленных проб и ошибок. Здесь впервые формируется способность к децентрации — умение посмотреть на ситуацию с точки зрения другого человека, что является основой эмпатии и гармоничной коммуникации. [Эльконин, 2025, с. 16]

Этот детский опыт можно рассматривать как фундамент взрослой креативности. Взрослый, входя в импровизационную игру, возвращается в состояние «лаборатории возможного», где можно экспериментировать с ролями (осваивать незнакомые модели поведения), отрабатывать новые сценарии взаимодействия, разрушать автоматические шаблонные реакции, создавая новые, более гибкие и адаптивные.

В практике импровизационной игры психологические концепции спонтанности и потока перестают быть абстрактными категориями, превращаясь в непосредственно переживаемое состояние, которое служит как средством, так и целью личностной трансформации.

Якоб Морено, основатель психодрамы, рассматривал спонтанность не как хаотичную импульсивность, а как творческую, адекватную реакцию на новую ситуацию или новое реагирование на старую. Для него спонтанность была «катализатором» и целительной силой, высвобождающей человека из плена застывших ролей и сценариев. [Морено, 1993, с. 55] В условиях классической психодрамы эта сила направляется терапевтом на проработку конкретного запроса клиента. Однако в контексте свободной импровизационной игры спонтанность обретает новое измерение: она становится самоценным процессом. Задача участника — находить «здесь и сейчас» адекватные, творческие ответы на предложения партнёров по игре. Каждый момент импровизации — это новая, непредсказуемая ситуация, требующая именно той «спонтанно-творческой» реакции, о которой говорил Морено. Таким образом, игра становится

тренажёром спонтанности, где её развитие является не побочным продуктом, а прямым результатом.

Когда тренировка спонтанности достигает определённого уровня интенсивности и вовлечённости, она естественным образом перерастает в состояние, описанное психологом Михаем Чиксентмихайи как «поток» (flow). «Поток» — это оптимальное переживание, характеризующееся полной поглощённостью процессом, ясностью цели, немедленной обратной связью, ощущением контроля над ситуацией, исчезновением чувства времени и, главное, слиянием действия и осознания. В этом состоянии человек перестаёт рефлексировать о себе («как я выгляжу?»), его внутренний диалог затихает, и его «Я» полностью воплощается в текущей деятельности.» [Чиксентмихайи, 2021, с. 28]

Вход в состояние потока в процессе игры обладает мощным терапевтическим и развивающим эффектом. Человек на собственном опыте узнаёт, что значит действовать из целостности, а не из внутреннего конфликта, что значит быть полностью присутствующим. Это состояние становится не только приятным переживанием, но и прототипом оптимального жизненного функционирования, к которому можно возвращаться. Практика игры, таким образом, тренирует способность входить в ресурсное, целостное состояние, где спонтанность Морено и поток Чиксентмихайи встречаются как две стороны одной медали: творческая энергия и полное слияние с процессом.

Работа с импровизационной игрой строится на нескольких важных принципах, которые помогают структурировать процесс таким образом, чтобы в нем происходила терапия и личностный рост. Давайте рассмотрим эти принципы.

1. Принцип «Здесь-и-Сейчас»: театр настоящего момента.

Этот принцип требует от участников полной фокусировки на актуальном взаимодействии в игровом пространстве. Прошлый опыт, личная история или планы на будущее временно уходят на второй план. Задача - реагировать на то, что происходит именно сейчас: на слово или жест партнёра, на свое реальное состояние, на ту вымышленную реальность, которая рождается на наших глазах. Это помогает человеку выйти из автоматических, основанных на прошлом, паттернов и тренирует способность к свежему, адекватному отклику на реальность. Это не отрицание личной истории, а создание творческой среды, где можно экспериментировать и пробовать действовать иначе, более свободно и не обусловлено.

2. Принцип «Принятие»: опора на реальность.

Это один из базовых и ключевых принципов импровизации. Он предполагает отказ от отрицания, борьбы и сопротивления как внутренним состояниям, так и внешним условиям игры. В импровизации принимается всё, что есть «здесь и сейчас»: текущее эмоциональное состояние, телесные реакции, предлагаемые партнёром обстоятельства, роли и игровые события. Принятие означает признание реальности такой, какая она есть, без попытки немедленно

её изменить или избежать. Например, если участник испытывает страх, он не подавляет его и не маскирует, а легализует: называет это состояние и делает его предметом игры. Такая легализация приводит к эффекту дистанцирования — человек перестаёт сливаться с переживанием, и оно получает возможность трансформироваться. Аналогично, в работе с партнёром принцип принятия выражается в согласии с предложенными условиями и ролями без спора и сопротивления. Принятие выступает первым шагом к адаптивности: только при точном восприятии ситуации становится возможным действие и творческое преобразование. Отрицание же или борьба с реальностью функционируют как защитные стратегии, ограничивающие гибкость и снижая способность к импровизационному ответу. В этом смысле принцип принятия является не только техническим, но и фундаментальным психологическим основанием импровизации.

3. Принцип «Процессуальность»: путь как цель.

Ценность импровизационной игры лежит не в достижении зрелищного или «правильного» результата, а в качестве самого процесса. Внимание смещается с вопроса «К чему мы придём?» на вопросы «Как мы это делаем? Что происходит между нами?». Это воспитывает способность наслаждаться деятельностью как таковой, снижает перфекционизм и страх ошибки, поскольку «ошибка» в процессе становится просто новым интересным поворотом и материалом для дальнейшей игры.

4. Принцип «Магический круг»: пространство безопасности (Й. Хёйзинга).

Эффективность игры возможна только внутри чётко очерченного «магического круга». Перед началом ведущий договаривается с участниками группы что всё, что происходит в круге — это игра. Эта условность создаёт безопасное пространство, где можно рисковать, пробовать непривычное и проявлять свои чувства, не опасаясь реальных социальных последствий. Границы времени, пространства и правил чётко обозначаются и поддерживаются ведущим, что позволяет участникам полностью отдаться спонтанности, не теряя чувства опоры.

Здесь мы видим, что импровизационный игровой подход — это самостоятельная практика личностного развития. Игра — это не терапия в классическом понимании, а творческая лаборатория, где в отличие от психодрамы происходит не работа с конкретным запросом клиента, а исследование и обновление своих способов взаимодействия с миром. Это смещение фокуса с лечения на творческое развитие.

Главный итог регулярной практики — это состояние готовности спонтанно, гибко и с интересом реагировать на непредсказуемые ситуации, радоваться самому процессу, а не только ждать результата. Это навык быть живым и включённым «здесь-и-сейчас».

Таким образом, импровизационная игра предстаёт не как развлечение, а как серьёзный, методологически выверенный инструмент для развития современного человека, живущего в условиях постоянных изменений и неопределённости.

Список литературы

1. Выготский Л. С. Психология искусства / Издание третье: Искусство, Москва; 1986. – 879 с.

2. Гурджиев, Г. И. В поисках бытия. Четвертый Путь к Сознанию / Г. И. Гурджиев. – М.: ООО книжное издательство «София», 2014. – 256 с.

3. Козлов, В. В. Психология творчества : свет, сумерки и темная ночь души / В. В. Козлов ; Владимир Козлов. – Москва : ГАЛА-Изд-во, 2009. – (Международная академия). – ISBN 978-5-902396-06-2.

4. Козлов, В. В. Вечная психология / В. В. Козлов. – Москва : Институт консультирования и системных решений, 2021. – 328 с. – ISBN 9785911601089.

5. Козлов, В. В. Личностный рост как фактор эффективности лидера / В. В. Козлов // Ярославский психологический вестник. – 2025. – № 1(61). – С. 70-74.

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

7. Козлов В. В. Психология творчества / М,: Институт консультирования и системных решений, 2017. — 184 с.

8. Козлов, В. В. Интегративный подход в психологической практике / В. В. Козлов, В. В. Новиков // Ярославский педагогический вестник. – 2012. – Т. 2, № 1. – С. 226-231.

9. Козлов, В. В. Духовное измерение самореализации в психологии / В. В. Козлов // Известия Иркутского государственного университета. Серия: Психология. – 2019. – Т. 28. – С. 43-50.

10. Козлов, В. В. Психология кризиса / В. В. Козлов. – Издание 2-е, дополненное. – Москва : ООО "Международная академия психологических наук", 2024. – 1040 с.

11. Морено Якоб Леви Театр спонтанности / под ред. Б.И. Хасана; Фонд ментального здоровья, Красноярск, 1993. – 142 с.

12. Хёйзинга Йохан. Homo ludens. Человек играющий / Сост., предисл. и пер. с нидерл. Д. В. Сильвестрова; Коммент., указатель Д. Э. Харитоновича. СПб.: Изд-во Ивана Лимбаха, 2011. — 416 с.

13. Чиксентмихайи, М. Поток: психология оптимального переживания / М. Чиксентмихайи; пер. с англ. – 8-е изд. – М.: Альпина нон-фикшн, 2021. – 461 с.

14. Эльконин Д.Б. Психология игры / Советские учебники, Москва, 2025. – 384 с.

Плотникова С.П.

ЭТНОС И ТРАНСПЕРСОНАЛЬНОЕ - НОВЫЕ ИЗМЕРЕНИЯ

Аннотация

В статье анализируются корни трансперсональной психологии в повседневной деятельности, соответствующей определенным этническим структурам и в духе этих народов, их культуре и традиции, которые в наибольшей степени близки окружающей среде.

Ключевые слова

Трансперсональная психология, этнос, культура, природная среда, переживания, человек, знание

Annotation

The article analyzes the roots of transpersonal psychology in daily activities corresponding to certain ethnic structures and in the spirit of these peoples, their culture and traditions, which are most closely related to the environment.

Keywords

Transpersonal psychology, ethnicity, culture, natural environment, experiences, man, knowledge

Трансперсональная психология привносит в традиционные гуманистические подходы к проблемам признание того, что человеческие переживания, прежде всего, отображают исключительность духовного аспекта. Рассмотрение данного уровня человеческих переживаний в религиозных, мистических и философских аспектах изучения далеко пока не исчерпывает ту бесконечность человеческих выражений возможных у человека не только в экстатические моменты, но и при повседневной деятельности, соответствующей определенным этническим структурам.

Существует множество пробелов в изучении традиционного (народного) знания, и особенно наглядно это проявляется в малочисленности научных источников, в дефиците доступных примеров междисциплинарных исследований по образу жизни и традициям коренных малочисленных народов. Евразийский континент, на большей части Северной Азии в течении еще недавних столетии был заселен только коренными народами, тесно связанными в своей жизнедеятельности с архаичными формами природопользования. Но в традиционных обществах, в отличиях от современного социума с преобладанием западного сознания, знания всегда предметны и конкретны, характеризуются значительным богатством, детальной проработкой отдельных компонентов, тесно связываются с важнейшей и древнейшей деятельностью народов – охотой, рыболовством, собирательством.

Большая часть культурного разнообразия планеты сохранилась благодаря коренным народам, и международное сообщество на рубеже веков признало

тесную зависимость коренных народов и местных общин от окружающей их природной среды. Именно их такой образ жизни, зависящий от определенного обилия биологических ресурсов складывался в течении многих столетий, но лишь в немногих регионах мира сохранился в настоящее время. Система связей этноса и ландшафта в большей степени продукт культуры, а не просто отдельных наблюдений за природной средой. Сочетая символические и эмпирические знания, каждый из коренных северных народов вырабатывает свое уникальное представление о природе, которое, оставаясь частью его традиционной культуры, входит и в систему его природопользования.

Такие знания накапливались в течении веков, они разные в разных регионах мира. Они отличаются у разных народов, но они впитали дух этих народов, их культуру и традиции, они в наибольшей степени близки окружающей среде. Традиционные знания являются общим достоянием и существуют в форме преданий, песен, фольклора, пословиц, культурных ценностей, народных поверий, ритуалов, общинных законов, особенностями местного языка и способов природопользования. Традиционные знания носят практический характер, передаются устно от их носителей к наследникам и сородичам. Традиционное природопользование действительно выражает экологическую культуру традиционного общества, отличную от "западной" и позволяющую строить стратегии устойчивого развитию, исходя из другого культурного контекста, нежели это делает "западная" экология.

Известно, что центр трансперсональной психологии, определенный ее основоположниками (А.Маслоу, С. Гроф, К.Уилбер и др.), лежит не в самом человеке, а в необъятном космосе. Законы Вселенной, – а не желания и потребности человека определяют в этой системе координат ситуацию. И то, что одно из основных положений трансперсональной психологии, заключается в том, что мы не знаем пределов возможностей самого человека, именно это является одним из основных стимулов к получению разнообразного опыта проживания различных трансперсональных состояний. В этом процессе в контексте его накопления существует принципиальная разница – проводить исследования и следовательно, идти к обобщениям научного или экзистенциального опыта либо «следовать за жизнью» - находить группы людей, чья обычная жизнь во многом связана с пребыванием в трансперсональных состояниях.

Охота на диких животных была наиболее важным источником средств жизнеобеспечения аборигенов, от ее успешности зависело выживание целых народов на обширных пространствах Севера, Сибири и Дальнего Востока России. Древняя культура азиатских охотников и собирателей четко проявляется в строй ной системе бережного отношения к промысловым животным и среде их обитания. В архаичном обществе особенности флоры в определенной степени определяет специфику каждодневной жизни в различных регионах мира. Кормовая база животных, объекты пищевого, лекарственного и технического значения, имеющие значение для людей, минеральные вещества, природная

стихия и сами люди – мыслятся у аборигенов как единое целое с природой. Издавна существовало правило сохранения и разумного использования ресурсов диких растений и животных. Экологический опыт накапливался постепенно, дорогой ценой проб и ошибок. Мировоззрение аборигенов настроено на охрану, старейшинами проводилась мысль, что «всякая обида окружающей среде грозит неприятностями, которые приходят посредством помощи настоящих «хозяев» - духов тайги, сопок, рек, озер, морей и др. персонажей, организованных по родовому признаку.

В этом отношении следует учитывать, что на современной территории России, наиболее богатый сводный регион Приморье, Приморье и Сахалин, по обилию и разнообразию растительных объектов, и весьма своеобразный по своему геополитическому происхождению – издавна был освоен коренными народами. Именно здесь были накоплены исключительно разнообразные знания по собирательству и переработке растительного сырья в той форме, обеспечивающей важнейшую составляющую в жизнеобеспечении. В народном опыте закреплялись полезные навыки, связанные с промысловыми жизненными аспектами, они дополнялись такими бытовыми сведениями как умение выбрать место для продолжительной стоянки зимой и летом; сооружение временного жилища от непогоды; поиск подходящего топлива для костра; умение разжечь и поддерживать огонь в любую погоду; быстрый поиск пищевого сырья и приготовление пищи в полевых условиях.

Охота и рыболовство явилось важным источником познания окружающей среды. Успех промысла, а, следовательно, самой жизни аборигенов, зависел не только от знания специфики проявления природных условий, прежде всего неблагоприятных и опасных, но также и многие специфические знания, такие как сведения о миграционных путях зверей, птиц, рыб, стихийные бедствия, катастрофы и т.п. Они во многом базировались на глубоком знании повадок и образа жизни обитателей лесов, рек, гор и побережий. У народов Нижнего Амура и Сахалина на основе развития своеобразных представлений был развит промысловый культ, связанный с духами – хозяевами животных, обычаями и обрядами, направленными на достижение удачи при промысле. Охота давала не только продукты питания, но и сырье для изготовления одежды, устройства жилища, средств передвижения. Пушной промысел с развитием торговли приобрел товарное значение. У нанайцев и удэгейцев важным объектом меновой торговли являлись панты и женьшень.

Материальным выражением, связывающим материальную и духовную сущность культуры, а часто и природопользования, является сохранение в неприкосновенности особо почитаемых урочищ, местностей и отдельных природных объектов — скал, утесов, источников, озер, деревьев, рощ, камней — древнейшая форма охраны природы, уходящая истоками в дорелигиозное прошлое культур всех народов нашей планеты. Издавна особо оберегались места культовых обрядов — духовного единения человека с природными стихиями (духами). До наших дней эти традиции в России сохранились лишь у некоторых

коренных народов, не испытавших тотального обращения в ту или иную современную религию. Поскольку в местах компактного проживания коренных народов России священные места не утратили своего функционального назначения и в настоящее время, очень важно, чтобы традиционно-общинная, общественная охрана таких мест получила законодательную основу.

Священные природные объекты имеют не только культурно- историческое значение как часть культурно-природного наследия, памятники исконной национальной культуры, самобытности того или иного народа. Велика их и естественнонаучная ценность как реликтовых элементов природного ландшафта, особенно в условиях его антропогенной трансформации. В настоящее время происходит серьезный процесс утери традиционных знаний и навыков. Сокращение традиционных видов деятельности коренных народов и использование объектов лесного промысла является серьезной современной проблемой на большей части территории России, где проживают коренные народы. Только срочный комплекс мер, включающий экономические, социальные, экологические и правовые меры способен в какой-то степени остановить этот негативный процесс.

Возможно, один из важнейших вопросов XXI века - сумеют ли коренные народы сохранить выработанное ими умение поддержания экологического баланса, умение чувствовать себя частью природы, и то разнообразие путей адаптации в любых условиях без истощения ресурсов, которое является залогом устойчивого развития всей биосферы Земли. Потребительское общество своей истощительной моделью природопользования оставляет антиэкологический след на землях коренных народов. След потребительского общества во всем мире - это не только проблема экологии, но и проблема равноправия и нравственности. В процессе научной разработки должно происходить объединение подходов психологии, экологии и этнологии.

Этнология, или социально-культурная антропология, как наука о человеке и обществе была с момента своего возникновения в 19 в. ориентированной главным образом на изучение "малых" обществ, в которых культурные и социальные институты и их взаимодействия более различимы и объясняемы. С тех пор человечество достигло такой стадии своей эволюции, что почти невозможно найти этнические общности, которые не испытали бы воздействия со стороны культур других народов и более широкой общественной среды, существующей в отдельных странах, регионах и в мире в целом. Однако именно эта тенденция глобализации и повсеместных культурных взаимодействий делает особенно значимым интерес к культурной отличительности, которая далека от того, чтобы уступить свое место унифицированной "массовой культуре".

Важно отметить, что отображение опыта не получило заметного использования в бихевиористской, психоаналитической, гуманистической теориях психологии, и представляется, что именно трансперсональная психология является вполне подходящим направлением для интеграции традиционных знаний в психологию, не только через шаманизм, но и в более

широком ключе. Психологические учения азиатских стран сосредоточены преимущественно на духовном уровне человеческого опыта, и в значительно меньшей степени на патологии, что может убеждать в том, что будут уместны включения духовных практик коренных народов, где характерно ощущение своего «я» -как распространяющееся далеко за пределы собственно индивида или личности, включенные через такие понятия как человечество, жизнь, душа и космос.

Мистический опыт зависит от традиций, в которых сформировался тот или иной этнос, и невозможно сохранить смысл опыта, лишив его религиозного и культурного контекста. В культуре охотников и собирателей особенностями жизни и характера самоактуализирующихся людей обычен тяжелый упорный труд, смелость решений и поступков, творческая жилка и внутренняя свобода. И если раньше можно было утверждать, что трансперсональные аспекты человеческого опыты находились целиком во владении священников, шаманов и разнообразных духовных наставников, то ныне в рамках научных исследований трансперсональной психологии предопределено заниматься изучением и объяснением процесса духовного роста и новых уровней сознания, происходящих зачастую из ранее столь обычной жизнедеятельности в природе и посредством стремительно забываемых традиций аборигенного природопользования.

Литература

1. Гроф С. Холотропное сознание. – М.: ТПИ, 1996 – 248 с.
2. Гроф С. Космическая игра: исследование рубежей сознания. – М.: ТПИ, 1997. – 256 с.
3. Козлов В.В. Истоки осознания: теория и практика интегративных психотехнологий. – Мн.: Междунар. акад. психолог. Наук, 1995а. – 304 с.
4. Козлов В.В. Психология и феноменология расширенных состояний сознания. – М., 1994. – 131 с.
5. Козлов В.В., Бубеев Ю.А. Измененные состояния сознания: психология и физиология. – М., 1997. – 197 с.
6. Козлов В.В. Интенсивные интегративные психотехнологии. Теория. Практика. Эксперимент. – М., 1998. – 422 с.
7. Козлов В.В. Психодуховный кризис – новые измерения. Проблемы психологии и эргономики, N1. – Тверь-Ярославль, 1999. – с. 11-17.
8. Козлов В.В. Этюды о трансперсональной парадигме психологии. Проблемы психологии и эргономики, N1. – Тверь – Ярославль, 1999.
9. Козлов В.В. Психотехнологии измененных состояний сознания. Личностный рост. Методы и техники. – М.: Изд-во Института психотерапии, 2001. – 384.
10. Козлов, В. В. Интегративный подход в психологической практике / В. В. Козлов, В. В. Новиков // Ярославский педагогический вестник. – 2012. – Т. 2, № 1. – С. 226-231.

11. Козлов, В. В. Духовное измерение самореализации в психологии / В. В. Козлов // Известия Иркутского государственного университета. Серия: Психология. – 2019. – Т. 28. – С. 43-50.
12. Козлов, В. В. Психология кризиса / В. В. Козлов. – Издание 2-е, дополненное. – Москва : ООО "Международная академия психологических наук", 2024. – 1040 с.
13. Мишлов Дж. Корни сознания. – К.: София, 1993. – 480 с.
14. Уолш Р. Дух шаманизма. – М.: ТПИ, 1996. – 288 с.
15. Уотс А. Психотерапия. Восток и Запад. – М.: Весь мир, 1997. – 240 с.

Проворов А.М.

РОЛЕВОЙ РЕПЕРТУАР ПСИХОЛОГА-ПРАКТИКА В ИНТЕГРАТИВНОМ ПОДХОДЕ: ОТ СЕССИИ К ПРОЕКТУ ПРАКТИКИ

Аннотация: В статье обосновывается актуальность анализа ролевого репертуара интегративного психолога в контексте усложнения запросов и повышения требований к качеству помощи, показывается, что в интегративном подходе специалисту важно не только владеть методами, но и осознанно выбирать профессиональную позицию в зависимости от задач случая, контекста и этических ограничений. Статья строится вокруг идеи ролевого репертуара как совокупности устойчивых и ситуативных ролей, которые выходят за пределы «проведения сессии» и включают психообразование, профилактику, привлечение клиентов, кризисное сопровождение и междисциплинарное взаимодействие.

Классические и современные представления о ролях психолога сопоставляются на материалах традиционных подходов. На этой основе предлагается расширенная рамка: психолог-практик рассматривается как «проект», проходящий этапы обучения, становления, сформированной практики и наставничества, где на каждом этапе по-разному распределяется время и ответственность между ролями, но общий репертуар в целом сохраняется и усложняется.

Ключевые слова: ролевой репертуар, интегративный подход, психологическое консультирование, супервизия, частная практика, профессиональное становление.

Abstract: The article substantiates the relevance of analyzing the role repertoire of the practicing psychologist in the context of increasing complexity of client requests and rising demands for the quality of psychological help. It shows that within an integrative approach, it is important for the specialist not only to master methods but also to consciously choose a professional stance depending on the case tasks, the context of the request, and ethical constraints. The article is built around the idea of a role repertoire as a set of stable and situational roles that go beyond “conducting a session” and include psychoeducation, prevention, crisis support, and interdisciplinary collaboration.

Classical and contemporary views on the psychologist's roles are compared on the basis of traditional approaches. On this basis, an expanded framework is proposed: the practicing psychologist is considered as a "project" that goes through the stages of training, professional entry, established practice, and mentorship; at each stage, time and responsibility are distributed differently across roles, while the overall repertoire largely remains and becomes more complex.

Keywords: role repertoire; integrative approach; psychological counseling; supervision; private practice; professional development.

В современных условиях усложнения психологической практики, роста вариативности запросов клиентов и повышения требований к качеству помощи особую актуальность приобретает анализ профессиональных ролей психолога-практика. Работа современного помогающего специалиста всё чаще разворачивается на стыке консультирования, психотерапии, психообразования, профилактики, кризисного сопровождения и междисциплинарного взаимодействия. В этих условиях специалисту необходимо не только владеть набором методов, но и осознанно выбирать профессиональную позицию, соотнося ее с задачами случая, контекстом обращения и этическими ограничениями.

Интегративный подход в психологии задает рамку, в которой объединяются разные теоретические основания и психопрактики при сохранении целостного понимания человека и процесса изменений. Такая рамка делает особенно значимым понятие ролевого репертуара как совокупности устойчивых и ситуативных ролей, которые психолог принимает в работе, но зачастую эти роли сводятся к ситуации проведения психологической сессии или групповой работы, иногда расширяясь до процесса разработки и анализа корректирующих программ.

В данной статье мы предлагаем рассмотреть ролевой репертуар расширенно, поставив задачу для последующего анализа и формирования целостного понимания работы психолога-консультанта интегративного подхода.

Традиционные подходы к ролевому репертуару психолога

В классическом труде К.Роджерса можно найти следующие роли психолога:

● Терапевт (консультант) как организатор лечебной беседы: выстраивает серию прямых контактов, направленных на изменение установок и поведения клиента.

● Фасилитатор самопонимания: поддерживает процесс, в котором клиент достигает осознания себя настолько, чтобы делать позитивные шаги в соответствии с новой ориентацией.

● Создатель недирективных условий: обеспечивает «структурированное, свободное от предписаний взаимодействие» (то есть не навязывает решения, а создает пространство для внутренней работы клиента).

● Специалист по адаптации (реабилитации): помогает человеку эффективнее приспособляться к жизненным реалиям и восстанавливать адаптивные способности.

● Участник/партнер в терапевтических отношениях: строит рабочие взаимоотношения, которые сами по себе являются терапевтическим фактором (атмосфера взаимоотношений выделена отдельной задачей консультирования).

● Помогающий профессионал для разных контекстов: применяет консультирование в разных сферах (образование, семья, производство и др.), сохраняя общий принцип «лечебной беседы».

На основе трудов Н.Д.Линде можно выделить следующие функциональные роли психолога:

● Помогающий специалист (смысловая роль): помочь человеку, «запутавшемуся в собственной психике», разобраться и найти способ улучшить состояние и жизнь.

● Просветитель / информатор / разъясняющий (роль в консультировании): давать профессиональный анализ проблемы, сведения и рекомендации практических действий, консультирование «в большей степени предполагает» именно просвещение, информирование и разъяснение.

● Дающий советы и решения (директивная роль консультирования): консультирование чаще, чем психотерапия, предполагает советы и решения, исходящие от психолога.

● Корректор (практическая роль «на стыке» консультирования и терапии): в реальности консультант часто не только разъясняет, но и «корректирует», потому что клиент ожидает быстрого диагноза и решения.

● Психодиагност (роль/функция оценки): консультирование чаще использует тестирование (психодиагностику) для исследования личности или способностей.

● «Сельский доктор» (роль широкого профиля): психолог-консультант часто сталкивается с очень разными проблемами и должен ориентироваться в непредвиденных случаях (в отличие от более специализированной психотерапии).

● «Терапевт» как рабочее обозначение роли (терминологическая позиция автора): далее он использует термины «психолог-консультант», «психолог», «психотерапевт» и для краткости «терапевт» как эквивалентные.

● Освобождающий психотерапевт (целевая роль помощи): задача психотерапевта — «освободить» человека от принудительной объектности/зависимости и сделать его в большей степени субъектом, чтобы он мог найти адекватное решение.

Из современных учебников по психологии можно составить примерно такой список ролей психолога-практика:

● Психологическое просвещение (повышение психологической культуры взрослых и детей, приобщение к психологическим знаниям).

● Психологическая профилактика (предупреждение неблагополучия в психическом и личностном развитии, выделяют первичную, вторичную и третичную профилактику).

● Психологическое консультирование (помочь человеку самому решить проблему, работа с запросами учителей, родителей, учащихся, индивидуальные и групповые формы).

● Психологическая диагностика / психодиагностика (выявление индивидуально-психических особенностей и причин трудностей, формулировка психологического диагноза и заключения).

● Психологическая коррекция и развитие (разработка и реализация коррекционно-развивающих программ, рекомендации и сопровождение их выполнения совместно с педагогами/родителями).

Таким образом, можно заметить что традиционное понимание психолога - это роли от от диагноста и консультанта до педагога. Значительно реже упоминаются роли фасилитатора, супервизора, исследователя и организатора психообразовательных программ.

Интегративный психолог-практик как проект

В контексте данной статьи нам кажется важным посмотреть на психолога-практика как на проект. С этой точки зрения работа психолога не сводится к процессу проведения консультации. Эта функция хорошо разобрана и апробирована в многочисленных образовательных учреждениях. Мы же предлагаем выделить несколько этапов работы психолога, в соответствии с которыми в современном мире ролевой репертуар специалиста обязан быть существенно шире “простого” проведения консультации.

Можно выделить четыре этапа становления психологической практики:

1. **Этап первичного обучения.** Получение жизненного опыта и психологическое “дообразование”. Для интегративного психолога принципиальным моментом должно стать то, что он только дообразовывается, получает новую структуру осмысления и работы с клиентами в процессе обучения.

На этом этапе студент должен получить первичный опыт проведения консультаций, почувствовать на своем опыте воздействие психологических техник и результат их применения. На этом этапе становится понятней для чего нужна психология, и как ее правильно применять.

2. **Становление специалиста.** Начало личной практики, получение первых отзывов от клиентов, первых доходов от консультаций.

На этом этапе главным результатом становится полученный опыт и отзывы клиентов о работе. На этом этапе специалист должен понять какими инструментами ему удобнее работать, кто его клиент, на каких запросах стоит специализироваться.

3. **Сформированный специалист.** На этом этапе у специалиста возникает устойчивая психологическая практика. Идет постоянный рост доходов до момента его стабилизации на комфортном для специалиста уровне. Здесь понятна главная модальность специалиста, понятно самоопределение, понятно предложение, которое делается клиентам.
Главный результат этого этапа - устойчивый доход и возможность дальнейшей систематизации знания.

4. **Наставничество.** На этом этапе специалист (при желании) начинает передавать накопленный опыт, подстраивать инструменты воздействия, находит новые способы более эффективной работы.

Перечисленные этапы в общих чертах не вносят существенной новизны, если рассматривать их в широком смысле, но наполняются сложным ролевым репертуаром, если присмотреться к ним ближе.

Так в процессе обучения интегративный психолог должен осваивать роли:

- Ученик
- Рефлексирующий практик
- Консультант
- Диагност/исследователь
- Просветитель

На этапе становления к вышеперечисленным ролям добавляются:

- Консультант-практик
- Носитель психологической этики
- Субъект экономической деятельности
- Супервизируемый

На этапе сформированного специалиста к ролям добавляются:

- Интервизор, Фасилитатор
- Маркетолог
- Юрист (при оформлении и заключении договоров)
- Специалист по созданию контента
- Специалист по психообразованию
- Ведущий групп и курсов
- Онлайн и оффлайн специалист

На этапе наставничества ролевой репертуар снова меняется. Добавляются роли:

- Супервизор
- Специалист по работе с “холодными” аудиториями

● Преподаватель и автор профильных учебных программ

Список функциональных ролей дан не полный, но учтены главные роли. Для оценки своего текущего статуса и возможностей дальнейшего роста достаточно проанализировать свой ролевой репертуар и степень зрелости и реализованности каждой роли.

При этом важно заметить, что ролевой репертуар от этапа к этапу хоть и меняется, но в большей степени только за счет перераспределения времени по разным ролям, сохраняясь в полном составе. С этой точки зрения интегративный психолог - это специалист, требования к которому со временем все больше возрастают.

Он продолжает учиться всю жизнь, продолжает участвовать в сборе групп и клиентов, продолжает оформлять договоры, отчитываться в налоговой, проводить диагностики и исследования, накапливать и структурировать опыт.

Таким образом, сама роль интегративного психолога в современном мире больше похожа не на “просто консультанта”. Хорошо и качественно проводить консультации - это не достижение, а необходимость в современных реалиях. Современный психолог - это целостный специалист, тесно встроенные в экономическую, социальную, юридическую и духовную сферы жизни, которые важно учитывать и в процессе обучения (заранее готовиться к необходимости расширения ролевого репертуара), и в рамках подготовки обучающих программ (для более эффективного и быстрого становления специалистов).

Заключение

В заключение отметим, что анализ ролевого репертуара психолога-практика в интегративном подходе позволяет увидеть практику не как «набор техник», а как динамическую систему профессиональных позиций, выбираемых под задачу случая, контекст обращения и этические ограничения. Такой взгляд согласуется с логикой клиент-центрированной традиции, где ключевым фактором изменений становится качество терапевтических отношений и создаваемые специалистом условия, а не директивное «назначение решения». Одновременно он учитывает и консультативную реальность, описанную в отечественных источниках: клиент нередко ожидает разъяснений, рекомендаций и быстрых ориентиров, поэтому психолог фактически совмещает просветительскую и корректирующую роли, удерживая границы компетентности и ответственности.

Предложенная в статье рамка «интегративный психолог как проект» продуктивна тем, что переносит центр тяжести с отдельной сессии на жизненный цикл практики: обучение, становление, устойчивую работу и наставничество. На каждом этапе расширяется не столько «психотерапевтическая» часть роли, сколько управленческо - профессиональный контур: контрактирование, этика, супервизия/интервизия, создание программ и групповых форм, коммуникация с аудиторией и институциональная / правовая грамотность. Это делает видимыми те роли, которые действительно определяют качество и устойчивость помощи в долгой перспективе, но часто остаются «за кадром» в традиционных перечнях функций психолога.

Перспективы дальнейшего развития темы мы видим в операционализации ролевого репертуара: уточнении критериев выбора роли (по запросу, этапу процесса, рискам, формату и уровню готовности клиента), а также в описании компетенций и индикаторов качества для каждой роли. Такой шаг позволит перейти от описательного списка к рабочей модели профессиональной подготовки и сопровождения интегративных психологов (включая этическую зоркость, контракт, супервизионную культуру и управление рисками). Практическая ценность подхода заключается в том, что он помогает специалисту осознанно распределять время и ответственность между ролями, снижать профессиональные ошибки и выгорание, а клиенту — получать более прозрачную и предсказуемую помощь.

Литература:

1. Иванов Г. Методы психотерапии: как лечить страхи и детскую психосоматику. - М.: АСТ, 2024.
2. Козлов, В. Интегративная психология / В. Козлов. – Изд. четвертое, дополненное и исправленное. – Москва : Общество с ограниченной ответственностью "Международная академия психологических наук", 2026. – 628 с. – ISBN 978-5-88230-640-2.
3. Козлов В. В. Психотехнологии изменённых состояний сознания. - М.: Академический проект, 2014.
4. Козлов В.В. Методология интегративной психологии. - Ярославль, МАПН, РПФ “Титул”, 2021.
5. Козлов, В. В. Интегративная психология / В. В. Козлов. – Москва : Общество с ограниченной ответственностью "Международная Академия психологических наук", 2023. – 748 с. – ISBN 978-5-88230-640-2.
6. Козлов, В. В. Психология кризиса / В. В. Козлов. – Издание 2-е, дополненное. – Москва : ООО "Международная академия психологических наук", 2024. – 1040 с. – ISBN 978-5-605-14405-2.
7. Козлов, В. Личность и бытие / В. Козлов. – Ярославль : РПФ "Титул", 2024. – 242 с. – ISBN 978-5-00202-447-6.
8. Креативность как ключевая компетентность педагога / М. М. Кашапов, В. В. Козлов, В. И. Панов [и др.]. – Ярославль : ООО "Издательско-полиграфический комплекс "Индиго", 2013. – 392 с. – ISBN 978-5-91722-159-5.
9. Линде Н. Д. Психологическое консультирование: теория и практика. - М.: АСТ, 2022.
10. Немов Р.С. Психологическое консультирование: учебник для психологического бакалавриата. - М.: Юрайт, 2016.
11. Роджерс К. Р. Консультирование и психотерапия. Новейшие подходы в психологической практике. - М.: ИОИ, 2016.

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ОБЩЕСТВЕННОГО РАЗВИТИЯ

Гусев В.Е., Плотникова С.П.

ТРАНСПЕРСОНАЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЯ: ИНТЕГРАЦИЯ ДУХОВНОГО И НАУЧНОГО

Аннотация

В статье предпринят анализ трансперсональной психологии, вобравшей в себя идеи гуманистической психологии, экзистенциализма и восточных духовных традиций и является пятой парадигмой научной психологии

Ключевые слова

Духовные традиции, психология, трансцендентный опыт, трансперсональное, личность

Annotation

The article analyzes transpersonal psychology, which combines the ideas of humanistic psychology, existentialism and Eastern spiritual traditions and is the fifth paradigm of scientific psychology.

Keywords

Spiritual traditions, psychology, transcendental experience, transpersonal, personality

Трансперсональная психология, возникшая в конце 1960-х годов, представляет собой направление, интегрирующее духовные и религиозные аспекты человеческого опыта в рамки психологической науки. Это течение, вобравшее в себя идеи гуманистической психологии, экзистенциализма и восточных духовных традиций, стремится исследовать измененные состояния сознания, трансцендентный опыт и потенциал личностного роста, выходящий за пределы традиционных представлений о "здоровой" психике.

Центральным понятием трансперсональной психологии является самотрансценденция – способность личности выходить за пределы эго и отождествляться с чем-то большим, чем собственное "я". Это может проявляться в переживаниях единства с космосом, глубокой связи с природой, альтруистическом служении или духовных практиках. Для исследования подобных феноменов используются разнообразные методы, включающие медитацию, холотропное дыхание, работу со сновидениями и другие техники, направленные на расширение сознания и доступ к глубинным слоям психики. Несмотря на вклад в понимание человеческой природы, трансперсональная психология подвергается критике за недостаточную научную обоснованность и субъективность. Сложность объективной оценки трансцендентного опыта является серьезной проблемой для эмпирических исследований. Тем не менее, интерес к этой области не ослабевает. Развитие нейронаук и исследований в области психофармакологии открывают новые возможности для изучения

нейрофизиологических механизмов, лежащих в основе измененных состояний сознания и духовного опыта, что может способствовать более глубокому пониманию и интеграции этих феноменов в современную психологическую парадигму.

Трансперсональная психология не только изучает измененные состояния сознания, но и исследует их терапевтический потенциал. Переживания, выходящие за рамки обыденного, могут способствовать исцелению травм, обретению смысла жизни и развитию более глубокого понимания себя и мира. В рамках трансперсональной терапии клиентам предлагается исследовать свой духовный опыт, работать с глубинными убеждениями и исследовать возможности для личностного роста, интегрируя духовные и психологические аспекты.

Вклад трансперсональной психологии проявляется и в расширении этических горизонтов психологии. Подчеркивая взаимосвязанность всего сущего и ценность каждого человека, она призывает к развитию сострадания, альтруизма и ответственности за благополучие общества и планеты. Это оказывает влияние на формирование более гуманного и целостного подхода к психотерапии и консультированию.

Современная трансперсональная психология активно взаимодействует с другими научными дисциплинами, такими как нейробиология, антропология и культурология, стремясь к созданию междисциплинарного подхода к изучению человеческого сознания и духовного опыта. Исследования в области нейропластичности, например, подтверждают возможность изменения структуры и функций мозга под воздействием медитативных практик, что открывает новые перспективы для понимания и развития человеческого потенциала.

Будущее трансперсональной психологии видится в дальнейшем развитии научно обоснованных методов исследования и интеграции духовного опыта в широкий контекст современной науки. Углубленное изучение нейрофизиологических и психологических механизмов, лежащих в основе трансцендентных переживаний, позволит разработать более эффективные методы психотерапии и личностного роста, способствуя духовному и психологическому благополучию человека.

Трансперсональная психология также оказывает значительное влияние на понимание и лечение зависимостей. Вместо того чтобы сосредотачиваться исключительно на поведенческих аспектах, она предлагает рассматривать зависимость как симптом более глубокой духовной или экзистенциальной неудовлетворенности. Трансперсональные подходы к лечению зависимостей, такие как программы, основанные на медитации и осознанности, помогают пациентам обрести чувство внутренней целостности и связи, снижая

потребность в компенсаторных механизмах, таких как употребление психоактивных веществ. Развитие трансперсональной психологии также стимулирует переосмысление роли культуры и духовных традиций в психическом здоровье. Она признает, что культурные и духовные практики могут быть ценными ресурсами для укрепления психического благополучия и преодоления психологических трудностей. Интеграция этих аспектов в психотерапию позволяет учитывать индивидуальные особенности и ценности клиента, создавая более эффективный и поддерживающий терапевтический процесс. В контексте цифровой эпохи трансперсональная психология поднимает важные вопросы о влиянии технологий на сознание и духовный опыт человека. Возникают новые формы измененных состояний сознания, связанные с использованием виртуальной реальности и онлайн-коммуникаций. Изучение этих феноменов позволяет понять, как технологии могут как расширять, так и ограничивать возможности для духовного роста и самопознания. В конечном счете, трансперсональная психология стремится к интеграции науки и духовности, разума и сердца, индивидуального и коллективного. Она предлагает целостный взгляд на человеческую природу, признавая важность духовного измерения для достижения психологического здоровья и благополучия. Ее вклад в понимание человеческого опыта будет продолжать расти, способствуя развитию более гуманного и осознанного общества.

Развитие трансперсональной психологии также стимулирует переосмысление роли культуры и духовных традиций в психическом здоровье. Она признает, что культурные и духовные практики могут быть ценными ресурсами для укрепления психического благополучия и преодоления психологических трудностей. Интеграция этих аспектов в психотерапию позволяет учитывать индивидуальные особенности и ценности клиента, создавая более эффективный и поддерживающий терапевтический процесс.

В контексте цифровой эпохи трансперсональная психология поднимает важные вопросы о влиянии технологий на сознание и духовный опыт человека. Возникают новые формы измененных состояний сознания, связанные с использованием виртуальной реальности и онлайн-коммуникаций. Изучение этих феноменов позволяет понять, как технологии могут как расширять, так и ограничивать возможности для духовного роста и самопознания.

В конечном счете, трансперсональная психология стремится к интеграции науки и духовности, разума и сердца, индивидуального и коллективного. Она предлагает целостный взгляд на человеческую природу, признавая важность духовного измерения для достижения психологического здоровья и благополучия. Ее вклад в понимание человеческого опыта будет

продолжать расти, способствуя развитию более гуманного и осознанного общества.

Кроме того, трансперсональная психология активно исследует возможности расширения сознания через различные практики и техники. Медитация, холотропное дыхание, работа со сновидениями и другие методы применяются для достижения состояний, выходящих за рамки обыденного опыта. Эти практики могут способствовать личностному росту, развитию интуиции и творческих способностей, а также глубокому пониманию себя и мира.

Одним из важнейших направлений трансперсональной психологии является изучение духовного кризиса, или "духовного пробуждения". Это периоды интенсивных эмоциональных и психологических изменений, которые могут сопровождаться чувством дезориентации и отчуждения. Трансперсональный подход предлагает поддержку и понимание в эти сложные времена, помогая человеку интегрировать новый опыт и обрести более глубокий смысл жизни.

Трансперсональная психология также подчеркивает важность экологического сознания и взаимосвязи человека с природой. Она призывает к ответственному отношению к окружающей среде и осознанию своей роли в поддержании гармонии на планете. Осознание этой взаимосвязи способствует развитию чувства принадлежности и глубокой сопричастности ко всему живому.

В будущем можно ожидать дальнейшего развития трансперсональной психологии в направлении интеграции с другими науками и практиками, такими как нейронауки, квантовая физика и различные духовные традиции. Объединение этих знаний позволит создать более полное и глубокое понимание человеческой природы и возможностей для ее развития.

Литература

1. Ассаджиоли Р. Психосинтез. Теория и практика. – М.: RELF-book, 1994. – 314 с.
2. Гроф С. За пределами мозга: рождение, смерть и трансценденция в психотерапии. – М.: ТПИ, 1994. 504 с.
3. Гроф С. Холотропное сознание. - М.: «АСТ», 2002
4. Гроф С. Путешествие в поисках себя: измерения сознания и новые перспективы психотерапии и внутреннего исследования. – М.: ТПИ, 1995. – 342 с.
5. Джеймс У. Многообразие религиозного опыта. - СПб.: Андреев и сыновья, 1993. – 418 с.

6. Козлов В.В., Бубеев Ю.А. Измененные состояния сознания: системный подход. - М., 2005. 395 с.

7. Козлов В.В. Дао трансформации. - М.: МАПН, 1998. 189 с.

8. Козлов В.В. Интенсивные интегративные психотехнологии: Теория. Практика. Эксперимент. - М., 1998. 427 с.

9. Козлов В.В. Интегративная психология: Пути духовного поиска или освящение повседневности. – М.: Психотерапия, 2007. 528 с.

10. Козлов В.В. Психотехнологии измененных состояний сознания. - М.: Институт психотерапии, 2005. 544 с.

11. Козлов В.В. Психология творчества. Свет, сумерки и темная ночь души. - М.: ГАЛА-издательство, 2008. 112 с.

12. Козлов В.В. Трансперсональная психология. Измененные состояния сознания, околосмертные переживания, интуиция, психология духовности. Учебное пособие. – М.: Сер. Психологическое образование, ЭКСМО, 2010. 510 с.

13. Козлов В.В. Психология буддизма. Четвертое колесо дхармы. - Вологда: Древности Севера, 2016. 296 с.

14. Козлов В.В. Основы духовной психологии: высшие состояния пробуждения. - М.: МАПН, 2019. 328 с.

15. Козлов В.В. Психология дыхания, музыки и движения. Изд. Третье дополненное и расширенное. - Ярославль, МАПН, РПФ «Титул», 2019. 206 с.

16. Козлов В.В. Психология дзен-буддизма. - М.: МАПН, 2019. 328 с.

17. Козлов В. В. Духовное измерение самореализации в психологии // Известия Иркутского государственного университета. Серия Психология. 2019. Т. 28. С. 43–50.

18. Мамардашвили М. К. Необходимость себя. - М., 1996.

19. Минделл А. Дао шамана: путь тела сновидения. – М.- Киев: София-ТПИ, 1996. – 288 с.

20. Налимов В.В. Спонтанность сознания: Вероятностная теория смыслов и смысловая архитектоника личности. – М.: Прометей, 1989. – 288 с.

21. Тэйлор К. Практический семинар по холотропному дыханию: руководство для подготовленных ведущих. – М.: ТПИ, 1999. – 129 с.

Морозов А.В.

ФЕНОМЕН СТРЕССА И СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ ЛИЧНОСТИ

Аннотация: в статье рассматривается одна из актуальных проблем современной психологической науки, обусловленная исследованием феномена стресса и стрессоустойчивости личности; теория и практика развития стрессоустойчивости связаны с особенностями перехода к цифровому сообществу, ускорением научно-технического прогресса, повышением конкуренции и требований к профессиональной деятельности; особенное значение развитие стрессоустойчивости приобретает в профессиях, связанных с экстремальными и эмоционально напряжёнными условиями.

Ключевые слова: феномен стресса, стрессоустойчивость, личность, нервно-психическое напряжение, адаптация, стрессогенные факторы, ресурсы.

Abstract: The article discusses one of the current problems of modern psychological science, which is related to the study of the phenomenon of stress and stress resistance in individuals. The theory and practice of developing stress resistance are associated with the transition to a digital society, the acceleration of scientific and technological progress, and the increased competition and requirements for professional activities. The development of stress resistance is particularly important in professions that involve extreme and emotionally challenging conditions.

Keywords: stress phenomenon, stress resistance, personality, mental stress, adaptation, stress-inducing factors, resources.

Введение

Проблема возникновения стресса у человека, особенностей его протекания и вызываемых им последствий привлекает внимание специалистов различных областей науки. В последние годы значительно возросло количество публикаций по прикладным аспектам изучения стресса, затрагивающих самые разные стороны жизни человека. Актуальность изучения проблемы стресса и стрессоустойчивости в современном обществе определяется социальным заказом, в связи с социальной, экономической, политической и практической значимостью обеспечения должного уровня стрессоустойчивости в общественно необходимых видах деятельности. Теория и практика развития стрессоустойчивости связаны с особенностями перехода к цифровому сообществу, ускорением научно-технического прогресса, повышением конкуренции и требований к профессиональной деятельности.

Постоянные перегрузки, недостаток времени для восстановления, социальная изоляция могут негативно влиять на работоспособность, снижать качество выполняемых задач и даже приводить к дезорганизации трудового процесса. В эпоху высоких технологий и постоянно возрастающих требований к производительности труда профессиональный стресс влияет как на эффективность работы, так и на качество жизни работников.

Повышенный уровень стресса отражается на трудовой дисциплине, соблюдении правил безопасности. Низкая стрессоустойчивость, в свою очередь, самым непосредственным образом связана с ослабленным иммунитетом человека. Изучение данной проблемы имеет чрезвычайно важное значение для разработки стратегий предотвращения негативных последствий стресса на рабочем месте, создания более здоровых и продуктивных трудовых коллективов, а также повышения общего уровня психологического благополучия в обществе.

Цель

Состоит в рассмотрении феномена стресса и стрессоустойчивости личности.

Исследовательские задачи

1. Проанализировать основные подходы к понятию «стресс», рассмотреть виды и причины стресса;
2. Рассмотреть стрессогенные факторы и фазы стресса;
3. Определить понятие «стрессоустойчивость», основные показатели и уровни стрессоустойчивости личности;
4. Рассмотреть типы людей в зависимости от их стрессоустойчивости.

Методология и методы исследования

Методологической основой проведённого теоретического исследования являются работы отечественных и зарубежных исследователей, учёных-практиков по обозначенной выше проблеме. Основным методом исследования является анализ психологической литературы и Интернет-источников.

Результаты и их обсуждение

Впервые термин «стресс» в физиологию и психологию ввёл У. Кэннон в своих классических работах по универсальной реакции «бороться или бежать». Знаменитый исследователь стресса канадский физиолог Г. Селье в 1936 году опубликовал свою первую работу по общему адаптационному синдрому, но длительное время избегал употребления термина «стресс», поскольку тот использовался, во многом, для обозначения «нервно-психического» напряжения. Только в 1946 году Г. Селье начал систематически использовать термин «стресс» для общего адаптационного напряжения [Семиздралова, 2023].

Стресс (англ. «напряжение») – это реакции организма на экстремальное воздействие различных неблагоприятных факторов (стрессоров), характеризующееся физиологическим и нервно-психическим напряжением. В психологии под стрессом принято понимать период адаптации человека. Г.Селье, основоположник теории стресса, подчёркивал, что не надо этого бояться, поскольку стресс является обязательным компонентом жизни человека, который неизбежен, как процесс питания и дыхания. Он может как снижать, так и повышать устойчивость организма [Селье, 1960].

Выделяют различные виды стресса.

Предстрессовое состояние – тревога, нервное напряжение, возникающее в ситуации, когда на человека действуют стрессовые факторы. В этот период человек может принять меры для предотвращения стресса.

Эустресс – полезный стресс. Как бы ни было удивительно, но стресс бывает полезным. Это может быть стресс, вызванный сильными положительными эмоциями. Например, спортивное соревнование, выступление на публике, свадебное мероприятие, рождение ребёнка и т.д.

Эустресс пробуждает человека, заставляет двигаться вперед. То есть, эустресс – это механизм, обеспечивающий выживание человека [Бартасова, 2024].

Дистресс – вредный, деструктивный стресс, с которым организм справиться не в состоянии. Этот вид стресса вызывается сильными негативными эмоциями или физическими факторами (травмы, болезни, переутомление), которые воздействуют долгое время на человека. Дистресс подрывает силы, мешая человеку не только эффективно решить проблему, которая вызвала стресс, но и жить полноценно.

Эмоциональный стресс – эмоции, сопровождающие стресс: тревога, страх, гнев, печаль. Чаще всего именно они, а не сама ситуация, вызывают негативные изменения в организме.

По длительности воздействия стрессы принято делить на два вида:

1. *острый стресс* – стрессовая ситуация продолжалась короткий промежуток времени (большинство людей быстро приходят в норму, после короткой эмоциональной встряски, однако, если потрясение было сильным, то возможны нарушения функционирования нервной системы, такие как энурез, заикание, тики);
2. *хронический стресс* – стрессовые факторы воздействуют на человека длительное время (такая ситуация менее благоприятна и опасна развитием заболеваний сердечно-сосудистой системы и обострением имеющихся хронических болезней) [Абабков, 2004].

Причиной стресса выступают новые и непривычные для личности условия жизнедеятельности. Очевидно, что перечислить все стрессогенные факторы невозможно по причине того, что они носят сугубо субъективный характер, зависят от привычной для конкретного человека нормы жизнедеятельности.

Какой фактор окажется стрессогенным, зависит от темперамента человека, характера, личного опыта и других индивидуально-личностных особенностей. Например, ребёнок из неблагополучной семьи будет более спокойно реагировать на ругань и драки в будущем, нежели человек, никогда не сталкивавшийся ранее с подобным обращением.

Причиной стресса взрослого человека чаще выступают трудности на работе. Среди трудовых стрессогенных факторов выделяют следующие:

1. *Организационные факторы*:

- перегрузка или низкая занятость;
- противоречивые требования (конфликт ролей);
- неопределенность требований;
- неинтересная работа;

- экстремальные или неблагоприятные условия труда;
- неадекватная организация процесса.

2. *Организационно-личностные факторы*:

- страх ошибки и увольнения;
- страх потерять рабочее место и свое «Я».

3. *Организационно-производственные факторы*:

- неблагоприятный психологический климат в коллективе;
- конфликты;
- отсутствие социальной поддержки [Бодров, 2006].

К стрессогенным факторам личного характера относятся:

- конфликты и непонимание в семье;
- болезни;
- кризисы;
- потеря смысла жизни;
- эмоциональное выгорание и т.д. [Серов, 2023].

При стрессовых воздействиях в кровь начинают выделятся определённые гормоны. Под их воздействием изменяется режим работы многих органов и систем организма, например, учащается ритм сердца, повышается свертываемость крови, изменяются защитные свойства организма [Khayrutdinov et al., 2020]. Организм подготовлен к борьбе, готов справиться с опасностью, тем или иным путём приспособиться к ней – в этом и состоит основное биологическое значение стресса.

В стрессе выделяют 3 фазы:

1. реакция тревоги – это фаза мобилизации защитных сил организма (у большинства людей к концу первой фазы отмечается повышение работоспособности; физиологически она проявляется, как правило, в следующем: кровь сгущается, содержание ионов хлора в ней падает, происходит повышенное выделение азота, фосфатов, калия, отмечается увеличение печени или селезенки и т.д.);

2. вслед за первой наступает вторая фаза – сбалансированного расходования адаптационных резервов организма – стабилизация (все параметры, выведенные из равновесия в первой фазе, закрепляются на новом уровне, при этом обеспечивается мало отличающееся от нормы реагирование, всё, как будто бы, налаживается);

3. если стресс продолжается долго, то в связи с ограниченностью ресурсов организма неизбежно наступает третья стадия – истощение [Морозов, 2003].

Стресс является составной частью жизни каждого человека, и его нельзя изббежать, так же как еды и питья. Стресс по мнению Г. Селье создаёт «вкус к жизни» [Селье, 1960]. Весьма важно его стимулирующее, созидательное, формирующее влияние в сложных процессах воспитания и обучения. Но стрессовые воздействия не должны превышать приспособительные возможности человека, ибо в этих случаях могут возникнуть ухудшения самочувствия и даже заболевания – соматические или неврологические.

Автор концепции стресса Г. Селье считал, что нас убивает не сам стресс, а наша реакция на него [Селье, 1960].

Стрессоустойчивость – это компонент психического здоровья людей, то есть, важнейший фактор социальной стабильности общества. Возрастающие нагрузки негативно влияют на психику современного человека, что приводит к состоянию эмоционального напряжения, которое является одним из серьёзных факторов развития различных заболеваний.

На сегодняшний день для человека на передний план выходит забота о сохранении своего психического здоровья и формировании стрессоустойчивости [Клейберг, Козлов, 2024]. Психическое здоровье – это путь к уверенной в себе личности без внутренних конфликтов, живущей в гармонии с собой и внешней средой. На этом пути человеку необходимо познать свои особенности психики, что может позволить не только укреплять здоровье, но и предупреждать возникновение болезней, а также самосовершенствоваться.

В психологии стрессоустойчивость является компонентным понятием и включает в себя следующие показатели:

1. *волевая составляющая* (показывает, насколько человек способен к саморегуляции, контролю над мыслями и эмоциями);
2. *психофизиологический компонент* (охватывает особенности психики, темперамента, состояние нервной системы);
3. *интеллект* (отвечает за умение анализировать ситуацию и принимать правильное решение);
4. *эмоциональный компонент* (характеризуется объёмом личного опыта предыдущих переживаний) [Гремлинг, 2002].

Стрессоустойчивость – это очень важное качество человека, позволяющее отражать нападки на психику со стороны, адекватно реагировать на критические события, в конце концов, забота о собственном комфорте и здоровье. В зависимости от индивидуальных особенностей личности выделяется три уровня устойчивости к стрессам. Рассмотрим каждый из них.

Высокий уровень стрессоустойчивости (человек сохраняет спокойствие при любых обстоятельствах, даже тех, в которых большинство из нас впадёт в панику или, как минимум, испытает душевное смятение; это вовсе не означает, что человек сделан из железа, у него также имеются чувства и эмоции, но в силу уже имеющегося опыта и работы над собой такая личность научилась справляться со стрессом в любой его форме).

Основные признаки человека со стрессоустойчивостью высокого уровня:

- способность ориентироваться и мгновенно принимать решения в критических ситуациях;
- умение не реагировать на провокационные действия окружающих;
- адекватное (не болезненное) восприятие критики;
- контроль возникающих эмоций, их рационализация, подчинение разуму;
- способность абстрагироваться от лишних, ненужных внешних факторов (информация о бедствиях, росте цен и т.д.);
- сохранение возможности деятельности в раздражающей обстановке (люди критикуют, кричат, отвлекают) [Гринберг, 2002].

Таким людям гораздо проще минимизировать последствия шокирующих или неприятных событий. Известно, что паника блокирует разум, в состоянии паники человек совершает ошибки, которые не решают ситуацию, а только усугубляют её негативное воздействие. Сохранения выдержки – это путь к успеху.

Средний уровень стрессоустойчивости (хладнокровных личностей, у которых ни один мускул не дрогнет при виде тонущего корабля среди нас не очень много, хотя именно они могут спасти всех тонущих с этого корабля).

Человек со средним уровнем стрессоустойчивости способен противостоять проблемам и неприятностям, хоть и через определённое время, но отпускает критические ситуации: потерю работы, разрыв отношений. Он не геройствует, но и не паникует, способен трезво оценить проблему, ищет пути преодоления трудностей.

Низкий уровень стрессоустойчивости (рассматриваемый уровень характерен для тревожных личностей с повышенным эмоциональным фоном; такие люди большинство стрессовых ситуаций воспринимают как несущие угрозу их безопасности и комфорту; подобные реакции проявляются в форме беспокойства, психического и физического напряжения, нервозностью; реактивная тревожность сопровождается нарушением способности к анализу и рефлексии, низкой степенью концентрации внимания).

Человек с низким уровнем стрессоустойчивости может вести себя неадекватно: начать плакать, кричать, конфликтовать: эмоции выходят из-под контроля. Переживания происходят по самым незначительным для других

людей поводам. Человек не видит выхода из ситуации, тяжело предпринимает действия для минимизации последствий стресса. Данный уровень стрессоустойчивости опасен возникновением различных психосоматических заболеваний [Щербатых, 2006].

Наличие того или иного уровня стрессоустойчивости обусловлено следующими факторами:

1. *Физиологические особенности*. Особенности организма, которые даны от рождения или получены в раннем детстве. Принадлежность к определённому типу высшей нервной деятельности.
2. *Характеристики самой личности*. Склонность к раздражительности, гневу, ярости, необоснованной тревожности (открытые и дружелюбные люди, обладающие чувством юмора, справляются со стрессом гораздо легче).
3. *Уровень самооценки*. Уверенный в себе человек, имеющий опыт решения сложных задач, является более стрессоустойчивым.
4. *Социальные факторы* (деятельность). Плохие условия труда, отсутствие элементов творчества в работе, цейтноты, недосып, нехватка отдыха, суетливость – понижают стрессоустойчивость.
5. *Окружение*. Большую роль в развитии эмоциональной устойчивости играют семья и близкие люди. Речь идёт как о воспитании, так и о наличии поддержки, понимания, что есть люди, которые окажут помощь [Брайт, 2003].

Кроме того, уровень стрессоустойчивости может изменяться в течение жизни в результате работы над собой и приобретённого опыта. К примеру, человек испытал стресс, когда впервые подвергся резким обвинениям со стороны руководства. Второй раз реакция может быть менее выражена, поскольку он понял, что негативных последствий (увольнения) такая критика за собой не повлекла, при этом, уверенность в себе, как в специалисте, выросла.

Способность к восприятию неординарных обстоятельств классифицируется не только по уровням, но и по типам. Выделяется четыре типа стрессоустойчивости.

Стрессонеустойчивый человек. Под определение попадает личность с низкой степенью адаптации к объективным условиям. Личность не гибкая, имеет жёсткие внутренние установки, которые не хочет менять, обладает низким уровнем конформизма. Индивид плохо вписывается в новую среду, чутко реагирует на стресс.

Комфортно такому человеку исключительно в спокойной, стабильной обстановке, цейтноты, «горящие» проекты – не для них. Человеком приветствуется налаженный быт, устоявшиеся личные связи.

Всякая неожиданность, нестандартная ситуация обладает стрессовым действием, приводит к возбудимости, повышенной эмоциональности. Процесс принятия своевременных конструктивных решений у таких людей затруднён.

Стрессотренируемый тип. Люди данного типа способны к переменам в поступках и действиях, но производят их не мгновенно. Адаптация к окружающей среде осуществляется, по возможности, размеренно и безболезненно.

Если ситуация не позволяет избежать резких изменений, человек становится очень раздражительным, наблюдаются признаки паники или апатии. Кардинальные резкие трансформации способны ухудшить психологический фон. Необходимость принятия скорых решений приводит в ступор.

Иммунитет к стрессу вырабатывается по накопительной схеме: личность способна использовать предыдущий опыт для изменения реакций на стресс.

Стрессотормозные личности. У человека имеются глубокие и укоренившиеся жизненные принципы и нормы. Необходимость внезапных изменений переносится ими достаточно легко. Однако, в отличие от предыдущего типа, человек стремится к резким и однократным изменениям. К примеру, скандал на работе сподвигнет его к увольнению, а измена супруга – к разводу. Постепенные, размеренные трансформации («рубить хвост собаки по частям») – не для этого типа.

Личность может принять на себя лидерство и взять ответственность за принятое решение в стрессовой ситуации, если её исходом станет полная перемена статуса-кво. Мелкие ежедневные стрессы выбивают таких людей из колеи, приводят к потере контроля над эмоциями и унынию.

Стрессоустойчивые типажи. Человек понимает изменчивость объективного мира и тот факт, что это процесс объективный. Поэтому перемены воспринимает философски, спокойно. Кроме того, трансформации ему даже импонируют. Человеку нужна постоянная «движуха», застой в деятельности не интересен, часто он бывает нонконформистом и революционером.

И в кардинальных переменах, и в бытовых изменениях стрессоустойчивый тип чувствует себя спокойно и комфортно. С удовольствием берёт на себя роль лидера, быстро реагирует на изменения ситуации и принимает решения. Развитие стрессоустойчивости прямо пропорционально количеству стрессовых ситуаций.

Основное значение в преодолении стресса имеет личностный фактор. Отношение к сложившейся ситуации и её понимание влияют на настроение и психическое состояние человека. Сохранять ровное настроение и внутреннюю гармонию позволяет психологическая устойчивость личности [Ратникова, 2007].

Важное значение в современных условиях глобализации приобретают как внешние, так и внутренние ресурсы, способствующие стрессоустойчивости личности.

К внутренним (личностным) ресурсам относят:

- согласованность (соответствие) реального и желаемого образа «Я», самоуважение;
- ощущение осмысленности жизни, работы;
- уверенность в том, что жизненный успех зависит от твоих усилий;
- общительность, инициативность, гибкость социального поведения;
- хорошая физическая выносливость;
- умение использовать эффективные способы преодоления стресса.

К внешним ресурсам относятся:

- эмоциональная поддержка близких, друзей, коллег;
- хобби [Нартова-Бочавер, 2023].

Выводы

Резюмируя вышеизложенное, считаем необходимым подчеркнуть, что к индивидуальным особенностям личности, предрасполагающим к снижению стрессоустойчивости относятся:

- повышенная тревожность;
- гневливость, враждебность, навязчивые самообвинения;
- эмоциональная возбудимость, нестабильность;
- пессимистическое отношение к жизненной ситуации;
- замкнутость, закрытость.

Снижают психологическую устойчивость:

- затруднения самореализации;
- восприятие себя неудачником;
- внутриличностные конфликты.

В условиях современного цифрового мира очень важно работать над собой – над своей способностью противостоять стрессам и окружающим

повсюду стресс-факторам, необходимо развивать свою стрессоустойчивость до максимально возможного уровня. Постоянная тревожность, боязнь перемен, суетливость и расходование жизненной энергии попусту, негативно влияют на самочувствие, внешний вид и работоспособность, оказывают пагубное влияние на иммунитет и здоровье, в целом, что, в свою очередь, чревато различного рода хроническими заболеваниями.

Библиографический список

1. Абабков, В. А. Адаптация к стрессу. Основы теории, диагностики, терапии / Г. Селье. – СПб.: Речь, 2004. – 166 с.

2. Бартасова, Е. С. Когнитивное оценивание как предиктор стресса: возникновение, развитие и современное состояние проблемы / Г. Селье // Вестник науки. 2024. Т. 2. № 11 (80). С. 982-988.

3. Бодров, В. А. Психологический стресс: развитие и преодоление / В. А. Бодров. – М.: ПЕР СЭ, 2006. – 528 с.

4. Брайт, Д. Стресс. Теории, исследования, мифы / Г. Селье. – СПб.: Прайм - ЕВРОЗНАК, 2003. – 352 с.

5. Гремлинг, С. Е. Практикум по управлению стрессом / Г. Селье. – СПб.: Питер, 2002. – 235 с.

6. Гринберг, Дж. Управление стрессом / Г. Селье. – СПб.: Питер, 2002. – 495 с.

7. Клейберг, Ю. А. Коммуникативное поведение личности / Ю. А. Клейберг, В. В. Козлов. – М.: МАПН, 2024. – 145 с.

8. Морозов, А. В. Основы психологии / А. В. Морозов. – М.: Академический Проект, 2003. – 352 с.

9. Нартова-Бочавер, С. К. Аутентичность личности как предиктор совладания со стрессом и возможный эффект стресса / Г. Селье // Человек. – 2023. – Т. 34. – № 4. – С. 128-148.

10. Ратникова, В. П. Стрессы. Стрессоустойчивость как способ предупреждения конфликтов. – М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2007. – 511 с.

11. Селье, Г. Очерки об адаптационном синдроме / Г. Селье. – М.: Медгиз, 1960. – 254 с.

12. Семиздралова, О. А. Развитие стрессоустойчивости / О. А. Семиздралова. – СПб.: Наукоёмкие технологи, 2023. – 82 с.

13. Серов, Д. С. Психологические особенности стрессоустойчивости у сотрудников // Мир педагогики и психологии. 2023. № 3 (80). С. 243-249.

14. Щербатых, Ю. В. Психология стресса и методы коррекции. – СПб.: Питер, 2006. – 255 с.

15. Khayrutdinov, R. R. Stress Resistance of Personality in the Conditions of Development of Professional Activity / R. R. Khayrutdinov, F. G. Mukhametzyanova, T. V. Bashkireva, A. V. Bashkireva, A. V. Morozov // International Journal of Higher Education. – 2020. – Vol. 9. – No. 8. – Pp. 100-104.

Назаренко Л.Д.

ТРАВМАТИЧЕСКИЙ ОПЫТ В РОМАНТИЧЕСКИХ ОТНОШЕНИЯХ КАК ОДНА ИЗ СОСТАВЛЯЮЩИХ СТРАХА БЛИЗОСТИ

Аннотация: в статье рассматривается проблема страха близости как потенциального последствия травматического опыта, пережитого в романтических отношениях; подчеркивается важность комплексного подхода к диагностике и коррекции страха близости, учитывающего индивидуальные особенности пережитого травматического опыта и специфику культурной среды.

Ключевые слова: травматический опыт, романтические отношения, страх близости, психологическое консультирование, привязанность, когнитивные схемы, межличностные отношения.

Abstract: The article examines the problem of fear of intimacy as a potential consequence of traumatic experiences in romantic relationships. It emphasizes the importance of a comprehensive approach to the diagnosis and treatment of fear of intimacy, taking into account the individual characteristics of the traumatic experience and the specific features of the cultural environment.

Keywords: traumatic experiences, romantic relationships, fear of intimacy, psychological counseling, attachment, cognitive schemas, and interpersonal relationships.

Введение

В последние годы все больше внимания уделяется психологическим последствиям травматического опыта в романтических отношениях. Одним из проявлений этих последствий может быть страх близости или страх влюбленности – иррациональное опасение, препятствующее формированию здоровых и полноценных романтических связей. В данной статье мы рассмотрим проблему страха близости в контексте травматического опыта и проанализируем механизмы его формирования, принимая во внимание культурные факторы.

В психологии накоплен значительный объем исследований в области травмы, стресса, межличностных отношений и нарушений привязанности. Значительный вклад в понимание механизмов формирования личности, преодоления кризисных ситуаций и построения межличностных отношений внесли как зарубежные, так и отечественные психологи. Работы таких ученых, как Ф. Е. Василюк, Л. С. Выготский, А. Н. Леонтьев, В. Н. Мясищев и других, внесли значительный вклад в понимание механизмов формирования личности, преодоления кризисных ситуаций и построения межличностных отношений.

Цель

На основе анализа современных научных публикаций и исследовательских данных систематизировать и описать проблему страха близости, как потенциального последствия травматического опыта, пережитого в романтических отношениях.

Исследовательские задачи

1. Проанализировать отечественные концепции, в которых рассматривается феномен переживания травматического опыта в отношениях;
2. Рассмотреть формы травматического опыта в романтических отношениях, которые могут приводить к развитию страха близости и механизмы формирования страха близости;
3. Раскрыть методы и особенности работы практического психолога по психокоррекции рассматриваемого феномена.

Методология и методы исследования

Методологической основой проведённого теоретического исследования являются работы отечественных и зарубежных исследователей, учёных-практиков по обозначенной выше проблеме. Основным методом исследования является анализ психологической литературы и Интернет-источников.

Результаты и их обсуждение

Особое значение для понимания страха близости имеют концепции, разработанные отечественными психологами:

- теория отношений В. Н. Мясищева подчеркивает роль значимых отношений в формировании личности и развитии невротических расстройств; травматический опыт в отношениях может привести к формированию негативных установок и ожиданий, препятствующих построению новых отношений [Мясищев, 1995];
- культурно-историческая теория Л. С. Выготского акцентирует внимание на влиянии культурной среды на развитие психических процессов; отечественная культура, с ее акцентом на эмоциональность, искренность и самопожертвование, может оказывать как позитивное, так и негативное влияние на формирование представлений о любви и отношениях [Выготский, 1982];
- теория переживания Ф. Е. Василюка рассматривает переживание травматического события как сложный процесс, требующий интеграции травматического опыта в структуру личности; неспособность к интеграции травмы может приводить к развитию избегающего поведения и страха перед повторением негативного опыта [Василюк, 1984];
- психология личностного смысла Д. А. Леонтьева рассматривает поиск смысла жизни как ключевой фактор психического здоровья; травматический опыт может

разрушить систему личностных смыслов, приводя к потере интереса к жизни и отношениям [Леонтьев, 2003].

Анализ психологических исследований позволяет сделать вывод о том, что травматический опыт в романтических отношениях может приводить к развитию различных психологических проблем, включая депрессию, тревожные расстройства, посттравматическое стрессовое расстройство [Гершун и др., 2025; Морозов, Чебыкина, 2011], а также нарушения привязанности, которые, в свою очередь, могут способствовать формированию страха близости. Мы согласны с этим утверждением, так как оно подтверждается научными данными и отражает важность внимательного отношения к психологическим последствиям травматических отношений [Саламова, 2018]. Наиболее распространенными формами травматического опыта в романтических отношениях, которые могут приводить к развитию страха близости, являются:

- *эмоциональное насилие*: унижения, оскорбления, манипуляции, контроль, изоляция, угрозы, преследования;
- *физическое насилие*: нанесение телесных повреждений;
- *сексуальное насилие*: принуждение к сексуальным действиям без согласия;
- *предательство*: измена, ложь, нарушение доверия;
- *расставание с тяжелыми последствиями*: разрыв отношений, сопровождающийся сильными эмоциональными страданиями, потерей смысла жизни [Козлов, 2025; Морозов, 2016; Морозов, Колиогло, 2017], ощущением собственной неполноценности.

Психологические источники позволяют выделить следующие механизмы формирования страха близости после травматического опыта:

1. *формирование негативных когнитивных схем* (травматический опыт приводит к формированию негативных убеждений о себе, других и отношениях в целом; например, человек может начать верить, что он не достоин любви, что все партнеры рано или поздно предадут его, или что близость всегда приводит к боли);

2. *развитие избегающего поведения* (для защиты от повторного переживания боли и разочарования, человек начинает избегать ситуаций, которые напоминают ему о травме или связаны с возможностью установления новых романтических отношений; он может избегать свиданий, разговоров о чувствах или даже физической близости);

3. *нарушения привязанности* (травматический опыт может нарушить сформировавшиеся паттерны привязанности, приводя к развитию небезопасного стиля привязанности, такого как тревожно-амбивалентный или избегающий; люди с небезопасным стилем привязанности могут испытывать

трудности с доверием, близостью и зависимостью от других, что делает их более уязвимыми к развитию страха близости);

4. *снижение самооценки* (травматический опыт может негативно повлиять на самооценку, приводя к ощущению собственной неполноценности и недостойности любви; это, в свою очередь, может усиливать страх перед отношениями и избегающее поведение);

5. *идентификация с ролью жертвы* (в некоторых случаях, человек, переживший травматический опыт, может идентифицироваться с ролью жертвы, что приводит к ощущению беспомощности и неспособности контролировать свою жизнь – так называемое, виктимное поведение; это может усиливать страх перед отношениями и избегающее поведение).

Психологическая практика имеет богатый опыт работы с людьми, пережившими травматический опыт и страдающими от нарушений привязанности и межличностных отношений [Морозов, 2025]. В процессе психологической коррекции страха близости могут быть эффективны различные элементы, заимствованные из психотерапевтических подходов, таких как:

- *когнитивно-поведенческая терапия*: помогает идентифицировать и изменить негативные когнитивные схемы и деструктивные модели поведения, связанные со страхом влюбленности;
- *психодинамическая терапия*: помогает осознать и переработать травматический опыт, а также разрешить внутренние конфликты, препятствующие построению здоровых отношений;
- *гештальт-терапия*: помогает восстановить контакт с собственными чувствами и потребностями, а также научиться устанавливать границы в отношениях с другими людьми;
- *терапия, ориентированная на травму*: специально разработана для работы с людьми, пережившими травматический опыт;
- *семейная терапия*: может быть полезна в случаях, когда страх близости связан с дисфункциональными паттернами взаимодействия в семье [Зеленова, 2015].

Важным аспектом психологической помощи при страхе близости является учет индивидуальных особенностей пережитого травматического опыта и специфики культурной среды [Абрамова, 2001]. Страх близости, как страх перед любовью и эмоциональной близостью, может быть особенно сложен для переживания в обществе, где, с одной стороны, традиционно подчеркивается важность семьи и партнерства, а с другой – сохраняются определенные гендерные стереотипы и модели поведения в отношениях [Козлов, Боллигер, 2024], которые могут способствовать травматизации.

Например, распространены представления о «сильном» мужчине, который должен подавлять свои эмоции, и о женщине, которая должна быть «терпеливой» и «понимающей», даже в ситуациях эмоционального или физического насилия [Лихачев, 2014]. Эти культурные установки могут затруднять осознание и проработку травматического опыта, поскольку индивид может чувствовать стыд или вину за пережитое, бояться осуждения со стороны окружающих или не иметь доступа к адекватной поддержке.

Учитывая это, практикующий психолог должен обладать высокой эмпатией и культурной чувствительностью, чтобы создать безопасное и принимающее пространство, где клиент сможет открыто исследовать свои страхи, убеждения и переживания, связанные с романтическими отношениями. Важно учитывать влияние культурных факторов на формирование травмы и на способы ее преодоления.

В процессе психологического консультирования и психологической коррекции могут быть использованы различные подходы, среди которых весьма эффективными являются элементы когнитивно-поведенческой терапии для изменения дисфункциональных мыслей и убеждений, связанных с любовью и близостью, терапия EMDR (десенсибилизация и переработка движением глаз) для работы с травматическими воспоминаниями, а также методы, направленные на развитие навыков эмоциональной регуляции и построения здоровых границ в отношениях [Тарабрина, 2009].

Кроме того, важным компонентом психологического консультирования и психологической коррекции является работа с самооценкой и самоценностью клиента [Золотова, Пехотин, 2025]. Травматический опыт в романтических отношениях часто приводит к снижению самооценки, появлению чувства неполноценности и убеждению в собственной непригодности для любви. Практикующий психолог может помочь клиенту осознать и принять свои сильные стороны, развить навыки самоуважения и уверенности в себе, что позволит ему, в будущем, строить более здоровые и равноправные отношения.

Также важно учитывать доступность и качество психологической помощи. Недостаточное количество высококвалифицированных специалистов, особенно в регионах, может быть серьезным препятствием для получения необходимой поддержки. Поэтому важно развивать систему психологической помощи, обучать специалистов, учитывать культурные особенности и специфические потребности населения.

Важным аспектом психологической помощи при страхе близости является учет индивидуальных особенностей пережитого травматического опыта и специфики культурной среды. Практикующий психолог должен обладать высокой эмпатией и чувствительностью, чтобы помочь клиенту преодолеть страх и построить здоровые и полноценные романтические отношения.

Для более глубокого понимания страха близости необходимо проведение дальнейших исследований, направленных на:

- *оценку распространенности страха близости*: проведение масштабных исследований, направленных на оценку. распространенности страха близости среди различных групп населения;
- *изучение специфических факторов риска*: выявление факторов, которые повышают вероятность развития страха близости после травматического опыта в романтических отношениях;
- *разработку и оценку эффективности методов психологической коррекции*: разработка и оценка эффективности методов, адаптированных к культурной среде;
- *разработку программ профилактики*: разработка программ профилактики деструктивных отношений и продвижение здоровых моделей романтических отношений в обществе.

Выводы

Формирование страха близости в романтических отношениях, особенно, после травматического опыта, является областью, требующей активного научного осмысления. Поскольку понимание механизмов этого явления и разработка эффективных подходов к его психологической коррекции находятся на начальных этапах, критически важными становятся дальнейшие исследования. Они должны быть направлены на определение распространенности этого феномена, идентификацию его факторов риска и верификацию действенности различных методов помощи, с особым акцентом на данные, полученные от отечественных исследований. Такой исследовательский подход обеспечит прочный фундамент для улучшения качества жизни тех, кто столкнулся с данной проблемой, а также для широкой психопрофилактики рассматриваемого нами явления.

Библиографический список

1. Абрамова, Г. С. Практическая психология / Г. С. Абрамова. – М.: Академия, 2001. – 454 с.

2. Василюк, Ф. Е. Психология переживания / Ф. Е. Василюк. – М.: МГУ, 1984. – 240 с.

3. Выготский, Л. С. Собрание сочинений в 6 томах / Л. С. Выготский: в 6 т. Т 1. – М.: Педагогика, 1982. – 488 с.

4. Гершун, Г. С. Восстановление при посттравматическом стрессовом расстройстве и здоровьесбережение посредством занятий физической культурой / Г. С. Гершун, А. В. Морозов, У. А. Стрелова, А. Ш. Яруллина // Образование и право. – 2025. – № 4. – С. 434-440.

5. Зеленова, М. Е. Травма исцеление: работа с последствиями психологической травмы / М. Е. Зеленова. – СПб.: Речь, 2015. – 256 с.

6. Золотова, Е. А. Самооценка и ее влияние на межличностные отношения у молодежи / Е. А. Золотова, П. П. Пехотин. – М.: Вестник науки, 2025. – 702 с.

7. Козлов, В. В. Анализ феномена кризисов расставания со значимым другим / В. В. Козлов // Человеческий фактор: Социальный психолог. – 2025. – № 4 (56). – С. 135-148.

8. Козлов, В. В. Трансформация смыслового содержания гендерной идентичности женщин / В. В. Козлов, Л. В. Боллигер // Ярославский психологический вестник. – 2024. – № 3 (60). – С. 69-72.

9. Леонтьев, Д. А. Психология смысла / Д. А. Леонтьев. – М.: Смысл, 2003. – 488 с.

10. Лихачев, Д. С. Заметки о русском / Д. С. Лихачев. – М.: Колибри, Азбука - Аттикус, 2014. – 480 с.

11. Морозов, А. В. Прикладная психология и психоанализ о поиске смысла жизни как актуальном ресурсе здоровьесбережения / А. В. Морозов // Прикладная психология и психоанализ. – 2016. – № 2. – С. 8.

12. Морозов, А. В. Феномен межличностных отношений в социальной психологии / А. В. Морозов // Человеческий фактор: Социальный психолог. – 2025. – № 3 (55). – С. 77-84.

13. Морозов, А. В. Категории жизненного пути и смысла жизни как ориентиры индивидуального развития личности / А. В. Морозов, Н. В. Колиогло // В сборнике: Интегративный подход к психологии человека и социальному взаимодействию людей: векторы развития современной психологической науки // Материалы VII Всероссийской научно-практической конференции. – СПб.: РГПУ им. Герцена, 2017. – С. 251-258.

14. Морозов, А. В. Стрессоустойчивость личности как один из важнейших показателей её психологического здоровья / А. В. Морозов, А. В. Чебыкина // В сборнике: Психологические проблемы безопасности в образовании // Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием / под ред. И. А. Баевой, В. В. Рубцова. – М.: МГППУ, 2011. – С. 87-91.

15. Мясищев, В. Н. Психология отношений / В. Н. Мясищев. – М.: МПСИ, 1995. – 150 с.

16. Саламова, С. Я. Домашнее насилие в современной России: общая характеристика. Проблемы предупреждения бытовых преступлений / С. Я. Саламова. – М.: CyberLeninka, 2018. – 601 с.

17. Тарабрина, Н. В. Психология посттравматического стресса: теория и практика / Н. В. Тарабрина. – М.: Когито - центр, 2009. – 304 с.

18. Khayrutdinov, R. R. Stress Resistance of Personality in the Conditions of Development of Professional Activity / R. R. Khayrutdinov, F. G. Mukhametzyanova, T. V. Bashkireva, A. V. Bashkireva, A. V. Morozov // International Journal of Higher Education. – 2020. – Vol. 9. – No. 8. – Pp. 100-104.

Пожиленков И.В., Козлов В.В.

РУКОВОДСТВО ОРГАНИЗАЦИЕЙ В ПЕРИОД ИЗМЕНЕНИЙ И ВНЕДРЕНИЙ ИННОВАЦИЙ.

Аннотация.

В статье анализируются функции, задачи, личностные особенности, ценностные ориентации руководителя и лидера производственной организации в период изменений и внедрений инноваций.

Ключевые слова.

Управление, руководитель, лидер, организация, инновации, эффективность.

The article analyzes the functions, tasks, personal characteristics, and corporate leader's values during the period of changes and innovation implementing.

Keywords.

Management, leader, manager, organization, innovations, efficiency.

Возросшая в последние годы динамичность окружающего мира еще более усложнила стоящие перед руководителями организаций задачи. У многих из них возникает чувство, будто они «летят в самолете и одновременно конструируют его». Формы поведения и психологические установки, позволявшие в прошлом добиваться успеха, теперь оказываются малоэффективными. Появляются инновации, но нет никакой гарантии, что они приведут к успеху. Крупные изменения вызывают состояние дискомфорта у сотрудников, а значит руководители и лидеры организации отвечают за поддержку подчиненных в период сложных трансформаций: они должны делать их менее болезненными для людей.

Хотя задачи руководителя и лидера в организации на первый взгляд схожи и связаны со стимулированием персонала организации к решению определенных задач, заботой о средствах, при помощи которых эти задачи могут быть решены, у них разные функции. Лидерство, это психологическая характеристика поведения отдельных членов группы, а руководство – социальная характеристика отношений в группе, в первую очередь с точки зрения распределения ролей управления и подчинения. В отличие от лидерства руководство выступает как регламентированный обществом правовой процесс.

Руководитель направляет работу подчиненных ему сотрудников, поддерживает порядок и последовательность ее выполнения, несет персональную ответственность за полученные результаты. Взаимодействие с подчиненными строится исключительно на фактах и в рамках установленных целей. Официальный руководитель обладает значительными преимуществами в завоевании лидирующих позиций в группе, поэтому он чаще, чем кто-либо другой, становится лидером. Однако, необходимо учитывать, что быть руководителем не означает автоматически считаться лидером, так как лидерство в значительной степени базируется на

неформальной основе. Кроме того, поведение руководителя часто зависит от его карьерных стремлений. В том случае, когда руководитель отождествляет себя в будущем с более крупными организациями, эмоциональная привязанность к рабочей группе может войти в противоречие с личными амбициями и стать тормозом в дальнейшем карьерном росте. Если руководитель удовлетворен своим настоящим положением и не планирует карьерных перемен, он начинает полностью отождествляет себя со своими подчиненными и стремится сделать все от него зависящее, чтобы защитить их интересы. К сожалению, сегодня слишком много говорят о том, что руководители обязаны заботиться о своих подчиненных, хотя настоящему руководителю нет необходимости постоянно «демонстрировать заботу», чтобы сотрудники чувствовали, что ему есть до них дело. Человек, одаренный эмпатией, способен по-настоящему сопереживать людям, которыми он руководит. В результате, руководитель ощущает себя важной частью организации, поддерживает порядок во взаимодействии с подчиненными, обеспечивает достижение целей, контролируя их поведение и реагируя на каждое отклонение от плана. Основной его задачей становится максимальная концентрация усилий в области принятия своевременных и адекватных задачам решений.

Эффективность руководителя определяется не столько эмпатией и личными качествами, сколько его стилем управления организацией. Мы можем выделил три ставших классическими стиля управления:

- Авторитарный
- Демократический;
- Нейтральный.

Для **авторитарного стиля управления** характерны единоличное принятие руководителем всех решений и постоянный контроль за их своевременным исполнением. Сотрудники, получая минимум информации должны выполнять лишь то, что необходимо для гарантированного результата; их инициатива, творчество и личные интересы во внимание не принимаются. За счет простых алгоритмов и постоянного контроля этот стиль управления обеспечивает прибыль, производительность и хорошее качество продукции.

Однако, как показывает практика, он имеет значимые недостатки:

- высокая вероятность ошибочных решений;
- замедление нововведений, пассивность сотрудников;
- формируется неблагоприятный психологический климат в организации, который обусловливает повышенную психологически-стрессовую нагрузку для всех участников процесса.

Авторитарный стиль управления целесообразен и оправдан лишь в критических ситуациях: кризис производства, аварии, боевые военные действия и т.п.

При **демократическом стиле управления,** решения принимаются на основе совместного со специалистами обсуждения проблемы, учета мнений,

компетенций и инициатив сотрудников; выполнение принятых решений контролируется не только руководителем, но и самими сотрудниками. Демократический стиль является наиболее действенным, так как он обеспечивает высокую вероятность принятия правильных взвешенных решений и хорошие производственные показатели труда. Поддержка инициативы, активность сотрудников формируют благоприятный психологический климат и способствуют групповой сплоченности: сотрудники удовлетворены своей работой и принадлежностью к команде. Этот стиль управления предполагает взаимодействие на основе доверия и взаимопонимания. Руководитель ведет себя в данном случае как один из членов группы, где каждый сотрудник может выражать свое мнение по разным вопросам, не опасаясь какой-либо мести либо наказания. В зависимости от выполнения задачи руководство группой может передаваться от одного участника другому.

Однако, реализация демократического стиля возможна лишь при высоком уровне организованности команды, хороших интеллектуальных, организаторских, психологически-коммуникативных способностях руководителя, а также наличии рядом с ним неформального лидера, что в управленческой практике встречается нечасто.

Нейтральный стиль управления характеризуется «максимумом демократии», где вся ответственность за результат работы отдана сотрудникам, что часто приводит к «имитации бурной деятельности», когда все активно высказывают свои позиции, но реального учета и согласования действий не стремятся достичь, поэтому, даже принятые решения не выполняются, нет контроля за их реализацией, все пускается на «самотек», вследствие чего:

- снижаются результаты работы;
- сотрудники критикуют руководителя и друг друга, что создает неблагоприятный психологический климат в коллективе;
- нет стимула добросовестно трудиться, так как разделы работы складываются из отдельных интересов формальных лидеров;
- идет расслоение коллектива, активно формируются конфликтующие подгруппы;
- начинаются скрытые и явные конфликты;

В практике руководства возможно несовпадение формы и содержания действий, например, внешне руководитель использует демократический стиль, демонстрируя внешнее расположение, вежливость к подчиненным, регулярно проводит общее обсуждение проблем, но в действительности решение давно уже принято им единолично.

Изучение личностных психологических особенностей, обусловливающих успех руководителя в период изменений и инноваций, позволило выделить следующие необходимые качества и черты личности:

- доминантность, уверенность в себе, умение влиять на подчиненных;

- эмоциональная уравновешенность, стрессоустойчивость, умение своевременно осуществлять оптимальную эмоциональную разрядку;
- креативность, способность к нестандартному решению задач, высокий практический интеллект;
- предприимчивость, способность пойти на разумный риск;
- надежность в сотрудничестве, верность данному обещанию и гарантиям;
- независимость, ответственность в принятии решений;
- гибкость реагирования в изменяющихся ситуациях.

При этом, руководителем должна осознаваться важность развития навыков эффективного руководства. Анализируя качества руководителя, необходимые ему для результативного управления производственной организацией, мы выделили типичные «слабые» и «сильные» навыки руководства.

Слабые навыки руководства	**Эффективные навыки руководства**
• не понимает личной и рабочей мотивации сотрудников; • избегает ответственности, связанной с наказанием сотрудников; • ригидность в мышлении и стиле руководства; • непредсказуем в эмоциях, вызывает негативное отношение сотрудников; • не стремится к ясности, пускает работу подчиненных на самотек; • не делегирует полномочия менеджерам, пренебрегает поощрением сотрудников за результативную работу; • не защищает собственную группу; • терпит лень, бездеятельность и «посредственность» сотрудников; • не способен устанавливать критерии успеха.	• понимает мотивацию сотрудников, видит причины поведения подчиненных; • устанавливает дисциплинарную ответственность если это требуется; • гибкое мышление и стиль руководства; • спокоен, поддерживает доброжелательные отношения с сотрудниками; • дает четкие указания, регулярно анализирует текущую работу и ее результаты; • своевременно передает полномочия менеджерам, поощряет наилучшие примеры; • поддерживает обратную связь, защищает свою группу, если для нее возникает угроза; • максимально использует профессиональные компетенции сотрудников; • устанавливает адекватные критерии успеха.

Наличие у руководителя ясной системы ценностей и разумных личных целей крайне важно, как для личного успеха – дальнейшего карьерного роста

и благополучной жизни, так и для успешного развития производственной организации и ее сотрудников.

Эффективные руководители знают, что в бизнесе ничего нельзя добиться в одиночку, а подобрать настоящую команду далеко не просто. Чтобы найти способы вовлечь людей в общее дело, руководителю нужны «лидеры», которые сами могут устанавливать цели и использовать их для изменения отношения людей к общему делу. Отношения, основанные на доверии, мотивируют и вдохновляют подчиненных. Лидер воодушевляет сотрудников, «транслируя» им свое видение будущего, помогая адаптироваться к изменениям, разрабатывая новые и неоднозначные решения проблем.

Стиль управления лидера отличается гибкостью, уместностью, индивидуальным и ситуативным подходом. Он должен профессионально владеть всеми приемами управления и умело применять их в зависимости от конкретной обстановки, специфики решаемых задач, социально-психологических особенностей сотрудников и своих личных качеств.

Личностные качества и умения лидера – это профессиональное искусство:

1. Искусство быть равным, т.е. установить и поддерживать систему отношений с равными себе людьми.
2. Искусство быть лидером – способность руководить подчиненными, справляться со сложностями и проблемами, которые приходят к человеку вместе с властью и ответственностью.
3. Искусство разрешать конфликты – способность выступать в роли посредника между двумя сторонами в конфликте, урегулировать неприятности, порождаемые психологическим стрессом.
4. Искусство обрабатывать информацию – способность построить систему коммуникаций в организации, получать надежную информацию и эффективно ее оценивать.
5. Искусство принимать нестандартные управленческие решения – способность находить проблемы и решения в условиях, когда альтернативные варианты действий, информация и цели неясны или сомнительны.
6. Искусство распределять ресурсы в организации – способность выбрать нужную альтернативу, найти оптимальный вариант в условиях ограниченного времени и нехватки других видов ресурсов.
7. Искусство предпринимателя – способность идти на оправданный риск и на внедрение нововведений в организации.
8. Искусство самоанализа – способность осознавать и понимать собственную лидерскую позицию и роль в организации.

Хочется подчеркнуть, что качества лидера – не методика достижения высоких показателей и огромных финансовых прибылей. В фокусе внимания – умение вдохновлять последователей, завоевывая их сердца, умы и души.

Если лидер старается выглядеть «непогрешимым», никто не захочет поддерживать его авторитет и подставить плечо в трудную минуту. Трудно создать преданную команду, если делаешь вид, что можешь всего добиться

сам. Признавая собственные слабости, показывая, что он не безупречен, лидер завоевывает доверие и симпатии подчиненных. Он не стесняется признаться, что бывает раздражительным по утрам в понедельник, не всегда организован и волнуется, выступая на публике. Раскрыть свое несовершенство людям – значит проявить естественность и человечность. Уязвимость, также, надежно защищает лидера от кривотолков. Человеческая природа такова, что, если невозможно обнаружить никаких недостатков в «начальнике», подчиненные попросту домысливают их. Однако, «демонстрировать» слабости надо осторожно, откровенно признаваясь в **отдельных** недостатках. Знать, о какой слабости можно говорить, – тоже своего рода искусство. Золотое правило гласит: никогда не признавайтесь в том, что может быть воспринято как свидетельство вашей профессиональной слабости. Лидер может признаваться только в малозначительных просчетах, пусть даже не в одном. Парадоксально, но это отвлекает внимание от более серьезных его недоработок. Но если «слабость» лидера не истинная, а наигранная, сотрудники будут его высмеивать и презирать.

Эффективные лидеры интуитивно понимают, когда нужно «выделиться из толпы», а когда показать человеческую слабость: они хорошо чувствуют обстановку, способны воспринимать и анализировать разную информацию, включая слухи и догадки. Но гиперчувствительность лидера может таить серьезную опасность, если интуицию не сочетать с трезвым анализом.

Проявление лидером эмпатии противоречит стандартным рекомендациями проявлять сочувствие, понимание, «мягкий подход» к сотрудникам. Напротив, настоящие лидеры управляют ситуацией с помощью «жесткой эмпатии» - умения давать людям то, что им нужно, а не то, чего они хотят. В своем лучшем проявлении «жесткая эмпатия» – это равновесие между уважением к человеку и требованием выполнения работы. Преимущество «жесткой эмпатии» еще и в том, что она дает лидеру «моральный капитал» – право на риск в принятии непопулярного решения. Люди не испытывают никакой благодарности и привязанности к начальнику, если он всего лишь делает то, что положено.

Умение обратить в преимущество собственное отличие от других – наиболее важная черта лидера. Можно, конечно, подчеркивать отличие манерой одеваться или другими внешними проявлениями, но эффективные лидеры выделяются личностными качествами, творческим воображением, преданностью делу, специфическими знаниями. Можно отличаться и запоминаться даже манерой рукопожатия, но всегда нужно помнить о том, что в стремлении подчеркнуть свое отличие от других, лидер может излишне обособиться и потерять контакт с подчиненными, а это фатально. Слишком большая дистанция приведет к тому, что он перестанет чувствовать себя частью команды и не сможет заботиться о ней.

Все описанные нами качества – часть личности лидера, но ими нельзя пользоваться механически. Поэтому задача, которая стоит перед потенциальным лидером, заключается в том, чтобы оставаться самим собой и

в то же время постоянно улучшать навыки общения, вырабатывая собственный неповторимый стиль. Нужно понимать, что универсальной формулы эффективного лидерства не существует, и набор его качеств будет изменяться в зависимости от ситуации.

Лидеры наиболее успешных современных организаций осознают, что внутренние изменения должны соответствовать динамике внешней среды. «Когда скорость внешних изменений превышает скорость внутренних, организация прекращает свое существование», говорил Джек Уелч – главный исполнительный директор компании General Electric. Многие компании вынуждены осуществлять трансформации даже не ради процветания, а просто чтобы выжить в современных экономических условиях. Стремительные технологические и рыночные изменения, глобализация экономики, рост электронного бизнеса создают не только новые возможности, но и угрозы для лидеров. Серьезнейшая проблема современных организаций вызвана неудачной адаптацией к изменениям внешней среды. И главную роль в этом играют лидеры, ведь они должны подавать пример сотрудникам и мотивировать их, чтобы те стремились к изменениям. Как показывают исследования, успешно осуществляющий трансформации лидер обладает следующими характеристиками:

- старается поддерживать изменения, а не существующее положение вещей;
- проявляет смелость;
- верит в способность сотрудников взять на себя ответственность;
- способен сформировать и отстоять ценности, поддерживающие адаптацию;
- может признать собственные ошибки и извлечь из них урок;
- способен осуществлять руководство в сложных, неопределенных и неоднозначных условиях;
- видит картину будущего и может доходчиво описать ее.

Именно лидеры несут ответственность за проведение сотрудников и организации через изменения. Изменения всегда даются нелегко, этот процесс имеет несколько стадий, каждая из которых весьма значима и занимает определенный промежуток времени. Пропуск или ошибка на каком-то из этапов может «зачеркнуть» весь процесс.

1. На первом этапе **доказывается необходимость** серьезных изменений. Кризисы и угрозы способны ослабить сопротивление изменениям. Если организация не находится в кризисном состоянии, лидерам приходится доказывать подчиненным необходимость изменений. Они должны точно оценить внешнюю и внутреннюю среду, в том числе условия конкуренции, рыночную позицию, социальные, технологические и демографические тенденции, прибыли и убытки, операции и другие факторы. После определения возможности возникновения рисков, кризисов или проблем лидеры обязаны в доступной форме изложить всем сотрудникам свои выводы.

2. На втором этапе **создается мощная коалиция** для управления процессом изменений и поддержания работы в командах. Достижение успеха обеспечивается единством сотрудников и их стремлением к трансформациям. Особенно это касается менеджеров среднего и низшего звена. Часто весьма полезными могут оказаться общие собрания, на которых оцениваются проблемы и находятся методы их решения.

3. На третьем этапе **создается образ будущего и формулируется стратегия его достижения.** Картина будущего мотивирует и вдохновляет сотрудников.

4. На четвертом этапе лидеры используют каждую возможность, чтобы **рассказывать сотрудникам об образе будущего и стратегиях его достижения.** В это время участники коалиции стараются быть примером для всего персонала, демонстрируя новые формы поведения. Они должны напоминать подчиненным о картине будущего и стратегиях при каждом удобном случае. Трансформации невозможны без поддержки со стороны сотрудников.

5. На пятом этапе **сотрудникам передаются полномочия, чтобы они могли воплотить в жизнь образ будущего.** Необходимо устранить стоящие на пути изменений препятствия, а это может потребовать пересмотра существующих систем, структур или процедур. Когда сотрудники обладают необходимыми знаниями и ресурсами и представляют себе направление работы, они способны принимать самостоятельные решения, не дожидаясь одобрения начальства и достигать поставленных целей.

6. На шестом этапе лидеры стремятся сконцентрировать внимание подчиненных на **первых маленьких успехах, которых удалось достичь.** Они планируют пусть небольшие, но ощутимые улучшения и осуществляют их. Крупные изменения занимают много времени, а если люди не видят результатов своих усилий, их энтузиазм иссякает. Поэтому лидеры должны отмечать даже небольшие положительные сдвиги и заострять на них внимание сотрудников. Подобные улучшения вселяют энтузиазм в людей и помогают им поверить в возможность крупных изменений.

7. На седьмом этапе происходит консолидация улучшений, **решаются более серьезные проблемы и осуществляются более крупные изменения.** Лидеры трансформируют системы и структуры, еще не соответствующие картине будущего, но уже не противоречащие ей. Они поддерживают сотрудников, способных воплотить эту картину в жизнь. На этом этапе может происходить оживление производственных процессов за счет реализации новых проектов.

8. На восьмом этапе **новые методы утверждаются в корпоративной культуре.** Это завершающая стадия закрепления изменений. Старые привычки, ценности, традиции, убеждения уходят в прошлое, уступая место новым. Сотрудники рассматривают изменения не как что-то временное, а как необратимый процесс. В это время лидеры должны обеспечить

преемственность поколений, чтобы организация и в будущем могла с успехом продолжить свое развитие.

Указанные стадии процесса изменений постоянно накладываются друг на друга, но при этом каждая из них имеет свое значение. В некоторых случаях руководители и лидеры проводят резкие трансформации одновременно всех частей организации, в других – осуществляют постепенные изменения. Чаще всего, любые изменения наталкиваются на сопротивление сотрудников, которые рассматривают их как угрозу для себя. Главная причина в том, что изменения разрушают социальный контракт – взаимные обязанности и соглашения, определяющие отношения между сотрудником и организацией. Сотрудники считают, что изменения способны разрушить социальный контракт по нескольким причинам:

- **Угроза личным интересам** – убеждения, что изменения рабочих заданий, структуры, технологии могут приводить к утрате власти, престижа, снижению зарплаты, ограничению привилегий и даже потере работы. Опасения, связанные с личными потерями, могут становиться самыми серьезными препятствиями на пути изменений.
- **Неопределенность** – недостаток информации о будущих событиях рождает страх перед неизвестным. Люди часто не понимают, как предстоящие изменения могут повлиять на них поэтому стремятся сохранить существующее положение вещей, пусть даже оно не сулит ничего хорошего в будущем. Сотрудники опасаются, что не будут соответствовать новым требованиям и не сумеют выполнять новые процедуры.
- **Различие взглядов и целей**. Инициаторы изменений и те, на кого эти изменения повлияют, совершенно по-разному оценивают ситуацию. Сотрудники, как правило, преследуют собственные цели, а проводимые изменения могут отвлечь некоторых из них от непосредственной деятельности по достижению личной цели.

Указанные причины сопротивления изменениям являются вполне обоснованными и реальными, лидеры не должны игнорировать их. Необходимо выяснять причины сопротивления и доходчиво убеждать сотрудников в необходимости трансформаций. Большую пользу в этом могут принести поучительные истории, метафоры, юмор, личные контакты на эмоциональном уровне. Возможно также использовать ряд технологий, чтобы облегчить процесс изменений:

Коммуникация и обучение – один из наиболее эффективных способов преодоления сопротивления изменениям: устраняет неопределенность, создает атмосферу доверия, подчеркивает важное значение изменений, дает сотрудникам почувствовать, что они могут контролировать ситуацию. Сотрудники нуждаются в обучении, чтобы усвоить новые роли и приобрести навыки, необходимые для выполнения новых заданий. Дальновидный руководитель должен обеспечить обучение, которое позволило бы подчиненным чувствовать себя более комфортно в период изменений.

- **Участие и вовлечение** сотрудников в изменения отнимает довольно много времени, но в конечном итоге это позволяет сотрудникам почувствовать: они контролируют этот процесс. Люди глубже осознают суть изменений и стремятся к их успешному проведению.
- **Принуждение.** В качестве крайней меры лидеры могут использовать принуждение, угрожая сотрудникам увольнением, понижением в должности или переводом на низкооплачиваемую работу.

К принуждению прибегают в кризисных ситуациях, когда необходимы быстрые действия. Иногда принуждение используется в процессе крупных административных изменений, охватывающих все иерархические структуры, например, при массовых увольнениях. И все же этот метод нежелателен, поскольку вызывает недовольство сотрудников, которые могут саботировать инициативы руководителей и лидеров.

Многие современные организации испытывают «дефицит инноваций», поэтому руководители и лидеры начинают создавать структуры и системы, способствующие появлению и реализации новых идей. Для поддержания постоянных изменений необходимо создать атмосферу, благоприятную для творческой деятельности, где творчество является процессом, а не итоговым результатом. Одна из важнейших задач эффективных руководителей заключается в направлении творческой энергии сотрудников на внедрение инноваций, способных принести существенную пользу организации. Лидеры, в этом случае, могут создавать благоприятную для творчества среду и способствовать формированию инновационной организации.

Согласованность. Для поддержания непрерывной творческой активности сотрудников необходимо, чтобы интересы и действия каждого из них согласовывались с корпоративными задачами и целями. Многие организации уже вводят управленческие инновации: формируют специальные творческие «инкубаторы идей», где предложения сотрудников могут получить развитие без влияния корпоративной политики и бюрократии.

Самостоятельная инициация творческой деятельности. Для большинства людей характерно естественное стремление к познанию и творчеству, а лидеры могут высвободить «подавленное» в людях желание творить. Умелый руководитель поддерживает дух предпринимательства, поощряя принятие рисков, экспериментирование, исследование, создание структур и систем, обеспечивающие развитие новых идей.

Изменения никогда не происходят сами по себе, для их проведения необходимы усилия многих людей. Именно борцы за идею заставляют окружающих увидеть ценность изменений и реализовать их на практике. **Корпоративное предпринимательство** способно инициировать множество инноваций.

Сотрудники должны иметь возможность проводить эксперименты, не укладывающиеся в рамки обычных заданий. Руководителям необходимо предоставлять подчиненным время на не регламентированную **официально** творческую деятельность. Согласно исследованиям, почти все творческие

акты осуществляются в рабочее время, когда сотрудники обязаны выполнять обыденные задания. Благодаря нестандартному мышлению творческих личностей компания способна добиться самых неожиданных результатов. Лидеры могут поддерживать разнообразие стимулов, проводя рабочую ротацию, разрешая сотрудникам добровольно участвовать в различных видах деятельности и общаться со специалистами других областей.

Внутренняя коммуникация. Творчество достигает своего расцвета, когда на всех уровнях организации налажены междисциплинарные контакты. Без адекватной коммуникации и координации идеи, возникающие в творческих отделах, не могут быть реализованы. Лидеры должны формировать корпоративную культуру, в которой высоко ценятся сотрудничество и информационный обмен, и использовать механизмы, помогающие наладить координацию, необходимую для реализации инновационных проектов.

Важно помнить, что все люди обладают творческим потенциалом, лидеры же должны помогать руководителю и сотрудникам организации раскрывать этот потенциал.

Список литературы:

1. Каплан Роберт С., Нортон Дейвид П. Сбалансированная система показателей. От стратегии к действию - М.: 2005. - 320с.

2. Козлов В.В., Донченко И.А. Психология успеха: жизнь с вершины// Изд. Статус, 2019. -144 с.

3. Козлов, В. В. Движение за развитие человеческого потенциала / В. В. Козлов. – Ярославль : Издательство "Титул", 2017. – 169 с.

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

5. Козлов, В. В. Интегративный подход в психологической практике / В. В. Козлов, В. В. Новиков // Ярославский педагогический вестник. – 2012. – Т. 2, № 1. – С. 226-231.

6. Козлов, В. В. Духовное измерение самореализации в психологии / В. В. Козлов // Известия Иркутского государственного университета. Серия: Психология. – 2019. – Т. 28. – С. 43-50.

7. Лайл М.Спесер-мл. и Сайн М. Спенсер. Компетенции на работе. М.:2005 -384с. Новиков В.В., Забродин Ю.М. Психологическое управление производственной организацией. Изд. 3. М., 1992.

8. Найджел Пова и Ейн Баллантайн, Центры оценки и развития, М.: HIPPO, 2003 - 201с.

9. Новиков В.В., Забродин Ю.М. Психологическое управление производственной организацией. Изд. 3. М., 1992.

10. Новиков, В. В. Психологическое управление в кризисных социальных сообществах : монография / В. В. Новиков, Г. М. Мануйлов, В. В. Козлов; Междунар. акад. психологических наук. – Москва : ГАЛА-Изд-во, 2009. – 435 с.

11. Рамперсад Хьюберт. Общее управление качеством: личностные и организационные изменения, М.:2005. - 256с.

12. Старобинский Э.Е. Как управлять персоналом. Изд. 2-е, перераб. и доп. – М.: "Бизнес-школа «Интел-Синтез» 1995. - 240 с.

13. Технологии управления развитием персонала : учебник / Е. А. Белкова, А. О. Грицай, А. В. Карпов [и др.]. – Москва : Общество с ограниченной ответственностью "Проспект", 2016. – 408 с. – ISBN 978-5-392-19555-8.

14. Blake, R. R., Mounton, J.S. (1985) The managerial Grid III: The Key toLeadership Excellence, 3rd. edn, Gulf Publishing Co, Houston.

Рубцова Н. Е., Леньков С. Л.

СТРУКТУРНЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ ЛИЧНОСТИ В ЭПОХУ ЦИФРОВИЗАЦИИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Аннотация. В статье представлены результаты исследования, направленного на выявление структурных изменений личности специалиста под влиянием цифровизации профессиональной деятельности. Развивая авторский подход к цифровому измерению профессионального «Я», проведен содержательный анализ динамики выделенных типов структурной перестройки личности в профессиональной сфере, углубляя их теоретико-методологическое обоснование. Задача исследования состояла в том, чтобы на основе интегративного диагностического комплекса осуществить психологическую интерпретацию и выделить основные сценарии профессионального «Я». Установлено, что ключевым фактором, дифференцирующим данные модели, является не уровень технической компетентности, а развитость смысловой рефлексии и внутренней мотивации к освоению цифровых инструментов. Научная новизна заключается в углубленном анализе механизмов и содержания каждого типа преобразований, что позволяет перейти от их констатации к моделированию индивидуальных траекторий профессионального развития и дезадаптации в цифровой среде. Результаты создают основу для прогнозирования профессиональных кризисов, разработки программ психологического сопровождения и формирования адаптационных процессов в условиях цифровых изменений трудовой деятельности.

Ключевые слова: структурные изменения личности, профессиональное «Я», цифровизация, типология изменений субъекта труда, гибридная идентичность, смысловая рефлексия, внутренняя мотивация, профессиональная дезадаптация, психологическое сопровождение.

Abstract. The article presents the results of a study aimed at identifying structural changes in a specialist's personality under the influence of digitalization of professional activity. Within the framework of the author's approach to the digital dimension of the professional self, the work makes a transition from theoretical and

methodological substantiation to a substantive analysis of the dynamics of the identified types of structural restructuring of personality in the professional sphere. The research task was to, based on an integrative diagnostic complex, carry out a psychological interpretation and identify the main scenarios of the professional self. It has been established that the key factor differentiating these models is not the level of technical competence, but the development of semantic reflection and internal motivation for mastering digital tools. The scientific novelty lies in the in-depth analysis of the mechanisms and content of each type of transformation, which allows moving from their statement to modeling individual trajectories of professional development and maladjustment in the digital environment. The results create a basis for predicting professional crises, developing psychological support programs, and shaping adaptation processes in the context of digital changes in labor activity.

Keywords: structural personality changes, professional self, digitalization, typology of changes in the subject of labor, hybrid identity, semantic reflection, internal motivation, professional maladjustment, psychological support.

ВВЕДЕНИЕ

Динамика современного производства, обусловленная стремительным внедрением технологий искусственного интеллекта и цифровых платформ, выдвигает на первый план проблему изменения психологической организации субъекта труда. Современные исследования в данной области развиваются в нескольких направлениях. Первое связано с модернизацией психологической диагностики и разработкой психотехник, адекватных новым реалиям профессиональной деятельности [Рубцова, 2025]. Второе направление фокусируется на выявлении социальных и профессиональных детерминант вовлеченности в цифровую среду, что позволяет понять внешние условия и факторы, влияющие на взаимодействие специалиста с цифровыми технологиями [Леньков, 2025]. В рамках третьего направления был предложен и теоретически обоснован интегративный методологический процессуальный подход, раскрывающий роль внутренней динамики и осознанности в профессиональной самореализации в условиях неопределенности, порождаемой цифровизацией [Козлов, 2025].

Логическим продолжением интегративного подхода к изучению цифрового измерения профессионального «Я» является переход от выявления его типов к содержательному анализу стоящих за ними структурных изменений личности. При этом остается недостаточно изученным, какие именно внутренние перестройки мотивационной, когнитивной, идентификационной сфер составляют суть «инструментально-адаптивного», «конфликтно-диссонирующего» и «интегративно-трансформирующего» сценариев профессионального «Я». Диагностический инструментарий позволяет зафиксировать эти типы, но не раскрывает в полной мере психологическую логику и механизмы внутренней перестройки, определяющие динамику профессионального развития или дезадаптации.

Таким образом, возникает необходимость в смещении предмета исследования с выделения психологических типов на анализ их структурного содержания и динамики. Настоящая статья решает эту задачу, представляя исследование, целью которого является содержательная характеристика и психологическая интерпретация профессиональных сценариев структурных изменений личности, выделенных в рамках авторского методологического подхода. В работе проверяется гипотеза о том, что каждый психологический тип отражает качественно различный сценарий перестройки профессионального «Я» – от поверхностной адаптации без изменения смысловой основы до кризиса идентичности и последующего формирования новой, гибридной целостности. Эмпирическая задача исследования заключалась в верификации и содержательном обосновании данной модели на выборке, включающей будущих психологов служебной деятельности и аспирантов специальности «Психология труда, инженерная психология, когнитивная эргономика» (N=65), что повышает репрезентативность данных о профессионалах на этапе их подготовки. С помощью интегративной методологии, сочетающей количественную диагностику и качественный анализ нарративов, были не только подтверждены выявленные взаимосвязи, но и – что составляет основную научную новизну – детально раскрыто психологическое содержание, механизмы и динамические закономерности каждого из трех типов структурной трансформации профессионального «Я».

Теоретическая и практическая значимость работы заключается в углублении понимания процессов цифровой трансформации личности, выходящем за рамки выявления факта изменений. Результаты позволяют перейти от типологии к прогнозированию индивидуальных траекторий профессионального развития, изучению «точек роста» и «зон риска» для каждого сценария. Предложенный содержательный анализ создает основу для разработки индивидуальных мер психологического сопровождения, профилактики профессиональной дезадаптации и построения персонализированных стратегий развития субъектности специалистов в эпоху цифровых изменений труда.

ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ ОБЗОР

Анализ современных исследований в области психологии труда, посвященных изменениям в профессиональной деятельности под влиянием цифровых технологий и искусственного интеллекта (далее – ИИ), позволяет выделить несколько ключевых направлений, в рамках которых изучаются изменения в структуре и функционировании личности профессионала. Эти направления формируют теоретическое основание для понимания структурных сдвигов профессионального «Я», выступая как необходимый, но недостаточный уровень анализа, требующий дальнейшего перехода к целостным моделям преобразований.

Одним из наиболее разработанных в зарубежной литературе концептуальных направлений является исследование грамотности в области

искусственного интеллекта (AI literacy). Теоретический обзор Almatrafi, Johri и Lee [Almatrafi, 2024] отмечает крайнюю разнородность в определении данного конструкта – от унитарного понятия до сложных многокомпонентных моделей, включающих знания, навыки, установки и этические принципы взаимодействия с ИИ. Подобная многомерность отражает попытку охватить комплекс новых требований, предъявляемых к профессионалу в цифровую эпоху.

Эмпирические работы в данной парадигме, такие как исследования Chai с коллегами [Chai, 2020, 2021] и Dai с коллегами [Dai, 2020], построенные на основе расширенной теории запланированного поведения, также отмечают важность социально-психологических факторов – субъективных норм, воспринимаемого контроля поведения и отношения – для формирования намерений использовать ИИ. Однако эти исследования, сосредоточенные преимущественно на прогнозировании поведенческих интенций, часто не затрагивают вопросов о том, как усвоение новых компетенций влияет на смысловое основание и структурную организацию профессионального «Я». Более целостный подход предлагается в работе Carolus и др. [Carolus, 2023], где вводится концепция мета-ИИ-грамотности (Meta AI Literacy), интегрирующая психологические метакомпетенции – способности к рефлексии, саморегуляции и обучению. Этот шаг знаменует переход от операциональных умений к внутренним личностным ресурсам, обеспечивающим устойчивость в условиях перманентных изменений. Ряд исследований [Kong, 2023; Wang, 2023; Laupichler, 2023; Sperling, 2024] подтверждает роль ИИ-грамотности как важного фактора профессиональной эффективности в различных областях, но внимание на грамотность и компетентность может редуцировать процесс личностных изменений к формированию набора инструментальных навыков и позитивных установок.

Наряду с этим развивается направление, изучающее аффективную и регуляторную составляющие взаимодействия человека и технологии. Исследования доверия к ИИ [Henrique, 2024] и влияния тревоги на его принятие [Schiavo, 2024] показывают, что когнитивное понимание и технические навыки не гарантируют психологической интеграции важного опыта. Эмоциональные реакции и установки доверия выступают в роли фильтров, опосредующих готовность личности сделать цифровые инструменты частью своей профессиональной идентичности. Работа Arslan и др., анализирующая взаимодействие на уровне команды, поднимает проблему социально-психологических последствий внедрения ИИ, включая изменение групповой динамики и новые вызовы для управления, что указывает на взаимосвязь индивидуальных изменений и преобразований организационной среды [Arslan, 2022].

В отечественных исследованиях последних лет также наметился сдвиг от изучения внешних требований к анализу внутренних механизмов адаптации. Работы, посвященные формированию цифровых и информационных компетенций у будущих педагогов, отражают понимание этих компетенций

как новой нормы профессионального стандарта [Прокофьева, 2023; Пустовойтова, 2023; Спиридонова, 2023].

Исследования конкретных феноменов взаимодействия, такие как анализ деятельности психолога в контексте ИИ [Львова, 2024] или исследование специфики взаимодействия с ИИ в судебной системе [Соколовский, 2023], или изучение феноменов сверхдоверия и сверхнедоверия оператора [Обознов, 2021], вносят важный вклад в инженерную психологию, раскрывая механизмы регуляции деятельности в условиях технологической неопределенности. Изучение связи отношения к ИИ с личностными чертами, например, открытостью опыту [Ясин, 2022], позволяет говорить об индивидуально-психологических предпосылках, дифференцирующих пути профессиональной адаптации.

Проведенный анализ литературы обосновывает, что современные исследования в области психологии труда, посвященные цифровизации, развиваются в рамках нескольких перспективных, но относительно разрозненных направлений: 1) формирование новых компетенций и грамотности; 2) изучение аффективно-регуляторных процессов принятия технологий; 3) анализ трансформации конкретных видов профессиональной деятельности; 4) исследование метакогнитивных и общеличностных механизмов адаптации. При этом сохраняется нехватка целостных моделей, которые бы интегрировали эти составляющие, демонстрируя, как внешние технологические требования, операциональные навыки, эмоциональные реакции и глубинные смысловые процессы взаимодействуют, порождая качественно различные траектории структурной перестройки личности профессионала. Существующие подходы, как правило, фиксируют единичные измерения – наличие или отсутствие определенных качеств, – но в меньшей степени раскрывают внутреннюю динамику, психологическое содержание и механизмы перехода от одного состояния профессионального «Я» к другому. Этот вопрос непосредственно затрагивает проблематику профессиональной карьеры, понимаемой как нелинейный процесс развития субъектности, сопровождаемый кризисами и качественными преобразованиями [Толочек, 2025].

Особое место в этом ряду занимают работы, развивающие метакогнитивный и субъектно-информационный подходы к изучению цифрового преобразования личности. Исследование А.В. Карпова с соавторами [Карпов, 2021] устанавливает прямую связь между развитостью метакогнитивных процессов и удовлетворенностью трудом в информационных профессиях, указывая на то, что способность к осознанной регуляции познавательной деятельности становится ключевым внутренним ресурсом для психологического благополучия в условиях высокой когнитивной нагрузки и неопределенности. Исследование [Карпов, 2025] расширяет контекст, связывая цифровизацию с актуализацией личностного потенциала, с развитием креативности в новых формах. Эта закономерность получает дальнейшее теоретическое развитие в монографии «Психология

личности в киберпространстве» [Рубцова, 2025], где обосновывается переход от анализа отдельных цифровых компетенций к изучению становления интегральной «киберсубъектности» – системного качества личности, предполагающего глубокую перестройку идентичности, мотивационно-смысловой сферы и механизмов саморегуляции под влиянием цифровых сред. Данная теоретическая основа конкретизируется в эмпирических исследованиях социальных и профессиональных детерминант вовлеченности в сферу ИИ [Леньков, 2025] и разработке психотехник диагностики [Рубцова, 2025], что демонстрирует попытку операционализации сложных конструктов, связанных со структурной перестройкой личности.

МЕТОДОЛОГИЯ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

В основе исследования лежит интегративный подход, сочетающий количественные и качественные методы. Такое сочетание позволяет не только выявить статистически значимые связи и общие тенденции в структурных изменениях личности, но и глубоко понять их субъективное содержание, внутренние механизмы и личностные смыслы. Подход соответствует логике развиваемого авторами субъектно-информационного взгляда на профессиогенез, где внешние показатели активности рассматриваются в неразрывной связи с внутренними процессами смыслообразования и идентификации.

Эмпирической базой для апробации предложенной модели выступила выборка общей численностью в 65 человек. В исследовании приняли участие будущие психологи, находящиеся на разных этапах профессиональной подготовки: студенты-психологи служебной деятельности и магистранты в области организационной психологии Тверского государственного технического университета, а также аспиранты и соискатели Российского нового университета по направлению «Психология труда, инженерная психология и когнитивная эргономика». Данный контингент представляет собой эмпирическую модель для изучения становления гибридной профессиональной идентичности, поскольку их подготовка интегрирует психологическое знание с необходимостью осваивать и критически осмыслять технологический инструментарий. Их будущая профессиональная деятельность по сути разворачивается на пересечении человеческого фактора и цифровых систем, что делает процессы изменений их собственного профессионального «Я» особенно наглядными и содержательными.

Методики диагностики подобрали с учетом поставленных задач. Количественный блок представлен авторскими методиками. Опросник «Интегративно-типологическая профессиональная направленность личности (ИНЛ-2)» в адаптированной для цифрового контекста версии использовался для оценки структурных компонентов профессиональной направленности. Опросник «Вовлеченность в сферу искусственного интеллекта (ОВСИИ)» [Рубцова, 2025] применялся как индикатор включенности респондентов в цифровую профессиональную среду по следующим параметрам:

когнитивный, мотивационный, аффективный, поведенческий и общая вовлеченность. Качественный анализ выполнили посредством интервью. Их цель заключалась в раскрытии субъективных нарративов профессионального становления, личностных смыслов, вкладываемых во взаимодействие с технологиями, а также внутренних и ценностных противоречий, которые не могут быть зафиксированы с помощью стандартизированных опросников.

Процесс исследования включал последовательную работу с данными. Сначала провели анкетирование всей группы с помощью опросников ИНЛ-2 и ОВСИИ. Далее проанализировали результаты с помощью корреляционного и сравнительного анализа, что помогло проверить гипотезы и составить предварительные профили. На втором этапе, исходя из результатов количественного анализа, была целенаправленно сформирована подвыборка респондентов для качественного изучения. Критерием отбора послужила выраженность профилей, наиболее репрезентативно отражающих выделенные типы структурной динамики, в особенности – случаи с признаками успешной интеграции или выраженного внутреннего конфликта. На заключительном этапе осуществлялась интеграция: показатели обозначили структурные связи, а материал глубинных интервью наполнил эти структуры психологическим содержанием, раскрыл механизмы и субъективную логику происходящих изменений. Выбранный подход позволяет всесторонне изучить явление, избегая ограничений статистических или описательных методов, что дает возможность не просто описывать изменения, а понимать, как они устроены изнутри и что ими движет.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Полученные эмпирические данные, направленные на анализ структурной динамики профессионального «Я», систематизированы в двух таблицах. В Таблице 1 представлены психометрические характеристики диагностического комплекса, обеспечивающие валидность интерпретации. В Таблице 2 отражены интегральные профили и дифференцирующие параметры выявленных типов структурной трансформации. Сравнительный анализ профилей подтверждает, что типы различаются не столько по операциональным показателям, сколько по глубине смысловой переработки цифрового опыта.

Таблица 1 Характеристики диагностических методик

Характеристики	Опросник «Интегративно-типологическая профессиональная направленность личности» (ИНЛ-2)	Опросник «Вовлеченность в сферу искусственного интеллекта» (ОВСИИ)

Назначение в исследовании	Диагностика структурных компонентов профессиональной направленности и их связи с цифровой адаптацией	Оценка глубины и качества взаимодействия с цифровой средой, измерение внутренней мотивации и осмысленности этого взаимодействия
Измеряемые шкалы	1. Стратегия 2. Оперативность 3. Информация 4. Управление 5. Люди 6. Исполнение 7. Объекты	1. Когнитивная вовлеченность 2. Аффективная вовлеченность 3. Мотивационная вовлеченность 4. Поведенческая вовлеченность 5. Общая вовлеченность
Кол-во пунктов / тип шкалы Психометрические показатели	22 пункта, 5-балльная шкала Лайкерта. Высокая надежность (α Кронбаха от 0.65 до 0.80). Сохранение 7-факторной структуры	19 пунктов, 7-балльная шкала Лайкерта. Высокая надежность (α Кронбаха от 0.81 до 0.94). Подтвержденная факторная структура

Для проверки гипотезы и выявления типовых профилей данные, полученные с помощью представленного комплекса, были подвергнуты сравнительному анализу. Его результаты, систематизированные по ключевым диагностическим показателям, отражены в Таблице 2.

Таблица 2. Профили типов структурных изменений профессионального «Я»

Показатель (шкала)	Типы структурных изменений профессионального «Я»			Интерпретация
	Инструментально-адаптивный	Конфликтно-диссонирующий	Интегративно-трансформирующий	

Внутренняя мотивация (Мотивацион-ная шкала ОВСИИ)	Средний уровень	Низкий уровень	Высокий уровень	Ведущий дифференцирующий фактор. Высокие показатели коррелируют с успешной интеграцией. Низкий уровень связан с ценностным конфликтом и диссонансом
Смысловая рефлексия (индикатор из интервью)	Отсутствует / Слабо выражена. Фокус «как», а не «зачем»	Выражена, но конфликтна. Рефлексия приводит к осознанию противоречий и кризису	Высоко развита и конструктивна. Рефлексия направлена на синтез и поиск нового смысла	Ключевой процесс, опосредующий тип трансформации. Определяет, станет ли цифровой опыт ресурсом для роста или источником кризиса
Аффективная вовлечен-ность	Умеренная	Высокая	Высокая / Умеренная	В сочетании с низкой мотивацией (как в конфликтном типе) создает диссонанс
Когнитивная вовлечен-ность	Высокая	Неоднородная	Высокая	Необходимое, но недостаточное условие. Высокий уровень характерен как для поверхностной адаптации, так и для глубокой трансформации

Профессио-нальная напряжен-ность (Шкала «Напряжен-ность» ИНЛ 2)	Низкий	Высокий	Низкий	Высокие значения подтверждают наличие кризиса и диссонанса в конфликтном типе
Интегральные шкалы профессио-нальной направлен-ности	Средние / Низкие	Низкие / Противоречивые	Высокие и сбалансированные	Индикатор структурной целостности. Показатели отражают завершенность процесса интеграции

Таким образом, данные наглядно демонстрируют, что ключевым дифференцирующим признаком, различающим траектории структурной перестройки профессионального «Я», является не степень владения цифровыми инструментами и даже не эмоциональное отношение к ним, а глубина мотивационной и смысловой переработки этого опыта. Инструментально-адаптивный тип демонстрирует высокую операциональную готовность при отсутствии внутренней потребности в интеграции нового опыта в ценностно-смысловое ядро идентичности. Конфликтно-диссонирующий тип характеризуется острым разрывом между эмоциональным интересом (аффективная вовлеченность) и отсутствием внутренних смыслов для продуктивного взаимодействия (низкая мотивация), что приводит к кризису. И лишь интегративно-трансформирующий тип объединяет высокую операциональную компетентность (когнитивная вовлеченность) с сильной внутренней мотивацией и развитой способностью к смысловой рефлексии, что и позволяет осуществить синтез и построить новую, гибридную целостность профессионального «Я». Это подтверждает выдвинутую гипотезу о ведущей роли внутренней мотивации и смыслообразования в успешной структурной трансформации личности в цифровую эпоху.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Полученные результаты позволяют в контексте психологии труда переосмыслить процесс профессиогенеза в цифровую эпоху как динамику субъектной позиции по отношению к технологическому инструментарию. Проведенное исследование позволило перейти от констатации факта цифрового изменения труда к анализу содержания структурных изменений

субъекта профессиональной деятельности. Эмпирически выявлены и интерпретированы три качественно различных типа изменения профессионального «Я»: инструментально-адаптивный, конфликтно-диссонирующий и интегративно-трансформирующий.

Основным фактором выступает не операциональная компетентность, а организация мотивационно-смысловой сферы личности. Таким образом, важным условием, опосредующим структурную перестройку «Я», является способность к смысловой рефлексии и наличие внутренней мотивации к освоению цифрового инструментария. Этот вывод позволяет сместить внимание исследования цифровой адаптации с внешних поведенческих индикаторов и формальных компетенций на анализ внутренних психологических детерминант и механизмов профессиогенеза.

С практической точки зрения, в области психологии труда и организационной психологии это означает необходимость пересмотра стратегий профессионального развития и сопровождения. Приоритет должен сместиться с формирования операциональной готовности к развитию личностных ресурсов для смыслового структурирования технологического опыта. Выделенные типы и их диагностические профили создают научную основу для разработки дифференцированных программ психологического сопровождения, направленных на профилактику профессиональной дезадаптации и конструирование гибридной профессиональной идентичности в условиях цифровой трансформации трудовой деятельности.

Библиографический список

1. Карпов А.В., Башкин М.В., Присяжнюк С.О. Особенности развития креативности в условиях цифровизации социума // Методология современной психологии. – 2025. – № 26. – С. 139–146.

2. Карпов А.В., Леньков С.Л., Рубцова Н.Е. Метакогнитивная детерминация удовлетворенности работой в профессиях информационного типа // Российский психологический журнал. – 2021. – Т. 18, № 3. – С. 86–103.

3. Козлов В.В. Процессуальные особенности самореализации // Человеческий фактор: Социальный психолог. 2025. № 1(53). С. 116–123.

4. Леньков С.Л., Рубцова Н.Е. Социальные и профессиональные детерминанты вовлеченности в сферу искусственного интеллекта // Вестник Тверского государственного университета. Серия: Педагогика и психология. – 2025. – № 1(70). – С. 82–94.

5. Львова С.В., Данилова К.А. Профессиональная деятельность психолога и искусственный интеллект // Флагман науки. 2024. № 1 (12). С. 261–264.

6. Обознов А.А., Акимова А.Ю., Рунец О.В. Феномены сверхдоверия и сверхнедоверия оператора к интерфейсу «человек—искусственный интеллект» // Институт психологии Российской академии наук. Организационная психология и психология труда. 2021. Т. 6. № 2. С. 4–20.

7. Прокофьева О.Н., Луговая А.В. Формирование информационной компетентности будущих педагогов в вузе // Проблемы современного педагогического образования. 2023. № 81 (3). С. 257–260.

8. Пустовойтова О.В. Технология формирования цифровой грамотности педагогических работников как одной из профессиональных компетенций // Актуальные аспекты развития науки и общества в эпоху цифровой трансформации: Сб. материалов VI Международной научно-практ. конф. М., 2023. С. 36–45.

9. Рубцова Н.Е., Леньков С.Л. История цифровой психологии в нарративах исследователей // Интеграция в психологии: Теория, методология, практика : Сборник статей VIII Всероссийской конференции с международным участием. – Ярославль, 2025. – С. 56–62.

10. Рубцова Н.Е., Леньков С.Л. Психология личности в киберпространстве : монография. – Тверь : Печатница, 2025. – 102 с.

11. Рубцова Н.Е., Леньков С.Л. Психотехники диагностики профессиональных типов в условиях цифровизации // Психология и психотехника. – 2025. – № 2. – С. 263–276.

12. Спиридонова Ю.С. Формирование цифровой компетентности у будущих педагогов // World Of Science — 2023: Сб. статей III Международного научно-исследовательского конкурса. Пенза, 2023. С. 50–52.

13. Соколовский А.Д. Психология взаимодействия искусственного интеллекта в судебной власти с работниками аппарата суда // Молодой ученый. 2023. № 2 (449). С. 328–330.

14. Толочек В.А. Профессиональная карьера: феномен, концепции, «апокрифы» // Вестник Московского университета. Серия 14: Психология. – 2025. – Т. 48, № 1. – С. 30-54. – DOI 10.11621/LPJ-25-02.

15. Ясин М.И. Отношение к искусственному интеллекту, тревога и открытость опыту // Известия Саратовского университета. Новая серия. «Философия. Психология. Педагогика». 2022. Т. 22. № 4. С. 449–453.

16. Almatrafi O., Johri A., Lee H. A systematic review of AI literacy conceptualization, constructs and implementation and assessment efforts (2019–2023) // Computers and Education Open. 2024. V. 6. Article 100173.

17. Arslan A., Cooper C., Khan Z., Golgeci I., Ali I. Artificial intelligence and human workers interaction at team level: a conceptual assessment of the challenges and potential HRM strategies // International Journal of Manpower. 2022. V. 43. № 1. P. 75–88.

18. Carolus A., Koch M., Straka S., Latoschik M.E., Wienrich C. MAILS – Meta AI Literacy Scale: Development and testing of an AI literacy questionnaire based on well-founded competency models and psychological change-and meta-competencies // Computers in Human Behavior: Artificial Humans. 2023. V. 1. № 2. Article 100014.

19. Chai C.S., Lin P.-Y., Jong M.S.-Y., Dai Y., Chiu T.K.F., Qin J. Perceptions of and behavioral intentions towards learning artificial intelligence in primary school students // Educational Technology & Society. 2021. V. 24. № 3. P. 89–101.

20. Chai C.S., Wang X., Xu C. An extended theory of planned behavior for the modelling of Chinese secondary school students' intention to learn artificial intelligence // Mathematics. 2020. V. 8. № 11. Article 2089.

21. Dai Y., Chai C.-S., Lin P.-Y., Jong M.S.-Y., Guo Y., Qin J. Promoting students' well-being by developing their readiness for the artificial intelligence age // Sustainability. 2020. V. 12. № 16. Article 6597.

22. Henrique B.M., Santos E. Trust in artificial intelligence: Literature review and main path analysis // Computers in Human Behavior: Artificial Humans. 2024. V. 2. № 1. Article 100043.

23. Kong S.-C., Cheung W.M.-Y., Zhang G. Evaluating an artificial intelligence literacy programme for developing university students' conceptual understanding, literacy, empowerment and ethical awareness // Educational Technology & Society. 2023. V. 26. № 1. P. 16–30.

24. Laupichler M.C., Aster A., Haverkamp N., Raupach T. Development of the «Scale for the assessment of non-experts' AI literacy» – An exploratory factor analysis // Computers in Human Behavior Reports. 2023. V. 12. Article 100338.

25. Schiavo G., Businaro S., Zancanaro M. Comprehension, apprehension and acceptance: Understanding the influence of literacy and anxiety on acceptance of artificial intelligence // Technology in Society. 2024. V. 77. Article 102537.

26. Sperling K., Stenberg C.-J., McGrath C., Akerfeldt A., Heintz F., Stenliden L. In search of artificial intelligence (AI) literacy in teacher education: A scoping review // Computers and Education Open. 2024. V. 6. Article 100169.

27. Wang B., Rau P.-L.P., Yuan T. Measuring user competence in using artificial intelligence: Validity and reliability of artificial intelligence literacy scale // Behavior & Information Technology. 2023. V. 42. № 9. P. 1324–1337.

Сарибаева У.С.

СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ГЕНДЕРНОГО РАВЕНСТВА В УЗБЕКСКИХ СЕМЬЯХ

Аннотация. В статье исследуются социально-психологические факторы обеспечения гендерного равенства в узбекских семьях. Рассматривается ситуация с проблемой, изучаемой психологами в разных страны, вопросы обеспечения равных прав и возможностей женщин и мужчин. Доказаны такие методологически-методические возможности, как теоретический метод, феноменологическая стратегия, обосновывающие исследование данной проблемы вследствие интеграции этнопсихологических, религиозных, теоретико-методологических основ в процессах, связанных с национальным мышлением и традиционными ролями, субъективной интерпретацией ценностей, гендерными теориями и патриархальными моделями.

Ключевые слова: семья, гендерное равенство, методологической основой, семейные отношения, мышление, традиционный, субъективный, патриархальный, религиозный.

Abstract. The article explores the socio-psychological factors of ensuring gender equality in Uzbek families. It examines the situation with the problem studied by psychologists in different countries, as well as the issues of ensuring equal rights and opportunities for women and men. The article proves the methodological and methodical possibilities, such as the theoretical method and the phenomenological strategy, which justify the study of this problem due to the integration of ethnopsychological, religious, and theoretical-methodological foundations in the processes related to national thinking and traditional roles, subjective interpretation of values, gender theories, and patriarchal models.

Key words: family, gender equality, methodological basis, gender differences, family relations, thinking, traditional, role-based, value-based, subjective, patriarchal, model, religious, theoretical, and fundamental.

За последние годы в Новом Узбекистане созданы необходимые нормативные основы обеспечения гендерного равенства в узбекских семьях: «Обеспечение в Узбекистане гендерного равенства, расширение прав и возможностей женщин»[1], «реформы, направленные на обеспечение гендерного равенства, расширение прав и возможностей всех женщин, обеспечение равных прав и возможностей женщин и мужчин в соответствии с целью 5 в области устойчивого развития «Стратегии достижения гендерного равенства в Республике Узбекистан до 2030 года»[2], могут служить необходимой методологической основой для научного исследования социально-психологических проблем проявления гендерного равенства в узбекских семьях.

Для оказания эффективной обеспечению гендерного равенства, расширению прав и возможностей женщин, восстановлению особого статуса женщин и уважения к ним, устранению гендерного неравенства, намеченных в Законах Республики Узбекистан от 1 мая 2023 года № ЗРУ-837 “О Конституции Республики Узбекистан”, от 2 сентября 2019 года № ЗРУ-562 «О гарантиях равных прав и возможностей для женщин и мужчин», Указах Президента Республики Узбекистан от 28 января 2022 года № УП-60 “О Стратегии развития Нового Узбекистана на 2022-2026 годы”, от 11 сентября 2023 года № УП-158 “О Стратегии “Узбекистан-2030”, от 2 февраля 2018 года № УП-5325 «О мерах по коренному совершенствованию деятельности в сфере поддержки женщин и укрепления института семьи», постановлении Сената Олий Мажлиса Республики Узбекистан от 28 мая 2021 года № ПС-297-IV “Об утверждении Стратегии достижения гендерного равенства в Республике Узбекистан до 2030 года», а также других нормативно-правовых документах, соответствующих данной деятельности.

На основе проведённых в мире исследований по выявлению социально-психологических проблем гендерного неравенства получены следующие результаты: биологические, социальные различия гендера (University of Kentucky, Соединённые Штаты Америки); научные исследования, направленные на повышение места, престижа, статуса женщин в жизни общества, проведены в ведущих научных центрах и высших образовательных

учреждениях мира, в частности, таких, как (Center for Family Studies, British Psychological Society, Великобритания); гендерные стереотипы, гендерное соответствие, социальный контроль, принуждение, механизмы давления информации, ущемление женщин, нарушение причин равноправия и уважения к ценности человека, гендерное равенство в социально-культурных сферах (American Psychological Association, Соединённые Штаты Америки); всесторонняя поддержка возможностей и льгот женщин (университет Южной Калифорнии); (Техасский университет в Остине); (университет Сорбонна, Франция); (Государственный институт изучения проблем семьи, Германия); (Национальный университет образования, Корея).

В мире проводятся научные изыскания по приоритетным направлениям проблем, связанных с гендерным ущемлением женщин, в частности, к ним относятся гендерное неравенство и психология пола, изучение поведенческих и гендерных различий, формирование гендерных стереотипов и действий, диагностика и изучение гендерных стереотипов, стереотипы, связанные с полом, понятия гендерной и половой роли в социальной психологии, выбор и реализация гендерных ролей, различия между гендерными качествами и гендерными особенностями, социально-психологическое совершенствование связи между формами гендерных отношений и гендерным равенством.

Такими учёными-психологами Узбекистана, как Х.У.Абдусаматов, О.А.Абдусаттарова, Ф.А.Акрамова, Ш.Р.Баратов, М.Исакова, Г.Б.Ишанкулова, В.М.Каримова, Х.Каримов, Г.Ниязметова, З.Т.Нишонова, Г.О.Очилова, У.Д.Кодиров, И.М.Расулова, З.А.Расулова, Ф.Р.Рузикулов, Н.Д.Сагиндикова, Н.Салаева, А.А.Сатвалдиев, Н.А.Согинов, А.А.Султанова, Х.М.Тожибоева, М.С.Товбаева, Б.М.Умаров, Н.Ш.Умарова, С.Ш.Умматова, М.Утепбергенов, Х.Р.Хайдарова, Р.Н.Хикматуллаева, У.Б.Шамсиев, Г.Б.Шоумаров, выполнен целый ряд научных исследований по различным направлениям проблемы семьи. Научно исследованы социально-психологические особенности проблем семьи и гендера. В соответствии с анализом в нашей республике научно-практически изучены такие аспекты проблем семьи, как различные особенности узбекской семьи, отношения супругов в семье, этнопсихологические особенности семей различной национальности, психологическая среда в неполных семьях, возникновение семейного насилия, влияние миграции на разрушение семьи и другие. Однако, социально-психологические основы обеспечения гендерного равенства супругов в узбекской семье не исследованы в качестве особого предмета.

Такими учеными-психологами стран Содружества Независимых Государств, как Ю.Е.Алёшина, И.С.Амиантова, Р.Я.Волкова, И.С.Клёцина, И.С.Кон, Е.В.Кошкина, Л.П.Кочеткова, А.В.Курмашев, А.В.Меренков, Т.М.Мельник, У.Мишел, С.И.Реснянский, З.А.Хоткина и другие проведены исследования по вопросам гендерного равенства, гендерных ролей, распределения труда, роли стереотипов в гендерной социализации.

Такими зарубежными учёными-психологами, как W.G. Austin, L.J. Bates, S.L. Bem, D.L. Best, D.M. Buss, K. Bussey, A. Bandura, K. Deaux, W. Winton,

C.N. Jacklin, D.T. Kenrick, L.A. Kohlberg, R.E. Nisbett, L. Ross, J.E. Williams и другие научно исследованы проблемы гендерного равенства, гендерных стереотипов.

Выполнен анализ следующих нескольких теорий гендерной психологии, принятых в качестве основных принципов и методологической основы исследования: «Социальный образец» У.Липпмана – идеи об односторонне нарушенных и обычно необъективных взглядах представителей стереотипных, социальных, этнических групп и классов; теория Н.Ж.Эрлиха о том, что этнические стереотипы и гендерные стереотипы выражают социальное сознание, главенствующее в обществе; идея Л.А.Колберга о самосоциализации своего «Я»; идея Георга Герберта Меада о том, что социальная роль – это статус личности, принятый в системе межличностных отношений, или нормы поведения и социальная функция, соответствующие нормам общества; предложенный У.Мишелем «Два основных механизма, реализующие дифференциальную социализацию: механизм дифференциального усиления и механизм дифференциального подражания (differencial rainforcement)»; основанная на подражании когнитивная теория А.Бандуры дифференциального моделирования; теория атрибуции Б.С.Агеева (1987), связанная с устойчивыми аспектами, причинами, решениями внутренней диспозиции супругов в регулировании современных семейных отношений; идея И.С.Кона о нормативных стереотипах идеального мужчины и идеальной женщины, отражающих психические и поведенческие особенности; идеи А.В.Меренкова (2001) о программном осознании гендерных стереотипов и поведения человека.

В частности, в качестве методологической основы исследования принятые следующие научные разработки: Е.Ф. Ачильдиева (1982) «Сохранение правового статуса брака, совместимость взаимных ценностей и психологическая адаптация в ролевых отношениях супругов»; идея Г.Б. Шоумарова (1990) «Повышение психотерапевтической роли женщин в достижении психофизиологической и психологической совместимости, повышении культуры общения супругов в семье»; идея Н.А. Согинова (1990) «Разработка социально-психологических основ повышения уровня удовлетворённости браком»; идея В.М. Каримовой (1999) «Осознание этнопсихологической сущности позиции мужественности и женственности в соответствии гендерных ролей»; Г. Ниязметовой (2010) «Возрастные особенности динамики взаимоотношений в распределении ролей между мужем и женой в семье»; идея С.Р. Баротова (2018) «Повышение роли этнопсихологических факторов в оказании психологических услуг населению»; Ф. Акрамовой (2021) «Исследование психолого-правовых знаний в профилактике домашнего насилия»; М.С. Товбаевой (2022) «Профилактика психологического деспотизма в гендерных отношениях неблагополучных семей»; Г.Б. Ишанкулова (2024) «Психоэмоциональные факторы и концептуальные основы насилия в нездоровой семейной среде». Благодаря интеграции теоретических и методологических основ доказаны такие

методологические и методические возможности, как метод обоснованной теории и феноменологическая стратегия в изучении данной проблемы [3].

Исследовательские инновации заключаются в следующем:

В результате анализа факторов, обусловливающих гендерное неравенство в брачных отношениях в узбекской семье, доказаны такие методологически-методические возможности, как теоретический метод, феноменологическая стратегия, обосновывающие исследование данной проблемы вследствие интеграции этнопсихологических, религиозных, теоретико-методологических основ в процессах, связанных с национальным мышлением и традиционными ролями, субъективной интерпретацией ценностей, гендерными теориями и патриархальными моделями.

Обосновано совершенствование комплексного структурно-модельного алгоритма, направленного на психообразовательные интервенции, когнитивно-перцептивную перестройку, формирование андрогенных компетенций и изменение поведенческих стратегий путём усвоения андрогинных качеств и развития социокультурного поведения на основе стереотипов о гендерных ролях, отношениях равенства и распределении обязанностей в соответствии с социально-психологическим опросником, предназначенным для оценки представлений о гендерном неравенстве в супружеских отношениях в узбекской семье.

Доказана дифференциация гендерных возможностей и льгот в социальной (роль, стереотип), экономической (ресурс, возможность), психологической (самовыражение, самовосприятие) и правовой (компетенция, принятие решений) сферах вследствие перцепции в качестве социальной «нормы» в системе этнопсихологических и религиозных ценностей таких действий, как дискриминация женщин, доминирование мужественности как биологического вида в системе стереотипов и покорность женщин, склонность к насилию, проявление деструктивных поведенческих мотивов, при возникновении социально-психологических факторов и гендерного неравенства в распределении ролей в узбекских семьях.

В результате теоретического анализа понятий гендерного равенства, компетентности и компетенции в узбекских семьях на основе особенностей, исходя из их содержательно-логической структуры, когнитивно-ментального, эмоционально-ценностного и поведенческо-бихевиористского компонентов, а также их отличительных особенностей с точки зрения гендерно-ролевой идентификации и коммуникативной компетентности, на основе научных источников в рамках исследования разработано авторское определение, соответствующее контексту узбекской семьи.

Обоснован внутренний психологический механизм, регулирующий процессы принятия, оценки и восприятия гендерных отношений поведенческих моделей, сформированных в этнопсихологической системе ценностей, вследствие анализа перцептивно-апперцептивных поведенческих форм, способствующих принятию гендерного неравенства у женщин, патриархального конформизма, интериолизированной пассивной адаптации,

эмпатической способности в соответствии с ролевыми адаптивными стратегиями, проявляющимися в гендерном равенстве в узбекских семьях.

Также, создана авторская разработка алгоритма совершенствования комплексной структурной модели, направленной на изменение поведенческих стратегий с учетом представлений о гендерном неравенстве в супружеских отношениях в узбекской семье, стереотипах о гендерных ролях, отношениях равенства и распределения обязанностей. Выполнив на основе научных источников теоретический анализ понятий гендерного равенства в узбекских семьях, компетентности и компетенции, разработано авторское определение, соответствующее контексту узбекской семьи. Выявлены перцептивно-апперцептивные формы поведения, способствующие принятию гендерного неравенства у узбекских женщин, патриархальный конформизм, эмпатическая способность, поведенческие модели, сформированные в системе этнопсихологических ценностей, внутренние психологические механизмы, регулирующие процессы гендерных отношений, создана социально-психологическая концепция совершенствования гендерного равенства.

На основе авторского опросника (СПО Г.Б.Шоумарова, У.С.Сарибаевой), разработанного с целью изучения социально-психологических и этнопсихологических аспектов проблемы, изучены представления о гендерном равенстве супругов в узбекских семьях, выявлена связь целого ряда социально-психологических факторов их проявления, основываясь на метод взаимных когнитивных, коммуникационных отношений, мотивы поведения, усвоение половых и гендерных ролей, психоэмоциональную близость, уровень гендерной коммуникативности супругов, разделены образцовые (ОбрС) и конфликтные (КонфС) семьи, с помощью метода контент-анализа при выявлении «Гендерных представлений супругов и проблем узбекской семьи» отражены причины гендерного неравенства и многогранные социально-психологические факторы достижения гендерного равенства.

В том числе, выявлено психологические проблемы формирования маскулизма, феминизма и андрогенных качеств в достижении гендерного равенства, приведены значимость и результаты андрогенных особенностей, смотрите таблицы 1 и 2.

Таблица 1.

Результаты теста С.Бема «Проявление маскулизма, феминизма и андрогеннных качеств» у супругов (Образцовая семья – ОбрС, N = 163)

Качества	Образцовая семья (ОбрС) N = 163				Н Кр аскел-Уоллиса	Р
	женщина себе	мужчина себе	оценка жены мужу	оценка мужа жене		

Качества маскулизма	10,1	16,3	16,2	9	11,318	0.001**
Качества феминизма	16,2	11,1	8,8	16,8	9,287	0.007**
IS=(F-M) x 2,322	14,2	-12,2	-17,2	18,1	13,478	0,000**
Андрогенные качества	14,6	14,8	15,5	14,7	1,378	0,787

Примечание: * p≤0,05; ** p≤0,01.

В образцовых семьях наблюдались различия в результатах женщин качеств, свойственных мужчинам (10,1), мужчин (16,3) или оценке жёнами мужей (16,2) и мужьями жён (H=11,318; p≤0,01). В свою очередь, существует отношение, что качество феминизма, считаясь свойственным женщине, не свойственно мужьям (H=9,287; p≤0,01).

В результатах КонфС наблюдались различия по маскулизму, феминизму и андрогенным качествам. В качествах, свойственных мужчинам, выразились статистически значимые различия мужей в свойственности своему полу, оценке жён своим мужьям или мужей своим жёнам, смотрите таблицу 2.

Высокий уровень значимости у мужчин в оценке свойственности своему полу, непризнание половых качеств женщин (H=6,745; p≤0,05), воспринимая в оценке половых ролей и качеств как мужчинами, так и женщинами чувство «стыдливость» в качестве сохранения национально-этнической стыдливости, подтверждают недостаточную сформированность у большинства женщин и мужчин представлений о половых и гендерных качествах, особенностях и ролях.

Таблица 2.

Проявление в конфликтных семьях мужского – маскулизма, женского – феминизма и андрогенно-смешанных качеств

Качества	Конфликтная семья - КонфС N = 115				H Краскел-Уоллиса	p
	женщина себе	мужчина себе	оценка жены мужу	оценка мужа жене		
Качества, свойственные мужчине	15,8	16,3	12,2	15,8	6,745	0,012*

Качества феминизма	10,0	14,1	15,3	11,2	7,398	0,005**
IS=(F-M) x 2,322	-13,5	-5,2	7,2	-10,7	5,745	0,021*
Андрогенные качества	11,8	11,7	12,5	12,7	2,039	0,478

Примечание: * p≤0,05; ** p≤0,01.

Выявлены различия Х–показателей Краскела–Уоллиса. С помощью непараметрического критерия выявлены события, не подчиняющиеся закону норм ального распределения. Если по критериям соответствия нормальному распределению значение критерия меньше 0,05, то анализ результатов выполнен по непараметрическому критерию. Выявлено, что в случае склонности женщин КонфС (15,3) к оценке мужчин ближе к феминизму, чем к маскулизму (9,1) (Н=6,745; п≤0,05), они признают проявление в поведении мужчин таких качеств, как доброта, мягкость, нежность, эмпатия. Проявление у мужчин КонфС таких действий, как «грубость» в виде серьёзности гендерного поведения в качестве проявления демонстрация превосходства, «не считаться, проводить своё мнение», подтверждает поверхностность их представлений о гендерных ролях.

Путём усвоения андрогинных качеств и развития социально-культурного поведения на основе стереотипов о гендерных ролях, отношении к равенству и распределении ответственности в соответствии с социально-психологическим опросником, предназначенным для оценки представлений о гендерном неравенстве в супружеских отношениях в узбекской семье обоснован алгоритм совершенствования комплексной структурной модели, направленный на психоедукативные интервенции, когнитивно-перцептивную перестройку, формирование андрогенных компетенций и изменении поведенческих стратегий. В соответствии с этим разработана авторская разработка «Алгоритм совершенствования гендерного равенства путём усвоения андрогенных качеств и развития социально-культурного поведения», смотрите рисунок 1.

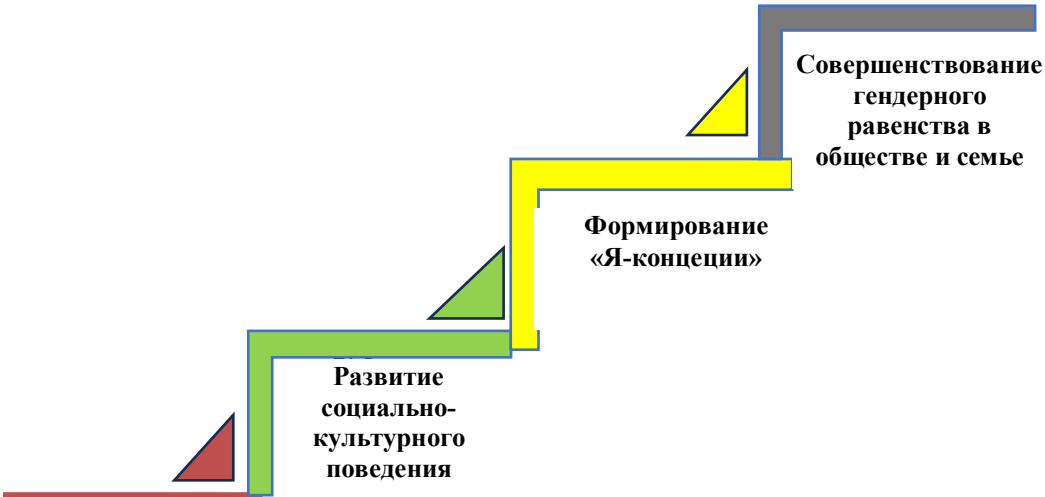


Рисунок 2. Алгоритм совершенствования гендерного равенства путём усвоения андрогенных качеств и развития социально-культурного поведения (источник: авторская разработка).

В ходе эмпирического исследования было изучено «Социально-психологические особенности оценки супругов гендерных качеств об истинном и идеальном «Я»». Исследование теоретико-методологических и методических основ анализа данной проблемы потребовали опираться на ведущие идеи и методические средства, связанные с существующими проблемами в мировой психологии и сохранением национально-этнических ценностей.

На первом этапе исследования испытуемые оценивали истинные качества своего «Я», а на втором этапе – качества идеально-мечтательного «Я». В полученных результатах исследования подтверждено, что женщины в своей реальной жизни стремятся быть более свободными, независимыми, смотрите таблицу 3.

Таблица 3.

Результаты изучения на основе теста Т Лири качеств супругов как реальных и идеальных символов «Я», N = 278 (по t-критерию Стьюдента)

	Утверждения	Реальный символ		t-критерий		Идеальный символ		t-критерий	p
		Женщина себе	Мужчина себе			Женщина себе	Мужчина себе		
	Покорность	8,6	6,6	2.218	,05*	6,1	4,2	2,178	0,01**
	Дружеская толерантность	11,4	12,1	1,211	,327	9,1	10,6	2,754	0,01*
	Ответственность,	1,6	11,2	1,690	,789	8,5	9,2	1.628	0,398

	самоотверженность								
	Доверие	10,0	10,4	1,021	,902	8,0	9,0	1,951	0,902
	Требовательность, Жёсткость	7,3	8,4	1,547	.628	9,7	11,0	2,954	0.01**
	Вера в себя	8,0	9,4	2,366	,05*	10,0	11,4	2,691	0,01*
	Доминантность	10,5	11,0	1,520	,877	7,5	12,2	2,901	0,01**
	Подозрительность	6,2	6,5	0,784	,788	7,7	8,5	1,678	0,590

Примечание: * p≤0,05; ** p≤0,01.

По показателю «дружеская толерантность» женщины практически выставили себе 11,4 балла, мужчины 12,1 балла, по идеалу-мечте женщины выставили 9,1 балла, мужчины 10,6 балла, то есть по их мнению в своей жизни они очень толерантны, что их толерантность не ценится другими людьми, что необходимо немного снизить её. На самом деле они выражают неправильные представления, путая дружеские отношения, качество толерантности с ценностью личности. Показатель «вера в себя» практически составил у женщин 8 баллов, у мужчин 9,4 балла, оценка женщинами идеала-мечты составила 10 баллов, у мужчин 11,4 балла. Выявлено, что стремление у представителей обоих полов к высокому уровню у себя чувства «вера в себя» воспринимается как андрогенные гендерные качества в качестве социально необходимого поведения, что это не считается качеством, свойственным только мужчинам.

Выявлено, что супруги путём показателя «Установление верховенства, приказывание» пытаются сохранить свой статус, свою ценность в семейных отношениях, доказать высокий уровень своего социального престижа. Однако, использование мужчинами в КонфС в установлении верховенства в семье, сохранении социального статуса метода «давления, доставления страданий» в отношении своей жены подтверждает сформированность неправильных представлений о гендерных и половых ролях, несформированность на достаточном уровне психологических факторов в сохранении гендерного равенства.

Следовательно, умственно-интеллектуальное, психически-духовное здоровье супругов, адекватное формирование и оценка качеств, свойственных полу и гендеру, не связано с «полом».

Выявлено, что представления супругов о гендерных качествах в реальных и идеальных символах связаны с социально-культурной системой, дифференциальным усилением, дифференциальным подражанием, «механизмами социального контроля – принуждением к социально-нормативному, информационному давлению» в регулировании обязательств по гендерным ролям, программным осознанием социального поведения, социализацией, формированием идеального мужчины и идеальной женщины на основе оценки окружающих людей соответственно нормативным стандартам и контроля.

Подтверждено, что в формировании гендерного поведения супругов в узбекских семьях приоритетными к «индивидуальному развитию» являются общенациональные ценности, семья, социально-психологическая, социально-культурная среда.

Заключение.

1. Вследствие проявления дискриминация женщин, верховенства мужественности как биологического вида в системе стереотипов и покорности женщин, склонности к насилию, мотивов деструктивного поведения в проявлении социально-психологических факторов распределения ролей и возникновением гендерного неравенства в связи с перцепцией действий в системе ценностей как социальной «нормы» доказана дифференциация гендерных возможностей и различий льгот по социальным (роль, стереотип), экономическим (ресурс, возможность), психологическим (самовыражение, самопознание) и правовым направлениях (полномочия, принятие решений).

2. В соответствии с ролевыми адаптивными стратегиями в проявлении гендерного равенства в узбекских семьях вследствие анализа перцептивно-апперцептивных форм поведения, которые служат восприятию гендерного неравенства у женщин, патриархального конформизма, интериоризированной пассивной адаптации, эмпатических способностей обосновано, что поведенческие модели, сформированные в системе этнопсихологических ценностей, являются внутренним психологическим механизмом, регулирующим процессы принятия, оценки и восприятия гендерных отношений.

3. В соответствии с алгоритмом совершенствования гендерного равенства на основе развития социально-культурного поведения супругов в узбекских семьях, в повышении гендерной грамотности мужчин и женщин доказаны важность гендерных привилегий и различий возможностей, необходимость применения психокоррекционной программы индивидуального развития гендерного равенства, обучения этому инструменту психологов и специалистов махалли.

По результатам исследования для специалистов сферы, педагогов и психологов разработаны следующие рекомендации:

1. В узбекской семье между супругами целесообразно сформировать гендерные представления, повысить гендерную самооценку женщин на основе реальной и идеальной “Я-концепции” личности.

2. Для развития гендерного социально-культурного поведения необходимо при подготовке специалистов каждой махалли, трудовых коллективов включить курс «Гендерная теория и основы» на этапах бакалавриата и магистратуры высшего образования.

3. В совершенствовании гендерного равенства для упорядочения гендерных ролей и адекватного формирования эмпатических механизмов гендерных отношений можно применить два метода прогнозирования подготовки специалиста «семейного психолога» в высших образовательных организациях: введение дополнительной специальности гендероведения специалистам социально-гуманитарной сферы, необходимо создать механизм подготовки специальных социальных работников для системы махалли и семьи.

4. В махаллях, независимо от возраста, пола, общественно полезной трудовой деятельности членов семьи, целесообразно организовать системную работу по обучению гендерной психологии.

5. Необходимо вооружить специалистов махалли, работающих с семьями, психологов-практиков необходимыми знаниями по психологии возрастного периода, кризисных возрастных периодов личности, психологии гендерных отношений между родителями и детьми.

6. Значимо системно наладить направление молодёжи до создания семьи на консультации психолога, врача и правоведа, гендерную психологию.

7. При махаллях необходимо повышать психологические знания о гендерном равенстве для супругов, родителей, обучать их тому, как вести общение в соответствии с возрастом, половыми особенностями, психологическим состоянием их ребёнка.

8. Через средства массовой информации необходимо доводить до населения необходимые знания о гендерном равенстве.

Литература.

1. Постановление Кабинета Министров Республики Узбекистан от 20 октября 2018 года № 841 “О мерах по реализации Национальных целей и задач в области устойчивого развития на период до 2030 года”. // Национальная база данных законодательства, 23.10.2018 г., № 09/18/841/2081, 04.06.2019 г., № 09/19/457/3235; 27.06.2020 г., № 09/20/411/1000.

2. Постановление Сената Олий Мажлиса Республики Узбекистан от 28 мая 2021 года № ПС-297-IV “Об утверждении Стратегии достижения гендерного равенства в Республике Узбекистан до 2030 года».

3. ZiyoNET › Kutubxona › O‘zbek oilalarida gender tenglikni namoyon bo‘lishining ijtimoiy-psixologik muammolari

Симоченков А.Н.

КОГНИТИВНАЯ ПЕРЕГРУЗКА И МОРАЛЬНАЯ РАСТЕРЯННОСТЬ В УСЛОВИЯХ ИНФОРМАЦИОННОГО КОНФЛИКТА

Аннотация: в статье анализируется психологическое воздействие феномена «думскроллинга» (навязчивого просмотра негативных новостей) в условиях современного гибридного информационного конфликта. Основное внимание уделяется социально-психологическим эффектам, возникающим у пользователя, который вынужденно балансирует между ангажированными и конфликтующими нарративами, транслируемыми через платформы социальных сетей и мессенджеров.

Ключевые слова: когнитивная перегрузка, моральная растерянность, информационный конфликт, психологическое благополучие, инфодемия, думскроллинг, медиапотребление, информационная война.

Abstract: The article analyzes the psychological impact of the phenomenon of «dumsqualling» (obsessive viewing of negative news) in the context of the modern hybrid information conflict. The main focus is on the socio-psychological effects that arise in users who are forced to balance between biased and conflicting narratives that are broadcast through social media platforms and messaging apps.

Keywords: cognitive overload, moral confusion, information conflict, psychological well-being, infodemic, doomscrolling, media consumption, information war.

Введение

Современный военный конфликт давно перестал быть событием, ограниченным географическим театром военных действий. Благодаря цифровым технологиям и глобальным платформам он превратился в диффузную войну, где информационное пространство стало вторым, а, зачастую, и первым, по значимости, фронтом. Телеграм-каналы, агрегаторы новостей в соцсетях и мессенджеры в реальном времени доставляют на экраны смартфонов не только репортажи, но и потоки противоположных интерпретаций, эмоционально заряженных образов и взаимоисключающих нарративов. Пользователь, стремящийся быть информированным, оказывается не в позиции наблюдателя, а в роли мишени и активного участника сложной информационной экосистемы, где противоборствуют не только армии, но и смыслы.

Цель

На основе анализа современных научных публикаций и исследовательских данных систематизировать и описать комплекс психосоциальных последствий хронического потребления противоречивой военной информации, выходящих за рамки классической модели медиа-травмы.

Исследовательские задачи

1. Проанализировать феномен думскроллинга в контексте информационной войны;

2. Рассмотреть ключевые психологические состояния, формируемые столкновением с конфликтующими нарративами (когнитивный диссонанс, эмоциональное выгорание, социальная самоизоляция);

3. Изучить роль цифровых платформ и их алгоритмов, как архитекторов рассматриваемого опыта.

Методология и методы исследования

Методологической основой проведённого теоретического исследования являются работы отечественных и зарубежных исследователей, учёных-практиков по обозначенной выше проблеме. Основным методом исследования является анализ психологической литературы и Интернет-источников.

Результаты и их обсуждение

Современный этап развития международных отношений и мировой политики характеризуется переходом классических форм геополитического противостояния в гибридную плоскость, где центральное место занимает информационно-психологическая борьба [Морозов, 2022]. Современная информационная война представляет собой межгосударственный конфликт, возникающий на этапе осознания и обострения политических противоречий, формирующий будущую структуру конфликтных отношений и создающий условия для применения вооруженной силы [Карпович, 2017]. В отличие от войн прошлого, где коммуникация была преимущественно односторонней и контролировалась государственными институтами, сегодня конфликт разворачивается в децентрализованном цифровом пространстве, непосредственными участниками и полем боя которого становятся миллионы рядовых пользователей. Средства массовой информации (далее по тексту – СМИ) и, в особенности, «новые медиа» (социальные сети, мессенджеры, видеохостинги) превратились не столько в независимых субъектов, сколько в сетевые каналы доведения управляющего воздействия до массовых аудиторий [Карпович, 2017; Морозов, Радченко, 2009].

Этот сдвиг приводит к фундаментальному изменению характера медиапотребления. Пользователь оказывается не пассивным реципиентом готовых нарративов, а активным, но уязвимым навигатором в перенасыщенном, противоречивом и эмоционально заряженном информационном потоке. Как следствие, на первый план выходят не только вопросы манипуляции сознанием, но и психоэмоциональные издержки такого навигирования.

Термин «думскроллинг» (от англ. doom – рок, гибель и scrolling – прокрутка), получивший широкое распространение в период пандемии COVID-19, описывает навязчивую склонность к бесконечному просмотру негативного новостного контента в социальных сетях [Ускова, 2022; Максименко, Дейнека, Мортикова, 2022]. Исследования показывают, что физиологической основой этого феномена является асимметрия восприятия: человеческий мозг эволюционно настроен сильнее реагировать на негативные стимулы, что в условиях цифрового изобилия приводит к формированию болезненной зависимости от плохих новостей [Ускова, 2022]. Однако, в

условиях не просто кризиса, а полноценного информационно-психологического противоборства между государствами или идеологиями [Морозов, 2025], думскроллинг приобретает новое качество.

Это порождает уникальный психологический феномен: состояние перманентного когнитивного диссонанса. Согласно классической теории Л.Фестингера, когнитивный диссонанс – это состояние психического дискомфорта, возникающее при столкновении в сознании противоречащих друг другу знаний, убеждений или ценностей [Фестингер, 2000]. В мирной жизни человек стремится снизить этот дискомфорт, изменив поведение или убеждения. Однако в условиях информационной войны, где оба конфликтующих нарратива агрессивно навязываются и постоянно обновляются, механизмы разрешения диссонанса блокируются. Пользователь не может просто выбрать одну версию и отбросить другую, так как каждая из них активно поддерживается его окружением и алгоритмами, формирующими «информационные пузыри» (filter bubbles) и «эхо-камеры» (echo chambers). Алгоритмы соцсетей, оптимизированные под максимизацию вовлеченности, подсовывают пользователю контент, соответствующий его предварительным предпочтениям и кликам, тем самым, изолируя его от альтернативных точек зрения и усиливая поляризацию. В результате, вместо поиска истины пользователь погружается в хроническое состояние когнитивной перегрузки, неопределенности и моральной растерянности.

Пользователь оказывается в ловушке «инфодемии» – информационной пандемии, характеризующейся заражением слухами, фейками и провокациями [Максименко, Дейнека, Мортикова, 2022; Морозов, 2017]. Его лента новостей становится полем боя, где сталкиваются прямо противоположные интерпретации одних и тех же событий: операция «специальная военная операция» vs. «неспровоцированная агрессия», «защита традиционных ценностей» vs. «нарушение прав человека». Алгоритмы платформ, настроенные на удержание внимания (так называемая «экономика внимания» [Максименко, Дейнека, Мортикова, 2022]), усугубляют ситуацию, подсовывая контент, максимально соответствующий уже проявленным эмоциям пользователя – чаще всего тревоге и возмущению.

Эмпирические данные, полученные на российской выборке, показывают, что россияне, хотя и демонстрируют более низкие абсолютные показатели думскроллинга по сравнению с европейцами, тем не менее, постоянно обновляют ленты, чтобы узнать «не случилось ли чего-нибудь плохого», теряют счет времени и признают трудность оторваться от негативных новостей [Максименко, Дейнека, Мортикова, 2022]. При этом, как отмечают Е.В. Ускова, подростки – наиболее уязвимая группа – в основном узнают новости из неофициальных и ненадежных источников, таких как Telegram (79,49% опрошенных) и ВКонтакте (66,67%), а не из официальных СМИ [Ускова, 2022]. Это создает питательную среду для «информационного загрязнения» и усиливает ощущение неопределенности.

Таким образом, думскроллинг в условиях конфликта трансформируется из пассивной привычки в активный, но изматывающий поиск хоть какой-то «истины» или подтверждения своих опасений. Пользователь втягивается в бесконечный цикл проверки и перепроверки, что приводит к первому ключевому последствию – хронической когнитивной перегрузке и диссонансу.

Анализ академического дискурса показывает, что исследователи часто рассматривают конфликт как естественную часть социальной динамики или профессиональный стандарт журналистики, редко давая ему критическую этическую оценку [Вартанова, Дунас, Гладкова, 2021]. Этот дефицит этической рефлексии в научном поле косвенно легитимирует и состояние моральной растерянности у пользователя, лишая его ориентиров для навигации.

В условиях столкновения двух мощных, институционально поддержанных нарративов часть пользователей, стремясь избежать эмоционального вовлечения в одну из конфликтующих сторон или свести к минимуму когнитивный диссонанс, сознательно занимает позицию «над схваткой». Этот феномен проявляется в попытке потреблять и сопоставлять информацию с обеих сторон, сохраняя дистанцию и декларируя собственную «неангажированную объективность». Однако, такая стратегия не ведет к психологическому благополучию или выработке истинной критической позиции, а создает новые, более изощренные ловушки.

Во-первых, позиция «над схваткой» усиливает информационную перегрузку. Сознательный выбор одновременно следить за каналами, транслирующими противоположные нарративы, приводит к удвоению или умножению объема потребляемого контента, который, к тому же, носит эмоционально заряженный и противоречивый характер [Гринева, 2022]. Пользователь пытается взять на себя непосильную роль арбитра в ситуации, где сами исходные факты и контексты оспариваются. Это требует постоянной ментальной работы по сравнению, верификации и синтезу, что ведет к хроническому умственному утомлению и усугубляет состояние информационной перегрузки [Максименко, Дейнека, Мортикова, 2022].

Во-вторых, иллюзия объективности маскирует новую форму самоизоляции. Стремясь быть «над», пользователь часто оказывается в социальном вакууме. Он перестает идентифицировать себя с какой-либо из конфликтующих групп, что в ситуации острого публичного противостояния может приводить к ощущению маргинальности и отчуждения от всех сообществ. Как отмечается в исследовании академического дискурса о конфликтах, медиа могут выступать средой его существования и порождения, а аудитория – становится его субъектом через эмоциональное заражение или, наоборот, избегание [Вартанова, Дунас, Гладкова, 2021]. Позиция «над схваткой» зачастую является не продуктом глубокой рефлексии, а защитной реакцией избегания, когда напряжение от выбора между двумя лагерями становится невыносимым. Это состояние коррелирует с выявленной в

исследованиях склонностью к избеганию новостей после эмоционального истощения [Максименко, Дейнека, Мортикова, 2022].

В-третьих, такая позиция не защищает от манипулятивных техник, а делает пользователя их невольным распространителем. Конфликтующие стороны заинтересованы не только в вербовке сторонников, но и в дискредитации противоположного нарратива. Пользователь, пытающийся быть объективным, часто фокусируется на критике обеих сторон, выискивая и распространяя компромат и слабые аргументы в обоих лагерях. Тем самым, он невольно становится участником информационной операции, способствуя дальнейшей эскалации конфликта и углублению раскола в обществе, что соответствует целям информационной войны – подрыву национальной безопасности [Морозов, 2019] и социальной стабильности. Как показывает анализ, в информационных войнах широко используются технологии манипулирования, такие как кликбейт, нацеленный на провокацию и привлечение внимания любой ценой [Карпович, 2017]. Потребляя контент для его последующей критики, пользователь неизбежно взаимодействует с этими технологиями.

Наконец, постоянное пребывание в пространстве конфликтующих интерпретаций подрывает фундаментальные этические и моральные ориентиры. Ю. Хабермас в своей теории коммуникативного действия подчеркивал, что основой социального взаимодействия должно быть стремление к взаимопониманию, опирающееся на моральное сознание [Зинкин, 2019]. Позиция «над схваткой», основанная на тотальном скепсисе и циничном уравнивании всех точек зрения, разрушает саму возможность такого диалога. Это ведет не к моральной ясности, а к моральному релятивизму и параличу действия: если нет критериев для различения правды и лжи, добра и зла, то теряется смысл любой гражданской или этической позиции. В этом состоянии, близком к аномии, пользователь, даже декларируя свою «независимость», становится пассивным объектом манипуляций, теряя субъектность и способность к созидательным социальным действиям.

Таким образом, попытка занять позицию «над схваткой» в условиях острого информационного конфликта оказывается не выходом из психологических ловушек думскроллинга, а их трансформацией. Вместо освобождения от давления нарративов она приводит к умножению когнитивной нагрузки, социальной самоизоляции, косвенному участию в эскалации конфликта и глубокому моральному кризису. Эта иллюзорная объективность, по сути, является еще одним симптомом инфодемии, свидетельствуя не о силе критического мышления, а о его параличе перед лицом тотального столкновения ангажированных реальностей.

Выводы

Информационный конфликт XXI века создает принципиально новую социально-психологическую реальность, в которой рядовой пользователь цифровых платформ оказывается, одновременно, и мишенью, и полем боя, и невольным участником. Феномен думскроллинга в этих условиях

эволюционирует от личной привычки к тревоге в инструмент постоянного, изматывающего погружения в среду противоборствующих нарративов.

Последствиями этого становятся хронический когнитивный диссонанс и информационная перегрузка, ведущие к смысловому параличу; сопереживающая усталость и эмоциональное выгорание, трансформирующиеся в защитный цинизм и социальную самоизоляцию. Алгоритмическая логика цифровых платформ, нацеленная на удержание внимания, усугубляет эти эффекты, загоняя пользователя в ловушку между «эхо-камерами» или растягивая его сознание на «диссонирующем интерфейсе».

Противостояние этим вызовам требует выхода за рамки бинарного выбора между ангажированностью и циничным отрицанием. Ключевой задачей становится формирование рефлексивной субъектности – способности к осознанному позиционированию в информационной среде, основанному не на иллюзии нейтральности, а на ясных этических принципах и критической оценке дискурсов. Устойчивость к когнитивной перегрузке и моральной растерянности формируется не количеством потребленной информации и не простым техническим фильтрованием, а качеством внутренней работы: развитием медиаграмотности, пониманием архитектуры платформ и их экономики внимания, а также постоянной этической рефлексией, позволяющей отличать диалог от манипуляции, а конструктивную критику – от деструктивного скепсиса.

Таким образом, трансформация из заложника информационного конфликта в осознанного навигатора возможна лишь через культивирование осмысленной вовлеченности. Это подразумевает не пассивное поглощение или отстраненное наблюдение, а активную, ответственную работу с информацией, направленную на поиск смысла, сохранение человечности и построение коммуникации, основанной, в соответствии с идеей Ю. Хабермаса, на стремлении к взаимопониманию, а не к тотальному противостоянию.

Библиографический список

1. Вартанова, Е. Л. Медиа и конфликты: исследование взаимовлияния в актуальном академическом дискурсе / Е. Л. Вартанова, Д. В. Дунас, А. А. Гладкова // Вестник Московского университета. Серия 10. Журналистика. – 2021. – № 4. – С. 3-32.

2. Гринева, О. А. Информационная перегрузка человека в информационном обществе / О. А. Гринева // Миссия конфессий. – 2022. – № 8 (65). – С. 193-199.

3. Зинкин, Е. А. Приложения, социальные сети и мессенджеры как платформы распространения новостного контента СМИ / Е. А. Зинкин // Огарёв-Online. – 2019. – № 1 (122) // URL: https://cyberleninka.ru/article/n/prilozheniya-sotsialnye-seti-i-messendzhery-kak-

platformy-rasprostraneniya-novostnogo-kontenta-smi (дата обращения: 22.12.2025).

4. Карпович, О. Г. Особенности ведения современных информационных войн в СМИ и сети Интернет / О. Г. Карпович // Мировая политика. – 2017. – № 4. – С. 64-74.

5. Максименко, А. А. Инфодемический думскроллинг и психологическое благополучие россиян / А. А. Максименко, О. С. Дейнека, И. А. Мортикова // Общество: социология, психология, педагогика. – 2022. – № 12 (104). – С. 129-136.

6. Морозов, А. В. Влияние средств массовой информации на нравственное воспитание, психическое и физическое здоровье современной молодежи / А. В. Морозов, Л. Ю. Радченко // В сборнике: Социально-психологические проблемы современной молодежи // Материалы Международной научно-практической конференции. – Арзамас: АГПИ, 2009. – С. 9-12.

7. Морозов, А. В. Информационно-психологическая война и её влияние на историческую память и национальную идентичность / А. В. Морозов // В сборнике: Россия: тенденции и перспективы развития // Материалы XIII Международной научно-практической конференции / Отв. редактор В. И. Герасимов. – М.: ИНИОН РАН, 2022. – С. 627-629.

8. Морозов, А. В. Проблема национальной безопасности России в условиях цифровизации образовательного пространства / А. В. Морозов // Профессиональное образование в современном мире. – 2019. – Т. 9. – № 2. – С. 2663-2673

9. Морозов, А. В. Противодействие негативному информационно-психологическому воздействию в контексте сохранения и укрепления традиционных духовно-нравственных ценностей / А. В. Морозов // В сборнике: Педагогика и психология в деятельности сотрудников правоохранительных органов: интеграция теории и практики // Материалы Международной научно-практической конференции. – СПб.: СПбУ МВД России, 2025. – С. 286-291.

10. Морозов, А. В. Психология информационной провокации / А. В. Морозов // Казанский педагогический журнал. – 2017. – № 6 (125). – С. 27-35.

11. Ускова, Е. В. Думскроллинг, или бесконтрольное изучение «плохих новостей» в подростковой среде / Е. В. Ускова // Общество: социология, психология, педагогика. – 2022. – № 10 (102). – С. 82-86.

12. Фестингер Л. Теория когнитивного диссонанса / Л. Фестингер. – СПб.: Речь, 2000. – 320 с.

Орлова А.А.

ФОРМИРОВАНИЕ ГЕНДЕРНОЙ ИДЕНТИЧНОСТИ И ТИПИЗИРОВАННОСТИ В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ

Аннотация: особый интерес в современном обществе представляет изучение проблемы гендерной идентичности и типизированности у молодых людей в возрасте 18-25 лет, поскольку данный период характеризуется важными этапами личностного и профессионального становления, сопровождающимися повышенной психологической нагрузкой; формирование гендерной идентичности происходит через подражание значимым взрослым, сверстникам, а также через культурные образы из книг, фильмов и социальных норм.

Ключевые слова: гендерная идентичность, гендерная типизированность, современное общество, гендерные теории, гендерные концепции, гендерные роли, гендерные стереотипы.

Abstract: In today's society, the study of gender identity and stereotyping among young people aged 18-25 is of particular interest, as this period is characterized by important stages of personal and professional development, accompanied by increased psychological stress. Gender identity is formed through imitation of significant adults, peers, and cultural images from books, movies, and social norms.

Keywords: gender identity, gender typing, modern society, gender theories, gender concepts, gender roles, gender stereotypes.

Введение

Современная психология различает биологической пол и социальный пол (гендер). По мнению А. А. Денисовой, «гендер» – это социокультурное определение пола, базирующееся на дихотомии маскулинное–феминное [Денисова, 2026].

С. Л. Рыков рассматривает термин «гендер» как введенное в науку определение, целью которого является разграничение биологической и социальной характеристик пола [Рыков, 2026]. Понятие «гендер» отражает социально обусловленную природу мужского и женского и акцентирует внимание на том, что социальные различия мужчин и женщин не всегда являются продолжением биологических различий, а обусловлены влиянием социальных факторов [Морозов, Волкова, 2012; Морозов, Порядина, 2008].

Впервые понятие «социальный пол» было предложено американским психоаналитиком и ученым Р. Столлером в 1970-х. Он положил начало гендерной идентификации и социализации и ввел понятие «гендер» в область психологической науки [Столлер, 2026]. Главная идея заключалась в разделении биологического пола и социокультурного значения «мужественности» и «женственности». Биологический пол – это физиологические различия между мужчиной и женщиной. Социальный пол

– это результат взаимодействия человека в обществе и приобщение к культуре. Другими словами, понятие гендер – это итог социализации в соответствии с биологическим полом и социокультурными нормами, принятыми в данной среде.

Цель

На основе анализа современных научных публикаций и исследовательских данных систематизировать и описать процесс формирования гендерной идентичности и типизированности в современном обществе.

Исследовательские задачи

1. Проанализировать феномен «гендера» в психологии;
2. Рассмотреть процесс формирования гендерной идентичности в современном обществе;
3. Изучить проблему гендерной типизированности.

Методология и методы исследования

Методологической основой проведённого теоретического исследования являются работы отечественных и зарубежных исследователей, учёных-практиков по обозначенной выше проблеме. Основным методом исследования является анализ психологической литературы и Интернет-источников.

Результаты и их обсуждение

Гендерные различия и разделения ролей между мужчинами и женщинами складывались на протяжении тысячелетий под влиянием биологических, экономических и культурных факторов. В первобытных обществах разделение обязанностей было связано с репродуктивной функцией женщин и физической силой мужчин – это заложило основы для формирования разных социальных ролей [Морозов, 2007].

С развитием земледелия и появлением частной собственности (около 10 000 лет назад) гендерные роли стали более жесткими. Мужчины, как владельцы имущества и земли, заняли доминирующее положение в обществе, что привело к формированию патриархальной системы. Женщины оказались в зависимом положении – их основной функцией стало рождение наследников и ведение домашнего хозяйства. В древних государствах (Месопотамия, Египет, Рим) это неравенство было закреплено в законах – женщины не имели политических прав, не могли владеть имуществом наравне с мужчинами.

На протяжении многих лет религиозные нормы определяли роли мужчины и женщин. Женщины занимались домом, детьми и подчинялись мужчинам, у которых была возможность получать образование, работать и обеспечивать семью. При этом, женщины не имели права голоса и доступа к образованию. Бытовые конфликты и насилие в семье не считались преступлениями, а физические наказания воспринимались как часть воспитания.

К концу XIX – середине XX века, благодаря изменениям в политике и росту женского движения, формируются научные и психологические основы гендерной теории. До появление гендерных исследований

существовали женские исследования, критикующие андроцентризм – подход, при котором мужской опыт считается универсальным. Например, в психологии изучали в основном мальчиков. Замалчивание «иного» опыта глубоко укоренено в культуре и до сих пор влияет на многие области знания. Например, женский организм все еще гораздо менее изучен по сравнению с мужским.

Развитие гендерных теорий прошло несколько этапов:

- первый этап был связан с ранними исследованиями;
- второй – с работами З. Фрейда, который рассматривал феминность как склонность к подчинению, а маскулинность как стремление к власти [Талина, 2001].

В 1970-х активно развиваются гендерные исследования и, как отмечает Т. В. Бендас, маскулинность стала включать в себя стереотипные мужские черты: силу, властность, уверенность в себе, а феминность женские черты: мягкость, заботливость, эмоциональность [Бендас, 2008]. Андрогинность же является сочетанием выраженных маскулинных и феминных качеств в одном человеке.

На гендерные концепции в России повлияли вторая волна феминизма и марксистские идеи о равенстве полов. Это привело к социально-политическим изменениям: женщины получили избирательные права, доступ к образованию и возможность осваивать традиционно мужские профессии. Однако, несмотря на это, стереотипы о маскулинности и феминности остаются устойчивыми. Биологические и психологические исследования продолжают подчеркивать различия между полами, сохраняя традиционные представления о мужских и женских чертах личности.

Процесс усвоения человеком норм, правил поведения и ценностные ориентации, соответствующие ожиданиям для конкретного пола, называется гендерной социализацией. Этот процесс начинается с момента рождения и протекает непрерывно на протяжении всего жизненного цикла человека, реализуясь через различные социальные институты (семья, образовательная система, средства массовой информации (далее по тексту – СМИ)) [Александрова, 2020; Морозов, Радченко, 2010].

Обобщая вышесказанное, считаем необходимым подчеркнуть, что гендер – это сложный социокультурный процесс, в ходе которого обществом создаются различия между мужскими и женскими ролями. Формирование гендера и гендерной типизированности представляет собой постепенный переход от биологического пола к социальным нормам и их усвоению.

Согласно модели J. Lorber, этот процесс включает в себя следующие несколько этапов:

1) биологический пол – врожденные генетические и анатомические особенности;

2) социальный пол – разделение между мужчинами и женщинами на основе внешних признаков;

3) половая идентичность – осознание себя представителем определенного пола, включая восприятие своего тела и социальной роли;

4) гендер как процесс – усвоение норм, моделей поведения и ролей;

5) гендер как статус – закрепление в общественной системе с ее предписанными отношениями между полами [Lorber, 2026].

Гендерные роли не универсальны и варьируются в разных культурах. Быть мужчиной и женщиной означает не просто обладать биологическими признаками, а соответствовать социальным ожиданиям. Отклонение от этих норм часто воспринимается как вызов (например, в XIX веке русские курсистки коротко стриглись, а суфражистки носили брюки, демонстрируя борьбу за равенство) и также подобное поведение жестко «наказывается» обществом через психологическое давление.

Гендерные роли формируются благодаря устойчивым и закрепленным гендерным стереотипам. Гендерные стереотипы – это социально конструируемые категории «маскулинность» и «феминность», которые подтверждаются различным в зависимости от пола поведением, различным распределением мужчин и женщин внутри социальных ролей и статусов; и которые поддерживаются психологическими потребностями человека вести себя в социально желаемой манере и ощущать свою целостность, непротиворечивость [Антонова, 2011].

Гендерные стереотипы устроены по принципу чёрно-белого противопоставления: качества, которые приписывают мужчинам, автоматически отрицаются у женщин, и наоборот.

Такой подход выполняет несколько функций в обществе:

а) *функция упрощения* – стереотипы помогают людям быстро классифицировать окружающих, предсказывать их поведение и выбирать подходящую модель общения. Это своеобразная «карта реальности», которая делает мир понятным;

б) *функция разграничения* – они четко разделяет тех, кто соответствует ожиданиям и тех, кто выбивается из нормы. Например, мужчина, проявляющий мягкость, или женщина, демонстрирующая напористость, могут восприниматься как «неправильные», не соответствующие своей роли и полу;

в) *функция поддержания порядка* – стереотипы закрепляют традиционные роли, облегчая взаимодействие в повседневной жизни. Люди примерно знают, чего ждать друг от друга в разных ситуациях.

Такая система имеет свои недостатки, такие как ограничение личности, мешающие оценить многогранность личности и развитию умений и навыков в областях, традиционно закрепленными за другим полом. Стереотипы создают почву для дискриминации, особенно в патриархальных обществах, где мужское автоматически считается главенствующим, а женское – подчиненным. Это порождает неравенство в зарплатах, карьерных возможностях, распределением домашних обязанностей. Также гендерные стереотипы формируют систему двойных стандартов, при которой одни и те

же качества оцениваются по-разному: напористость у мужчины – «лидерство», у женщины – «агрессия»; эмоциональность у женщины – «норма», у мужчины – «слабость». За стереотипами скрывается сеть культурных противопоставлений: разум – чувства, сила – слабость, карьера – семья и т.д. Гендерные стереотипы поддерживаются через воспитание («мальчики не плачут»), СМИ (образы «настоящей женщины», «настоящего мужчины»), рекламу (игрушки «для мальчиков» и «для девочек»), язык («ведет себя как девочка», «мужик должен») [Козлов, Шухова, 2022; Морозов, 2003].

Такая система не только описывает различия, но и создает и закрепляет их. Человек, выходящий за рамки стереотипов, часто сталкиваются с давлением, в результате чего многие могут подавлять в себе какие–то стороны личности. Особенно опасна связь гендерных стереотипов с насилием – физическим и психологическим.

Идея о «природном превосходстве» одного пола над другим становится оправданием для дискриминации, домогательств, ограничения прав. Формирование психологических различий между мужчинами и женщинами представляет собой сложный процесс, в котором соединяются три группы факторов.

Первая группа факторов – биологическая, в который входят генетические особенности, нейрофизиологические механизмы и эндокринная регуляция. Эти биологические предпосылки создают фундамент для развития двигательных способностей, скорости реакций и общей психофизиологической активности, однако не предопределяют напрямую гендерно-специфические модели поведения.

Вторая группа факторов – социальные и психофизиологические, включают в себя процессы усвоения гендерных ролей, профессиональную сегрегацию по признаку пола, формирование гендерной идентичности и интериоризацию стереотипов.

Третья группа факторов – культурно-исторические, которые задают вариативность гендерных моделей в разных обществах. Традиции, обычаи и система ценностей конкретной культуры формируют «сценарии» маскулинности и феминности. Исходя из вышесказанного можно сделать вывод о том, что биологические особенности создают потенциал для развития гендерных различий, в том время как их конкретное наполнение и степень выраженности обусловлены взаимодействием социальных институтов и культурных традиций. Именно культурные нормы становятся основой для разделения характеристик на «мужские» и «женские», определяя, что считает допустимым или ожидаемым в поведении [Клецина, Иоффе, 2017; Филатова, 2007].

Таким образом, социальная адаптация индивида предполагает интериоризацию гендерных норм и принятие соответствующих социокультурных ролевых моделей. Успешная социализация

рассматривается как процесс усвоения доминирующих гендерных стереотипов и поведенческих паттернов в конкретном социуме.

С. Бем рассматривает гендерную личность как результат усвоения культурных представлений о маскулинности и феминности [Бем, 2004]. В ее концепции гендерная типизированность проявляется в выраженном соответствии личности традиционным характеристикам своего пола, что измеряется опросником BSRI. С. Бем описывает гендерную типизированность как «усвоенная готовность видеть реальность как естественно поделенную на поляризованные половые и гендерные категории» [Бем, 2004, с. 168]. Такие люди, по мнению С. Бем, демонстрируют глубокое приобщение к родной культуре и усвоение ее культурных норм.

Противоположным явлением выступает гендерная нетипизированность (понимается как андрогиния) – независимость индивидуального сознания от гендерных категорий, как культурного конструкта в понимании мира и себя. Позднее исследования выделили также фемномен недифференцированности, когда у личности слабо выражены оба типа характеристик.

Выводы

Гендер, таким образом, – сложный социально-психологический феномен, который включает в себя:

а) идентичность, которая формируется в процессе социализации в соответствии с полом;

б) особенности взаимодействия с окружающими, обусловленные принятыми нормами;

в) набор стереотипных представлений о типичных чертах и ролях мужчин и женщин;

г) механизмы конструирования маскулинности и феминности в конкретном обществе;

д) иерархические отношения между полами, часто ведущие к неравенству возможностей;

е) осознанное принятие собственной половой принадлежности и ее социального значения.

Несмотря на множество исследований, единой теории, объясняющей природу гендерных различий, до сих пор не существует.

Формирование гендерной идентичности проходит в несколько этапов. Если осознание биологического пола («я мальчик» или «я девочка») закладывается в 3-5 лет, то гендерные роди усваиваются позже – в подростковом возрасте. Этот процесс происходит через подражание значимым взрослым, сверстникам, а также через культурные образы из книг, фильмов и социальных норм.

Библиографический список

1. Александрова, А. А. Факторы, влияющие на формирование гендерной идентичности старших подростков / А. А. Александрова // Сборник научных

статей по итогам Международного научного фестиваля молодёжного проектирования. – Орехово-Зуево: ГГТУ, 2020. – С. 10-14.

2. Антонова, Т. К. Эволюция гендерной теории и ее отражение в педагогической научной мысли / Т. К. Антонова // Молодой ученый. – 2011. – Т. 2 – С. 7-10.

3. Бем, С. Линзы гендера: Трансформация взглядов на проблему неравенства полов / С. Бем. – М.: Российская политическая энциклопедия, 2004. – 336 с.

4. Бендас, Т. В. Гендерная психология / Т. В. Бендас. – СПб.: Питер, 2008. – 431 с.

5. Денисова, А. А. Гендер / А. А. Денисова // [Электронный ресурс] URL: http://www.owl.ru/gender/010.htm (дата обращения: 24.01.2026).

6. Клецина, И. С. Гендерные нормы как социально-психологический феномен / И. С. Клецина, Е. В. Иоффе. – М.: Проспект, 2017. – 144 с.

7. Козлов, В. В. Гендерная психология / В. В. Козлов, Н. А. Шухова. – М.: ИП Петросян, 2022. – 296 с.

8. Морозов, А. В. История психологии / А. В. Морозов. – М.: Академический проект, 2007. – 287 с.

9. Морозов, А. В. Социальная психология / А. В. Морозов. – М.: Академический Проект, 2003. – 336 с.

10. Морозов, А. В. Гендерные исследования в современной науке / А. В. Морозов, А. А. Волкова // В сборнике: Интеграция науки и практики как механизм эффективного развития современного общества // Материалы Международной научно-практической конференции. – Воскресенск: ВФ РосНОУ, 2012. – С. 251-255.

11. Морозов, А. В. Гендерные различия в структуре социального интеллекта студентов ВУЗа / А. В. Морозов, В. А. Порядина // В сборнике: Психология отношений: XXI век // Материалы VI Международной научно-практической конференции. – Владимир: ВлГУ, 2008. – С. 294-296.

12. Морозов, А. В. Воздействие средств массовой информации на здоровье и воспитание старших подростков / А. В. Морозов, Л. Е. Радченко. – М.: Изд. И. В. Балабанов, 2010. – 230 с.

13. Рыков, С. Л. Гендерные исследования в педагогике / С. Л. Рыков // [Электронный ресурс] URL: https://portalus.ru/modules/shkola/rus_readme.php?subaction=showfull&id=1192626501&archive=1196815384&start_from=&ucat=& (дата обращения: 10.02.2026).

14. Столлер, Р. Пол и гендер: о развитии мужественности и женственности / Р. Столлер // [Электронный ресурс] URL: https://archive.org/details/sexgenderondevel0000stol/page/n7/mode/2up (дата обращения: 06.02.2026).

15. Талина, И. В. Гендерные исследования / И. В. Талина // Ученые записки Ульяновского государственного университета. – 2001. – № 1 (6). – С. 44-46.

16. Филатова, А. Ф. Психология половых различий и гендерная психология / А. Ф. Филатова // Вестник Омского университета. – 2007. – № 1. – С. 125-130.

17. Lorber, J. Gender / J. Lorber // [Электронный ресурс] URL: https://igiti.hse.ru/data/360/313/1234/6_2_2Lorb.pdf (дата обращения: 13.01.2026).

Останов Ш.Ш.

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К ИЗУЧЕНИЮ КРЕАТИВНОСТИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Аннотация. В статье рассматриваются теоретические подходы к изучению креативности студентов как важного компонента их профессионального и личностного развития. Проанализированы основные понятия, связанные с креативностью, и подчеркнута роль образовательной среды в стимулировании творческого мышления. Исследование акцентирует внимание на методах диагностики и развития креативного потенциала, предлагая рекомендации для повышения эффективности образовательного процесса.

Ключевые слова: креативность, студенты, творческое мышление, образовательная среда, развитие креативности, методы диагностики.

Abstract. The article explores theoretical approaches to studying student creativity as a critical component of their professional and personal development. It analyzes key concepts related to creativity and emphasizes the role of the educational environment in fostering creative thinking. The research focuses on methods for diagnosing and enhancing creative potential, offering recommendations for improving the educational process's efficiency.

Keywords: creativity, students, creative thinking, educational environment, creativity development, diagnostic methods.

Развитие современной отечественной педагогической науки предполагает активную разработку инновационных научных подходов и концепций. Они ещё недостаточно применяются в исследованиях актуальных направлений педагогики, в частности теории и практике лингвистической подготовки студентов. В отличие от классических подходов, таких как системный, деятельностный, ситуационный и др., применяемых в основном для решения глобальных проблем в образовательной деятельности, возникает необходимость в теоретической разработке подходов, способствующих индивидуализации образования на уровне факультета, студенческой группы.

Цель данного исследования - теоретически выявить главные тенденции в разработке теории подходов к обучению и развитию их как системы научного знания. Необходимо отметить, что подходы, методы и концепции – это основа для теоретизации и методологизации педагогической науки.

Всесторонний анализ отечественной и зарубежной педагогической литературы подтверждает недостаточную степень разработанности теории лингвистической подготовки студентов неязыковых вузов и, как следствие, отсутствие теоретической базы для проектирования инновационных педагогических подходов. Безусловно, поиск новых подходов необходим для выдвижения оригинальных идей по проблемам лингвистической подготовки. Нами разработана теория проектирования подхода на примере спроектированного и внедрённого нами в практику лингвистической подготовки РКП (рефлексивно-креативного подхода), т.к. этот подход представляется нам эвристичным и даёт основание использовать элементы структурно-функционального анализа в педагогических исследованиях.

На первом этапе возникает необходимость в анализе существующей ситуации в области теории и практики лингвистической подготовки, в выявлении проблем, решение которых возможно с помощью инновационных педагогических подходов. На данном этапе проводится анализ понятия «Лингвистическая подготовка студента неязыкового вуза», тенденций исторического развития данного явления от прикладной области филологии до направления в современной лингводидактике.

В.Н. Мясищев считал, что ребенок получает возможность производить, «демонстрировать» окружающим свое умение и достижения в виде конкретных результатов. Рисование снимает напряжение, успокаивает. Возвращает ощущение собственной ценности, устраняет сомнения в собственных способностях к достижению успеха.

«Особенно экспрессивная техника полезна для неразговорчивых детей. Благодаря этой технике ребенок начинает общаться, не вынуждая себя разговаривать [5: 239].

Выделим особую роль рисования в психическом развитии ребенка. Дети способные к игре воображения, имеют более высокий показатель интеллекта, легче преодолевают трудности, а развитие способностей к воображению улучшает их адаптивные возможности и процесс обучения.

Деятельность творческого воображения ребенка почти никогда не возникает без помощи и участия взрослого. Но роль взрослого заключается не в том, чтобы поучать, а в том, чтобы совместно с учеником восходить к акту творчества. Для творческих уроков необходимо ощущение уверенности в том, что твои нестандартные находки будут замечены, приняты и правильно оценены. Кроме того, необходимым условием является активное, осознанное участие самой личности по созданию мотивации к развитию креативности, особенно эффективной формой в этом отношении, на настоящее время, является взаимодействие методов активного обучения (тренинга) с созданием специальных условий таких, например, как создание неформальной обстановки общения со сверстниками, обеспечение максимального комфортного эмоционального климата в группе, при решении всевозможных проблемных задач, тренирующих интеллектуальную и поведенческую гибкость.

Арт-терапевтическая работа предполагает широкий выбор различных изобразительных материалов. Наряду с красками, карандашами, восковыми мелками или пастелью часто для создания коллажей или объемных композиций используются журналы, цветная бумага, фольга, текстиль; глина, пластилин, дерево, иные материалы. Необходимо иметь кисти разных размеров, губки для закрашивания больших пространств, ножницы, нитки, разные типы клеев, скотч и т.д.

Живопись с помощью пальцев, а также упражнения с использованием различных материалов, дающих разные тактильные ощущения важны, так как, это пробуждают связанные с ранним детством, обычно приятные воспоминания, а также дают развиваться образом, ассоциациям, фантазии в целом. Техника «каракуль» знакомит со спонтанным способом рисования и развивает воображение. Любой человек, рассматривая облака, пятна, трещины, видит какие-то образы. Это относится и к каракулям, рассматривая их, можно увидеть большое разнообразие образов, но, еще интереснее рассказывать об этом.

Для развития творчества, креативности большую роль играют упражнения с участием всего тела, которые освобождают от невидимых зажимов, напряжения. Изображая образ с помощью собственного тела, дети освобождают свою творческую энергию в целом.

Отдельного рассмотрения требует такая техника как рисование под музыку. Музыка может сопутствовать любому занятию, быть его фоном, создавая соответствующее настроение. Педагоги, использующие данный метод, говорят о закономерностях влияния музыки и рисования под нее, на психоэмоциональное состояние детей. В их наблюдениях сделан вывод о том, что рисование под музыку способствует формированию навыков саморегуляции; существенно обогащает эмоциональную сферу детей; совершенствуется способность слышать свой внутренний ритм и ритм других людей, что позволяет им строить позитивные взаимоотношения с окружающими людьми.

Особого внимания требует техника коллажа, которая помогает преодолеть робость, связанную с отсутствием «художественного таланта» и умений. Использование готовых предметов и изображений для создания из них новой композиции дает подросткам чувство защищенности.

Как подчеркивает Р. Арнхейм, произведение изобразительного искусства всегда является не «иллюстрацией» к мысли автора, а конечным проявлением этого мышления (1994). Поэтому детские рисунки выступают как способы реализации знаний, смягчения затруднений в понимании понятий, упорядочивания представлений, как средство самомоделирования и самосознания в окружающем мире — аналогично тому, как это происходит в игре (К. Е. Хоменко, 1980; Л. С. Выготский, 1987; Р. Б. Хайкин, 1992). В литературе, посвященной терапевтическим функциям рисования, подчеркивается же катализирующая функция рисунка, облегчающая психотерапевтический контакт с детьми и подростками.

Длительная работа над заданной темой требует концентрации на проблеме, следствием чего может быть ее более ясное понимание («кристаллизация проблемы»). Таким образом, рисунок и его об суждение выступают как средства усиления чувства идентичности ребенка, помогают ему узнать себя и свои возможности

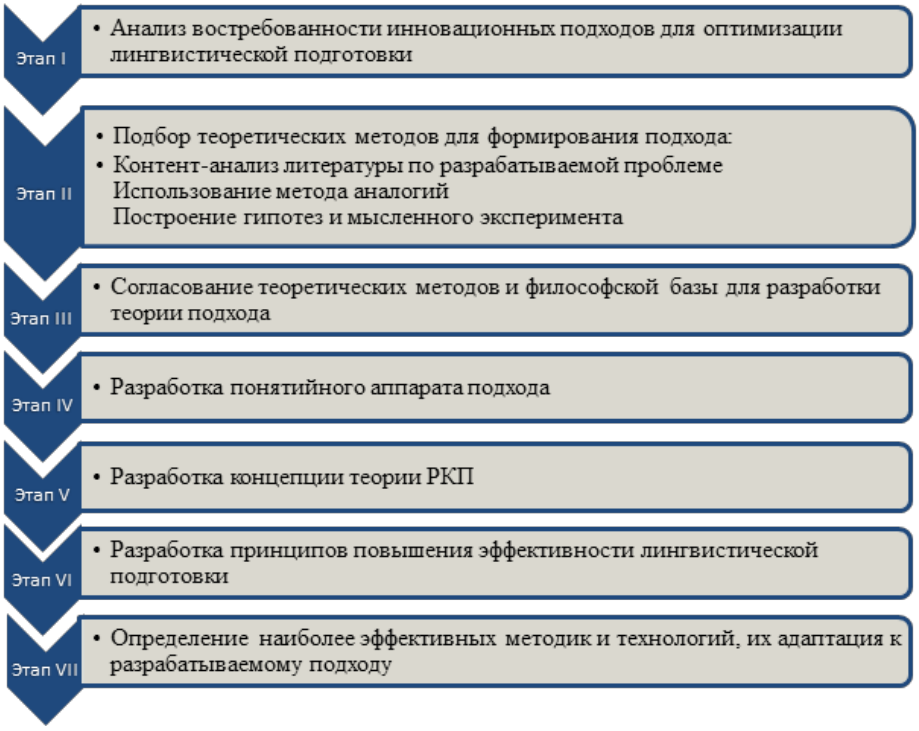
Дети легко изображают себя в рисунках, играх, уделяя себе, большое внимание. Их эмоциональные установки сказываются на темах рисования. Положительный результат рисования может иметь место при непосредственном изображении конфликта. Поскольку дети чувствуют больше, чем могут выразить словами, особенно конфликтных ситуациях, где происходит накопление переживаний и эмоциональный «тормоз», рисунок дает ребенку возможность преодолеть психологический барьер неуверенности разобраться в себе (Захаров А.И., 1982). Практически любой детский рисунок — это особый материал, который, помимо художественно-творческого начала, имеет важный коммуникативный смысл и, благодаря отсутствию обдумывания, «цензуры», содержит обильную и доступную информацию об авторе. (Э.Г. Эйдемиллер,2002).

Рисунок обогащает опыт личности, изменяет ее точку зрения, сдвигая центр интересов. Это изменение происходит постепенно, и отдельные его аспекты могут иметь различные значения для личности, в которой происходит безостановочное накопление материалов наблюдения и подстройка их к различным позициям, мыслям и чувствам.

Рисунок применяется в арт-терапии для расслабления человека открывает возможность и "наконец что-то сделать". Техника рисунка задумана так, чтобы заставить ребенка, подростка действовать, тем самым предоставляя источник удовлетворения и чувство завершения. Графическое самовыражение, которым является рисунок, таким образом, становится инструментом, ведущим к изменениям. В результате ребенок или подросток может позволить себе ослабить защиту и открыться навстречу другим возможностям, которые позволят изменить реальность.

Открываясь новому опыту, приносимому инструкцией рисовать, подросток начинает замечать реальность в настоящих, постоянных формах, без помех, накладываемых вербальной защитой. Этот процесс инициирует постепенную трансформацию личности, увеличивая ее гибкость в мышлении и наблюдении. В свою очередь, это дает мудрость, позволяющую приобрести большую терпимость к своей неуверенности. Таким образом, рисунок дает ребенку, подростку шанс увидеть себя по- новому. Рисунок настолько образен, что это облегчает взгляд внутрь себя. [4]

Существенное значение в развитии и функционировании воображения имеет речь. Исследованию роли речи в процессе становления воображения всегда отводилось должное место в работах отечественных психологов (Л.С. Выготский, С.Л. Рубинштейн, А.Г. Рузская). Отмечается, что мощный шаг в развитии детского воображения совершается именно в непосредственной связи с усвоением речи, что дети с задержкой речевого развития оказываются



отстающими и в развитии мышления, и в развитии воображения. Участие второй сигнальной системы в формировании и развитии образов воображения, по мнению Е.И. Игнатьева, помогает «разворачиванию» этих образов, способствует их совершенствованию.

Слова не менее экспрессивны, чем искусство; потому что сознание, мышление и речь — единство и поэтому мы стремимся к четким формулировкам. В определенные моменты словам отводится особая роль. Например, в свободной игровой активности перед собственно творческим процессом дети часто дополняют жесты словами, в которых проявляется интерес, осторожность, страх и возбуждение, а иногда издает эмоционально окрашенные звуки. Когда создатели художественных работ выражают свое отношение к ним в словах, речь используется для артикулированного описания творческой экспрессии и носит глубоко личностный характер. Временами словесный взрыв следует за долгим периодом бессловесной работы интуиции.

Тем не менее, преподавателю нужно помнить, что различная деятельность, особенно в процессе творческой работы, может протекать в молчании. Важно, чтобы ребенок имел достаточно времени молча делать и осматривать художественную работу. Таким образом, преподаватель должен "понимать важность молчания и освободиться от давящего желания прервать молчание, научиться чувствовать себя удобно в такой ситуации. Когда ребенок поглощен своей работой или когда он молчит и смотрит на нее, преподавателю важно слушать молчание так же, как важно слушать слова» (М. Бетенски). [1: 41]

К основным принципам работы с детьми можно отнести поддержание в ребенке его творчества, собственного достоинства и позитивного образа "Я". Преподавателю следует говорить о ситуации, поступке и его последствиях, а

не о личности и характере самого ребенка, отмечать сдвиги в личностном росте посредством сравнения ребенка с самим собой, а не с другими детьми, не применять негативных оценочных суждений. Не нужно навязывать ребенку способов деятельности и поведения вопреки его желанию, принимать и одобрять все поступки творческой деятельности ребенка независимо от содержания, формы, качества.

Использование арт-терапии позволяет учитывать особенности проведения занятий. Содержание, способ воплощения задуманного, темп творческой деятельности определяется каждым самостоятельно. Это, наряду с терапевтическими целями, имеет диагностическую значимость. Темы, связанные с восприятием себя, позволяющие изучать систему отношений детей и положительно влиять на ее изменения (нарисовать или вылепить автопортрет; изобразить, каким тебя видят друг и недруг; нарисовать свой герб, отражающий характерные свойства личности и т.п.). Упражнения и темы, позволяющие изучить отношения в семье ребенка с целью выявления причин нарушений поведения и их последующей коррекции (с помощью песочницы и разных фигурок скомпоновать какую-то бытовую сцену; изобразить членов семьи в виде животных или предметов).

Работа в парах, направленная на развитие коммуникативных возможностей школьников («каракули Винникота» — один участник рисует каракули и передает другому, чтобы тот создал образ; один участник начинает рисунок на свободную или заданную тему, а другой заканчивает; затем результаты совместной работы обсуждаются). Техники, сочетающие изобразительную деятельность с другими формами творческого самовыражения (передача впечатлений от музыки с помощью рисования в процессе ее прослушивания; изображение образов, вызываемых звучанием собственного имени, ощущениями от своих танцев под музыку, изображение в рисунке или скульптуре каких- то своих качеств в виде отдельных персонажей и разыгрывание диалогов между ними, отражение в рисунке впечатлений от поэтических произведений и т.д.).

Одни из программ развития творческого мышления были разработаны П. Торренсом и Э. Боно. Тренинг творческих способностей П. Торренса [5] позволяет освободить детей от внешне навязываемых ограничений и стандартов. Признавая тренируемость такого элемента креативности, как дивергентность мышления, он сформулировал ряд требований к методическим приемам и средствам, позволяющим стимулировать и раскрывать неосознаваемые компоненты творческого процесса подростков. Эти занятия наплавлены на то, чтобы помочь подростку содействовать переходу из обычных состояний сознания в необычные, по крайней мере на короткие промежутки времени; обладать возможностями возбуждать взаимодействие интеллектуальных, волевых и эмоциональных функций; обеспечить реалистическое столкновение с проблемой, эмоциональную вовлеченность; содействовать столкновению противоположных понятий, образов, идей.

Таким образом, можно сделать следующие выводы:

1. Анализ наиболее известных определений "творчества" и "креативности" приводит нас к выводу, что специфичность понятия "творчество" заключается в том, что чаще всего исследователи трактуют его как особый целостный вид деятельности, включающий все необходимые компоненты (мышление, мотивацию, способности...), обуславливающий общее развитие личности, ее вклад в историю человечества (Л.С. Выготский, С.Л. Рубинштейн, А.В. Брушлинский, В.В. Давыдов и др.). В то время как термин "креативность" связывают с особенностями мышления, совокупностью способностей, позволяющих генерировать идеи, отличающиеся от общепризнанных, стереотипных.

Личностный подход к изучению креативности в большей степени сконцентрирован на выявлении индивидуальных различий субъектов творчества. Наиболее часто встречаемыми качествами творческой личности являются готовность к риску, независимость, работоспособность, терпимость в ситуациях неопределенности, чувство юмора, настойчивость, уверенность в себе, адекватность самооценки, высокая сила Я, открытость опыту, стремление к самосовершенствованию, духовному росту. Однако параметры креативной личности не имеют жестко заданных границ. Изучение личностных аспектов креативности следует рассматривать как самостоятельную область исследований творчества.

2. По мнению большинства исследователей, креативность поддается развитию. Особенно эффективно воздействие на ее формирование в сензитивные периоды психического развития детей. Дошкольный возраст и подростковый являются теми возрастами, в которые происходит интеллектуальное развитие креативов (В.Н. Дружинин, Е.Л. Солдатова и др.).

3. Психологический анализ исследований отечественных и зарубежных авторов, показал, что воображение и чувство (эмоции) в жизни ребенка нераздельны. Эмоция как бы собирает впечатления, мысли и образы, созвучны настроению человека. Богатая эмоциональная жизнь стимулирует развитие воображения ребенка.

4. Средства арт-терапии развивают чувства детей. Осуществляя процесс творчества, ребенок испытывает целую гамму положительных эмоций как от процесса деятельности, так и от полученного результата. Арт-терапия способствует более интенсивному развитию высших психических функций, таких, как память, мышление, восприятие, внимание. Последние, в свою очередь, определяют успешность учебы ребенка.

5. Условия, которые способствуют развитию креативности в детском возрасте выделены П. Торренсом и включают: ориентация ребенка на творческие решения; снятие преград в отношении инициативы ребенка; поощрение различных творческих продуктов дома и в школе; предоставление возможности действовать с мыслями и предметами; воспитание у ребенка

осознания ценности творческих черт своей личности; воспитание у ребенка внимания ко всем свойствам окружающей среды.

Литература.

1. Бетенски М.Г. Что ты видишь? Новые методы арт-терапии. Перевод с английского языка Злотник М., Москва, "Ось-89", 2001.
2. Оклендер В. Окна в мир ребенка: Руководство по детской психотерапии /пер. с англ. - М.: Независимая фирма «Класс», 2003.
3. Основные современные концепции творчества и одаренности/ Под ред. проф. Д.Б. Богоявленской. - М.: Молодая гвардия, 1997. - 416 с.
4. Поваренков, Ю. П. Системогенез деятельности профессионала / Ю. П. Поваренков, Ю. Н. Слепко, А. Э. Цымбалюк. – Ярославль : Ярославский государственный педагогический университет им. К.Д. Ушинского, 2019. – 162 с.
5. Рустамов, Ш.Ш. (2022). Особенности математической компетентности практический психологов. integration of science, education and practice. scientific-methodical journal, 3(3), 59-64.
6. Рустамов, Ш.Ш. (2022). Корреляционный анализ пример по психологии. Корреляции в психологии. Science and Education, 3(3), 1100-1106.

Пенечко О.К.

РОЛЬ САМООЦЕНКИ В ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКОЙ РАБОТЕ С ПСИХОСОМАТИЧЕСКИМИ СИПТОМАМИ

Аннотация

Автор представляет самооценку (а также связанные с ней аспекты, среди которых – уровень притязаний и ценностные ориентации) как значимые элементы психотерапевтической работы с психосоматическими симптомами клиентов. Автор приходит к выводу о том, что адекватно высокая самооценка, а также адекватно высокий уровень притязаний человека ассоциированы с физическим и психоэмоциональным благополучием. В статье приведены конкретные методы из арсенала когнитивно-поведенческой терапии, а также – интегративные методы помогающей практики (в том числе, нейрографика и направленная визуализация), посредством которых автор работает с проблемами заниженной самооценки клиентов.

Ключевые слова: самооценка, психосоматика, психотерапия, когнитивно-поведенческая терапия, интегративная психология, нейрографика, направленная визуализация.

Abstract

The author presents self-assessment (as well as related aspects, including the level of claims and value orientations) as significant elements of psychotherapeutic work with psychosomatic symptoms of clients. The author concludes that an adequately high self-esteem, as well as an adequately high level of human claims

are associated with physical and psycho-emotional well-being. The article provides specific methods from the arsenal of cognitive behavioral therapy, as well as integrative methods of assisting practice (including neurography and directed imaging), through which the author works with problems of low self-esteem of clients.

Keywords: self-esteem, psychosomatics, psychotherapy, cognitive-behavioral therapy, integrative psychology, neurography, directed visualization

Актуальность темы психосоматики объясняется, прежде всего, междисциплинарностью современной науки, где диагностика и лечение соматических проблем сопровождается психологической диагностикой, и наоборот – психологические проблемы с необходимостью дополняются медицинской диагностикой. В свою очередь, проблема самооценки, на наш взгляд, тесно связана с психосоматическими эффектами, их возникновением и течением; ипохондрия как таковая представляет собой не просто чрезмерную тревожность, но чрезмерную тревожность, связанную с собственным соматическим состоянием (самооценкой физического состояния и здоровья). Также, работая в качестве помогающего практика (психотерапевта и коуча), мы отмечаем ассоциированность физического состояния клиента с его психоэмоциональным состоянием, и существенное влияние самооценки на последнее.

Вопросы самооценки в контексте психотерапевтической работы с психосоматическими симптомами рассмотрены недостаточно; это связано, на наш взгляд, с неоднозначностью темы психосоматики в поле психологических вопросов, с ее существованием на стыке психологии и медицины. Помимо фундаментального фактора междисциплинарного статуса психосоматики, существуют другие взаимосвязанные причины, которые являются причиной недостаточной изученности самооценки в психосоматике, а также усложняют исследование и терапевтическую работу с самооценкой у психосоматических пациентов. Среди таких факторов мы выделяем: фокус пациента на соматическом симптоме и ориентация специалиста-медика на работу с симптомом и его устранением, а не на психологическое состояние пациента; действие механизмов психологических защит (вытеснение, отрицание, рационализация), которые играют ключевую роль при формировании психосоматических симптомов [1] и помогают избегать контакта с болезненными переживаниями; приоритет других психологических феноменов в психосоматических исследованиях (стресс и тревожность, внутренний конфликт, типы личности, алекситимия и т.д.). Самооценка до сих пор не находится в поле исследовательского внимания в качестве одного из факторов психологического влияния на соматические состояния, что связано также со сложностью диагностики влияния проблем самооценки на соматическое состояние (так, специалист может наблюдать снижение самооценки на фоне тех или иных соматических проблем, но не может с уверенностью заключить, что самооценка является первичным фактором в

этой ситуации, а не снизилась вследствие соматической проблемы и сопутствующего ей сниженного эмоционального состояния).

Тем не менее, вопросы самооценки и Я-концепции достаточно широко рассмотрены в контексте психологических проблем. Анализируя актуальную дискуссию по проблеме, опираемся на работы таких авторов, как: С.М. Малакуцкая, Л.В. Яковлева [4], Е.И. Кузьмина, З.В. Кузьмина [3], Л. Качалова [2] и других.

Е.И. Кузьмина и З.В. Кузьмина [3, С.34] определяют самооценку как "относительно устойчивое стержневое личностное образование, компонент структуры сознания". Авторы пишут, что в содержательном (онтологическом) плане самооценка представляет собой "своеобразный комплекс оценочных критериев, соотносимых с эталоном и идеалом и складывающихся в процессе приобретения жизненного опыта, как результат реализации возможностей, на основе самоэффективности, мировоззрения, ценностных ориентаций, социальных ожиданий микро- и макросреды, содержания ведущей деятельности, места, занимаемого человеком в системе межличностных отношений" [3, С.34]. Среди свойств самооценки авторы выделяют константность, динамичность, уровень (высокий, средний или низкий), а также – степень адекватности самооценки реальному положению дел, объективным обстоятельствам. Е.И. Кузьмина и З.В. Кузьмина подчеркивают, что самооценка "повышается в процессе эффективной учебной и профессиональной деятельности при успешном решении когнитивных и экзистенциальных задач и понижается в ситуации неуспеха" [3, С.34]. При этом положительное влияние на психоэмоциональную сферу личности и способность человека к продуктивной деятельности и развитию оказывает не завышенная, а адекватно высокая константная самооценка, которая также выступает "внутренней детерминантой самоактуализации, саморегуляции и жизнеспособности", выполняет "сигнификативную, сравнительную, регуляторную и защитную функции. В диагностическом плане она служит тончайшим инструментом, с помощью которого можно проникнуть во внутренний мир человека, его сознание и самосознание" [3, С.34].

Говоря о роли самооценки в психотерапевтической работе с психосоматическими симптомами, исходим из идеи о том, что самооценка влияет на отношение человека к собственному здоровью (люди с высокой самооценкой склонны рассматривать себя как "заслуживающих" внимательного отношения к себе и своему здоровью, лучше к себе относятся, проявляя внимание, любовь и уважение к своему телу и его состоянию: занимаются физической активностью, прогулками на природе (без телефона и других отвлекающих факторов, пребывая в моменте "здесь и сейчас", созерцая природу), правильно питаются, соблюдают питьевой режим, правильный режим сна, полезный для тела и психики; не имеют вредных привычек, не склонны к саморазрушительному поведению. Делая тот или иной повседневный выбор, люди с адекватно высокой самооценкой склонны задавать себе вопрос "будет ли это полезно для моего тела и здоровья?"

(например, задержаться на работе допоздна, вести сидячий образ жизни и т.д.). Иными словами, люди с адекватно высокой самооценкой склонны заботиться о своем теле, как о “храме души”, они ориентированы на долгую и продуктивную жизнь (что, среди прочего, свидетельствует об уровне их притязаний). Таким образом, адекватно высокая самооценка ассоциирована с низким уровнем проявлений психосоматических симптомов и более устойчивым здоровьем в целом.

Для повышения самооценки мы (в своей роли помогающего практика) стремимся уменьшить субъективную значимость ситуаций неуспеха для клиента, и заметить, “подчеркнуть” его личные и профессиональные успехи. Из конкретных практических методов, которые мы применяем в работе с клиентами, назовем, прежде всего, классические методы когнитивно-поведенческой терапии, направленные на снижение тревоги, ассоциированной со страхом неудачи и неадекватно низкой самооценкой, и нормализацию психоэмоционального состояния. Среди таких методов назовем, прежде всего, “триаду самоконтроля” – экспресс-технику борьбы с тревогой и навязчивыми мыслями, предполагающую последовательное выполнение трех шагов: “остановка мыслей”, “релаксация”, “визуализация приятного образа” (мы, среди прочего, предлагаем клиентам визуализировать образ “защитного купола” над собой, символизирующего безопасное пространство). Также из методов когнитивно-поведенческой терапии мы предлагаем вести дневник самонаблюдения: настроения, благодарности, “победы” (“то, что у меня сегодня получилось хорошо”). Мы ориентируем клиентов со сниженной самооценкой на некоторое изменение образа жизни: даем задание для структурирования ритма жизни, трансформация образа себя посредством регулярных, повторяемых посильных самостоятельных действий: выпивать утром 2 стакана чистой воды, делать гимнастику для здоровья позвоночника, есть салаты из сырых тертых овощей (соблюдать некоторые другие рекомендации по питанию), совершать прогулки на природе без телефона, ложиться спать до полуночи (в 22-23 часа). Возможно также применение “чек-листа”, в котором клиент отмечает каждый день, в который он выполнял необходимые действия, что позволяет сформировать образ себя как человека “с силой воли”. Из интегративных неклассических современных методов мы применяем в работе нейрографическое рисование (П.М. Пискарев [6]) с отслеживанием своего состояния в процессе рисования по четырем точкам внимания: ощущения в теле, в эмоциях и чувствах, в мыслях, в образах (и ценностной сфере). Кроме того, мы применяем “направленные визуализации”, – авторский метод, интегрированный нами в ряд авторских коучинговых и терапевтических программ, а также авторский метод “графическая визуализация”, на основе нейрографики и направленной визуализации. Перечисленные выше методы направлены на повышение самоценности и уважения к себе. В процессе и результате выполнения методов клиенты отмечают рост общей целеустремленности, а также трансформацию внутреннего образа себя, – “выстраивание нового себя”, который “может

достичь поставленную цель". при этом – не заставляя (без превозмогания) себя, по внутреннему желанию, с удовольствием.

Итак, мы полагаем, что психотерапевтическая и коучинговая работа над повышением уровня самооценки может формировать благоприятные условия для работы с проблемами здоровья – и в поле психотерапии, и в пространстве доказательной медицины: как минимум, потому, что вера в выздоровление ассоциирована, прежде всего, с верой человека в самого себя и в свои возможности, с внутренним образом себя.

Исследователи отмечают также, что самооценка неразрывно связана с уровнем притязаний и ценностными ориентациями человека. "С позиции разработанного Е.И. Кузьминой рефлексивно-деятельностного подхода, позволяющего в единой системе соотношения уровней рефлексии и деятельности проводить психологический анализ расширения границ пространства виртуальных возможностей личности, нам представляется, что самооценка, уровень притязаний и ценностные ориентации образуют констелляцию, выступающую механизмом профессионального и личностного развития; они являются катализатором мыслительной активности, необходимым условием трансцендирования и экзистирования" [3, С.33]. Принимая во внимание ассоциированность самооценки с уровнем притязаний и ценностными ориентациями, мы работаем с указанными аспектами и в ходе реализации запросов, связанных с психосоматическими заболеваниями. Так, повышение уровня притязаний (среди которых может быть, например, стремление прожить долгую наполненную жизнь, выглядеть молодо и т.д.) способствует, как мы можем заключить из отдельных кейсов собственной практики, гармонизации самооценки (обретению адекватно высокой самооценки) человека. Важность ценностных ориентаций не настолько очевидна, поскольку опосредована уровнем притязаний, но не менее заметна при работе с "психосоматическими" запросами. Так, система ценностей (в частности, терминальных жизненных ценностей, проще говоря – конечных ценностей и целей индивидуального существования) в норме должна содержать элементы самореализации – "того, что человек стремится принести в этот мир", "оставить после себя", и, следовательно, – влиять на уровень притязаний и самооценку.

Е.И. Кузьмина, З.В. Кузьмина понимают под уровнем притязаний возможность свободного (в неразрывной связи с ответственностью) "выбора целей, задач и способов деятельности, наиболее значимых для субъекта; как особенность личности он определяется стремлением человека к достижению целей той или иной степени трудности в зависимости от самооценки, индивидуальных особенностей личности и качеств ума. Уровень притязаний, как и самооценка, может быть высоким, средним, низким, адекватным и неадекватным, а также просоциальным и асоциальным. Планирование и движение к значимой цели, как правило, сопряженное с преодолением трудностей, предполагает выбор степени трудности и устремление к намеченной цели в условиях успеха или неудачи. Если использовать

метафору, то уровень притязаний – “планка” сложности задачи, которую человек в целеполагании устанавливает для себя, фиксируя в ней, т.е. опредмечивая (означивая) посредством нее, границу своих виртуальных возможностей” [3, С.34].

Из своего опыта работы в качестве помогающего практика замечаем, что у клиентов нередко присутствует неадекватно низкий (не соответствующий их потенциалу и реальным возможностям) уровень притязаний, который, в свою очередь, может (в том числе, в случае клиентов, находящихся на пути к выздоровлению и проходящих то или иное лечение в рамках доказательной медицины) негативно влиять на психоэмоциональное состояние и общий уровень здоровья и благополучия (говоря о клиентах в процессе лечения, можем упомянуть негативное влияние неадекватно низкого уровня притязаний на их веру в выздоровление). Работая в поле помогающей практики, мы стимулируем клиентов повысить уровень притязаний (в том числе, при помощи практик когнитивно-поведенческой терапии и интегративных коучинговых методов, описанных выше). При работе с уровнем притязаний, мы стремимся подчеркивать успехи человека (“ты смог сделать это, сможешь сделать и то, что сейчас кажется невозможным”), обращаем его внимание на важность формирования ценностно-нормативных ориентиров “общечеловеческого” направления (служение другим людям, ценность жизни, свободы, взаимопомощи и т.д.). Отметим, что с опорой на подобные ценности нам удается повысить и уровень притязаний человека в направлении помощи другим людям, служения им, и, через это – самореализации и самоактуализации для более эффективного выполнения своей жизненной миссии. Все это, в итоге, способно положительно повлиять на уровень энергии, осознанности, улучшение физического самочувствия.

Итак, самооценка и негативные психосоматические проявления тесно связаны: низкая самооценка может быть ассоциирована с психосоматическими заболеваниями (в частности, посредством актуализации эмоций негативного спектра, связанных с низкой самооценкой, которые биохимически влияют на работу организма). Повысить самооценку помогают работа с уровнем притязаний и целеполаганием, а также – работа с внутренним критиком, с самопринятием (принятие себя таким какой ты есть, во всей полноте своих качеств, “разрешение себе быть”), позитивное мышление и физическая активность (как структурный элемент нашей жизни, позитивно влияющий на образ себя).

Добавим, что “внутреннего критика” мы предлагаем воспринимать как интернализированного внешнего критика – реального человека, чьи слова (возможно, произнесенные в детстве клиента), и предлагаем работать с образом этого человека внутри себя (если не удается вспомнить контекст и реального критика, можно мысленно “нарисовать” его образ). Наиболее важно, на наш взгляд, – извлекать из “внутренней критики” “позитивное зерно”, относиться к критике с принятием, чтобы не вытеснять ее, и не отвергать ее “позитивную интенцию” вместе с негативной составляющей.

Иными словами, живя в социуме, человек формирует своего “внутреннего критика” на основании внешнего влияния других людей. В помогающей практике мы рассматриваем каждую ситуацию с точки зрения пользы для человека, трансформируем (инвертируем) образ “внутреннего критика”, подчеркивая позитивные моменты. В процессе и результате такой работы повышается самооценка клиента (работая с образом “внутреннего критика”, клиент неизбежно меняет к лучшему образ самого себя – как продуктивного, проактивного, “целостного” человека). Что касается “позитивного мышления”, мы предлагаем клиенту вести “Дневник достижений”, отмечая все свои достижения за день, месяц, год, пользоваться им как “ресурсной базой” для новых, дальнейших достижений. Также в этом смысле эффективен “дневник благодарности”: в том числе, благодарности критикам и “врагам” за то, что они дали; клиент анализирует чем то или иное неприятное событие было ему полезно, задавая себе вопрос “для чего мне это?” (вместо “за что мне это?”), что позволяет актуализировать внутренний локус контроля.

Подводя итог, коротко опишем влияние самооценки на психосоматику. Так, низкая самооценка ассоциирована с внутренней критикой, снижением уровня притязаний на фоне страха неудачи и избегание новых задач, что может, среди прочего, проявляться в форме физических симптомов. Адекватно высокая самооценка ассоциирована с позитивными эмоциями, которые повышают проактивность человека и его способность к конструктивной просоциальной (полезной для общества) деятельности, а также позитивно влияют на здоровье. Мы отмечаем, что люди с адекватно высокой самооценкой отличаются повышенным энергетическим потенциалом, оптимистично настроены, деятельны (действуют с радостью и ощущением внесения личного вклада в общее дело, получают от своей деятельности удовлетворение); такие люди дисциплинированы, верят в свою здоровую счастливую жизнь. Заметим также, что уровень притязаний опосредованно влияет и на соматический профиль человека: так, построение планов на будущее помогает продлить жизнь, сделать ее более продуктивной, пройти трудные, кризисные ситуации легко. В то же время, негативные эмоции и стресс могут приводить к “эмоциональному параличу”, когда тело реагирует на них избыточным выделением кортизола и блокировкой серотонина. Добавим, что мы склонны рассматривать самооценку как фундаментальный аспект целостности [7], [5]: по нашему мнению, адекватно высокая самооценка является одним из базовых аспектов для балансирования всех других составляющих интегративной целостности человека – телесного, эмоционального, когнитивного, ценностно-целевого (духовного).

ЛИТЕРАТУРА

1. Белов В.Г., Бирюкова Г.М., Федоренко В.В. Психологическая защита и ее роль в процессе формирования адаптационной системы человека // Гуманизация образования. – № 3. – 2009. – С.66-71

2. Качалова Л. В поисках адекватной самооценки // Высшее образование

в России. – 2000. – №(5). – С.30-34

3. Кузьмина Е.И., Кузьмина З.В. Соотношение самооценки, уровней притязаний и ценностных ориентаций личности // Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия Акмеология образования. Психология развития. – 2018. – Вып.7. – № 1. – С.30-43

4. Малакуцкая С.М., Яковлева Л.В. Самооценка как ключевой компонент самосознания личности // Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения. – 2011. – № (21-1). – С.95-100

5. Пенечко О.К. Авторская программа достижения целостности человека на основе интегративного подхода // Человеческий фактор: Социальный психолог. – 2023. – № 3(47). – С. 278–286

6. Пискарев П.М. Нейрографика. Алгоритм снятия ограничений. – М.: Эксмо. – 2020. – 224 с.

7. Филатова А.Ф. Понятие целостности личности в современной отечественной психологии: мета-обзор / А.Ф. Филатова, М.М. Одинцова // Новые психологические исследования. – 2025. – Т. 5, № 3. – С. 34-53

Пожиленков И.В., Пермина С.В.

АНАЛИЗ ЖИЗНЕННОГО ЦИКЛА И СТАДИЙ РАЗВИТИЯ ОРГАНИЗАЦИИ.

Аннотация.

Взгляд на организацию сквозь призму стадий развития позволяет более точно идентифицировать ее основные целевые установки, стратегические ориентации, конкретизировать задачи, стоящие перед организацией, а также более эффективно использовать особенности управленческих подходов и кадрового обеспечения.

Ключевые слова.

Жизненный цикл, стадии развития, управление, организация, руководитель, деятельность, цель, группа, коллектив, процесс.

Vision of an organization through the prism of stages of development allows us to identify its main goals and strategic orientation more accurately, specify the tasks organization is facing, and use the features of management approaches and staffing more effectively.

Keywords.

Life cycle, stages of development, management, organization, corporate leader, activity, goal, group, colleagues, process.

В соответствии с концепцией стадийности развития, ни одна организация, фирма или предприятие не могут постоянно оставаться в стабильном состоянии и «проживают» несколько этапов, реализуя специфическую стратегию развития. Каждый из этапов сменяется следующим, но зачастую непросто, а с переживанием трудностей и противоречий.

Взгляд на организацию сквозь призму стадий развития позволяет более точно идентифицировать ее основные целевые установки, стратегические

ориентации, конкретизировать задачи, стоящие перед организацией, а также более эффективно использовать особенности управленческих подходов и кадрового обеспечения. Более того, возникает возможность определить, в какой степени действия и решения адекватны внутренней ситуации в организации. Примером одной из практически ориентированных конструкций может служить **модель циклов и стадий развития организации**. Согласно этой модели, жизнь организации по шкале времени может быть представлена в терминах **жизненного цикла**, означающего как процессуальность развития, так и его стадийность.

Коллектив любой организации не складывается сразу и сам собой, а в своем развитии также проходит ряд этапов. Любая формализованная группа прежде, чем достичь уровня развитого коллектива (согласно концепции Л.И. Уманского), должна пройти несколько стадий: номинальная, ассоциация, кооперация, коллектив. Любому руководителю государственной или частной предпринимательской организации, чтобы эффективно управлять ею, нужно знать, на какой стадии развития находится организация и возглавляемый им коллектив [2].

- **Номинальная формальная группа** обусловлена целевой необходимостью. У членов группы нет опыта совместной работы. Органы руководства только что созданы, нет четкого плана работы на перспективу, не ясна неформальная ее структура, контуры формализации размыты. Группа живет ситуациями, определяемыми ближайшей целью.

Предпочтительными способами воздействия на такую группу являются: высокая требовательность, преобладание единоначалия, четкость в формулировке конкретных задач, тщательный контроль за деятельностью группы. Одновременно нужно вести подбор актива.

- **Группа-ассоциация**. На этой стадии уже известны отдельные ближайшие цели деятельности группы и созданы реальные органы самоуправления. Но группа еще разъединена, каждый добивается цели индивидуально. Преобладают чисто деловые отношения.

Предпочтительные способы управляющего воздействия на этой стадии: сочетание требований руководителя с опорой на актив.

- **Группа-кооперация.** Цели группы разделяются всеми ее членами. Наряду с деловыми отношениями преобладает сотрудничество, взаимопомощь, появляются общие интересы, единое общественное мнение. Группа стремится к сплочению. Оптимальные способы управленческого воздействия направлены на расширение самоуправления, поддержку актива, расширение взаимосвязей с другими группами.

- **Коллектив.** В подлинном коллективе каждый член группы осознает себя частицей целого,

общая цель значима для всех. Органы самоуправления авторитетны. Развита взаимопомощь, взаимная требовательность, ответственность, инициатива.

Сегодня возникают новые идеи и критерии развития группы в коллектив. Одну из таких идей высказал психолог Б. Басаров, который сформулировал ее в следующих основных положениях:

1. Истоками структурного строения психической жизни коллектива выступают различные соотношения в ней деятельности и ценностно-ориентационных образований.

2. Каждому такому уровню свойственна своя гармония и относительная самостоятельность развертки актуальных и потенциальных сторон структурной организации.

3. Функциональные пределы актуальной и потенциальной сфер психологических феноменов коллектива варьируют в зависимости от динамики объективно задаваемых в обществе целей и средств, а также субъектно-значимого изменения в общественном мнении и ценностных ориентациях членов группы.

4. Жизнедеятельность группы, организованная с учетом диалектического соотношения в ней актуальной и потенциальной сфер, предполагает, с одной стороны, относительную адекватность субъективно задаваемой цели деятельности общим возможностям группы, а, с другой – внутригрупповую индивидуализированность этой цели, в соответствии с реальными возможностями каждого члена группы. Все эти положения – есть несомненное продвижение в теории коллектива.

Коллектив – это специально организованная группа людей, объединенная позитивными задачами деятельности, выходящими за ее рамки, прошедшая в своем становлении определенный путь развития и достигшая высокого уровня отношений взаимной помощи, взаимной требовательности и взаимной ответственности.

Вопросы и проблемы, с которыми люди сталкиваются в процессе личностного развития от детского до зрелого возраста, – это те же вопросы и задачи, с которыми сталкивается организация и команда исполнителей в своей эволюции.

1. Стадия формирования: «Детство организации».

Стадия формирования – определение цели в условиях рыночных отношений через уточнение представлений о клиенте, его специфических потребностях и соотнесение с представлениями о задачах деятельности организации.

Каждый раз, когда организация берет на себя выполнение новой задачи или набирает команду работников, она начинает деятельность с начальной стадии жизненного цикла – «детства». На этой стадии исполнители узнают о поставленных перед ними целях и определяют свою личную роль в команде. На этом этапе они вежливы по отношению друг к другу, быстро находят для

себя индивидуальные задачи, определяют, что они хотят извлечь из опыта других. Команда всецело зависит от руководства, точно так же как ребенок зависит от своих родителей. Исполнители уверены, что «начальство» обязано заботиться, кормить и любить их. Без этой поддержки, организация на стадии формирования, имеет мало шансов на стабильный рост и развитие. Взамен исполнители безоговорочно принимают авторитет руководителя, предлагают свою энергию, эмоциональность и безоговорочную преданность.

На «детской стадии» члены команды проявляют огромный энтузиазм и имеют более высокий уровень мотивации, чем на любом другом этапе. Этот «детский задор» сохраняется до тех пор, пока команда не переходит ко второй стадии. Переход от первой стадии ко второй занимает короткое время (5-10% жизни команды), если производственные задачи просты, или длительный период (до 60% жизни команды), если исполнители решают сложные задачи. На первой стадии члены команды готовы «играть и шутить» друг с другом, однако, на официальных совещаниях они сохраняют напряженное молчание, всегда используют исключительно социально одобряемые формы поведения по отношению к «старшим по званию». На стадии формирования, «моральный дух» членов команды достаточно высок, но продуктивность работы крайне низкая, так как исполнители упорно стремятся сохранять «свое лицо», а не своевременно выполнять поставленные рабочие задачи.

Ошибочная установка, характерная для этой стадии развития, ставит во главу ценность межличностного общения на базе личных контактов, приверженность общим принципам коммуникации и подобным человеческим особенностям («тусовка»). Несомненно, человеческие отношения в команде играют важную роль в развитии, но первоочередное значение должны иметь цели, задачи и планы организации. Акцент на четкое выполнение текущих задач позволит быстрее признать организацию успешной, а команду продуктивной, что приведет к следующей стадии развития.

2. Стадия закрепления на рынке: «Отрочество организации».

Стадия закрепления на рынке ориентирована на поиск и производство дополнительных (помимо зарекомендовавших себя с лучшей стороны) товаров и услуг, расширение круга потребителей, поставщиков и партнеров, а также закрепление собственного неповторимого имиджа. Поскольку достижение поставленной цели часто сопряжено с экспансией, необходимо быть готовым к противодействию со стороны конкурентов. Следовательно, важной особенностью организации на этом этапе является готовность к борьбе. Энтузиазм «детской» стадии исчезает по мере того, как члены команды «взрослеют» и все больше начинают осознавать трудности в достижении целей организации. Возникают противоречия между ожиданиями членов команды и реальной действительностью. Неопытность, внутренняя неорганизованность и оценочная позиция по отношению к руководству, имеющие место на данной стадии развития, мешают команде эффективно разрешать возникающие конфликты [3].

На стадии закрепления на рынке, «моральный дух» членов команды падает. Степень его падения может быть весьма значительной в том случае, если команда, погружаясь во внутренние и внешние противоречия, перестает ставить для себя промежуточные цели и исполнители не достигают ожидаемого результата. Во время «отроческой» стадии команда и организация имеют тенденцию переживать конфликты и хаос:

- Борьба за первенство.
- Одни члены команды совершают действия без ведома других.
- Члены команды отступают от ценностей или норм команды.
- Работа, выполненная членами команды, не отвечает требуемым стандартам.
- Расхождение во мнениях относительно того, как и в каком порядке выполнять ту или иную задачу.
- Не находящая выхода напряженность и сдерживаемые эмоции.
- Недостаточное внимание к потребностям других членов команды.
- Образование группировок и появление «избранных» друзей.

Период, в течение которого команда «застревает» на конфликтной стадии, весьма различен по времени, но по большей части, поддается регулированию. Возможно и реально пройти болезненную стадию быстрее, если ставить перед командой задачи по «планированию успехов», поощрять достижения, сделать успехи достаточно частыми, а также вовремя находить способы решения индивидуальных расхождений между членами команды.

На этой стадии необходимо уделять равное внимание достижению поставленных задач и поддерживающему партнерству в команде. Акцент на успешной реализации целей способствует повышению уровня производительности, а по мере того, как члены команды больше узнают об общих задачах команды и своих индивидуальных обязанностях, продуктивность возрастает.

Установка, характерная для данного цикла развития, связана с пониманием ценности упорядочивания, определенности деятельности, внутренней ясности.

Именно на этом этапе развития организация впервые сталкивается с необходимостью замены сотрудников, которые хорошо вписываются в личностную, неформальную структуру, но не могут быть эффективными специалистами.

3. Стадия стабилизации: «Юность организации».

Стадия стабилизации представляется, на первый взгляд, той самой заветной мечтой, к которой организация стремилась с самого начала. Однако, основная цель, преследуемая на этой стадии – **закрепление на достигнутом уровне** – потребует значительно больших усилий, чем реализация задач предыдущих стадий. Это связано с тем, что проблемы, которые необходимо теперь решать, носят преимущественно внутренний характер, т.е. связаны с самой организацией.

Если для первой стадии была характерна определенная «пассионарность отцов-основателей», означающая известную долю вдохновения и сверхнормативного творчества, которыми и определялся успех предприятия, а для второй – азарт борьбы, то для третьей стадии такое требование, как следование внутренним нормам (причем без всякого творчества), становится определяющим.

Парадокс, который имеет место на данной стадии развития, заключается в том, что члены команды избегают конфликтов, воздерживаются от высказывания спорных идей и обсуждения разногласий – только лишь из опасений утратить единство команды. Даже несмотря на то, что на предыдущих стадиях они демонстрировали способность быстро, успешно и самостоятельно решать проблемы. Команда стремится сохранять единство, избегая внутренних противоречий ради общего блага, признавая важность каждого ее члена, ценя различия, самостоятельно решая конфликты и профессионально выполняя текущие задачи, что делает организацию и ее сотрудников еще более успешными. По мере того, как члены команды становятся все более компетентными и результативными, постепенно исчезает необходимость руководителя в постоянной постановке задачи. Члены команды самостоятельно устанавливают нормы с позиции доверия и уважения.

Установка, сформированная на этой стадии развития, провозглашает необходимость максимального участия каждого из сотрудников в **«предпринимательском процессе».** Такое представление об общих ценностях говорит о том, что любой сотрудник организации начинает подходить к своей деятельности в организации как предприниматель, который представляет товар на рынке. Именно поэтому, любой сотрудник должен хорошо знать «своего клиента», его потребности и работать так, чтобы продукт всегда находил сбыт.

4. Стадия интенсивного роста: «Зрелость организации».

Для **стадии интенсивного роста** актуальна ориентация организации на расширение круга потребителей, поставщиков и партнеров, а также укрепление собственного стиля и бренда. Проблемы, которые возникают у организации, достигшей стадии стабилизации, носят преимущественно внутренний характер. Успешность организации зависит от ее «аутентичности» по отношению к существующим во внешней среде образцам.

Члены команды демонстрируют исключительно высокий уровень продуктивности, самостоятельности, инициативы и единства. Команда сложившихся работников высокой квалификации ставит своей главной целью качественное выполнение работы. После того как члены команды научились работать сообща, преодолевать конфликты и смятение, а также самостоятельно принимать ответственные решения, их компетентность достигает наивысшего уровня.

На этом этапе уже нет необходимости постоянно делать упор на выполнение текущих задач и контролировать результат. Члены команды стремятся работать самостоятельно на благо команды, сохраняя в центре внимания общие цели, и, в то же время, охотно учатся друг у друга. Команда характеризуется чувством единения и сплоченности и может оставаться на этой стадии долгое время без особых усилий [4].

На стадии «зрелости» организация достигает наивысшего уровня продуктивности. «Моральный дух» команды стабильно высок, однако, уже не может достичь уровня энтузиазма стадии «детства». Члены команды чувствуют, что их ценят, и вносят весомый вклад в общее дело. Они также действуют самостоятельно и свободно проявляют инициативу, зная, что руководство и коллеги их поддерживают.

Установка, характерная для зрелой организации, связана с **«управлением качеством»** – постоянной ориентацией всех и каждого на результат совместной работы. В рамках данного цикла каждый сотрудник организации озабочен не только проблемой качества итогового продукта, но и максимальным качеством «промежуточных» продуктов.

5. Стадия «кризис организации».

После стадии стабилизации организация закономерно переходит в стадию **кризиса**, который характеризуется, как правило, снижением эффективности деятельности ниже границ рентабельности, потерей места на рынке и, возможно, гибелью организации. Стадия **спада и кризиса** – самый трудный этап существования организации. Сопротивление кризису, поиск возможных альтернатив, выход из критических состояний требуют мобилизации всех существующих ресурсов руководителя и команды [10, 11].

Если команда имела конкретную выполнимую задачу или определенный срок работы, то для нее наступает стадия расформирования. Это происходит независимо от того, проходила ли когда-либо команда через стадию зрелости. Однако, с приближением «конечной даты», работа сотрудников характеризуется озабоченностью ее неизбежным расформированием. Растущее напряжение подавляется, тревога скрывается за шутками, члены команды «избегают» встреч друг с другом. Продуктивность деятельности и «моральный дух» команды могут повышаться, либо понижаться, в зависимости от того, как сотрудники реагируют на неизбежный роспуск. В некоторых случаях остается еще много работы, и люди работают упорнее, чтобы успеть выполнить ее к конечному сроку. Бывает, команда завершает работу досрочно и уже не тратит силы по мере приближения крайнего срока.

Если опыт сотрудничества был успешным, то члены команды, возможно, будут более оптимистически относиться к завершению жизненного цикла организации. Тем не менее, на этой стадии важно с большим вниманием отнестись к чувствам, заботам и поведению сотрудников. Сознательно поднимая настроение, руководитель может способствовать тому, что исполнители будут тепло вспоминать о совместной работе [1].

Организацию можно рассматривать как живой организм, проходящий через многочисленные стадии развития и созревания. Жизненный цикл команды предлагает полезный опыт для понимания этапов, через которые должна пройти организация для достижения высшей точки своей деятельности. Сотрудники, достигающие пика продуктивности организации, добиваются успеха упорным трудом и стремлением к цели, а не благодаря удаче и везению [8, 9, 10].

Последняя стадия вовсе не обязательно должна завершаться «смертью» или ликвидацией организации. Вполне возможным считается вариант ее «возрождения» или «преображения». Организация может сохраниться и вновь начать путь к следующему циклу развития, но только в том случае, если она сможет найти **новый**, привлекательный для потребителя товар и занять **новое** место на рынке. Если это удалось, то организация заново начнет проходить стадии формирования, интенсивного роста и стабилизации, которые неизбежно приведут ее к новым кризисам [1, 6].

В развитии организации кризисы неизбежны. По данным консультантов по управлению, даже самые консервативные компании, характеризующиеся устойчивым положением на рынке, переживают кризисы не реже чем раз в 50-60 лет. Для изменчивых же российских условий этап развития может продолжаться год-полтора, а зачастую и несколько месяцев.

Список литературы:

1. Апенько С.Н. Особенности управления персоналом в кризисный период. // Вестник Омского университета. - 2001. -№ 4. – С.111-118

2. Басаров Б.Б. Психология деятельностной и ценностной опосредованности жизнедеятельности коллектива. Ашхабад, 1990. 242 с.

3. Гительмахер Р.Б. и др. Конфликт. Иваново: ИвГУ, 1995.

4. Емельянов Е.Н., Поварницына С.Е. Психология бизнеса. – М.: Армада, 1998.

5. Киселева, А. А. Особенности совладающего поведения / А. А. Киселева, М. Ю. Кузьмин, В. В. Козлов // Интеграция образования. – 2020. – Т. 24, № 4(101). – С. 641-655.

6. Козлов В.В., Донченко И.А. Психология успеха: жизнь с вершины// Изд. Статус, 2019. -144 с.

7. Козлов, В. В. Движение за развитие человеческого потенциала / В. В. Козлов. – Ярославль : Издательство "Титул", 2017. – 169 с.

8. Козлов, В. В. Психология кризиса / В. В. Козлов. – Издание 2-е, дополненное. – Москва : ООО "Международная академия психологических

наук", 2024. – 1040 с.
9. Новиков В.В., Забродин Ю.М. Психологическое управление производственной организацией. Изд. 3. М., 1992.
10. Новиков, В. В. Психологическое управление в кризисных социальных сообществах : монография / В. В. Новиков, Г. М. Мануйлов, В. В. Козлов; Междунар. акад. психологических наук. – Москва : ГАЛА-Изд-во, 2009. – 435 с.
11. Технологии управления развитием персонала : учебник / Е. А. Белкова, А. О. Грицай, А. В. Карпов [и др.]. – Москва : Общество с ограниченной ответственностью "Проспект", 2016. – 408 с. – ISBN 978-5-392-19555-8.
12. Organizational Dynamics. N. Y., 1993, Vol. 22, N 1, P. 44-56.

Савельева Е.Н.

АРОМАТЕРАПИЯ В ИНТЕГРАТИВНОМ ПОДХОДЕ: МЕСТО СРЕДИ ПСИХОТЕХНОЛОГИЙ И ТЕЛЕСНЫХ ПРАКТИК

Аннотация: в статье ароматерапия в интегративной психологии рассматривается как вспомогательный инструмент психологической помощи, влияющий на психоэмоциональное состояние через ассоциативные, эмоциональные и телесные механизмы. Определяется место психологической работы с ароматами среди психотехнологий и телесных практик, формулируются критерии корректного включения (цель, контракт и безопасность, управляемость воздействия, сопровождение переживаний, перенос навыков саморегуляции). Обсуждаются профессиональные границы, этические условия применения и риски подмены психологического процесса сенсорным воздействием.

Ключевые слова: ароматерапия, интегративный подход, психологическое консультирование, психотехнологии, телесные практики, саморегуляция, сенсорные стимулы, этика.

Abstract: in this article, aromatherapy in integrative psychology is viewed as an auxiliary tool of psychological support that influences the psycho-emotional state through associative, emotional, and bodily mechanisms. The place of psychological work with aromas among psychotechnologies and body-based practices is clarified, and criteria for appropriate integration are outlined (goal setting, contract and safety, controllability of exposure, processing of emerging experiences, transfer of self-regulation skills). Professional boundaries, ethical conditions, and the risks of substituting psychological work with sensory intervention are discussed.

Keywords: aromatherapy, integrative approach, psychological counseling, psychotechnologies, body-based practices, self-regulation, sensory stimuli, ethics.

В данное время в социально-психологическом измерении существует большой запрос на инструменты саморегуляции, связанные не только с личными переживаниями, но и с изменением повседневных условий жизни.

Современный человек живет в режиме устойчивого стресса и перегрузки: высокая плотность коммуникации, ускоренный ритм, информационный шум, многозадачность. На этом фоне усиливаются проблемы социального самочувствия: раздражительность, утомляемость, снижение терпимости к фрустрации, трудности концентрации, повышенная конфликтность, ощущение «я не вывожу», нестабильность самопрезентации. В коммуникации это проявляется ухудшением качества контакта: человек быстрее срывается или избегает диалога, хуже слышит собеседника, переходит в защитные сценарии (обесценивание, контроль, отстранение). Поэтому средства, позволяющие стабилизировать состояние и вернуть управляемость, становятся условием социальной эффективности и сохранения профессиональной роли.

Интегративный подход в психологической помощи соединяет когнитивный, эмоциональный, телесный и контекстный уровни и реализуется через сочетание вербальных методов, телесных техник и психотехнологий, направленных на развитие устойчивости и саморегуляции. В этой рамке ароматерапия рассматривается как дополнительный инструмент: запахи способны быстро менять эмоциональный фон, активировать ассоциации и сопровождаться телесными реакциями (изменение дыхания, тонуса, ощущения безопасности или напряжения). Одновременно распространение ароматерапии порождает методологические риски: ее нередко сводят к «быстрой стабилизации» без ясного запроса и критериев результата либо позиционируют как самостоятельную терапию, размывая границы компетенции психолога и формируя некорректные ожидания. В интегративном подходе принципиально важно понимать аромат не как «лечебный фактор», а как сенсорный стимул, встроенный в психологический процесс через контракт, управляемую экспозицию, сопровождение переживаний и осмысление, а также закрепление навыков саморегуляции.

Под ароматерапией в данной статье понимается использование натуральных ароматических веществ (в первую очередь эфирных масел) и запахов как ольфакторных стимулов в целях поддержки психоэмоционального состояния и саморегуляции, где ключевое изменение определяется не самим запахом, а организацией процесса специалистом: целеполаганием, обеспечением безопасности, сопровождением возникающего материала и переводом опыта в осознанные способы регуляции.

В данной статье мы ставим целью определение места ароматерапии в интегративном подходе и описание критериев ее корректного включения в психологическую помощь. В качестве задач выступают: уточнение основания интегративной рамки, сопоставление ароматерапии с другими психотехнологиями и телесными практиками, обсуждение функций, контекстов применения, а также профессиональных границ и этических условий.

Интегративный подход как рамка

Под интегративным подходом понимается рамка, в которой психоэмоциональное состояние рассматривается как результат взаимодействия когнитивно-смыслового, эмоционального, телесного, поведенческого и контекстного уровней. Сенсорные инструменты, включая ароматы, используются как управляемый стимул для сдвига состояния, усиления осознанности телесных маркеров и вывода материала в психологическую переработку. Место ароматотерапии в этой логике определяется как вспомогательный модуль, усиливающий эффективность психологической работы при наличии цели, контракта и критериев результата.

Карта психотехнологий и телесных практик

Для определения места ароматотерапии рассмотрим основные группы психотехнологий и телесных практик:

1. Дыхательные практики

Дыхательные техники выступают как быстрый регулятор возбуждения и тонуса через изменение дыхательного паттерна. В интегративной работе они ценны тем, что дают клиенту относительно автономный инструмент: можно применять вне сессии, в стрессовых ситуациях, в коммуникации. Их ограничение в том, что без психологического сопровождения они могут оставаться «механическим успокоением» без осознания причин и без изменения привычных сценариев.

2. Телесно-ориентированные методы

Телесно-ориентированные подходы работают с телесными маркерами состояния: мышечным напряжением, привычными паттернами защиты, ощущением границ, контактом с телом. Их сильная сторона в том, что через тело легче выходить к переживаниям, которые трудно вербализовать.

3. Релаксационные и медитативные техники (внимание, концентрация, наблюдение)

Релаксационные и медитативные практики повышают способность управлять вниманием, снижать уровень внутреннего шума, удерживать устойчивое состояние наблюдения. Это полезно и в социальной сфере: человек лучше слышит себя и другого, меньше «дергается», меньше уходит в реактивность.

4. Арт- и образные методы (символ, ассоциации, воображение)

Арт- и образные подходы работают с символическим материалом, ассоциациями и внутренними образами. Это усиливает смысловую переработку опыта и расширяет способы самопонимания.

Ароматы в этой карте выступают как сенсорный модуль-усилитель и катализатор:

- модуль: ее можно включать как краткий элемент в сессию или практику саморегуляции;
- усилитель: она поддерживает эффективность дыхательных, релаксационных и телесных техник за счет быстрой настройки состояния;

- катализатор: она ускоряет доступ к ассоциациям и переживаниям, делая их более «доступными» для последующей психологической переработки.

Ограничения связаны с индивидуальной вариативностью реакций и риском сенсорной перегрузки, поэтому необходимы управляемость воздействия, правило остановки и опора на контракт. Методологически корректное использование ароматов предполагает: цель, безопасность, сопровождение переживаний и перенос навыков саморегуляции в повседневность.

Функции ароматерапии в интегративной работе

В интегративном подходе ароматерапия рассматривается как сенсорный модуль, который решает не «все сразу», а конкретные прикладные задачи. Ее функции можно описать через три основных направления.

1. Запуск саморегуляции (быстрый вход в управляемое состояние)

Запах может выступать «триггером переключения» из состояния перегрузки в более собранное или более спокойное состояние. В практике это особенно важно в начале сессии, при повышенной тревожности клиента, при сложности входа в контакт с переживаниями, а также при телесной скованности. При корректной процедуре (минимально достаточное воздействие, управляемая экспозиция, мониторинг реакции) аромат помогает быстрее заметить телесные маркеры состояния и включить навыки регуляции (дыхание, заземление, переключение внимания).

Методологически важно: аромат не заменяет регуляцию, а облегчает запуск регуляции. Поэтому в фокусе остается формирование навыка, а не зависимость от стимула.

2. Снижение напряжения и поддержка контакта

В социально-психологическом ракурсе ключевым эффектом часто становится не просто «стало легче», а восстановление качества контакта. При перегрузке человек хуже слышит себя и другого, быстрее переходит в реактивность (раздражение, обвинение, контроль) или в избегание (закрывание, молчание, откладывание). Сенсорная поддержка через запах при соблюдении этических условий может способствовать снижению фонового напряжения, что делает возможным более устойчивый диалог: клиент дольше удерживает тему, меньше «проваливается», быстрее замечает момент срыва и может остановиться.

3. Работа с ассоциациями и ресурсами (доступ к материалу и его переработка)

Ольфакторные стимулы нередко активируют ассоциативную память, образы и переживания. В интегративной логике это ценно как способ быстро вывести материал в осознанную переработку: «что поднялось», «с чем связано», «какой смысл несет», «какая потребность за этим стоит». При ресурсных ассоциациях аромат может поддерживать состояние опоры и

безопасности; при сложных ассоциациях он требует дозировки и контейнирования.

Ключевой принцип: психологическая работа происходит не внутри запаха, а внутри осмысления и перестройки способов саморегуляции и поведения.

Социально-психологические эффекты и контексты применения

В профессиональных коммуникациях (переговоры, выступления, сложные разговоры) ароматы могут использоваться как элемент подготовки и восстановления: для настройки внимания перед событием и снижения остаточного напряжения после него. Важно учитывать общий характер пространства и возможные реакции окружающих, поэтому предпочтительны деликатные индивидуальные формы и отсутствие навязчивого запаха.

Практические форматы применения

1. Индивидуальная консультация

В индивидуальной работе аромат может включаться в структуру сессии как краткий модуль:

1) контракт и цель: зачем используем аромат, что отслеживаем, право остановки;
2) диагностика состояния «до»: 1–2 шкалы 0–10 + телесный маркер;
3) психологическая обработка: осмысление, работа с ассоциациями, обучение регуляции;
4) перенос: правила самостоятельного использования и альтернативы без аромата.

Такой формат позволяет удерживать аромат как инструмент психологического процесса, а не как самостоятельное вмешательство.

2. Группы и тренинги (возможности и ограничения)

В групповых форматах ароматерапия имеет потенциал как элемент ресурсирования и настройки состояния, однако требует усиленной этической рамки. Группа повышает вероятность различии в переносимости и риск неблагоприятных реакций у отдельных участников. Поэтому корректнее говорить не о «массовом ароматическом воздействии», а о вариантах:

- индивидуальные носители (с согласия), минимальная интенсивность;
- включение ароматов как опции, а не обязательного элемента;
- предварительное информирование и возможность отказа без давления;
- запрет на скрытые формы и навязчивую интенсивность.

В тренинговых контекстах аромат может поддерживать короткие практики саморегуляции (дыхание, заземление), но приоритетом остаются техники, доступные всем без сенсорного риска.

3. Рекомендации для саморегуляции вне сессии

Вне сессии аромат может использоваться как часть простой рутины самоподдержки, если соблюдены условия безопасности и нет медицинских противопоказании. Практически полезны принципы:

- цель: «зачем» (например, снизить напряжение перед сном, восстановиться после перегрузки, настроиться на рабочий режим);
- связка с навыком: аромат не сам по себе, а вместе с дыханием, расслаблением, коротким сканированием тела, записью наблюдении;
- правило остановки: при головной боли, тошноте, росте тревоги, раздражении контакт прекращается;
- альтернативы: обязательно иметь 1-2 способа регуляции без аромата (дыхание, заземление, движение).

Границы и этика

1. Безопасность и противопоказания

Включение ароматов в психологическую практику требует учета базовых рисков. Даже при «мягком» применении возможны неблагоприятные реакции, связанные с индивидуальной чувствительностью и контекстом предъявления. К факторам риска относятся: аллергические реакции, астматические проявления, склонность к мигреням, выраженная сенсорная чувствительность, а также неприятные ассоциации и всплытие тяжелого материала.

В профессиональной рамке минимальный стандарт безопасности включает:

1. предварительное уточнение чувствительности и возможных реакций;
2. использование минимально достаточного воздействия;
3. управляемость предъявления (можно ослабить или остановить);
4. наличие стабилизирующих техник и правило прекращения контакта при ухудшении состояния.

Психологическая работа с ароматами не подменяет медицинское сопровождение. Специалист не дает обещаний соматического лечения и не берет на себя ответственность за медицинские эффекты.

2. Добровольность, информированность, прозрачность

Этическая основа применения ароматов в психологической практике включает добровольность и информированное согласие: клиент заранее понимает цель, формат, возможные реакции и имеет право отказаться без давления. Недопустимо скрытое воздействие запахами «для настроя клиента» или «чтобы стал более управляемым».

Прозрачность включает и корректное описание ожидании: аромат используется как инструмент поддержки психологического процесса, а не как универсальный способ решения проблемы.

3. Недопустимость скрытого влияния и манипуляции

В социально-психологическом измерении запахи могут восприниматься как средство влияния на других (впечатление, симпатия, доверие). Для профессиональной психологической практики принципиально важно не переходить в манипулятивные стратегии, где аромат становится скрытым инструментом управления поведением.

Если аромат используется в групповом формате, необходимы: предварительное информирование, возможность отказа, минимальная интенсивность и учет того, что у разных участников могут быть разные реакции.

4. Профессиональные границы и ответственность

Интегративный подход предполагает расширение инструментов, но не расширение обещании. Психолог сохраняет фокус на психологических задачах: саморегуляция, осознавание, переработка переживании, изменение поведения, перенос навыков в жизнь. Аромат выступает модулем поддержки: он помогает настроить состояние и вывести материал, но не является «терапией сам по себе».

5. Профилактика зависимости от внешнего стимула

Один из тонких этических рисков в сенсорных методах это формирование зависимости от внешней опоры: «без запаха я не могу успокоиться/собраться». Поэтому критерием зрелости практики является обучение клиента автономным способам регуляции (дыхание, заземление, телесное внимание, поведенческие стратегии), а аромат используется как вспомогательный стимул, а не как единственная опора.

Ароматерапия в интегративном подходе может рассматриваться как сенсорный модуль, поддерживающий психологическую работу с состоянием и переживаниями. Ее место среди психотехнологии и телесных практик определяется функциями усилителя и катализатора: аромат помогает быстрее входить в управляемое состояние, поддерживать саморегуляцию, усиливать осознавание телесных маркеров и активировать ассоциативный материал для последующей психологической переработки.

Социально-психологическая значимость применения ароматов связана с запросом современного человека на устойчивость в коммуникации, сохранение качества контакта и управляемость самопрезентации в условиях перегрузки и хронического стресса. В профессиональных и публичных ситуациях сенсорная поддержка может выступать элементом подготовки и восстановления, при условии деликатности и отсутствия скрытого влияния на других.

Ключевыми критериями корректного включения ароматов в консультирование являются: ясная цель, контракт и безопасность, управляемость воздействия, сопровождение переживании и перенос навыков саморегуляции в повседневность. Границы метода определяются профессиональной компетенцией психолога и этическими условиями: добровольность, информированность, прозрачность намерении, учет противопоказании и предотвращение зависимости от внешнего стимула. Таким образом, ароматерапия в интегративной рамке является не самостоятельным лечением, а инструментом, повышающим технологичность и экологичность психологической помощи при сохранении ответственности и профессиональных границ.

Список использованной литературы:
1. Вайнштейн О.Б. (сост.) Ароматы и запахи в культуре. Книга 1. – М.: Новое литературное обозрение, 2010. – 616 с.
2. Девис П. Ароматерапия от А до Я / М.: ФАИР-ПРЕСС, 2004. – 672 с.
3. Лоулесс Дж. Энциклопедия ароматических масел / М.: Крон-пресс, 2000. – 287 с.
4. Третьяченко В.В., Гарькавец С.А. Феноменология запаха и обоняния (социально-психологический аспект). – Луганск: Знание, 2007. – 150 с.
5. Фраснелли И. Сила обоняния: Как умение распознавать запахи формирует память, предсказывает болезни и влияет на нашу жизнь / М.: Азбука-Аттикус, 2022. – 208 с.

Садикова У. Б.

СТРАТЕГИИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДДЕРЖКИ В РАБОТЕ С ПАЦИЕНТАМИ С ДИАБЕТОМ

Аннотация: В данной статье анализируются теоретические и практические аспекты психологической поддержки в процессе работы с пациентами с диабетом. Также на основе научных источников анализируется эффективность психологических стратегий, основанных на когнитивно-поведенческом подходе, мотивационном интервьюировании, психообразовании, семейной поддержке и междисциплинарном подходе. Результаты статьи имеют практическое значение для психологов, врачей и социальных работников, работающих в медицинских учреждениях, и служат для повышения приверженности лечению и улучшения качества жизни пациентов с диабетом.

Ключевые слова: Диабет, психологическая поддержка, стресс, мотивация, эмоциональное состояние, когнитивно-поведенческая терапия, качество жизни.

Abstract: This article analyzes the theoretical and practical aspects of psychological support in working with patients with diabetes. It also examines the effectiveness of psychological strategies based on cognitive-behavioral approaches, motivational interviewing, psychoeducation, family support, and an interdisciplinary approach, drawing on scientific literature. The article's findings have practical implications for psychologists, physicians, and social workers working in healthcare settings and can be used to increase treatment adherence and improve the quality of life of patients with diabetes.

Keywords: Diabetes, psychological support, stress, motivation, emotional state, cognitive-behavioral therapy, quality of life.

Введение. В настоящее время диабет признан одним из самых распространенных хронических заболеваний в мире. Это заболевание имеет серьезное значение не только как медицинская, но и как психологическая и социальная проблема. По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), заболеваемость диабетом растет с каждым годом, что требует внедрения новых подходов в систему здравоохранения. В частности, жизнь с диабетом требует длительного лечения, постоянного мониторинга и различных ограничений, что негативно сказывается на психическом состоянии пациентов. Длительное течение болезни вызывает такие проблемы, как стресс, эмоциональная нестабильность и снижение мотивации.

Пациенты с диабетом часто испытывают психологические трудности в принятии диагноза. Отрицание болезни, безразличие к лечению, тревожные и депрессивные состояния негативно влияют на эффективность лечения. Поэтому в современной медицине психологическая поддержка пациентов имеет большое значение и не ограничивается только фармакологическим лечением. Психологическая поддержка является важным инструментом для улучшения адаптации пациента к болезни, развития навыков самоконтроля и повышения приверженности лечению.

Стратегии психологической поддержки играют важную роль в обучении пациентов адаптации к болезни, повышении их мотивации и преодолении трудностей. Эффективными инструментами могут служить когнитивно-поведенческая терапия, мотивационные интервью, психообразовательные тренинги, а также механизмы семейной и социальной поддержки. Эти подходы могут значительно улучшить качество жизни пациентов и помочь им эффективно справляться с болезнью.

Кроме того, психологические стратегии важны не только для стабилизации психического состояния пациентов, но и для снижения хронических осложнений диабета, поощрения здорового образа жизни и обеспечения строгого соблюдения режима лечения. Внедрение психологической поддержки в современную медицинскую практику также повышает успешность лечения за счет обеспечения эффективной коммуникации между медицинским персоналом и пациентами, разъяснения заболевания и психологической подготовки пациентов.

В то же время возрастает потребность в анализе психологического состояния пациентов с диабетом и разработке систематических стратегий их поддержки. Это позволит не только улучшить здоровье пациентов, но и повысить эффективность системы здравоохранения, рациональное использование ресурсов и улучшить качество жизни пациентов.

Цель статьи – научный анализ эффективных стратегий психологической поддержки при работе с пациентами с диабетом, определение их практической значимости и разработка предложений по совершенствованию психологических услуг в системе здравоохранения. Одновременно в статье рассматривается роль современных психологических подходов и методов

терапии в улучшении качества жизни пациентов с диабетом и показаны эффективные пути их практического применения.

Обзор литературы.

Сахарный диабет — это хроническое заболевание, поражающее миллионы людей во всем мире, и оно оказывает значительное влияние на психологическое благополучие пациентов, а также на их физическое здоровье. Многие исследования показали, что у больных диабетом значительно выше уровень депрессивных симптомов, тревожности и стресса, чем у населения в целом, что снижает эффективность лечения. Исследования, проведенные в Узбекистане и других странах, также указывают на то, что проблемы психического здоровья у больных диабетом являются актуальной проблемой.

Многие научные исследования изучали психологические проблемы, связанные с диабетом. Андерсон и коллеги обнаружили, что депрессия и стресс очень высоки у больных диабетом. Их метаанализ показал, что связанные со здоровьем изменения у больных диабетом, особенно расстройства настроения, ухудшают гликемический контроль и увеличивают риск хронических осложнений. Кроме того, механизм принятия болезни диабетом часто связан с психологическим стрессом, что создает серьезные социальные и эмоциональные проблемы для пациентов.

Согласно методологическим исследованиям Снука и др. В исследовании 2016 года было установлено, что психологические проблемы у пациентов с диабетом напрямую ухудшают клинические результаты лечения. Результаты исследования показывают, что пациенты с высоким уровнем тревожности, депрессии и стресса испытывают трудности с контролем уровня глюкозы и соблюдением терапевтических планов. Это снижает мотивацию пациентов к жизни с диабетом и увеличивает нагрузку на систему здравоохранения.

Когнитивно-поведенческая терапия признана наиболее эффективным подходом к психологической поддержке пациентов с диабетом. Результаты метаанализа, проведенного Исмаилом и др., показывают, что КПТ приводит к снижению симптомов депрессии, снижению уровня стресса и улучшению качества жизни у пациентов с диабетом. Этот метод повышает навыки самоконтроля у пациентов и увеличивает их приверженность терапевтическим режимам.

Статья «Влияние тревожно-депрессивных рассройство на качество жизни больных сахарным диабетом», один из русскоязычных источников, анализирует сложность взаимосвязи между психическим состоянием больных диабетом, осложнениями, связанными с диабетом, и качеством жизни. Авторы обнаружили статистически значимую связь между высоким уровнем депрессии и тревожности у больных диабетом и резким снижением качества жизни. Это исследование предоставляет научное обоснование необходимости психологической поддержки пациентов с диабетом.

Мотивационное интервьюирование, разработанное Миллером и Роллником, известно как метод, направленный на активизацию внутренних ресурсов и личной мотивации пациентов. Этот подход побуждает больных

диабетом придерживаться здорового образа жизни, диеты и приема лекарств. По данным Diabetes UK, мотивационное интервьюирование, как было показано, приводит к позитивным изменениям в поведении людей с диабетом, что может улучшить их отношение к болезни и повысить эффективность лечения.

Психообразование является важным инструментом в работе с людьми, страдающими диабетом, для развития более глубокого понимания своего заболевания и навыков самоконтроля. Фаннелл и др. обнаружили, что психообразование значительно улучшает управление стрессом, знания о заболевании и качество жизни у людей с диабетом. В образовательных программах пациенты узнают не только о физических осложнениях заболевания, но и о способах предотвращения и управления психологическими последствиями.

Психологическая поддержка не ограничивается индивидуальным уровнем. Исследования Фишера и др., Трифа и др. показывают, что семейная и социальная поддержка играют важную роль в снижении стресса и улучшении показателей качества жизни пациентов. Семейная среда повышает приверженность пациентов лечению, помогает справляться со стрессом и улучшает психологическое благополучие. Это положительно влияет на общие показатели здоровья пациентов.

Один из наиболее точных практических ресурсов на русском языке, «Психологическая поддержка при диабете», анализирует практические аспекты психологической поддержки и дает рекомендации по эффективности психологической поддержки пациентов на основе исследований.

Обзор литературы показывает, что:Психологический стресс является серьезной проблемой у пациентов с диабетом, характеризующейся высоким уровнем депрессии, тревожности и стресса.

Когнитивно-поведенческая терапия — эффективный подход к снижению стресса и улучшению качества жизни.

Мотивационное интервьюирование повышает мотивацию пациентов к обращению за лечением.

Психообразование помогает пациентам глубже понять заболевание.

Семейная и социальная поддержка улучшает психологическое благополучие пациента и снижает стресс.

В целом, как показано в научной литературе, систематическая, непрерывная и многостратегическая модель психологической поддержки важна для укрепления психологической устойчивости пациентов с диабетом, повышения приверженности лечению и улучшения качества жизни.

Методология. Данное исследование является эмпирическим и направлено на определение взаимосвязи между психологическим состоянием пациентов с сахарным диабетом и их личностно-эмоциональными характеристиками. В исследовании приняли участие пациенты, проходящие лечение в эндокринологических медицинских учреждениях. Отбор участников осуществлялся на основе принципов добровольности и

конфиденциальности.

В ходе исследования изучались такие показатели психологического состояния, как самовосприятие, активность и общее настроение пациентов, а также типы индивидуального отношения к болезни.

В исследовании использовались следующие психодиагностические методы:
- Диагностика типов отношения к болезни (тревожное, апатичное, чувствительное, эгоцентрическое, обсессивно-фобическое и др.);
- Шкалы оценки субъективного состояния (показатели самовосприятия, активности и настроения);
- Для статистического анализа использовался корреляционный анализ (коэффициент корреляции Пирсона r).
- В процессе обработки данных в качестве основы использовались уровни статистической значимости $p < 0,05$ и $p < 0,01$.

Исследование было проведено на 161 пациенте с сахарным диабетом 2 типа, проходивших лечение в эндокринологическом отделении Многопрофильной клиники Ташкентского государственного медицинского университета, Хорезмского филиала Республиканского специализированного научно-практического медицинского центра эндокринологии имени академика Йолкина Холматовича Туракулова.

Таблица 1. Корреляция между типами отношения к болезни и показателями психологического состояния

Тип	Самочувствие	Активность	Настроение
Гармоничный	,115	,102	,045
Тревожный	-,183*	-,066	-,122
Ипохондрический	,087	,042	-,052
Апатический	,208**	,021	,150
Неврастенический	-,018	-,033	,039
Обсессивно-фобический	-,065	-,178*	-,185*
Сенситивный	,257**	,166*	,061
Эгоцентрический	,307**	-,030	-,011
Эйфорический	,158*	,127	,069
Анозогнозический	,097	-,052	,013

Эргопатический	,134	,102	-,001

Согласно результатам исследования, между тревожным типом и самочувствием выявлена отрицательная и статистически значимая взаимосвязь ($r = –0,183$; $p < 0,05$). Это означает, что по мере повышения уровня тревожности показатели физического и психологического самочувствия личности снижаются. Постоянное внутреннее напряжение, негативные ожидания и тревоги, связанные с будущим, уменьшают субъективное благополучие пациентов, препятствуя позитивному восприятию собственного состояния и самооценки.

Полученные результаты свидетельствуют о том, что психологические интервенции, направленные на снижение тревожности у пациентов с сахарным диабетом, имеют важное значение для улучшения уровня самочувствия. Согласно результатам корреляционного анализа, была обнаружена отрицательная и статистически значимая корреляция между тревожным типом и индексом самооценки ($r = –0,183$; $p < 0,05$). Этот результат указывает на то, что по мере повышения уровня тревожности субъективное физическое и психологическое благополучие пациентов снижается.

Постоянное внутреннее напряжение, негативные ожидания относительно последствий заболевания и беспокойство о будущем негативно влияют на позитивную самооценку пациентов с диабетом. Это может привести к снижению их мотивации к лечению и качества жизни.

Также была обнаружена отрицательная корреляция между обсессивно-фобическим типом и активностью ($r = –0,178$; $p < 0,05$) и настроением ($r = –0,185$; $p < 0,05$), что указывает на то, что тревожные мысли и страхи ограничивают психологическую активность у пациентов этого типа. Напротив, были отмечены положительные и высокозначимые корреляции между чувствительным ($r = 0,257$; $p < 0,01$) и эгоцентрическим ($r = 0,307$; $p < 0,01$) типами и показателями самовосприятия. Это указывает на то, что степень чувствительности и самоориентации человека к собственному эмоциональному состоянию оказывает положительное влияние на субъективное благополучие.

Методология исследования позволила выявить сложные взаимосвязи между психологическим состоянием пациентов с диабетом и типами отношения к болезни. Полученные результаты научно обосновывают необходимость разработки стратегий психологической поддержки, направленных на снижение тревожности и обсессивно-фобических черт при работе с пациентами с диабетом.

Результаты и

обсуждение. Результаты эмпирического исследования показали, что психологическое состояние пациентов с сахарным диабетом имеет прямую и статистически значимую связь с их типами отношения к болезни. Результаты корреляционного анализа подтвердили, что то, как пациенты воспринимают болезнь, существенно влияет на их субъективное благополучие, эмоциональную стабильность, повседневную активность и отношение к процессу лечения. Эта ситуация указывает на необходимость рассматривать диабет не только как биологическое заболевание, но и как сложный психосоциально-экономический процесс.

По результатам исследования была обнаружена отрицательная и статистически значимая связь между типом тревожного отношения и индексом самооценки ($r = –0,183$; $p < 0,05$). Этот результат означает, что по мере повышения уровня тревожности у пациентов снижается их субъективная оценка своего физического и психического состояния. Постоянное внутреннее напряжение, негативные ожидания относительно последствий болезни, страхи, связанные с контролем уровня глюкозы, мешают пациентам мыслить позитивно и воспринимать свое здоровье как стабильное состояние. Эти результаты полностью согласуются с исследованиями зарубежных ученых, таких как Андерсон, Рубин и Снук, и еще раз подтверждают, что тревожные состояния, связанные с диабетом, значительно снижают психическое благополучие.

Также в ходе исследования была обнаружена отрицательная корреляция между обсессивно-фобическим типом установки и показателями активности ($r = –0,178$; $p < 0,05$) и настроения ($r = –0,185$; $p < 0,05$). Этот результат указывает на то, что постоянно повторяющиеся мысли, связанные с болезнью, страх потери контроля и фобии ограничивают повседневную деятельность пациентов, приводят к отчуждению от социальной жизни и снижают эмоциональный фон. Такие состояния усиливают психологический стресс, формируют пассивное поведение и, как следствие, значительно снижают эффективность лечения.

Напротив, результаты исследования показали положительную и статистически значимую корреляцию между чувствительным типом установки и самооценкой ($r = 0,257$; $p < 0,01$) и активностью ($r = 0,166$; $p < 0,05$). Полученные результаты указывают на то, что пациенты с чувствительным типом мышления ответственно относятся к своему здоровью, стремятся к более глубокому пониманию заболевания и эффективно используют свои психологические ресурсы. Для таких пациентов особенно эффективны психообразование, когнитивно-поведенческая терапия и подходы, направленные на развитие навыков самоконтроля.

Наивысшая положительная корреляция наблюдалась между эгоцентрическим типом мышления и показателями самосознания и самопринятия ($r = 0,307$; $p < 0,01$). Это свидетельствует о том, что эгоцентрические черты в некоторой степени повышают внимание пациента к собственному состоянию и помогают ему понять свои потребности. В

результате такие пациенты, как правило, более активно вовлечены в процесс лечения. В то же время, как отмечается в научной литературе, важно поддерживать психологическое равновесие при работе с эгоцентрическим типом мышления, поскольку чрезмерный эгоцентризм может негативно влиять на социальные отношения.

Исследование также выявило положительную и высокозначимую корреляцию между апатичным типом мышления и самооценкой ($r = 0,208$; $p < 0,01$). Полученные результаты свидетельствуют о том, что апатичные симптомы не всегда означают резкое снижение субъективного благополучия. В некоторых случаях апатия проявляется как психологический защитный механизм, оберегающий пациента от чрезмерного эмоционального стресса. В то же время, поскольку длительные апатичные состояния могут привести к снижению мотивации, необходимо работать с такими пациентами на основе индивидуального психологического подхода.

Полученные результаты указывают на необходимость организации стратегий психологической поддержки на основе дифференцированного подхода при работе с пациентами с диабетом. В частности, для тревожных и обсессивно-фобических пациентов первостепенное значение имеют методы снижения стресса, управления тревожностью и когнитивной реструктуризации, в то время как подходы, направленные на укрепление мотивации, развитие самоконтроля и чувства ответственности, более эффективны при работе с чувствительными и эгоцентричными пациентами.

В целом, результаты данного исследования дают научное обоснование необходимости внедрения биопсихосоциального подхода к лечению диабета и подтверждают, что организация психологических вмешательств с учетом индивидуальных психологических особенностей является важным фактором улучшения качества жизни пациентов и повышения эффективности лечения.

Заключение. Результаты данного исследования убедительно показали, что психологическое состояние пациентов с сахарным диабетом имеет прямую, устойчивую и статистически значимую связь с типами их отношения к болезни. Результаты проведенного корреляционного анализа научно подтвердили, что способ восприятия пациентами болезни оказывает существенное влияние не только на их эмоциональное состояние, но и на уровень субъективного благополучия, повседневную активность, психическую устойчивость и общие показатели качества жизни.

В ходе исследования было установлено, что тревожный и обсессивно-фобический типы отношения приводят к нарушению процесса психологической адаптации у пациентов. У пациентов этого типа преобладают постоянное внутреннее напряжение, страхи, связанные с болезнью, и ожидания негативных прогнозов, что приводит к снижению настроения, уменьшению жизненной активности и ухудшению уровня субъективного благополучия. Такие психологические состояния снижают

мотивацию пациентов к процессу лечения, ослабляют механизмы самоконтроля и снижают уровень соблюдения рекомендаций лечащего врача.

В то же время результаты исследования показали, что чувствительный и эгоцентрический типы отношения обладают относительно гибкими и компенсаторными свойствами. У пациентов этого типа сохраняется или повышается уровень самооценки, четко проявляется стремление к социальным связям и потребность во внешней поддержке. В результате они способны активизировать свои психологические ресурсы даже в условиях болезни и поддерживать относительно стабильный уровень качества жизни.

Выявленные отрицательные корреляции показывают, что по мере повышения уровня психологического стресса, тревожности и внутреннего напряжения у пациентов ослабевает внутренняя мотивация к лечению, снижается эмоциональное благополучие и ухудшается общее качество жизни. Эта ситуация подтверждает тот факт, что одного медико-фармакологического подхода к лечению сахарного диабета недостаточно, необходимо ввести психологическую поддержку как обязательный компонент.

Результаты исследования также показали, что тип отношения пациента к болезни является важным фактором, определяющим эффективность психологических вмешательств. Таким образом, организация психологических услуг на основе индивидуально-дифференцированного подхода в работе с пациентами с сахарным диабетом является научно обоснованной и практически эффективной. Такой подход позволяет учитывать личностные психологические особенности пациентов, подбирать психологические стратегии, соответствующие их потребностям, и оптимизировать процесс адаптации.

В целом, результаты исследования указывают на необходимость внедрения комплексной, систематической и непрерывной модели психологической поддержки для улучшения психологического состояния пациентов с сахарным диабетом, повышения приверженности лечению и улучшения качества жизни. Такой подход не только укрепляет психическое благополучие пациентов, но и положительно влияет на течение заболевания, снижает риск осложнений и повышает эффективность системы здравоохранения.

Результаты данного исследования имеют практическое значение для медицинских психологов, эндокринологов и специалистов системы здравоохранения и могут быть использованы для разработки научно обоснованных рекомендаций по психологической поддержке пациентов с сахарным диабетом. Данное исследование также служит важной научной основой для дальнейшего изучения психологических проблем, связанных с диабетом, и разработки интегративных подходов.

Предложения. На основе результатов исследования и научного анализа выдвигаются следующие практические предложения:

1. Укрепление психологических служб в учреждениях здравоохранения. Необходимо ввести или расширить должность клинического психолога в медицинских учреждениях, работающих с пациентами с диабетом.

2. Систематическое внедрение психологической диагностики. Рекомендуется установить регулярные психодиагностические обследования для определения типов реакций на заболевание и эмоционального состояния пациентов с диабетом.

3. Разработка специальных программ для тревожных и обсессивно-фобических пациентов. Целесообразно использовать психологические вмешательства, основанные на управлении стрессом, снижении тревожности, когнитивной реструктуризации и релаксационных упражнениях.

4. Широкое внедрение мотивационного интервьюирования и психообразования. Для повышения приверженности пациентов лечению и развития навыков самоконтроля необходимо использовать мотивационное интервьюирование и психообразовательные тренинги.

5. Укрепление семейной поддержки. При работе с пациентами с диабетом рекомендуется вовлекать членов семьи в психологический процесс и формировать у них правильное отношение к болезни.

6. Внедрение междисциплинарного подхода. Совместная работа эндокринолога, психолога, медсестры и социального работника позволяет оказывать всестороннюю поддержку пациентам с диабетом.

7. Направления дальнейших исследований. В будущем рекомендуется проводить долгосрочный мониторинг психологического состояния пациентов с диабетом и изучать эффективность психологических вмешательств на основе экспериментального подхода.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Anderson R.J., Freedland K.E., Clouse R.E., Lustman P.J. The prevalence of comorbid depression in adults with diabetes: A meta-analysis // *Diabetes Care*. 2001. Vol. 24(6). P. 1069–1078.

2. Rubin R.R. Diabetes and quality of life // *Diabetes Spectrum*. 2004. Vol. 17(3). P. 143–148.

3. Snook K. et al. Psychological interventions for adults with type 2 diabetes // *Cochrane Database of Systematic Reviews*. 2016. Issue 12.

4. Ismail K., Winkley K., Rabe-Hesketh S. Systematic review and meta-analysis of RCTs of psychological interventions to improve glycemic control in patients with type 2 diabetes // *Lancet*. 2010. Vol. 375. P. 1603–1611.

5. Miller W.R., Rollnick S. Motivational interviewing: Helping people change. 3rd ed. New York: Guilford Press, 2012.

6. Funnell M.M., Anderson R.M., et al. Patient education and counseling // *Patient Educ Couns*. 2008. Vol. 72(2). P. 131–136.

7. Fisher L., Chesla C.A., Skaff M. The family and type 2 diabetes: A framework for intervention // *Diabetes Educator*. 2000. Vol. 26(5). P. 755–764.

8. Trief P.M., Sandberg J., Izquierdo R. Family support, quality of life, and health outcomes in patients with diabetes // *Diabetes Care*. 2001. Vol. 24(6). P. 1040–1044.

9. Влияние тревожно-депрессивных расстройств на качество жизни больных сахарным диабетом // *Вестник науки и образования*. 2020. № 10. P. 45–52.

10. Психологическая помощь при сахарном диабете // *Policlinic4.kz*. 2013.

Спирин А.В., Федоришин М.И., Перевозкина Ю.М.

КРИТЕРИАЛЬНО-УРОВНЕВАЯ ДИФФЕРЕНЦИАЦИЯ КОЛЛЕКТИВНОЙ МЕНТАЛЬНОЙ МОДЕЛИ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ КАК ФАКТОР ЭФФЕКТИВНОСТИ СЛУЖЕБНО-БОЕВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Аннотация. Настоящая статья посвящена проблеме взаимосвязи общности коллективной ментальной модели и компонентами статусно-ролевой подсистемы военнослужащих Росгвардии. Дается обзор командных ментальных моделей, под которыми понимаются упрощенные схемы окружающей действительности. Отмечается, что общие ментальные модели облегчают взаимодействие между курсантами одного подразделения и, соответственно, повышают эффективность военно-профессиональной деятельности. Приводятся данные исследования подсистемного уровня, в котором рассмотрели лишь одну подсистему (статусно-ролевую). Полученные данные подтверждают положительные взаимосвязи между общностью коллективной ментальной модели, ролями и социометрическим статусами демонстрируют, что такая статусно-ролевая является важной и необходимой в успешном функционировании коллективной ментальной модели военнослужащих. Делается вывод о том, что коллективные ментальные модели выступают неотъемлемой частью воинского подразделения для эффективного выполнения служебно-профессиональных задач, как мирное время, так и в период проведения специальной военной операции.

Ключевые слова: ментальные модели, статусно-ролевая подсистема, воинский коллектив, метасистема, курсанты.

Annotation. The article examines the collective mental model of interaction among military personnel as a determinant of the effectiveness of the service and combat activities of military units. The relevance of the study is due to the need for rapid formation of cohesion in composite groups created in the context of the modern operational environment, where personnel lack prior joint experience. The collective mental model of interaction is analyzed within the framework of the concept of emergent group phenomena, arising from individual cognitive representations and enabling implicit coordination in complex, dynamic, and non-standard situations.

The theoretical substantiation of the structural aspect of the collective mental model of interaction among military personnel has made it possible to identify commonality, accuracy, and coordination as generalized criteria for its effectiveness. Commonality is understood as the degree of convergence of individual mental models of military personnel in terms of content, including knowledge, experience, and values. Accuracy reflects the correspondence of individual models to an expert, reference model of the task. Coordination is defined as the high consistency of real actions of team members in performing common service and combat tasks. An analysis of empirical studies demonstrates that a synergistic effect and maximum productivity are achieved when all three criteria are simultaneously pronounced. It has been proven that similarity of models with low accuracy or weak coordination does not ensure high effectiveness, especially in contexts where there are a limited number of successful strategies. Prospects for further research are seen in expanding the criteria base by accounting for affective and behavioral emergent states, such as psychological safety and adaptability, as well as in applying computer simulation methodology to study the processes of forming a collective mental model of interaction among military personnel through virtual reality.

Key words: mental models, status-role subsystem, military team, metasystem, cadets.

Актуальность исследования определяется сложившимся в современной военной науке фокусом на проблемах адаптации личного состава к динамичным организационным и технологическим изменениям в войсках. При этом в научном дискурсе остается недостаточно изученным вопрос о том, как концептуализируется и обеспечивается собственно организация взаимодействия военнослужащих в ходе выполнения служебно-боевых задач. В рамках данной работы предпринимается попытка переосмыслить данную проблему через призму теории коллективных ментальных моделей взаимодействия военнослужащих (КММ ВВ). Такой подход позволяет выйти на новый уровень понимания механизмов кооперации и слаженности в подразделениях, что напрямую соотносится с вызовами, стоящими перед Вооружёнными Силами в современных условиях, включая ведение боевых действий в рамках специальной военной операции и выполнение задач в высокодинамичной, неопределенной обстановке.

Проблематика взаимосвязанности дискурсов и обмена знаниями в рамках малых воинских коллективов имеет глубокие теоретические корни. Однако современный научный тренд, связанный с изучением командных ментальных моделей, представляет собой качественно новый этап в осмыслении этих взаимосвязей. Интеграция концептуального аппарата и методологии социальных и гуманитарных наук в военную проблематику открывает значительные исследовательские перспективы. Изучение КММ, таким образом, становится стратегически важным направлением, поскольку позволяет не только углубить фундаментальное понимание социальных механизмов формирования боеспособных подразделений, но и выработать

практические инструменты для повышения эффективности группового взаимодействия в условиях современных вызовов и угроз.

В данном контексте ключевым фактором, облегчающим взаимодействие и повышающим успешность действий, становится формирование коллективной ментальной модели взаимодействия (КММ ВВ). Эта модель позволяет согласовывать действия членов подразделения, что особенно значимо в условиях высокой неопределённости, характерной для специальной военной операции (СВО). Таким образом, целенаправленная отработка навыков построения КММ ВВ приобретает особую важность для военно-профессиональной деятельности.Понятие командной ментальной модели команды было введено как способ определения неявной координации, часто наблюдаемую в успешных командах, которые эффективно достигают намеченные результаты в профессиональной деятельности, а также для дальнейшего понимания того, как команды действуют в сложных, динамичных и нестандартных ситуациях [7]. Marks M. A с коллегами [11] в своих научных трудах классифицирует командные ментальные модели как «эмерджентные состояния», представляющие собой когнитивные свойства команды, которые обычно носят динамичный характер и меняются в зависимости от командного контекста, процессов и результатов. С точки зрения многоуровневой теории [9], командные ментальные представляют собой характеристики, возникающие в результате познания отдельных членов групп, но проявляющиеся как коллективные явления. С одной стороны, легко управлять воинским подразделением и выполнять служебно-боевые задачи, когда личный состав знает свои функциональные, должностные и специальные обязанности, а также внутри воинского коллектива. С другой стороны расследования многих катастрофических авиационных и военных инцидентов доказывают, что основным фактором сбоя в командной работе, а также неясности в отношении между личным составом является не сформированная как индивидуальная, так и коллективная ментальная модель взаимодействия. того, кто несет ответственность за конкретные задачи [2; 5]. Таким образом, коллективная ментальная модель взаимодействия (далее КММ ВВ) является эмерджентным групповым феноменом, предусматривающим встраивание воинского коллектива как общей метасистемы в индивидуальную ментальную модель участника группы через репрезентацию индивидуальных ментальных моделей его сослуживцев, корректировки и направления действия военнослужащего по отношению к решению служебной задаче. Следовательно, в воинских подразделениях, в которых у личного состава сформирована коллективная ментальная модель взаимодействия, лучше способны предвидеть потребности и действия своих сослуживцев, тем самым повышая эффективность выполнения военно-профессиональных задач. Подчеркнув значимость КММ ВВ в военно-профессиональной деятельности, мы рассмотрим критерии эффективности ее формирования, которыми являются: общность – индивиды, включенные в образование общей ментальной модели, должны иметь одинаковые знания,

опыт, мотивы (потребности), ценности, эмоции и прочие компоненты [12]; координация – это высокая согласованность действий между участниками группы с различными функциональными обязанностями при решении общей задачи [6]; точность включает в себя совпадение индивидуальной ментальной модели участника группы с ментальной моделью эксперта, имеющего профессиональный опыт в определенной области [8]

В свою очередь, общность, как организация совместного использования знаний между членами воинского коллектива лежит в основе конструкции КММ ВВ и с самого начала была в центре дискуссий и дебатов. Общность обычно относится к степени, в которой индивидуальные ментальные модели военнослужащих согласуются или сходятся друг с другом. Для обозначения общности использовались различные термины, включая сходство, согласие, конвергенцию, совместимость, консенсус, последовательность и перекрытие. J. R. Rentsch и его коллеги [13]определяют когнитивное сходство как «значения или понимания, которые одинаковы у индивидов и используются для осмысления и интерпретации внутренних, а также внешних событий, включая аффекты, поведение, мысли о себе и других».

Будучи по своей сути двусмысленным, термин «совместное использование» может означать как «иметь общее» (например, совместное использование какого-либо оборудования), так и «разделение» (например, разделение рабочей нагрузки). До сих пор литература по командным ментальным моделям больше фокусировалась на первом определении совместного использования. J. A. Cannon-Bowers [7] и его коллеги утверждают, что важнейшим следствием теории общих ментальных моделей является то, что члены команды придерживаются совместимых ментальных моделей, которые приводят к общим ожиданиям от задачи и команды»

Поскольку конструкция командных ментальных моделей изначально была разработана для объяснения различий в производительности команд, неудивительно, что результативность группы была доминирующей критерийной переменной. Действительно, общая гипотеза, лежащая в основе научной литературы, заключалась в том, что общность повышает эффективность команды. В подтверждение этого, были проведены и интерпретированы исследования в различных сферах профессиональной деятельности. Результаты данных исследований доказали положительную взаимосвязь между общностью командных ментальных моделей и производительностью группы [8]. Результативность команды чаще всего определялась как баллы, полученные в результате компьютерного моделирования (например, количество сбитых целей, скорость выполнения миссии). С другой стороны, в полевых исследованиях использовались такие критерии, как правильность принятия решения [3;13], эффективность, безопасность [14], экспертные военные оценки [2], процент побед в боевых сражениях [5], а также успешность принятых решений [4]. Было обнаружено, что общность предсказывает производительность как при выполнении задач [10], так и в командной работе [3]. Также в исследовании S. J. Mathieu и его

коллег [11]. было обнаружило, что общность ментальной модели командной работы напрямую влияет на производительность, но вместе с тем она оказывает лишь косвенное влияние через командные процессы. В отличие от исследований, описанных выше, результаты K. A. Smith-Jentsch и коллег [14]. не выявили основных эффектов, но выявили значительное взаимодействие между командной работой (реализованной как взаимозависимости позиционных целей) и работой над задачами (реализованной как ассоциации стратегических сигналов), безопасность и эффективность управления личным составом. Помимо эффективности работы членов группы, конвергенция командной ментальной модели также положительно связана с различными командными процессами таких как: координация и коммуникация [11]. Кроме того, более широкое распространение командной ментальной модели привело к более высокой коллективной эффективности, реализации стратегии, вовлеченности и минизированию времени для принятия решения. Согласно метаанализу, командные ментальные модели положительно связаны с поведенческими командными процессами, обеспечивая более сильные результаты в полевых условиях [1; 5]. Кроме того, результаты нескольких исследований показали, что командные процессы опосредуют взаимосвязь между общностью командных ментальных моделей и производительностью [3]. Таким образом, межличностное взаимодействие более эффективно, когда члены команды разделяют ментальные модели, что позволяет им работать эффективней. Также было обнаружено, что нормы конструктивной конфронтации смягчают влияние общности ментальных моделей выполнения задач на качество командных решений [2]. Ученные утверждают [7], что модели команды (например, знания, навыки и способности товарищей по команде), а также модели задачи (например, знакомство с оборудованием и стратегиями) могут быть общими. Общие модели ситуаций состоят из общего понимания проблемы, а также ролей членов команды. Кроме того, K. E. Weick и K. H Roberts [15] предполагают, что взаимосвязь социальной деятельности воплощает коллективный разум. Таким образом, общность будет способствовать эффективности командной ментальной модели в нестандартных ситуациях, при условии, что товарищи по команде могут последовательно предсказывать знания, мотивы, эмоциональное отношение и пр. друг друга.

Хотя в научной литературе наибольшее внимание уделяется сходству, командной ментальной модели, но также изучается еще один критерий эффективности – точность. По мнению B.D. Edwards и его коллег [8], точность командных ментальных моделей отражают истинное состояние мира. Поскольку общие знания о командной работе и выполнении задач могут оказаться ошибочными, ожидается, что сильно конвергентные ментальные модели в сочетании с моделями высокого качества принесут наибольше успешности в командной работе [11]. Действительно, неспособность измерить точность может привести к переоценке важности сходства, когда точность действительно определяет взаимосвязь с результатами команды [14]. Так, во

многих исследованиях доказывется положительная взаимосвязь между точностью и производительностью [10]. В нескольких исследованиях, рассматривавших несколько областей контента как отдельные измерения, как выполнение задач, так и точность командной работы были положительно связаны с производительностью команды [10]. Отдельно, сравнивая точность командной ментальной модели и сходство, B.D. Edwards и его коллеги [8] пришли к выводу, что точность выполнения задач также является более сильным предиктором эффективности командной ментальной модели, как и сходство.

Вместе с тем, неоднозначные результаты мешали исследованиям, изучавшим интерактивные эффекты точности и сходства командной ментальной модели. Результаты B. C. Lim, K. J. Klein [10] выявили основное влияние на производительность, но не выявили существенного взаимодействия между сходством и точностью ментальных моделей задач и командной работы. Напротив, J. E. Mathieu и его коллеги [11] не обнаружили никаких основных эффектов, но обнаружили значительное взаимодействие между сходством и точностью командной работы (но не работы над задачами) при прогнозировании командных процессов. Интересно, что члены команды с расходящимися ментальными моделями командной работы высокого качества продемонстрировали самые плохие процессы командной работы. Обнаружив умеренные результаты для процесса и результата, M. A. Marks и его коллеги [11] сообщили о взаимодействии между сходством и точностью ментальных моделей командного взаимодействия при прогнозировании командного взаимодействия и производительности. Таким образом точность включает в себя совпадение индивидуальной ментальной модели участника группы с ментальной моделью эксперта, имеющего профессиональный опыт в определенной области.

И, наконец, крайним критерием эффективности формирования успешной командной ментальной модели является координация – это высокая согласованность действий между участниками группы с различными функциональными обязанностями при решении общей задачи. Кроме того, координация предполагает высокую согласованность всех подсистем ИММ ВВ для выполнения общей задачи, поставленной перед воинским коллективом, а также согласованность действий между военнослужащими с различными функциональными обязанностями. P. Badke-Schaub с соавторами [6] рассматривает координацию как деятельность в ее социальном контексте, а командные ментальные модели – как соответствующую когнитивную репрезентацию. В многочисленных исследованиях было проанализировано влияние различных процессов координации в командах на производительность. Большинство из этих исследований показали, что эффективная координация повышает производительность команды. Более того, связь между координацией и успешностью в выполнении командой поставленной задачи была показана в профессиональных областях с высоким риском, таких как военно-профессиональная деятельность. Ученые [12]

считают, что координация включает в себя планирование и мониторинг процесса решения проблемы с точки зрения выполняемой задачи и особенностей членов команды. Ученые полагают, что действия по четкой координации приводят к повышению производительности благодаря развитию общего понимания в команде. Следовательно, эффективная координация в контексте общих ментальных моделей основана на том, что и как необходимо сделать, на обмене индивидуальными и дисциплинарными знаниями и процедурами. В контексте изучения коллективных ментальных моделей взаимодействия военнослужащих координация, понимаемая как социально обусловленная деятельность и выступает ключевым фактором реализации функционального плана исследования. Она предполагает высокую внутреннюю согласованность всех подсистем индивидуальной ментальной модели каждого военнослужащего воинского формирования и одновременную внешнюю согласованность совместных действий военнослужащих с различными функциональными обязанностями, что в совокупности обеспечивает эффективное выполнение служебно-боевой задачи, поставленной перед воинским коллективом.

Выводы.

Теоретическое обоснование структурного аспекта коллективных ментальных моделей взаимодействия военнослужащих продемонстрировало, что обобщенными показателями эффективной ментальной модели выступают общность, точность и эффективность, которые и определяют успешность сформированной индивидуальной ментальной модели военнослужащего в процессе выполнения служебно-боевой задачи, связанной с непредсказуемыми условиями военно-профессиональной деятельности. Также определено с концептуальной точки зрения, что, что сходство командной ментальной модели без точности и координации не приведет к высокой производительности. По мнению B.D. Edwards и его коллег [8] эффективность командной ментальной модели приобретает повышенное значение, когда существует один лучший способ или ограниченное количество успешных стратегий выполнения задачи. Данное успешное решение можно выявить с помощью лабораторного компьютерного моделирования. Виртуальные команды и многокомандные системы являются дополнительными условиями, в которых следует проводить дальнейшие исследования формирования эффективных коллективных ментальных моделей взаимодействия. Вместе с тем, дальнейшие исследования должны быть направлены на расширение критериальной базы путем изучения других показателей эффективности команды (например, командная креативность, адаптивность), аффективных результатов (например, приверженность команды, создание удовлетворительного морально-психологического состояния внутри воинского подразделения) и возникающие состояния (например, сплоченность, психологическая безопасность).

Список источников

1. Карпов, А. А. Введение в метакогнитивную психологию: учеб. пособие / А. А. Карпов, А. В. Карпов. – М.: Изд. дом РАО, 2015. – 512 с.

2. Мекебаев, Н. С. Конфигурации коллективных ментальных моделей при решении служебно-боевых задач курсантами Росгвардии / Н. С. Мекебаев, Ю. М. Перевозкина, М. И. Федоришин // Рос. психол. журнал. – 2022. – № 19(2). – С. 50–59.

3. Мекебаев, Н. С. Ментальные модели социального взаимодействия военнослужащих / Н. С. Мекебаев, Ю. М. Перевозкина, М. И. Федоришин // Смальта. – 2021. – № 3. – С. 65–76.

4. Перевозкина, Ю. М. Системный подход в психологии индивидуальности / Ю. М. Перевозкина, М. И. Федоришин // Ярославский психологический вестник. – 2019. – № 3(45). – С. 12–13.

5. Федоришин, М. И. Специфика выраженности способностей и когнитивных процессов в зависимости от доминирующей ролевой модели курсантов при решении служебно-боевых задач / М. И. Федоришин, Ю. М. Перевозкина // Актуальные проблемы профессионально-практической психологии (Дьяченковские чтения – 2022): сб. науч. тр. I Междунар. науч.-практ. конф. – М., 2022. – С. 513–520.

6. Badke-Schaub, P. Mental models in design teams: A valid approach to performance in design collaboration? / P. Badke-Schaub, A. Neumann, K. Lauche, S. Mohammed // CoDesign. – 2007. – № 3. – P. 5–20

7. Cannon-Bowers, J. A. Shared mental models in expert team decision making / J. A. Cannon-Bowers, E. Salas, S. Converse // Individual and group decision making: Current issues. – Lawrence Erlbaum Associates, Inc., 1993. – pp. 221–246

8. Edwards, B. D. Relationships among team ability composition, team mental models, and team performance / B. D. Edwards, E. A. Day, W. Arthur, S. T. Bell // J. of Applied Psychology. – 2006. – № 91. – P. 727–736.

9. Kozlowski, S. W. J. Enhancing the effectiveness of work groups and teams (monograph) / S. W. J. Kozlowski, D. R. Ilgen // Psychological Science in the Public Interest. – 2006. – № 7. – P. 77–124.

10. Lim, B. C. Team mental models and team performance: A field study of the effects of team mental model similarity and accuracy / B. C. Lim, K. J. Klein // J. of Organizational Behavior. – 2006. – № 27. – P. 403–418

11. Marks, M. A. A conceptual framework and taxonomy of team processes / M. A. Marks, J. E. Mathieu, S. J. Zaccaro // Academy of Management Review. – 2001. – № 26. – P. 356–376.

12. Mohammed, S. The Measurement of Team Mental Models: We Have No Shared Schema / S. Mohammed, R. Klimoski, J. Rentsch // Organizational Research Methods. – 2000. – № 3. – P. 123–165.

13. Rentsch, J. R. Team member schema accuracy and team member schema congruence: In search of the Team MindMeld / J. R. Rentsch, L. A. Delise, S. Hutchison // Team effectiveness in complex organizations / E. Salas, G. F. Goodwin, C. S. Burke (Eds.). – NY: Routledge, Taylor & Francis Group, 2009. – P. 241–266.

14. Smith-Jentsch, K. A. Guided team self-correction: Impacts on team mental models, processes, and effectiveness / K. A. Smith-Jentsch, J. A. Cannon-Bowers, S. I. Tannenbaum, E. Salas // Small Group Research. – 2008. – № 39. – P. 303–327
15. Weick, K. E. & Roberts, K. H. Collective mind in organizations: Heedful interrelating on flight decks. Administrative Science Quarterly, 1993. 38: 357-381

Степанов О.Г., Петрунина С.Ю.

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ РЕБЕНКА С ОСОБЫМ ВИДОМ РАССТРОЙСТВА ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ ПО ТИПУ СЕНСОРНОГО НЕПРИЯТИЯ ПИЩИ.

Аннотация:
В статье приводится описание особенностей психологического сопровождения ребенка с особым видом расстройства пищевого поведения по типу сенсорного неприятия пищи в процессе пищевой терапии. Описываются методология интегративного психологического подхода, этапы терапии с характеристикой каждого из них, оцениваются результаты. Отмечена хорошая перспектива мультидисциплинарных методов, включающих решение психологических и педиатрических аспектов проблемы.

Ключевые слова: интегративная психология, педиатрия, расстройства пищевого поведения, сенсорное неприятие пищи, пищевая терапия

Annotation:
The article describes the features of psychological support for a child with a special type of eating disorder, such as sensory rejection of food in the process of food therapy. The methodology of the integrative psychological approach is described, the stages of therapy are characterized by each of them, and the results are evaluated. There is a good prospect of multidisciplinary methods, including solving the psychological and pediatric aspects of the problem

Key words: integrative psychology, pediatrics, eating disorders, sensory aversion to food, nutritional therapy

В настоящее время особую актуальность приобретают исследования и направления в практике, характеризующиеся мультидисциплинарным подходом, а также находящиеся на стыке разных специальностей и областей науки. В таких случаях речь может идти о едином методологическом решении в этих разных направлениях, либо о тех случаях, когда сам объект исследования становится определяющим в выборе и использовании знаний и компетенций из этих различных специальностей. В этом смысле интегративный подход представляется наиболее оптимальным в стратегии достижения результатов, как в пределах одной науки - интегративной психологии, так и при использовании знаний и умений из другой науки -

педиатрии. В свою очередь педиатрия всегда характеризовалась более широким междисциплинарным интернистким охватом, нежели другие медицинские специальности, так как, по выражению великого педиатра Ю.Е. Вельтищева «педиатр не только лечит, но и взращивает ребенка».

Как известно, к детским формам расстройств приема пищи относят младенческую анорексию, сенсорное неприятие пищи или избирательность, руминационное расстройство и парорексию. В этом случае мы имели дело с сенсорным неприятием пищи в чистом виде В детской практике формы нарушений пищевого поведения кардинальным образом отличаются от привычных форм расстройств у подростков и лиц молодого возраста, при этом расстройства приема пищи в младенческом и детском возрасте (кодируемые F98.2 по МКБ-10) неоднородны по своей природе, однако в любом случае подразумевают нарушение связи ребенка с матерью. Так, современная психологическая парадигма процесса кормления в младенчестве и раннем возрасте рассматривает этот акт в качестве наиболее тесного взаимодействия ребенка и матери, в процессе которого младенцем приобретается первый опыт сотрудничества. Выделяют особую форму расстройств принятия пищи у детей, связанную с искаженным чувствительным восприятием вкуса. Причем, в настоящее время распространенность сенсорных расстройств по типу неприятия пищи у детей, в том числе не имеющих первичной психоневрологической патологии, при которой проблемы с питанием ожидаемы и вторичны, увеличивается.

Малоэффективны в работе с такими детьми общие рекомендации по типу постепенного введения новых продуктов, а также многочисленные специальные методы, направленные на развитие глубокой чувствительности рта. Успешным может быть только целенаправленное выстраивание целостной системы пищевой терапии с применением комплексных интегративных психологических подходов сопровождения в целях достижения желаемого уровня интеграции и формирования адаптивных ответов.

В связи с этим, актуальным представляется описание подходов выстраивания психологического сопровождения на примере клинического случая ребенка 8 лет, который обратился первично к гастроэнтерологу по поводу крайней избирательности аппетита, проблем с жеванием (приемом пищи разной консистенции), при отсутствии снижения аппетита или отказа от еды. Можно было отметить, что потенциально возможность употребления твердой пищи у ребенка сохранена, например, он мог есть очищенный огурец, фаготини, но весь основной рацион был представлен пюрированной пищей. Попытки расширить питание или дать пищу в более крупно измельченном виде всегда вызывали позывы в половине случаев до рвоты. Сам ребёнок объяснял рвоты так: «наверное, боюсь подавиться». Важно отметить, что изначально рвоты не использовались им как защита и не имели психологической основы, а носили преимущественно рефлекторный и вегетативный характер. Отмечалась стойкость симптоматики.

Манифестировали эти проявления приблизительно с года при попытках расширить рацион и уйти с гомогенизированного питания из-за попадания кусочков пищи. Ребенок с рождения был на искусственном вскармливании в связи с ранней гипогалактией у матери (в связи с тяжелой кровопотерей в родах), прикормы были введены успешно по возрасту. При том, что в нервно-психическом развитии ребенок развивался соответственно возрасту, в 3 года отмечалось усиление опасливости и настороженности к еде, что может быть связано с осознанным восприятием негативного опыта и возрастными особенностями психологических процессов восприятия.

Известно, что что по мнению многих современных ученых, частности, E.Cashdan, Захаровой И.Н. и др., до 2-3 лет физиологически присутствует иногда выраженная избирательность в еде, так как в это время происходит обобщение вкусовых категорий в общее сложное интегральное представление о вкусе, складывающееся от вкусовых, тактильных, обонятельных и даже зрительных ощущений на основе памяти. С физиологической точки зрения, связи, сформированные в это время, отличаются большой прочностью. Этому способствует свойственный детям раннего возраста синкретизм как особенность мышления, то есть нерасчлененность, абсолютность восприятия ситуации или объекта, в таком случае быстро формируется гипотеза о связи нежелательных последствий с событием, ярко запечатлевающаяся в памяти ребенка.

Рацион питания на момент обращения был представлен следующими продуктами: супы-пюре блендеренные, овощное пюре домашнего приготовления или покупное (тыква, кабачок, морковь, картофель), из сырых овощей - огурец, очищенный от кожуры, каши детские растворимые на воде, хлеб, фаготини, сушки, один вид печенья, один вид сыра сулугуни, колбаса варёная, фрукты мог употреблять только в виде смузи с добавлением детского творожка (банан, яблоко, клубника, груша, персик), из цельных фруктов только очищенное от кожуры яблоко, сок яблочный.

На каждом из этапов решался важный вопрос: чего было больше (?) – вклада психологических нарушений или сенсорных, и это переоценивалось на каждом этапе работы. Причем психологические проблемы могли быть как первичными, (перинатальные нарушения развития) или множественными вторичными (много психологических узлов – базисный дефицит, патологические нарушения привязанности, неблагоприятные социальные факторы и др.), ведь подобные варианты расстройств пищевого поведения далеко не безобидные состояния и такие дети сильно страдают от своей проблемы. Собственно также, как и их родители и это нарушает и искажает формирование детско-родительских отношений, а также социально изолируют и депривируют ребенка.

С позиций интегративного подхода, на каждом из этапов переоценки вклада психологических и сенсорных нарушений ставилась задача фокусировки усилий: либо на психологическое сопровождение, либо на усиление педиатрического воздействия – по типу вложения «недостающей

части», по аналогии с гештальт-подходом. Пробовались и другие концепты, но надо сказать, что именно это явилось достаточно конструктивным путем для решения поставленных задач и достижения цели.

Работа строилась по системе маленьких шагов. При этом расширять рацион возможно было только отталкиваясь от имеющегося набора продуктов, которые стереотипно употреблял пациент, внося очень маленькие изменения. Основная задача была в том, чтобы посмотреть на «есть», «еду» - глазами ребенка, чтобы найти к проблеме индивидуальный рабочий подход такого гештальта, и каждый раз правильно выбрать с чего начать и определить ключевой недостающий элемент.

Здесь необходимо вспомнить модель поэтапного развития высших психических функций А. Лазаро и П. Берруэзо, которую впервые развили и предложили К. Тэйлор и М. Тротт. Вообще, модель основывалась на теории создателя метода сенсорной интеграции Джин Айрес и сейчас более широко известна как пирамида обучения Вильямса и Шеленбергера. Итак, все начинается с пласта сенсорики, только после интеграции может нормально развиваться все остальное (схема тела, постуральный контроль, движения, внимание, память). Если коснуться истоков формирования здорового психического «Я» через симбиоз матери и ребенка и последующую сепарацию, то и здесь сенсорика – условие нормального прохождения самой важной стадии симбиоза матери и ребенка для последующего перехода к нормальной сепарации. Если гиперсенсорные ощущения раньше времени потревожат ребенка, проникая из-за своей силы в защитную по своему смыслу диаду с матерью, появляется тревога от преждевременного обнаружения Мира за пределами их симбиоза. Происходящее из-за этого осознание своей отдельности от Матери неизбежно травматично для незрелой психики младенца еще не готового воспринимать Мир. А так как на стадии симбиоза в психики ребенка закладывается и формируется не больше не меньше, Матрица отношений с Миром, фундамент будущей эмоциональной жизни, то нормальное прохождение этой стадии - залог нормального ощущения человеком своего «Я» и доверия Матери и Миру. Соответственно, у младенца с сенсорной дезинтеграцией неизбежно формируется базисный дефицит, и как следствие - ПТСР, кроме того, обязательно будут и вторичные психологические проблемы, связанные проблемами адаптации в социуме, а вопросы питания будут служить «лакмусовой бумажкой» интенсивности дизадаптации.

Можно также думать о глубоких корнях перинатальной душевной травмы, когда в раннем возрасте происходит неполное (или совсем не происходит) удовлетворение первичных потребностей малыша – соединения с грудью матери, с самой матерью, то есть вызывает раннюю оральную фрустрацию. Это влияет на личностное формирование не в меньшей степени, и при постоянном повторении этой фрустрации происходит формирование патологических типов привязанности и закрепление в памяти перинатальной

душевной травмы. Цепочка патологической трансформации в этих случаях хорошо описана Д. Винникоттом: сначала ребенок сердится на голод, отсутствующую грудь матери – «грудь плохая», потом он переносит свой гнев на мать – «мама плохая», но ведь мама не может быть плохой – поэтому следующий этап – «это не мама плохая, а я плохой». В дальнейшем такая душевная травма может трансформироваться в более очерченные формы: черты характера, страхи, депрессии, патологические синдромы, а при проблемах питания проявится в полной мере, потому как сама исходно связана с ними.

Представляя все это и коррекционная работа должна, кроме того, что носить мультидисциплинарный подход, не отрываться от клинической педиатрии и быть направленной на сенсорику, но также должна включать психотерапевтические методы индивидуальной и семейной терапии, направленные как минимум на имеющийся у ребенка негативный опыт, связанный с едой, снятие чувства вины как у ребенка, так и у родителей, анализ родительского поведения для выявления типичные ситуации, где родители, не желая того, подкрепляют негативные реакции на еду и даже усиливают проблему, их анализ, поиск эффективных способов изменения паттернов. Основная идея здесь в том, что, манифестация психологических проблем у ребенка связана с тем с тем, что каждый человек в своей жизни всегда действует с позиции первичного реагирования, заложенного внутриутробно. Механизмы реагирования («бей, беги, замри, уступка») – это базисные характеристики глубинных паттернов поведения личности в условиях встречи с проблемой, когда происходит психологический регресс. Соответственно, коррекционная работа должна была быть направлена и на формирование других механизмов реагирования. С учетом того, что у данного пациента больше был выражен механизм убегания, можно сделать вывод об избегающем типе привязанности. Так как основной проблемой в данном случае, говоря языком перинатальной психологии, здесь является «холдинг (уход) матери», необходимо было донести до мамы глубину патологического воздействия на ребенка ее внутреннего болезненного восприятия его сложностей с едой, имеющего в основе никуда не исчезающий опыт «дефицита матери» в их перинатальных отношениях. Объяснение маме широкого психологического значения слова «бросить», включающего не только и не столько расставание или резкий уход, а отдаление психоэмоциональное, когда ребенок остается наедине со своим негативным опытом, было самодостаточным элементом, способствующим пониманию ее важности происходящего для достижения ключевой позиции психотерапевтической работы, восстановления нарушенной связи в диадности. Соединения и увеличения связи между матерью и ребенком возможно было достичь усилением компонента присутствия эмпатического восприятия различными способами, включая большую тактильность, сопровождение до, во время и после еды. Формирование более разнообразного арсенала механизмов реагирования у данного ребенка подразумевало

подключение и формирование более активных механизмов взаимодействия и реагирования («бей», «уступка»). Была проведена большая индивидуальная работа с мамой, включающая психоанализ и выявление глубинных чувств и их причин, возникающих в контакте с ребенком с целью трансформации внутреннего опыта.

Еще одна цель, которая должна преследоваться – это соблюдение четкого режима питания, а точнее формирование чувства периодического и ожидаемого голода, учитывая сигнальную систему ребенка, так как родители таких детей не ждут, пока ребенок проголодается, что вторично со временем дополнительно нарушает пищевое поведение. Соблюдение режима питания положительно влияет на закрепление ощущения стабильности в поведенческом паттерне ребенка, да и дисциплинирует самих родителей.

Приводим описание проделанной работы. На момент ее начала пациенту было 8,5 лет. Мальчик с соответствующим возрасту нервно-психическим развитием, интеллектом выше среднего. Характерологически достаточно контактный, настроенный на сотрудничество, готовый к экспериментам. Отмечалось хорошее понимание своих особенностей восприятия, особенностей и свойств продуктов (груша скользкая, убегает от зубов, сок банана очень липкий для рук, спагетти страшного вида, котлета внешние как экскременты с очень неприятным запахом, у гречки очень неприятный запах). Его сильные стороны - эрудиция, интерес, учёбе, экспериментам, познавательный интерес, богатая фантазия, богатый словарный запас. Индивидуальные особенности: у ребенка сильная потребность в друзьях. Не один раз в последующем выручал аналитический подход «через разум» - именно он оказывал самое сильное воздействие.

Учитывая интересы ребёнка, был выбран игровой формат работы в виде школы и все соответствующие школьные атрибуты (дневник, тетрадь, дидактический материал, смайлики в дневнике и только положительные оценки, наклейки, доска, грамоты); и вся организация занятий и работы (перемены, домашние задания, зарисовки экспериментов и их результатов) — все это было соблюдено. Установлены и обозначены договоренности.

Для первого занятия выбрана тема: «Рецепторы», объясняющая природу его сложностей, а практическая цель – решить сложности с вилкой и ножом, использование которых вызывало настороженность, и «нейтрализовать» банан, так как он воспринимался таким слишком липким и не только для того, чтобы его есть, но, и чтобы трогать руками. Был и социальный аспект этой сложности, и он состоял в том, что даже если ребенок видел, как едят банан рядом с ним, у него легко воспроизводились сенсорные ощущения и возникал рвотный рефлекс. Использован прием рационализации, были найдены выходы пожарить банан, полить водой – в игровой экспериментаторской деятельности удалось достичь того, что уже на первом занятии ребенок мял банан под водой, впервые не боясь к нему прикасаться.

Известно, что пищевые предпочтения, сформировавшиеся к 3 годам, мало меняются в последующие годы (Mennella J.A. et al, 2016 Nicklaus S., 2004). Поэтому, можно утверждать, что если проблемы у ребенка не прошли к 3-4-5 годам, то есть к тому сроку, когда обычно происходит саморазрешение большинства физиологических сенсорных сложностей, связанных с пищей, то они самостоятельно уже не пройдут.

Вся работа включала в себя 15 очных занятий. Режим работы получился такой, что условно его можно было разделить на 3 этапа:

1 этап - длительность 5 месяцев, 5 консультаций, удалось ввести 9 новых позиций; 2 этап - длительность 3 месяца, 3 консультации, удалось ввести 6 новых позиций; 3 этап – длительность 8 месяцев, 7 консультаций, удалось ввести 17 новых позиций.

Для старта и запуска расширения рациона питания потребовалось 5 консультаций с интервалом 1 мес. Затем был перерыв полгода в летне-осеннее время, за который самостоятельного улучшения не произошло, на 2 этапе ребенку почти 9 лет. На 3 этапе ребенку 11 лет. Перерывы в работе случались по независящим причинам – они все же позволяли убедиться, что саморазрешения проблем с питанием не происходит даже по мере взросления, хотя с возрастом отмечается более быстрая динамика в работе, что может быть связано как с возрастным становлением психики, так и с научением приемам и подходам в процессе самой работы.

Базой работы был принцип следования за ребенком, за его интересами, при этом необходимым условием было, чтобы он все время чувствовал себя в полной безопасности. Принципы сотрудничества, удовлетворяющее требованиям безопасной среды, были установлены сразу на первом занятии и никогда не нарушались. Ребенок мог сам ограничить комфортное и, что важно было дифференцировать для самого ребенка, возможное время контакта с новым продуктом фиксированной фразой. Фиксированной, потому что инициативность, особенно на первых порах, при таких проблемах – это тоже большая сложность. Была выбрана фраза – «мне хватит». Эта фраза была исходно не просто оговорена, а отрепетирована, так, чтобы для ребенка стало возможным ее применять не напрягаясь. Необходимо было также максимально использовать все сильные стороны пациента, хорошо изучить и знать его интересы и потребности. В данном случае была сильная потребность в друзьях. Не один раз выручал подход рационализации, именно он оказывал самое сильное воздействие на ребенка в решении возникавших сложностей в процессе пищевой терапии.

Хороший эффект дал приём перенесения человеческих характеристик на пищевые продукты с учётом их вкусовых качеств, что можно было объяснить большой заинтересованностью ребёнка с исходным коммуникативным дефицитом в общении с людьми. В этой связи также помог приём проговаривания и структурирования многообразия вкусовых характеристик продуктов в структуре рационализации сенсорного восприятия, с

параллельным приёмом вербального вентилирования (с учётом повышенной тревожности ребёнка).

С учетом того, что пищевые стереотипы и психические способы реагирования обладают большой устойчивостью, и желаемо быстрых и видимых изменений в процессе терапии не наступает, то тяжелее достигаются всегда первые результаты в расширении рациона. Поэтому было важно было донести до родителей позицию самоценности работы и изменения характера взаимодействия с ребенком относительно вопросов питания, уменьшающие их ожидания и фиксацию на фактических результатах. Такая работа должна быть очень искренне интересна всем, кто в неё включён, потому что в качестве положительной обратной связи на первых порах работы, когда еще нет каких-либо видимых успехов, для ребенка важна радость за него авторитетного взрослого. Именно это поддерживает первое движение. На последующих этапах повышали мотивацию собственные успехи, которые нужно было научить видеть родителей и правильно их подмечать, не используя формальные формы похвалы.

Способствовал работе на последующих этапах феномен цепных реакций, когда каждый новый введенный продукт раскрывает больше возможностей для введения последующих в нелинейной прогрессии. В таких случаях, при введении новых продуктов использовалось создание прообразов из продуктов, которые уже введены («продукты – проводники»). В дальнейшем проводилась модификация и трансформация этих прообразов до свойств новых продуктов. Это значительно облегчало их принятие и привыкание к ним. С точки зрения праксиса, в любом процессе развития освоение новых элементов со временем переводит ребёнка на новый уровень, открывает новые возможности и значительно отражается на качестве многих уже освоенных элементов, то есть происходит переход количества в качество, а качества снова в количество.

С методологических позиций важно, что при всей спонтанности в моменте, работа четко планировалась. Обязательно было нужно выстраивать генеральный перспективный план и план на ближайшее занятие, которые всегда мобильно корректировались. Новая цель (продукт) выбирался совместно с ребёнком в большей степени исходя из его интересов, и столько же из перспективности её достижения для усиления мотивации. По ходу работы на каждом этапе проводился анализ достижения намеченных целей и поиск причин неудач, корректировка подходов.

Необходимо было максимально дифференцировать каждую задачу, ведь основная причина неуспеха – это несоответствие предлагаемых целей возможностям ребенка на данном этапе, соответственно, и путь решения в том, чтобы найти промежуточную ступень. Отсюда вытекали этапы введения новых продуктов питания, которые, надо отметить, не для каждой позиции были необходимы в полном объеме: 1) сначала ментальное соприкосновение с новым продуктом, обсуждение, и при этом вербальная вентиляция для устранения психологического влияния сложившихся установок в отношении продукта или блюда; 2) потом тактильное соприкосновение, причем не

напрямую, а через связку с ментальным в момент, когда ставится опыт или эксперимент, а затем уже напрямую в процессе деятельности творческой (поделки), бытовой (помощь маме) и уже на регулярной основе; 3) параллельно привыкание к запаху, потом «альтернативная еда». Это игра, когда продукт «едят» руками или зубами любимых игрушек (в данном случае это были динозавры); 4) следующий этап - прикосновение пищей к зубам, губам, языку, затем перекатывание во рту, разжёвывание и, если это нужно, выплёвывание; 5) только после этого начинался этап использования еды по назначению, то есть «съесть» и «есть». Это тоже этапный процесс адаптации с временными дедлайнами 2-3 дня, 7-10 дней, 1 месяц. Такое дробление способствовало уменьшению остаточного напряжения, так как ориентировало на конечность эксперимента.

Чтобы сделать «более дружелюбным мир еды» по отношению к ребенку вся работа строилась на негативном ослаблении и позитивном усилении и проведена в игровом формате. Негативное ослабление реализовывалось в совместном решении с ребенком возникавших сложностей, в этот момент нивелировался их негативный эффект в проговоре при доверительном сотрудничестве. При этом равнозначно был нужен не только поиск причин неудач и вариантов решения этих сложностей, но и характер взаимодействия с родителями в этот момент. С учетом того, что любая неуспешность вызывает психологический регресс, требовалось не оставлять ответственность в этот момент на ребенке, не оставлять его наедине с неуспехом, даже с незначительным. Объединение в этот момент терапевта с ним, как мать с младенцем, работало лучше всего, и заключалось в использовании вербальных подходов («мы» в речи), тактильных подходов (взяться за руки), визуального контакта и выдерживании пауз.

Родителям ребенка необходимо было указывать на неочевидные деструктивные паттерны поведения, используемые ими повседневно в отношении питания ребенка, в частности, оградить его избыточного желания и попыток форсировано расширить ассортимент питания, что всегда присутствует в семьях в той или иной степени, и этот случай не был исключением.

В контексте негативного ослабления следует рассматривать работу с предшествующим негативным опытом: дети с расстройствами пищевого поведения всегда живут с отрицательной обратной связью от окружающего мира и слышат о себе в избытке: "не любит, не ест", "плохо ест", "не может", "не умеет". Такие патологические суждения и оценки окружающих значительно отражаются на них, формируют негативное представление о мире и себе. Часто такие дети сталкиваются с травматичным насилием «едой» в детских учреждениях и это тоже нельзя игнорировать (отмечалось ребенка и в данном случае). Негативному ослаблению способствовала смена стереотипных речевых оборотов с целью снятия привычного напряжения от контакта с едой. Например: «будем высасывать его силу», «высасывать его

мозг», «берём в друзья», «печенье в гостях у творога», «объясни, как гречка дошла до жизни такой» давали кусочкам еды имена друзей.

Рассматривая использование позитивного усиления, необходимо было научиться и научить маму подмечать малейшее положительное даже там, где, казалось, его нет. Вся игровая терапия строилась на позитивном усилении и включала, например, игры с капустой вместо мяча, рисование и написание посланий на яйце, письма на капустных листах. Исследовательский интерес к еде был важной составляющей. В процессе таких экспериментов, (например, выдавив и подсчитав, сколько капель сока в ягоде черники, сколько семечек на поверхности ягоды клубники) ребенку удавалось все более разносторонне контактировать с новыми продуктами. Способствовало такой пищевой терапии применение телесно-ориентированных подходов: массажа лица, гимнастики для жевательной мускулатуры, губ и языка, интенсивное встряхивание конечностей.

В заключении, необходимо также упомянуть мягкость и гибкость воздействия на ребенка в воспитании в нем решимости применить новый продукт. Было важно создать выбор, а точнее, иллюзию выбора. Это принцип избыточности предложенных вариантов выбора, тогда, когда реально радикального выбора между тем, чтобы сделать или отказаться – нет. Эта иллюзия облегчает ситуацию и уменьшает сопротивление изменениям. Предлагая выбор в виде «веера» возможных решений, задавая уточняющие вопросы и проводя мягкое интервью по поводу того, к какому выбору пациент более склонен, инициируется движение по нужному пути. Это особенно важно, так как способствует изменению укоренившихся стереотипов питания тогда, когда у ребенка нет лояльности и гибкости на то, чтобы что-то менять и привыкать к новому.

В результате проделанной работы, состоявшей из 15 очных занятий, были достигнуты значительные результаты с первых же терапевтических занятий, как итог, успешно введены все продукты, которые были включены в работу и многие блюда в последующем стали любимыми. Этот случай успешной пищевой терапии показателен в отношении важности психологического сопровождения с использованием подходов интегративной психологии у детей с пищевыми расстройствами, так как корни проблем формирования сенсорного восприятия, в данном случае вкуса, формирования базиса эмоциональной сферы и личностного конструкта имеют общие перинатальные корни, обрастающие в дальнейшем многочисленными связями на всех последующих этапах развития ребенка.

Библиографический список

1. Балинт М. Базисный дефект: Терапевтические аспекты регрессии /М. Балинт. Пер. с англ. – М.: «Когито-Центр», 2002. - 256 с.

2. Винникотт Д.В. Игра и реальность - М., Институт Общегуманитарных Исследований, 2008. - 240 с. (Серия «Современный психоанализ: теория и практика»).

3. Захарова И.Н., Дмитриева Ю.А., Манчева Е.Б., Касьянова А.Н. Физиология системы вкуса. Основные факторы формирования вкусовых предпочтений у ребенка: учебное пособие. – М., 2019. – 80с.

4. Петрунина С.Ю., Шурховецкая А.А., Куличков В.И., Шаталова Е.С. Распространенность и особенности проявлений нарушений пищевого поведения у детей. Российский вестник перинатологии и педиатрии. – 2020. - Т. 65, № 4. С. 221-222.

5. Ребенок и сенсорная интеграция. Понимание скрытых проблем развития / Э. Дж. Айрес; [пер. с англ. Юлии Даре]. – 5-е изд. – М.: Теревинф, 2018. – 272 с.

6. Степанов О. Круги жизни. – М.: Независимая фирма «Класс», 2022. – 208 с.

7. Уокер П. Комплексное ПТСР: руководство по восстановлению от детской травмы/Пит Уокер; пер. с англ. Т.А. Исмаил – Киев.: «Диалектика», 2020. – 274с.

8. Cashdan E.A. Sensetiv period for learning about food. Hum Nat. 1994; 5, 279-291

9. Chittoor I., Ammaniti M. Classifying feeding disorders of infancy and early childhood. In: Age and Gender Considerations in Psychiatric Diagnosis: A Research Agenda for DSM-V. W. E. Narrow, M. B. First, P J. Sirovatka, D. A. Regier (eds.). Arlington: American Psychiatric Association. 2007. 227-242 p.

10. Mailloux, Z., Mulligan, S., Roley, S. S., Blanche, E., Cermak, S., Coleman, G. G., et al. (2011). Verification and clarification of patterns of sensory integrative dysfunction. American Journal of Occupational Therapy, 65, 143–151

11. Nicholls D, Bryant-Waugh R. Eating disorders of infancy and childhood: definition, symptomatology, epidemiology, and comorbidity. Child Adolesc Psychiatr Clin N Am 2009; 18:17-30.

12. Olden K. W. Rumination // Curr Treat Options Gastroenterol. 2001, Aug; 4 (4): 351–358.

Трифанова Е.Н.

К ПРОБЛЕМЕ КОНФЛИКТНОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ В СУПРУЖЕСКИХ ПАРАХ

Аннотация: конфликты, как и конфликтное взаимодействие, являющееся одной из форм социального взаимодействия людей, сами по себе, вызывают особый интерес в современном обществе и в психологической науке, в частности; отдельный интерес представляет изучение проблемы семейного конфликтного взаимодействия, в том числе, в супружеских парах.

Ключевые слова: конфликтное взаимодействие, супружеские пары, адаптация, конфликт, конфликтогенные факторы, конфликтная ситуация, супружеский конфликт.

Abstract: Conflicts, as well as conflict interaction, which is one of the forms of social interaction between people, are of particular interest in modern society and in psychological science in general. The study of family conflict interaction, including in married couples, is also of particular interest.

Keywords: conflict interaction, married couples, adaptation, conflict, conflictogenic factors, conflict situation, marital conflict.

Введение

Межличностные отношения, в том числе, супружеские, неотделимы от конфликта. В первые дни брака конфликт обычно возникает из-за процесса адаптации, с которым сталкивается пара, когда им приходится сталкиваться с новыми обязанностями и реалиями супружеской жизни, эмоционального стресса и споров, вызванных процессом адаптации, или из-за того, что им приходится сталкиваться с новыми проблемами.

Само по себе наличие конфликта не обязательно плохо. На самом деле, некоторые конфликты приводят к положительным результатам. Конфликт позволяет партнерам по отношениям выражать важные чувства и находить творческие решения проблем. Кроме того, успешно разрешенный конфликт может укрепить семейные узы и повысить сплоченность и солидарность в отношениях.

Неспособность уделять внимание всем аспектам супружеских отношений, в конечном итоге, приводит к напряженности, недовольству, эмоциональному и физическому разделению пар, что приводит к разрушительным последствиям не только для основ семьи, но и, в конечном счете, для общества, в целом.

Цель

На основе анализа современных научных публикаций и исследовательских данных рассмотреть природу конфликта и конфликтное взаимодействие в супружеских парах.

Исследовательские задачи

4. Проанализировать подходы к понятию «конфликт» и его составляющим;
5. Рассмотреть стили и стратегии конфликтного взаимодействия;
6. Выявить особенности семейных и супружеских конфликтов.

Методология и методы исследования

Методологической основой проведённого теоретического исследования являются работы отечественных и зарубежных исследователей, учёных-практиков по обозначенной выше проблеме. Основным методом исследования является анализ психологической литературы и Интернет-источников.

Результаты и их обсуждение

Е. И. Артамонова рассматривала понятие конфликта, как сознанное противоборство между двумя или более людьми или группами, основанное на несовместимых потребностях, интересах, целях, типах поведения,

отношениях или установках, имеющих существенное значение для участвующих сторон [Артамонова, 2009].

К. О. Магомедов, В. Г. Смольков, С. И. Чугрин определяют конфликт как осознанную практическую деятельность, направленную на преодоление противоречий в позициях и целях участников. Это столкновение между людьми или группами, вызванное несовместимыми потребностями, интересами, целями, отношениями и ценностями, которые имеют существенное значение для них. Важно учитывать, что не каждый конфликт является «осознанным столкновением», и не всегда противоборство основано на абсолютно взаимоисключающих позициях. Исходя из этого, конфликт можно определить как противостояние, вызванное противоречиями в интересах и целях, требующее от участников практических действий для разрешения [Смольков и др., 2000].

Мы можем определить конфликт, как проявлении активного противодействие, возникающее из-за несовпадения целей, интересов, позиций или взглядов участников взаимодействия. В основе самого конфликта лежит отсутствие согласие между сторонами взаимодействующих в конфликтной ситуации.

Конфликт определяется как столкновение мнений, целей и желаний между участниками, в котором каждая сторона стремится к реализации собственных интересов, одновременно ограничивая возможности противоположной стороны.

Возникновение конфликта может быть обусловлено поведением одного из участников, например, когда действия одного препятствуют достижению целей другого. Подобные противостояния часто усложняют процесс принятия решений, которые должны быть не только эффективными, но и сбалансированными, чтобы обеспечить наиболее выгодный исход для организации и всех заинтересованных сторон [Гришина, 2013].

А. Файоль, Ф. Тейлор, и Э. Мэйо, являясь представителями различных школ управления, были едины во мнении о необходимости минимизации конфликтов. Они рассматривали конфликты как следствие неэффективного управления и признак низкой производительности [Морозов, 2005]. Понимая, что цели отдельных сотрудников могут отличаться от целей организации, а также что разногласия среди персонала возможны, они утверждали, что создание и поддержание хороших взаимоотношений в коллективе играет ключевую роль в предотвращении конфликтов.

Рассматривают 4 стадии конфликтного процесса:

- возникновение объективной конфликтной ситуации;
- осознание объективной конфликтной ситуации;
- переход к конфликтному поведению;
- разрешение конфликта [Козлов и др., 2021; Морозов, 2003].

Конфликт невозможен без определенных составляющих. В первую очередь, это его субъекты – непосредственные участники конфликтного взаимодействия, которые могут быть разделены на тех, чьи интересы

напрямую затронуты конфликтом, и тех, кто вовлечен косвенно. Другим важнейшим элементом является объект конфликта, выступающий в роли предмета спора. Им может быть ресурс, элемент власти, либо ценность, рассматриваемая участниками как центральный пункт конфликта, что иногда ошибочно воспринимается как его основная причина.

Предметом конфликта выступает ключевое противоречие, являющееся первопричиной конфликтного взаимодействия и обуславливающее противостояние между сторонами. Помимо этого, существуют менее существенные элементы, такие как группа поддержки – лица, разделяющие позицию одного из оппонентов и оказывающие ему содействие, а также другие участники – лица, эпизодически вовлеченные в конфликт и оказывающие на него незначительное влияние [Дедов и др., 2002; Морозов, 2002].

В контексте анализа конфликтных ситуаций, ключевым аспектом выступают не столько причины конфликта, сколько его последствия. Возникновение конфликта маловероятно, если совокупные издержки для всех вовлеченных сторон превосходят ожидаемую выгоду. Тем не менее, после начала конфликта, детальный анализ причин становится необходим для выбора адекватных методов его разрешения.

Конфликтные ситуации могут быть подразделены на явные, отличающиеся открытым проявлением конфронтации, и скрытые, при которых внешние агрессивные действия между участниками отсутствуют. Вместе с тем, независимо от характера проявления, конфликтное взаимодействие обычно развивается по схожему сценарию. В рамках этого сценария одна из сторон стремится к утверждению своей позиции, которая отличается от позиции другой стороны, при этом активно продвигая свою точку зрения и стремясь к ее признанию, и одновременно препятствуя оппоненту в аналогичных действиях [Баргоякова, 2015; Зайцева, Козлов, 2022].

Для эффективного управления конфликтами необходимо оценить не только причины, но и, прежде всего, потенциальные последствия. Если ожидаемые издержки для всех участников конфликта выше, чем потенциальная выгода, конфликт, вероятно, не произойдет. Однако, после возникновения конфликта, понимание его причин становится ключевой для выбора оптимальных стратегий его разрешения.

В конфликтологии широко используется двухмерная модель, предложенная К. Томасом и Р. Киллменном для анализа стилей поведения в конфликтном взаимодействии [Анцупов, Шипилов, 2008; Морозов, 2003]. Эта модель базируется на двух основополагающих измерениях: степени ориентации участников на собственные интересы (приоритет результата) и степени ориентации на интересы противоположной стороны (приоритет отношений).

В этой модели, уклонение характеризуется минимальной заинтересованностью в результате и отношениях; конкуренция –

максимальной заинтересованностью в результате; приспособление – максимальной заинтересованностью в сохранении отношений. Сотрудничество представляет собой максимальную заинтересованность и в результате, и в отношениях. Компромисс занимает промежуточное положение, характеризующееся равнозначной важностью результата и поддержания отношений.

А. В. Морозов указывает на существование двух стратегий поведения в конфликте:

- стратегия «партнерство», характеризующаяся стремлением к согласию и поиску общих интересов, предполагает, что приоритетным является обеспечение наилучших условий для удовлетворения интересов другой стороны. Этот подход подчеркивает значимость взаимовыгодного сотрудничества в межличностных отношениях;
- стратегия «напористость» характеризуется ориентацией на собственные интересы и стремлением к победе. Приверженцы данного подхода рассматривают конфликт как противостояние, где важен результат в виде победы. Такой подход зачастую сопровождается нетерпеливостью, эгоизмом, неспособностью к конструктивному диалогу и навязыванием собственной точки зрения, что, как правило, ведет к конфликтам и ухудшению отношений [Морозов, 2001].

После рассмотрения общих концепций конфликтологии, перейдем к анализу конфликта в супружеских отношениях. Данный вид конфликтов имеет свои особенности, которые требуют более детального рассмотрения

Семейный конфликт – это потребности пар, наиболее подверженных риску. Если рассматривать супружеский конфликт как фактор стресса, то также может произойти разрастание конфликтов, когда несогласие по одному вопросу может привести к разногласиям по другим темам. Несогласие по широкому кругу вопросов создает более широкий спектр проблем. супружеские разногласия, определяемые как количество тем, по которым супруги расходятся во мнениях [Козлов, Билоус, 2024].

В своих исследованиях Х. Бродаль рассматривает стратегии поведения супругов, применяемые ими в конфликтных, ситуация:

1. Сглаживание проявляется в том, что одна из сторон, стремясь избежать открытого противостояния, либо оправдывает свои действия, либо выражает согласие с предъявленной претензией, причём, как правило, лишь на текущий момент.

2. Конфронтация представляет собой деструктивный подход к разрешению конфликта, при котором ни одна из сторон не проявляет готовности к учету мнения и позиции другой.

3. Уход от разрешения противоречия характеризуется уклонением от прямого обсуждения конфликтного вопроса. Одна из сторон сознательно

меняет фокус дискуссии, переключаясь на другие темы, аргументируя это нехваткой времени или неподходящим моментом для спора.

4. Компромисс характеризуется открытым и конструктивным диалогом между сторонами, целью которого является поиск взаимовыгодного решения

5. Принуждение, как наиболее неблагоприятный стиль, характеризуется применением силы или психологического давления для достижения согласия или действий одной стороны по указанию другой, более авторитарной и влиятельной [Бродаль, 1994].

Вполне вероятно, что семья по происхождению является средой, в которой развиваются эти стратегии поведения. Благодаря более глубокому пониманию того, что предшествует формированию моделей взаимодействия в браке и какой стиль конфликта будет доминирующим, можно было бы принять меры в семье по происхождению до того, как сформируются конфликтная ситуация.

Супружеский конфликт может остаться незамеченным одним из партнеров и оказать на них минимальное влияние. Действительно, в начале брака и до брака конфликты, о которых сообщают сами супруги, не связаны с удовлетворением, и партнеры часто могут делать достоинства из недостатков, что делает потенциальные источники конфликтов спорными. Это наблюдение имеет решающее значение, поскольку оно подчеркивает:

– необходимость определения конфликта без требования открытой враждебности;

– важность оценки когнитивных событий для получения более полное представление о конфликтном процессе;

– неадекватность поведения при решении проблем как единственный показатель конфликтного поведения.

Итак, супружеский конфликт – это проблема не только двух супругов; его последствия выходят за рамки отдельных лиц, расторгающих брачный союз.

Таким образом, разногласия, с которыми пары сталкиваются в течение семейной жизни, могут объединяться и способствовать накоплению стресса, который подрывает их адаптационные возможности.

Например, А. А. Тараданов работал над основными изменениями и проблемами в браке [Тараданов, 2015], Е. С. Брездина об источнике супружеских конфликтов, взаимосвязи между механизмами разрешения конфликтов и удовлетворенностью браком среди супружеских пар [Брездина, 2021], К. В. Адушкина – о распространенности, причинах, последствиях и стратегиях преодоления супружеских конфликтов между парами [Адушкина, 2015], Т. В. Андреева – о распространенности, причинах и последствиях разводов [Андреева, 2018].

Согласно С. М. Емельянову, конфликты могут возникать вследствие неудовлетворения определенных потребностей, что обуславливает ряд причин их возникновения:

- конфликтогенным фактором в семье является ограничение свободы действий, активности и самовыражения одного или нескольких членов семьи. Подобные ограничения могут проявляться в контроле, подавлении инициативы и запрете на проявление индивидуальности, что ведет к накоплению неудовлетворенности и напряжения;

- девиантное поведение, проявляющееся в форме алкогольной или наркотической зависимости одного или нескольких членов семьи, представляет собой серьезную конфликтогенную ситуацию. Подобные формы поведения не только негативно сказываются на эмоциональной атмосфере семьи, но и создают дополнительные трудности, приводя к возникновению конфликтов различной интенсивности;

- разногласия в интересах, целях и стремлениях членов семьи, усугубляющиеся недостаточными возможностями для удовлетворения потребностей одного или нескольких из них (субъективно воспринимаемой неудовлетворенности), являются существенными факторами, провоцирующими конфликты. Данное несоответствие между желаемым и действительным может стать источником постоянного напряжения и недовольства;

- доминирование авторитарного стиля общения и взаимодействия, характеризующегося жесткой иерархией, подавлением мнения и инициативы, является значимым фактором, способствующим возникновению конфликтных ситуаций. Неравенство в распределении власти и контроля негативно сказывается на эмоциональном климате в семье и создает условия для возникновения напряженных отношений;

- серьезные и продолжительные материальные затруднения, с которыми сталкивается семья, могут служить источником многочисленных конфликтов. Недостаток ресурсов, необходимых для удовлетворения базовых потребностей, создает напряжение и может привести к возникновению острых противоречий между членами семьи;

- вмешательство родственников в супружеские отношения, осуществляемое в авторитарной и навязчивой форме, негативно влияет на автономию супружеской пары и становится причиной возникновения конфликтов. Подобное вмешательство подрывает доверие и ведет к нарушению границ, что может привести к серьезным разногласиям;

- сексуальная дисгармония между партнерами является значимым конфликтогенным фактором, оказывающим существенное влияние на эмоциональное состояние и психологический климат в паре. Неудовлетворенность в сексуальной сфере может стать причиной непонимания, недовольства и возникновения конфликтных ситуаций [Емельянов, 2024].

Основные причины супружеских конфликтов классифицируем по пяти основным категориям, таким как гендерные ролевые факторы, психологические факторы, социально-культурные факторы, экономические/финансовые факторы и сексуальные факторы.

Гендерные ролевые факторы как причина супружеских конфликтов. Анализ имеющихся в открытом доступе данных позволяет сделать вывод о том, что основной причиной супружеских конфликтов было доминирование одного пола над другим. Мужья доминируют над своими женами, не уважая мнение своей жены, и у них нет шансов на роль в принятии решений. Муж не выполняет домашние обязанности из-за того, что считает себя доминирующим по отношению к своей жене. Эта ситуация создает некоторые конфликты и разногласия в паре и приводит к остановке и прерыванию их жизни. Различия в поведении мужчин и женщин связаны, но не обязательно определяются их биологическим полом. Супругам важно обсудить свои ценности и отношение к деньгам, чтобы каждый партнер мог попытаться понять другого. Наконец, конфликты могут возникать из-за чрезмерного расходования средств, обвинений или враждебности между членами семьи в результате таких расходов или конфликтов по поводу предполагаемых расходов как чрезмерных расходов [Горбунов, Гаврилова, 2012].

Выводы

Основными распространенными и основными разногласиями или причинами конфликтов между супружескими парами была доминирующая роль одного пола в принятии решений в семье и за ее пределами. В большинстве культур мужчины доминируют в брачных отношениях. Когда мужья тратят свои заработки на несущественные или вредные товары, это приводит к возникновению недоверия, гнева, ревности между супругами.

Разрешение конфликтов – это процесс установления мира и средство урегулирования конфликтов в обществе с целью установления мира, когда конфликты возникают в семье, группах или в межличностных отношениях. Конфликт, неизбежный в браке, люди используют различные механизмы для разрешения разногласий или конфликтов, возникших в их браке.

Библиографический список

1. Адушкина, К. В. Детерминанты удовлетворенности браком в молодых семьях / К. В. Адушкина // Психологические проблемы современной семьи: сборник тезисов VI-ой Международной научной конференции. – Екатеринбург: УрГПУ, 2015. – С. 532-539.

2. Андреева, Т. В. Психология современной семьи / Т. В. Андреева. – СПб.: Речь, 2005. – 434 с.

3. Анцупов, А. Я. Конфликтология / А. Я. Анцупов, А. И. Шипилов. – СПб.: Питер, 2008. – 496 с.

4. Артамонова, Е. И. Психология семейных отношений с основами семейного консультирования / Е. И. Артамонова / Под ред. Е. Г. Силяевой. – М.: Academia, 2009. – 192 с.

5. Баргоякова, И. И. Субъекты и формы трудовых конфликтов / И. И. Баргоякова // Профсоюзное обозрение. – 2001. – № 1. – С. 79-82.

6. Брездина, Е. С. Способы разрешения и профилактики семейных конфликтов / Е. С. Брездина // Вестник науки. – 2021. – Т. 4. – № 1 (34). – С. 19-29.

7. Бродаль, Х. Социальная экология / Х. Бродаль. – СПб.: Питер, 1994. – 189 с.

8. Горбунов, К. Г. Особенности стратегий преодоления семейных конфликтов супругами с разным уровнем удовлетворенности браком / К. Г. Горбунов, Н. В. Гаврилова // Вестник Омского университета. Серия «Психология». – 2012. – № 1. – С. 31-35.

9. Гришина, Н. В. Психология конфликта / Н. В. Гришина. – СПб.: Питер, 2019. – 574 с.

10. Дедов, Н. П. Социальная конфликтология / Н. П. Дедов, А. В. Морозов, Е. Г. Сорокина, Т. Ф. Суслова. – М.: Академия, 2002. – 336 с.

11. Емельянов, С. М. Управление конфликтами в организации / С. М. Емельянов. – М.: Юрайт, 2024. – 222 с.

12. Зайцева, И. Б. Выбор преобладающей стратегии поведения в процессе разрешения конфликтной ситуации у представителей различных социальных групп / И. Б. Зайцева, В. В. Козлов // Современная наука: актуальные проблемы теории и практики. Серия: Познание. – 2022. – № 6. – С. 39-46.

13. Козлов, В. В. Социально-психологические особенности становления и развития института семьи в современном обществе / В. В. Козлов, О. Н. Билоус // Человеческий фактор: Социальный психолог. – 2024. – № 2 (50). – С. 55-65.

14. Козлов, В. В. Социальная психология / В. В. Козлов, С. А. Трифонова, Т. М. Панкратова, Л. А. Николаева. – М.: Гардарики, 2021. – 501 с.

15. Морозов, А. В. Деловая психология / А. В. Морозов. – СПб.: Союз, 2002. – 576 с.

16. Морозов, А. В. Конфликт как форма социального взаимодействия / А. В. Морозов // Сборник публичных лекций. – М.: МГСУ, 2001. – С. 83-95.

17. Морозов, А. В. Социальная психология / А. В. Морозов. – М.: Академический Проект, 2003. – 336 с.

18. Морозов, А. В. Управленческая психология / Морозов А. В. – М.: Академический Проект, 2005. – 288 с.

19. Смольков, В. Г. Социальное партнёрство в России / В. Г. Смольков, К. О. Магомедов, С. И. Чугрин. – М.: Графити-АС, 2000. – 200 с.

20. Тараданов, А. А. Семейное благополучие в современной России: Генезис и практика / А. А. Тараданов: автореф. дис. … д-ра. соц. наук. – Екатеринбург, 2004. – 38 с.

Щербакова О.С.

УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ КАК ФЕНОМЕН

Аннотация: В статье приводится теоретический обзор научных исследований отечественных и зарубежных психологов, изучающих феномен

уверенности в себе, качества личности уверенного человека, влияние уверенности на жизнь человека.

Ключевые слова: уверенность в себе, отношения, адаптация, способности и возможности, самооценка, волевые качества, самоэффективность, удовлетворенность жизнью.

Annotation: The article provides a theoretical review of scientific research by foreign and domestic psychologists studying the phenomenon of self-confidence, the qualities of a confident person, and the impact of self-confidence on a person's life.

Keywords: self-confidence, relationships, adaptation, abilities and opportunities, self-esteem, willpower, self-efficacy, and life satisfaction.

Феномену уверенности в себе в психологической науке уделяется большое внимание. Являясь важным компонентом структуры личности человека, уверенность определяет его успешность в различных сферах своего существования и влияет на общую удовлетворенность жизнью.

Отечественные и зарубежные психологи многие десятилетия изучают феномен уверенности, и за это время сформировалось множество взглядов и определений.

Так, В.Г. Ромек определяет уверенность в себе как установку, позицию человека к себе, другим и к ситуации взаимодействия. Он установил, что чем выше уверенность в себе, тем выше степень социальной смелости и инициативы в социальных контактах. По мнению В.Г. Ромека, уверенность напрямую связана с позитивной оценкой своих способностей и возможностей, позитивным самоотношением и самоэффективностью [4].

В работе И.В. Осляковой уверенность выступает личностно-профессиональным качеством индивида, от которого зависит степень регуляции и эффективность выполняемой деятельности. Эти качества благотворно отражаются на деловых контактах в процессе проявления лидерских способностей. При этом уверенность в себе связана с самостоятельностью, развитыми волевыми качествами, целенаправленным поведением.

Автор выделяет личностную уверенность, определяя её как устойчивую характеристику личности, проявляющуюся в разных сферах общения и взаимодействия, и ситуативную, проявляющуюся в зависимости от ситуации, ее оценки и требований к личности [2].

Личностная и ситуативная уверенность в себе представлена также в работах И.Г. Скотниковой.

Первую она определяла как убежденность правильности своих решений и суждений, а вторую ставила в зависимость от степени осведомленности индивида, убежденности в эффективности решения, навыков саморефлексии, характера переживаний, самооценки своих способностей [6].

Согласно В.В. Козлову и А.В. Пузырёву, уверенность в себе является одним из необходимых составляющих творческого, креативного человека. Стремление к самореализации, поглощенность своим делом, аутентичность

личности, инициативность и гибкость дают возможность видеть и воплощать нестандартные возможности и формы [1].

По мнению А.В. Федотовой, уверенность проявляется в активной позиции в общении, что позволяет создать благоприятное впечатление о себе и вызывает соответствующую обратную реакцию [7].

Исследования В.П. Шейнова показывают, что основными факторами уверенности в себе выступают уровень самооценки, волевые качества, тип гендера, экстраверсия и мотивация на успех.

Согласно исследованиям учёного, более уверенными в себе являются лица маскулинного и андрогинного типов гендера. У них высокая самооценка компетентности, самоуважения, а также самоэффективность. Они отличаются наличием экстраверсии, независимостью от социума, конструктивной агрессивностью, самодостаточностью, мотивацией успеха, а также низкой тревожностью и комфортностью.

Уверенность в себе проявляется в спокойном восприятии критики, умении признавать свои ошибки, самокритичности, принятии положительных и отрицательных сторон своего характера или поведения, способности ставить чёткие цели, смело высказывать свои предположения, умении отказать другому [9].

О взаимосвязи уверенности в себе и самоуважения говорят Н.П. Фетискин и В.В. Козлов, которые обращают внимание, что неуверенность в себе, стеснительность и застенчивость среди подростков могут выступить фактором приобщения к запрещенным веществам, так как они повышают его самоуважение. Самоуважение очень важно для подростка, оно связано с необходимостью установления первых гетеросоциальных эмоциональных контактов. Уверенность в себе, уравновешенность, хладнокровие и умение поддержать разговор начинает цениться среди девочек и мальчиков в 13-14 лет [8].

Е.Н. Яковенко уверенность в себе связывает с социальными стереотипами. На эту мысль её натолкнули проведенные исследования среди студентов, которые показали, что у девушек уровень уверенности в себе и положительного образа физического «Я» гораздо ниже, чем у юношей.

Автор это связывает с тем, что девушки более подвержены мнению социума, который диктует моду на идеальное тело и озабоченность весом [11].

В.Д. Ремизова обобщила взгляды отечественных психологов и представила структуру уверенности, включающую следующие компоненты:

 личностный – высокая самооценка, самоуважение, личная позиция, отражающая акцент на достоинствах и положительных сторонах;

 когнитивный, состоящий из веры в свою эффективность, установки на успех, убежденности в правильности своих действий;

 эмоциональный, куда входят умение регулировать эмоциональные реакции и состояния, в том числе сохранять спокойствие;

 поведенческий – социальная смелость, инициативность в социальных контактах, навыки уверенного поведения [3].

Американский психолог А. Сальтер уверенность в себе рассматривал как результат доминирования процессов возбуждения над процессами торможения. Он говорил о том, что каждый человек, удовлетворяя свои потребности в самореализации и успешности, способен к спонтанному выражению эмоций и переживаний. При этом подчеркивал, что выученные у человека тормозные реакции приводят к неуверенности в себе, и как следствие, необходимости формирования новых условных рефлексов [16].

Дж. Вольпе, анализируя феномен уверенности в себе, связывал его со способностью проявлять открытость и искренность в межличностных отношениях, а также напористое самоутверждение.

Уверенный в себе индивид свободен от социальных страхов, убежден в успехе, проявляет социальную активность, имеет позитивный опыт отношений [17].

Уверенность в себе как условие успешной адаптации рассматривал Л. Краппманн. В его работах уверенность представлена в качестве прочного фундамента социальной компетентности, проявлениями которой являются позитивное самоутверждение, адаптивность, адекватное обстоятельствам социальное приспособление, умение учитывать специфику ситуации [13].

Дж. Миллер и Р. Ульрих анализировали уверенность как способность личности предъявлять требования к социуму, выдвигать свои запросы к окружающим людям, добиваться желаемого. Согласно этим психологам, уверенность неразрывно связана с настойчивостью и упорством, без которых она не реализуется в поведении [14].

А. Бандура уверенность в своих возможностях и способностях успешно действовать в тех или иных сферах рассматривал как самоэффективность. При высокой самоэффективности индивид дает высокую оценку своему поведению, которое, по его мнению, должно привести к успеху. От степени самоэффективности зависят уровень сложности выполняемой деятельности, усилия, прилагаемые индивидом, умение сохранять спокойствие и самообладание в случае возникновения барьеров [12].

В исследовании Л. Нота на выборке подростков также показано, что уверенность в себе напрямую связана с самоэффективностью, совладающим поведением и убежденностью в том, что удалось сделать правильный выбор профессии.

Неуверенность в себе порождает состояние депрессии, снижает автономность, способность принимать важные решения и отрицательно сказывается на жизненной удовлетворенности [15].

Р. Энтони полагает, что уверенность в себе позволяет преобразовывать свою жизнь в нужное русло, а не принимать как данность происходящие события. Уверенный в себе человек верит в свои возможности изменить жизнь к лучшему, принимает на себя ответственность и не ищет причины своего неуспеха во внешних обстоятельствах или других людях. Он не ограничивает себя в своих действиях, не поддается социальным влияниям, а делает то, что считает важным для себя, удовлетворяет в первую очередь собственные

потребности. Уверенность проявляется в увлеченном отношении к жизни, позитивном мышлении, вере в своих способностях в успех [10].

С точки зрения К. Рудестама, уверенность проявляется в ассертивном поведении и предполагает умение выстраивать отношения в нужном русле, обращаться за помощью, отказывать при необходимости в просьбе другим. Уверенный в себе человек не ведет себя агрессивно, а отстаивает свои права достойно, не ущемляя при этом права других [5].

Таким образом, среди ученых единого взгляда на определение понятия «уверенность в себе» нет. Она рассматривается как личностная характеристика, которая проявляется в вере в своих способностях в успех, творческой креативности, увлеченном отношении к жизни, позитивном мышлении, смелости и инициативности в общении. Уверенный в себе индивид убежден в успехе, проявляет социальную активность, свободен от социальных страхов, способен предъявлять требования к социуму, выдвигать свои запросы к окружающим людям, добиваться желаемого без нарушения прав других. Данный феномен требует дальнейших исследований, так как является базовой характеристикой личности, влияющей на удовлетворенность жизнью и успешную самореализацию во всех сферах жизни.

Литература.

1. Козлов, В.В., Пузырёв, А.В. Психология жизненных сценариев: монография / под общ. ред. А. В. Пузырёва. – Москва: МПГУ, 2023. – 262 с.

2. Ослякова, И.В. О психологическом феномене уверенности [Текст] / И.В. Ослякова // Человеческий капитал. – 2019. – № 4. – С. 40-47.

3. Ремизова, В.Д. Как стать увереннее в себе [Текст] / В.Д. Ремизова // Лучшая студенческая статья 2019. – Пенза, 2019. – С. 271-274.

4. Ромек, В.Г. Уверенность в себе как социально-психологическая характеристика личности: автореф. дис. … канд. психол. наук [Текст] / В.Г. Ромек. – Ростов-на-Дону, 1997. – 25 с.

5. Рудестам, К. Групповая психотерапия [Текст] / пер. с англ. – СПб.: Питер, 2006. – 336 с.

6. Скотникова, И.Г. Уверенность как прогноз, контроль и оценка субъективной эффективности [Текст] / И.Г. Скотникова // Человек. Искусство. Вселенная. – 2019. – № 1 – С. 272-285.

7. Федотова, В.А. Уверенность в общении и самоотношение как факторы удовлетворенности личности отношениями с другими [Текст] / В.А. Федотова, Е.Д. Комова // Социальная психология и общество. – 2015. –Том 6, № 2. – 76-89.

8. Фетискин, Н.П., Козлов, В.В. Трудные дети. – М.: Институт консультирования и системных решений, 2018. – 243 с.

9. Шейнов, В.П. Взаимосвязи ассертивности с психологическими и социально-психологическими характеристиками личности [Текст] / В.П. Шейнов // Вестник РУДН. – 2018. – № 2 – С. 147–161.

10. Энтони, Р. Главные секреты абсолютной уверенности в себе [Текст] / Р. Энтони. – СПб.: Питер, 2016. – 224 с.

11. Яковенко, Е.Н. Адаптация личности в социуме: образ физического «Я» [Текст]/ Е.Н. Яковенко // Европейский научный форум. – Петрозаводск, 2020. – С. 153-159.

12. Bandura, A. Self-efficacy: The exercise of control. - New York: W. H. Freeman, 1997. *72 Salter, A.* Conditioned Reflex Therapy: The Direct Approach to the Reconstruction of Personality. Welness Institute, 2002. – 268 p.

13. Krappman, L. Soziologische Demensionen Der Identtitat. – Stuttgart, 1971.

14. Miller, J., & Ulrich, R. Interpreting confidence intervals: a comment on Hoekstra et al., 2015.

15. Nota L., Soresi S., Ferrari L. A Multivariate Analysis of the Self-Determination of Adolescents // Journal of Happiness Studies. - 2011. - Vol. 12. - no. 2. -pp. 245-266.ч

16. Salter, A. Conditioned Reflex Therapy: The Direct Approach to the Reconstruction of Personality. Welness Institute, 2002. – 268 p.

17. Wolpe, J. Objective psychotherapy of the neuroses // South African Med. Journal. - 1958. - V. 26. - P. 825-829.

Якимчук Д. Ю.

РОДИТЕЛЬСТВО КАК ОСОБАЯ ФОРМА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ И ДУХОВНОЙ ПРАКТИКИ

Аннотация

В статье родительство рассматривается как особая форма психологической и духовной практики, соотносимая с понятием шристи - разворачивания и проявления жизни. Показано, что родительство начинается не с момента зачатия или рождения ребенка, а с формирования самого родителя как целостного субъекта, способного осознанно наполнять различные уровни собственной психической и экзистенциальной организации. В рамках интегративного подхода анализируется идея допредиктивного формирования ребенка через качество поля, создаваемого родителем, а также рассматривается родительство как практика зрелого становления

Annotation

The article examines parenting as a special form of psychological and spiritual practice, related to the concept of sristi – the unfolding and manifestation of life. It is shown that parenting begins not from the moment of conception or birth of a child, but with the formation of the parent themselves as a holistic subject, capable of consciously filling various levels of their own mental and existential organization.Within the framework of the integrative approach, the idea of pre-

predictive formation of a child through the quality of the field created by the parent is analyzed, and parenting is also considered as a practice of mature development

Ключевые слова

Родительство, шристи, духовное родительство, интегративная психология, просветление, зрелость сознания, психологическое поле

Key words

Parenting, shristi, spiritual parenting, integrative psychology, enlightenment, maturity of consciousness, psychological field

Любить - значит быть пространством,
в котором другой может стать собой.

М. Бубер

Родительство редко рассматривается как путь внутренней трансформации. Чаще - как обязанность, функция или социальная норма. Однако именно в родительстве человек впервые сталкивается с тем, что жизнь нельзя ни ускорить, ни подчинить, ни исправить - et можно только выдержать. В этом смысле родительство оказывается не продолжением эго, а проверкой его пределов.

В логике шристи (shristi санскр. ведическое искусство родительства) как принципа разворачивания проявленного бытия - родительство не может быть сведено к зачатию или рождению. Оно представляет собой процесс формирования поля, в котором потенциальная индивидуальность получает возможность проявиться. С этой точки зрения родительство начинается задолго до появления ребенка как биологического факта и связано с качеством собранности самого родителя.

Если рассматривать родительство как духовно-психологическую практику, то отправной точкой становится не воспитание другого, а воспитание себя - в исходном смысле слова “воспитание = в ось питания” - *«питание», «наполнение», «взращивание»*. Родитель формирует не только поведенческие модели, но и собственную структуру присутствия в мире, включая способы переживания, мышления, чувствования и телесной регуляции.

В этом контексте родительство можно определить как осознанное наполнение различных уровней организации определенным качеством энергии, что создает условия для формирования будущей индивидуальности ребенка. Речь не о метафизическом предопределении, а о закономерностях психической и смысловой резонансности.

В интегративном подходе человек может быть рассмотрен как многослойная система, включающая:

- физический уровень - тело, ритмы, биологическая регуляция, базовая устойчивость
- эфирный уровень - витальность, энергетический тонус, способность к восстановлению
- астральный уровень — эмоциональная сфера, аффекты, способность к эмпатии и регуляции чувств
- ментальный уровень - мышление, смысловые конструкции, когнитивная ясность
- каузальный уровень - жизненные сценарии, установки, причинно-следственные паттерны
- буддхиальный уровень - ценности, совесть, интуитивное различение существенного
- атмический уровень - экзистенциальный вектор, ощущение предназначения, связь с трансцендентным смыслом

Осознанное родительство предполагает работу родителя с этими уровнями в самом себе через образ жизни, способы выбора, характер ответственности, качество внимания и присутствия.

В логике шристи формирование индивидуальности ребенка может быть понято как процесс резонансной сонастройки. Качество и частота энергии, которую родитель устойчиво удерживает в собственной жизни, становятся тем полем, в котором происходит либо притяжение, либо формирование определенного типа психики.

Это означает, что ребенок не просто воспитывается после рождения, его формирование начинается с создания определенного качества бытия родителя. Иначе говоря, родитель не столько передает модели поведения, сколько предоставляет среду разворачивания бидж (семена опыта, которые хранятся в сознании, аллайя-виджняна). С одной стороны, биджа разворачивает тот вариант реальности, какой позволяет среда, с другой стороны, именно родитель способен трансформировать разные уровни среды, чтобы дать возможность проявится биджам особенного порядка.

И тогда воспитание это работа с полем, а не с объектом преимущественно. Полевая практика, где родитель становится не оформителем чужой судьбы, а носителем определённого уровня собранности и ясности, который структурирует пространство жизни, задает ритмы, формирует возможные способы существования.

Ребенок в этом поле не программируется, а проявляется - в соответствии с тем, какие уровни энергии, смысла и ответственности реально присутствуют в жизни родителя, а не декларируются.

Таким образом, духовное родительство в логике шристи может быть определено как участие в процессе разворачивания жизни через собственное становление, а не через контроль над другим. Формирование ребенка начинается с формирования родителя как целостного субъекта, способного удерживать: телесную устойчивость, эмоциональную зрелость, ментальную ясность, ценностную определенность, экзистенциальную ответственность.

Именно в этом смысле родительство становится одной из наиболее строгих и честных практик восхождения: оно не оставляет пространства для расхождения между тем, что человек есть, и тем, что он транслирует.

Заключение: родительство как практика зрелого становления и просветления

Рассмотренное в логике шристи родительство выходит за пределы социальной роли и биологической функции, обнажая себя как одну из наиболее интенсивных практик психологического и духовного становления человека. В этом контексте родительство может быть понято как форма «просветления в миру» — не как состояние экстатической ясности или окончательной трансценденции, а как процесс устойчивого становления ясного сознания, происходящий в условиях реальной ответственности, ограничений и необратимых выборов.

В психологическом смысле просветление в рамках родительского опыта проявляется не в переживании исключительных состояний, а в постепенном развитии способности: удерживать присутствие в условиях высокой нагрузки, различать свои проекции и реальные потребности другого, действовать из ценностной определенности, а не из реактивных импульсов, принимать ограничения без утраты внутренней свободы.

Таким образом, родительство может быть рассмотрено как практика зрелого становления просветления, в которой ясность, ответственность и сострадание развиваются не вне жизни, а внутри нее.

Логика шристи - отказ от созидания в пользу раскрытия - находит поразительно точное подтверждение и в буддийской традиции, где духовный путь понимается не как накопление, а как устранение заслоняющего.

Pabhassaram idaṁ bhikkhave cittaṁ (о, монахи, этот ум сияет) - Будда утверждает, что ум по своей природе сияет и чист. Это утверждение не означает, что ум всегда ощущается чистым в повседневной жизни, а скорее, что его изначальная природа ярка, ясна и незапятнана. Духовный смысл - освобождение возможно, потому что чистота — это не то, что нужно создавать, а то, что нужно открывать. Просветление — это полное осознание изначальной ясности ума, а не приобретение чего-то нового и при правильной практике ум может вернуться к своему безусловному состоянию. Будда

напоминает монахам, что путь - это путь очищения, а не созидания - путь устранения того, что заслоняет свет, а не попытка его создать.

И увидеть сияние возможно при длительном удержании фокуса на объектах с возвышенным значением, но кто такой ребенок, если не дух во плоти - сущностно, не обремененный еще эго-сознанием это воплощение божественного в форме, фокус на котором и может быть точкой преображения, но без зрелости в родительстве это упускается как возможность и еще и привносится напряжение и усталость в ритм незапятнанного сознания, которое только и имеет смысл привносить в бытовые и профессиональные процессы с благодарностью.

Ясно, что сама по себе ситуация родительства не гарантирует ни психологического роста, ни духовной зрелости. При отсутствии сформированной субъектной позиции, осознанности и способности к саморефлексии родительский опыт легко искажается. В таких случаях родительство может стать пространством воспроизводства: инфантильных стратегий контроля, нарциссических проекций, компенсаторной власти, эмоциональной зависимости, искаженных форм жертвенности, прикрывающих избегание ответственности за собственное развитие.

В подобных конфигурациях ребенок оказывается включенным не в поле шристи - разворачивания жизни, а в поле нерешенных внутренних конфликтов взрослого. Родительство тогда перестает быть практикой восхождения и превращается в механизм фиксации ложных поведенческих паттернов, которые транслируются под видом заботы, любви или воспитания.

Следовательно, ключевым условием того, чтобы родительство действительно выполняло функцию духовной и психологической практики, является зрелая позиция родителя. В этом смысле родительство становится не столько миссией по формированию другого, сколько путем непрерывного становления самого себя. И именно в этой точке оно обнаруживает свое глубинное родство с практиками просветления - как дисциплина ясности, ответственности и любви, выдержанной во времени.

Обращение к древним культурным традициям позволяет увидеть, что представление о родительстве как о практике зрелости и просветления не является исключительно современным психологическим конструктом. В ведической традиции, зафиксированной в Ведах, последовательно проводится мысль о том, что человек не может в полной мере выполнять роли учителя, родителя, целителя или правителя без достижения определенного, достаточно зрелого, уровня внутренней ясности и зрелости сознания. Данная позиция не носит мистического или элитарного характера, а опирается на практическую логику. Все перечисленные роли предполагают взращивание и формирование другого - будь то ребенок, ученик, социальная группа или целое государство.

Различается лишь масштаб объекта, выступающего в роли «ребенка» по отношению к субъекту действия.

С этой точки зрения родительство связано с формированием индивидуальной психики, учительство - с формированием мышления и мировоззрения, целительство - с восстановлением целостности другого, правление - с управлением коллективными процессами и судьбами. Во всех этих случаях человек выступает не только как носитель функции, но как источник поля, в котором происходит разворачивание жизни другого. Следовательно, качество этого поля напрямую определяется уровнем собранности, осознанности и внутренней организации самого субъекта. Именно поэтому в ведической логике утверждается, что без определенной формы осознания, понимаемого не как экстатическое состояние, а как устойчивая ясность, интеграция и ответственность - выполнение данных ролей неизбежно искажается. Лишенное зрелости сознание транслирует не развитие, а собственные неразрешенные конфликты, страхи и проекции, независимо от декларируемых намерений.

В контексте рассматриваемой темы это означает, что родительство представляет собой лишь один из уровней более общего процесса — непрерывного духовного «закладывания», осуществляемого человеком как в собственной оси питания (самоформирования), так и в отношении других. Этот процесс не завершается с рождением ребенка и не ограничивается семейной системой, а продолжается в любых формах взаимодействия, где один человек становится средой для становления другого. В этом смысле духовное закладывание, однажды начавшись, не прекращается — оно лишь меняет масштаб и формы своего проявления.

Список литературы

1. Амонашвили Ш. Гуманная педагогика. М.: Амрита-Русь, 2024 – 592с.
2. Амонашвили Ш. Школа жизни. М.: Амрита-Русь, 2024 – 295с.
3. Асмолов А. Г. Психология личности: культурно-историческое понимание. М.: Смысл, 2023 – 448 с.
4. Козлов В.В., Психология сознания: интегративный подход. М., Психотерапия, 2022 – 274 с.
5. Козлов, В. В. Психология жизненных сценариев : монография / В. В. Козлов, А. В. Пузырев. – Москва : Московский педагогический государственный университет, 2023. – 514 с. – ISBN 978-5-4263-1321-7.
6. Козлов, В. В. Интегративная психология / В. В. Козлов. – Москва : Общество с ограниченной ответственностью "Международная Академия психологических наук", 2023. – 748 с. – ISBN 978-5-88230-640-2.
7. Козлов, В. В. Психология кризиса / В. В. Козлов. – Издание 2-е, дополненное. – Москва : ООО "Международная академия психологических наук", 2024. – 1040 с. – ISBN 978-5-605-14405-2.

8. Козлов, В. Личность и бытие / В. Козлов. – Ярославль : РПФ "Титул", 2024. – 242 с. – ISBN 978-5-00202-447-6.

9. Козлов, В. В. Процессуальные особенности самореализации / В. В. Козлов // Человеческий фактор: Социальный психолог. – 2025. – № 1(53). – С. 116-123.

10. Козлов, В. В. Вечная психология / В. В. Козлов. – Москва : Институт консультирования и системных решений, 2021. – 328 с. – ISBN 9785911601089.

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

12. Левин К. Теория поля в социальных науках. М.: Академический проект., 2023 – 343 с.

13. Леонтьев Д. А. Психология смысла. М.: Смысл, 2019 – 584с.

ЭКСПЕРИМЕНТ И ТЕХНОЛОГИЯ

Бадритдинова М.Б.

ФАКТОРЫ, ВЫЗЫВАЮЩИЕ СТРАХ В РАЗНОМ ВОЗРАСТЕ, И МЕТОДЫ ЕГО ПРЕДОТВРАЩЕНИЯ

Аннотация. В статье рассматриваются факторы, вызывающие страх в разные возрастные периоды, психологические особенности его устранения. Также представлена информация о стрессовых ситуациях, вызванных страхом в разные возрастные периоды, их детерминантах и методах коррекции. Указаны проявления рекреационного страха в разные возрастные периоды, ситуации, способствующие развитию, обеспечивающие удовлетворение основных потребностей, ведущие жизненные события, приводящие к стрессу.

Статья предназначена для педагогов, психологов, специалистов, занимающихся проблемой страха.

Ключевые слова: защитный механизм, возрастные периоды, страх, детство, подростковый возраст, зрелость, старость, психическое развитие.

Annotation. This article discusses the factors that cause fear at different age periods, the psychological features of its elimination. Also, information is provided about the stressful situation caused by fear at different age periods, its determinants and methods of correction. The manifestation of recreational fear at different age periods, situations that provide development, provide satisfaction of basic needs, leading life events leading to stress, are indicated.

The article is intended for educators, psychologists, specialists dealing with the problem of fear.

Keywords: defense mechanism, age periods, fear, childhood, adolescence, maturity, old age, mental development.

Annotatsiya. Ushbu maqolada turli yosh davrlarida qo‘rquvni keltirib chiqaruvchi omillar, uni bartaraf etishning psixologik xususiyatlari haqida haqida fikr yuritilgan. Shuningdek, turli yosh davrlarida qo‘rquv tufayli yuzaga keladigan tanglik vaziyati, uni keltirib chiqaruvchi determinantlari va korreksiyalash usullari haqida ma’lumotlar keltirilgan. Turli yosh davrlarida rekreativ qo‘rquvni namoyon bo‘lishi, rivojlanishni ta’minlovchi, asosiy ehtiyojini qondirish bilan bog‘liq ehtimoliy va aniq bir faol tahdidga olib keluvchi vaziyatlar tanglikka olib keladigan yetakchi hayotiy voqealar ko‘rsatib o‘tilgan.

Maqola pedagoglar, psixologlar qo‘rquv muammosi bilan shug‘ullanuvchi mutaxassislar uchun mo‘ljallangan.

Kalit so‘zlar: himoya mexanizmi, yosh davrlari, qo‘rquv, bolalik, o‘smirlik, yetuklik, keksalik, aqliy rivojlanish.

ВВЕДЕНИЕ

Страх — это естественный и защитный механизм человеческой психики, служащий для предупреждения человека об опасностях. Однако чрезмерный или длительный страх негативно влияет на развитие, социальную адаптацию и психическое здоровье человека. Проявления страха и методы его преодоления различаются в зависимости от возраста. Поэтому важно на научной основе изучить психологические особенности преодоления страха на разных возрастных этапах. Цель данной статьи — анализ психологических аспектов преодоления страха в детстве, подростковом возрасте, взрослости и пожилом возрасте. Страх — одно из древнейших и универсальных эмоциональных состояний человеческой психики, представляющее собой защитную реакцию, возникающую в ответ на реальную или воображаемую опасность. В психологии страх интерпретируется как механизм, обеспечивающий биологическую, психологическую и социальную адаптацию организма. Страх предупреждает человека об опасных ситуациях, побуждает его защищаться и служит для приобретения жизненного опыта. В научных исследованиях страх делится на позитивную (адаптивную) и негативную (дезадаптивную) формы. Адаптивный страх обеспечивает безопасность индивида, в то время как дезадаптивный страх препятствует его развитию, приводя к тревожным состояниям и невротическим расстройствам. Содержание и проявления страха меняются в зависимости от возраста.

Фобия (от греческого phosos, phobos — «страх») — иррациональный, неконтролируемый страх, устойчивое проявление различных страхов. Фобии также называют иррациональными установками неприязни, отвержения и ненависти к чему-либо — в этом случае страх существует как эмоция в скрытой форме [7].

Зигмунд Фрейд интерпретировал страх как результат конфликтов между психическими структурами внутри человека — «Ид», «Эго» и «Суперэго». По

его мнению, страх присутствует на всех этапах человеческой жизни и меняется по содержанию с возрастом [1].

Эрик Эриксон разделил развитие личности на восемь стадий, подчеркивая наличие определенного психологического кризиса на каждой стадии. При неудачном разрешении каждого кризиса страх и тревога усиливаются [3].

Например, в младенчестве главным кризисом является борьба между доверием и недоверием, а главным страхом ребенка в это время является страх быть покинутым. В подростковом возрасте конфликт между идентичностью и ролевой неопределенностью порождает страх неспособности найти себя. В старости могут возникнуть отчаяние и страх смерти, основанные на оценке жизни. Теория Эриксона связывает страх с социальными факторами в развитии личности.

Если в младенчестве страх ассоциируется с разлукой с матерью, то в детстве усиливается страх наказания и отвержения. В подростковом возрасте конфликт между биологическими инстинктами и социальными запретами порождает невротические страхи. Во взрослом возрасте преобладают моральные страхи — муки совести, опасения по поводу социальной ответственности. Теория Фрейда важна тем, что она раскрывает глубокие психические корни страха [8].

По мнению Жана Пиаже, страх напрямую связан с уровнем умственного развития ребенка. Если страхи на сенсомоторной стадии в основном основаны на ощущениях и рефлексах, то в дошкольном возрасте преобладают страхи, связанные с фантазией [2].

В начальной школе дети начинают понимать реальные опасности, а в подростковом возрасте усиливаются абстрактные и социальные страхи — страхи будущего, места в обществе, неудачи. Теория Пиаже обосновывает связь страха с интеллектуальным развитием.

Дж. Уотсон, представитель бихевиористского подхода, интерпретирует страх как выученную поведенческую реакцию. По его мнению, страх формируется посредством обусловливания и усиливается на основе опыта в зависимости от возраста [5].

Л. Выготский считает страх продуктом социальной среды. По его мнению, страх у ребенка формируется через отношение, речь и оценку взрослых. В подростковом возрасте страх тесно связан с социальными ролями и культурными нормами в обществе [4].

А. Маслоу объясняет страх через систему человеческих потребностей. В условиях, когда потребность в безопасности не удовлетворена, страх усиливается и препятствует самовыражению индивида [6].

В экзистенциальном подходе В. Франкла и Р. Майера страх интерпретируется в связи со смыслом человеческой жизни, смерти и свободы. Этот тип страха проявляется особенно сильно в подростковом и взрослом возрасте и имеет большое значение для личностного развития [7].

В статье рассматриваются факторы, вызывающие страх в разных возрастных периодах, а также психологические особенности его устранения. Статья предназначена для педагогов, психологов, специалистов, занимающихся проблемой страха.

Были проведены экспериментальные исследования для определения проявлений рекреационного страха в разных возрастных периодах. Результаты экспериментальных исследований представлены в Таблице 1.

Проявления рекреационного страха в разных возрастных периодах

Таблица 1

Возраст (лет)	Процент участия (%)	Примечание
1 лет	**74%**	Самый низкий показатель, раннее детство
6 лет	**98%**	Скачок роста
7 лет	**98%**	Начало стабилизации
9 лет	**98%**	Высокий уровень сохраняется
11 лет	**98%**	Почти все дети
13 лет	**98%**	Высокий уровень в раннем подростковом возрасте
1–17 лет (в целом)	**93%**	Увлекается хотя бы одним видом досуга, вызывающим страх

• 1 лет: рекреационный страх еще не полностью сформирован (74%)

• С 6 лет: почти все дети (≈98%)

• 6–13 лет: высокая и стабильная активность

• Общая выборка: 93% (1–17 лет)

• Рекреационный страх — это нормативное и широко распространенное явление развития

• С возрастом страх начинает восприниматься как приятное переживание

• После 6 лет это явление становится почти повсеместным.

Возрастной период	**Возрастной диапазон**	**Основные факторы страха**	**Психологическое объяснение**
Младенчество	0–1 лет	Громкие звуки, разлука, незнакомая обстановка	Врожденные рефлексы и потребность в безопасности преобладают.
Раннее детство	1–3 лет	Тьма, одиночество, животные	Начинается обретение независимости, чувство контроля ослабевает.

Дошкольный возраст	3–6 лет	Сказочные персонажи, наказание, тени	Воображение сильное, реальное и воображаемое неразделимы.
Младший школьный возраст	7–10 лет	Неудача, критика, травма	Формируются социальная оценка и ответственность.
Подростковый возраст	11–15 лет	Мнение сверстников, внешность, будущее	Понятие «я» и самооценка сильны.
Юность	16–25 лет	Выбор карьеры, отношения, финансы	Возрастает ответственность за жизненные решения.
Зрелость	26–60 лет	Работа, семья, здоровье, дети	Главная потребность — поддержание стабильности.
Старость	60+	Одиночество, болезнь, смерть	Переоценка жизни, потеря социальной роли.

Анализ показал, что содержание страха и механизмы его преодоления значительно различаются в зависимости от возраста:

• В дошкольном возрасте страх в основном связан с темнотой, одиночеством, громкими звуками и сказочными персонажами. Эмоциональная поддержка, игровая терапия и родительская любовь играют важную роль в преодолении страха в этом возрасте.

• В младшем школьном возрасте страхи проявляются в связи с социальной оценкой, наказанием и неудачей. На этом этапе эффективны поощрение, укрепление уверенности в себе и педагогическая поддержка.

• В подростковом возрасте страх связан с личным достоинством, положением среди сверстников и будущим. В этом возрасте важны рефлексия, общение, психологическая подготовка и консультирование.

• Во взрослом возрасте страхи в основном связаны с ответственностью, профессиональной деятельностью, финансовой стабильностью и семьей. В этот период эффективны проблемно-ориентированное мышление, навыки управления стрессом и психологическая поддержка.

• В пожилом возрасте страхи могут быть связаны со здоровьем, одиночеством и смертью. Важны социальная поддержка, оценка жизненного опыта и укрепление эмоциональной стабильности.

ВЫВОДЫ

Проявление страха в разных возрастных периодах неразрывно связано с биологическим, психологическим и социальным развитием личности. Психоаналитические, когнитивные, поведенческие, социокультурные и гуманистические теории объясняют страх с разных точек зрения. В современной психологии интеграция этих подходов считается наиболее эффективным методом понимания и устранения страха. Полученные результаты показывают, что устранение страха не имеет универсального подхода, а требует учета психологических особенностей возрастного периода. На каждом возрастном этапе уровень когнитивного, эмоционального и социального развития личности определяет стратегии преодоления страха. Поэтому психологам, педагогам и родителям необходимо использовать соответствующие возрасту индивидуальные подходы к устранению страха. Это способствует здоровому психологическому развитию личности и успешной адаптации в обществе.

Список использованной литературы

1. American Psychiatric Association. DSM-5-TR: Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders. — Washington, DC: APA Publishing, 2022.

2. Бадритдинова, М. Б. (2024). Методологические проблемы устранения фобий в современной психологии. *Science and Education*, *5*(11), 311-318.

3. Badritdinova, M. (2015). TAʻLIM JARAYONIDA IDROKGA XOS KOGNITIV USLUB SHAKLLANISHINING PSIXOLOGIK MEXANIZMLARI. *Ilmiy axborotnoma*.

4. Бадритдинова, М. (2019). КОГНИТИВ УСЛУБ БИЛАН БОҒЛИҚ МЕТАУСЛУБЛАРНИНГ РИВОЖЛАНИШИ. Ilmiy axborotnoma.

5. Бадритдинова, М. Б. (2020). Различия между базовой, дидактической и когнитивными структурами личности. Oriental Art and Culture, (II), 158-161.

6. Бадритдинова, М. (2015). ТАЛАБАЛАР ИНТЕЛЛЕКТУАЛ ФАОЛИЯТИНИ ЎРГАНИШГА НИСБАТАН СИСТЕМАЛИ ЁНДАШУВ. Илмий ахборотнома.

7. Badritdinova, M. B. (2019). HE DEVELOPMENT OF METAMETHODS ASSOCIATED WITH COGNITIVE METHODS. Scientific and Technical Journal of Namangan Institute of Engineering and Technology, 1(6), 483-489.

8. Baxromovna, B. M. (2024). Ta'lim jarayonida qo'rquvni bartaraf etishga innovatsion yondashuv. *TADQIQOTLAR. UZ*, *49*(3), 13-19.

Балгимбаева З.М.

АНТИ-ЦЕЛЬ: МЕТОД ОСОЗНАННОГО САМОСОХРАНЕНИЯ

(авторская коучинговая технология работы с мотивацией в кризисных и переходных состояниях)

Аннотация

В статье представлена авторская коучинговая технология «Анти-цель: метод осознанного самосохранения», предназначенная для работы с

мотивацией человека в кризисных и переходных состояниях. Методологической рамкой исследования выступает интегративный подход В.В. Козлова, акцентирующий соотнесение психологических интервенций с уровнем функционирования и ресурсности субъекта. Теоретическими основаниями служат современные концепции мотивации и саморегуляции. Анти-цель определяется как осознанный когнитивный механизм самосохранения, фиксирующий границу недопустимого жизненного опыта и выполняющий регуляторную функцию в принятии решений и организации поведения. Представлены диагностические критерии анти-цели и обозначена роль коуча в её профессиональном сопровождении.

Ключевые слова: анти-цель; мотивация; саморегуляция; самосохранение; отказ от цели; кризисные состояния; выгорание; коучинг.

Abstract

The article presents an original coaching technology, Anti-Goal: the Method of Conscious Self-Preservation, designed to address human motivation in crisis and transitional states. The methodological framework of the study is based on V. V. Kozlov's integrative approach, which emphasizes the alignment of psychological interventions with the individual's level of functioning and available resources. The theoretical foundations draw on contemporary theories of motivation and self-regulation. The anti-goal is defined as a conscious cognitive mechanism of self-preservation that marks the boundary of unacceptable life experience and performs a regulatory function in decision-making and behavior organization. Diagnostic criteria of the anti-goal and the professional role of the coach in working with this construct are outlined.

Keywords

anti-goal; motivation; self-regulation; self-preservation, integrative approach, motivation, self-regulation, coaching

Актуальность проблемы

Современные практики коучинга и психологического сопровождения преимущественно ориентированы на целеполагание, рост и достижения. Цель при этом рассматривается как универсальный регулятор поведения и основной инструмент изменений вне зависимости от текущего жизненного состояния человека.

В то же время профессиональная практика всё чаще сталкивается с клиентами, для которых классическое целеполагание оказывается неэффективным или психологически небезопасным. Речь идёт о людях, находящихся в состоянии выгорания, хронической перегрузки, кризиса идентичности или утраты прежних смыслов. В подобных ситуациях вопросы, ориентированные на формирование новых целей, нередко вызывают растерянность, внутреннее сопротивление или усиление напряжения.

В этих состояниях мотивация смещается с уровня достижения на уровень сохранения устойчивости. Поведение начинает регулироваться не стремлением к новым результатам, а осознанным нежеланием повторять субъективно разрушительный опыт. На данном уровне ведущими регуляторами становятся не цели в классическом понимании, а анти-цели — установки вида «я не хочу», «я больше не готов», «для меня это недопустимо».

Распространённая интерпретация подобных формулировок как проявлений избегания, сопротивления или дефицита мотивации приводит к преждевременному возврату клиента к позитивному целеполаганию. На практике это часто усиливает внутренний конфликт и способствует закреплению стагнации.

Технология «Анти-цель: метод осознанного самосохранения» разработана как ответ на данный профессиональный разрыв и предлагает методологически обоснованный способ работы с анти-целями как с легитимным уровнем мотивационной регуляции.

Историческая ретроспектива проблемы мотивации и отказа от цели в зарубежных исследованиях

В ряде теоретических подходов к мотивации, развивавшихся в XX веке, поведение человека преимущественно рассматривалось через призму достижения и реализации целей. Отказ от действия или избегание интерпретировались либо как дефицит мотивации, либо как следствие конфликта, тревоги или недостатка ресурсов.

Развитие дихотомии «приближение — избегание» позволило более дифференцированно описывать мотивационные процессы. Было показано, что цели, ориентированные на избегание неудачи, часто сопровождаются повышенным уровнем тревоги и менее устойчивым вовлечением в деятельность (Elliot, McGregor, 2001). В иерархической модели approach–avoidance избегание рассматривается как особая мотивационная организация, влияющая на внимание, оценку угроз и распределение усилий (Elliot, 2006).

В рамках теории регуляторного фокуса Э. Хиггинса мотивация подразделяется на ориентацию на достижения и ориентацию на предотвращение нежелательных исходов, которые представляют собой различные системы саморегуляции (Higgins, 1997; Higgins, 1998). Несмотря на расширение понимания мотивации, предотвращение в данных моделях чаще трактуется как механизм контроля ошибок и рисков, а не как самостоятельный уровень жизненной регуляции.

В исследованиях, опубликованных в журналах с высоким импакт-фактором, получила развитие линия, в которой мотивация рассматривается также через призму сохранения ресурсов и адаптивного прекращения чрезмерно затратных усилий. В теории сохранения ресурсов стресс и истощение описываются как процессы утраты либо угрозы утраты значимых ресурсов, в связи с чем предотвращение дальнейших потерь приобретает самостоятельное регуляторное значение (Hobfoll, 1989). Исследования

саморегуляции недостижимых целей показывают, что способность осознанно отказываться от чрезмерно затратных или недостижимых целей связана с более благоприятными показателями психологической устойчивости и благополучия (Wrosch et al., 2003).

Российские исследования и смысловой контекст

В российской психологической традиции также накоплен значимый теоретический материал, позволяющий рассматривать отказ от прежних целей и жизненных сценариев не как дефицит мотивации, а как форму осознанной регуляции. В рамках теории осознанной саморегуляции подчёркивается, что регуляция поведения опирается не только на целевые образы будущего, но и на систему осознаваемых критериев допустимого и недопустимого, формируемых в процессе жизненного опыта (Конопкин, 2005). Исследования регуляторных стилей показывают, что устойчивость поведения в условиях неопределённости и перегрузки обеспечивается способностью субъекта перестраивать регуляторные основания деятельности, включая отказ от истощающих стратегий (Моросанова, 2010; Моросанова, Фомина, 2020).

Особое значение для концептуализации анти-цели имеет смысловой подход Д.А. Леонтьева. В его работах показано, что утрата или обесценивание прежних целей и смысловых ориентиров приводит к временному снижению эффективности целевой регуляции, при котором привычные цели перестают выполнять организующую функцию (Леонтьев, 2003). В этом контексте отказ от движения в прежнем направлении выступает не как регресс, а как маркер несоответствия между актуальным состоянием субъекта и прежней системой жизненных смыслов. Кризис при этом рассматривается как точка перестройки системы регуляции, а не исключительно как дефицитарное состояние (Леонтьев, 2003; Леонтьев, Осин, 2020).

Исследования профессионального и эмоционального выгорания также подтверждают значимость своевременного отказа от чрезмерно затратных стратегий как условия сохранения психологических ресурсов и устойчивости личности (Рассказова, Осин, 2019; Рассказова, Леонтьев, 2021).

Таким образом, развитие теорий мотивации и саморегуляции показывает постепенное сближение научного поля с представлением об отказе от определённых целей и сценариев как потенциально адаптивной форме регуляции. В условиях кризиса, перегрузки и утраты смыслов регуляция поведения может временно опираться не на позитивно заданные цели, а на негативно определённые границы — то, что субъект переживает как недопустимое для сохранения собственной целостности. Однако в практико-ориентированных моделях психологического и коучингового сопровождения до настоящего времени недостаточно разработан язык и процедура работы с такими формулами отказа. Данную методологическую нишу и заполняет технология «Анти-цель: метод осознанного самосохранения».

Методологическая позиция технологии «Анти-цель: метод осознанного самосохранения»

Методологически технология «Анти-цель: метод осознанного самосохранения» соотносится с интегративным подходом в психологии и психотерапии, в рамках которого психологическая регуляция рассматривается как многоуровневая система, включающая когнитивные, эмоциональные, телесные и смысловые компоненты. В концепции интегративной психологии и психотерапии, разработанной профессором В.В. Козловым, подчёркивается необходимость учитывать контекст текущего состояния человека и избегать универсализации методов воздействия вне зависимости от уровня его психологической устойчивости и ресурсности (Козлов, 2014; 2018).

В этом методологическом поле отказ от прежних целей и стратегий может рассматриваться не как сопротивление изменениям, а как индикатор перехода системы регуляции на иной уровень функционирования. Концепция анти-цели развивает данную логику, предлагая инструмент концептуализации и практической работы с состояниями, в которых приоритетом становится сохранение целостности и восстановление устойчивости, а не немедленное движение к новым достижениям. В интегративной модели психологической регуляции, предложенной В.В. Козловым, подчёркивается, что эффективность психологической помощи определяется соответствием применяемых методов актуальному уровню функционирования и ресурсности субъекта. В состояниях истощения, кризиса или дезинтеграции попытки активизировать целеполагание и рост могут усиливать внутренний конфликт и приводить к повторной травматизации.

В этом контексте анти-цель может рассматриваться как когнитивный маркер перехода регуляторной системы на уровень самосохранения, где приоритетом становится восстановление целостности и устойчивости, а не движение к новым достижениям. Таким образом, анти-цель не противоречит интегративному подходу, а операционализирует его ключевой принцип — соответствие интервенции текущему состоянию субъекта (Козлов, 2014; 2018).

Технология «Анти-цель» концептуально продолжает линию саморегуляторных и смысловых теорий, предлагая рассматривать отказ не как дефицит мотивации, а как особый уровень регуляции, возникающий в ответ на прожитый опыт и ограниченность ресурсов. При этом анти-цель понимается не как цель-избегание, а как маркер перехода регуляторной системы на уровень самосохранения. Если классические модели описывают тип мотивации, стоящий за целью, то в данной технологии акцент делается на уровне регуляции, в котором в данный момент функционирует человек.

В условиях относительной стабильности ведущей является мотивация достижения и целеполагания. В условиях кризиса, перегрузки или утраты смыслов ведущей становится мотивация психологического и жизненного самосохранения. Анти-цель выступает когнитивным проявлением именно этого уровня регуляции.

Определение

Анти-цель — это осознаваемый когнитивный конструкт, посредством которого человек формулирует и удерживает границу недопустимого жизненного опыта, состояния или сценария и тем самым поддерживает психологическую устойчивость.

Анти-цель формулируется сознательно, опирается на прожитый опыт, структурирует жизненные и поведенческие решения и отражает текущий уровень психологической устойчивости.

Разграничение ключевых понятий

Анти-цель и психологическая защита.

Психологическая защита является преимущественно неосознаваемым процессом, направленным на снижение тревоги. Анти-цель находится в поле сознания и обозначает границу допустимого, а не маскирует внутренний конфликт.

Анти-цель и избегание.

Избегание носит автоматический и ситуативный характер. Анти-цель формируется на основе осмысленного опыта, обладает устойчивостью и регулирует поведение на уровне образа жизни.

Анти-цель и копинг.

Копинг направлен на совладание с конкретной ситуацией. Анти-цель выполняет нормативную и идентификационную функцию, формируя критерии допустимого и недопустимого.

Функции анти-цели

Анти-цель выполняет следующие функции:

- удержание психологической и жизненной устойчивости;
- обозначение границ недопустимого опыта;
- регуляция решений и поведения;
- обеспечение перехода от разрушенного целеполагания к новому направлению.

Диагностика анти-цели

Анти-цель диагностируется при наличии осознанной когнитивной установки, направленной на предотвращение повторения субъективно непереносимого опыта.

Критериями диагностики являются: самостоятельная вербализация установки; связь с прожитым опытом; устойчивость во времени; регуляторное влияние на поведение; переживание анти-цели как способа сохранения

устойчивости. Анти-цель не диагностируется, если установка носит импульсивный или ситуативный характер либо навязана специалистом.

Роль коуча и ограничения технологии

Задача коуча заключается не в устранении анти-цели, а в признании её легитимности, прояснении когнитивной структуры и использовании в качестве опоры для формирования нового направления. Технология не предназначена для работы с острыми клиническими состояниями и не заменяет психотерапию.

Заключение

Представленная в статье технология «Анти-цель: метод осознанного самосохранения» расширяет традиционные представления о мотивационной регуляции, предлагая рассматривать отказ от определённых целей и жизненных сценариев не как дефицит мотивации или форму избегания, а как осознанный и функционально значимый уровень саморегуляции. Показано, что в условиях кризиса, выгорания и утраты прежних смыслов именно негативно определённые ориентиры — границы недопустимого опыта — могут выполнять стабилизирующую и защитную функцию, предшествующую формированию новых направлений развития.

Теоретическая новизна подхода заключается в концептуализации анти-цели как самостоятельного когнитивного конструкта, фиксирующего переход регуляторной системы на уровень самосохранения. Встраивание данной концепции в контекст современных зарубежных и отечественных исследований мотивации, саморегуляции и смысла позволяет рассматривать анти-цель как переходную форму регуляции, возникающую между утратой прежних целей и формированием новых жизненных ориентиров.

Практическая значимость технологии определяется возможностью её применения в коучинговом и психологическом сопровождении клиентов, находящихся в кризисных и переходных состояниях, когда классическое целеполагание оказывается преждевременным или небезопасным. Работа с анти-целями позволяет снизить внутренний конфликт, легитимировать отказ от разрушительных сценариев и создать условия для постепенного восстановления направленности без насилия над собой.

Перспективы дальнейших исследований связаны с эмпирической проверкой эффективности технологии «Анти-цель» в различных выборках, а также с уточнением её границ применимости и интеграцией с другими моделями саморегуляции и психологической устойчивости.

Список литературы

1. Козлов, В. В. Интегративная психология / В. В. Козлов. – Москва : Общество с ограниченной ответственностью "Международная Академия психологических наук", 2023. – 748 с.

2. Козлов В.В. Методология интегративной психотерапии. М.: Психотерапия, 2018. 416 с.

3. Козлов, В. В. Психология и феноменология посттравматического стрессового расстройства : Монография / В. В. Козлов, Ю. А. Бубеев, Н. А. Власов. – Москва : Институт общегуманитарных исследований, 2022. – 240 с. – ISBN 978-5-88230-417-0.

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

5. Козлов, В. Личность и бытие / В. Козлов. – Ярославль : РПФ "Титул", 2024. – 242 с. – ISBN 978-5-00202-447-6

6. Козлов, В. В. Психология жизненных сценариев / В. В. Козлов, А.В. Пузырев. – Москва : Московский педагогический государственный университет, 2023. – 514 с. – ISBN 978-5-4263-1321-7.

7. Козлов В.В. Работа с кризисной личностью. Методическое пособие. - М.: Изд-во Института психотерапии, 2003. – 302 с.

8. Конопкин О.А. Психология саморегуляции произвольной активности человека. М.: Наука, 2005. 352 с.

9. Леонтьев Д.А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности. М.: Смысл, 2003. 487 с.

10. Леонтьев Д.А., Осин Е.Н. Неопределённость как психологическая проблема // Психологические исследования. 2020. Т. 13, № 70. С. 1–15.

11. Моросанова В.И. Саморегуляция и индивидуальность человека. М.: Наука, 2010. 519 с.

12. Моросанова В.И., Фомина Т.Г. Осознанная саморегуляция как ресурс психологической устойчивости личности // Психологический журнал. 2020. Т. 41, № 5. С. 5–18.

13. Новиков, В. В. Психологическое управление в кризисных социальных сообществах : монография / В. В. Новиков, Г. М. Мануйлов, В. В. Козлов ; Новиков В. В., Мануйлов Г. М., Козлов В. В. ; Междунар. акад. психологических наук. – Москва : ГАЛА-Изд-во, 2009. – 435 с. – ISBN 978-5-902396-08-6.

14. Поваренков, Ю. П. Системогенез деятельности профессионала / Ю. П. Поваренков, Ю. Н. Слепко, А. Э. Цымбалюк. – Ярославль : Ярославский государственный педагогический университет им. К.Д. Ушинского, 2019. – 162 с.

15. Рассказова Е.И., Леонтьев Д.А. Ресурсный подход к профессиональному выгоранию // Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2021. Т. 18, № 3. С. 423–441.

16. Рассказова Е.И., Осин Е.Н. Выгорание как нарушение регуляции деятельности // Консультативная психология и психотерапия. 2019. Т. 27, № 2. С. 70–89.

17. Deci E. L., Ryan R.M. The what and why of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior // Psychological Inquiry. 2000. Т. 11, № 4. С. 227–268.

18. Elliot A.J. The hierarchical model of approach–avoidance motivation // Motivation and Emotion. 2006. Т. 30, № 2. С. 111–116.

19. Elliot A.J., McGregor H.A. A 2×2 achievement goal framework // Journal of Personality and Social Psychology. 2001. Т. 80, № 3. С. 501–519.

20. Higgins E.T. Beyond pleasure and pain // American Psychologist. 1997. Т. 52, № 12. С. 1280–1300.

21. Higgins E.T. Promotion and prevention: Regulatory focus as a motivational principle // Advances in Experimental Social Psychology. 1998. Т. 30. С. 1–46.

22. Hobfoll S.E. Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress // American Psychologist. 1989. Т. 44, № 3. С. 513–524.

23. Wrosch C., Scheier M.F., Carver C.S., Schulz R. Adaptive self-regulation of unattainable goals // Personality and Social Psychology Bulletin. 2003. Т. 29, № 12. С. 1494–1508.

Бердиева Г.Ж.

АГРЕССИЯ И НАСИЛИЕ В РОДИТЕЛЬСКО-ДЕТСКИХ ВЗАИМООТНОШЕНИЯХ

Аннотация.

В данной статье проводится комплексное исследование феномена агрессии и насилия в родительско-детских отношениях, включая его психологические, социальные и когнитивные аспекты. Научная новизна работы заключается в анализе взаимосвязи уровня эмоционального интеллекта родителей с частотой проявлений агрессии, а также в рассмотрении социально-культурных факторов, влияющих на воспроизводство насильственных моделей воспитания. Представлены оригинальные эмпирические данные, подтверждающие влияние эмоциональной регуляции родителей на формирование агрессивных паттернов поведения. Рассмотрены основные формы насилия (физическое, эмоциональное, экономическое, игнорирование) и их последствия для психического и социального развития ребенка. В заключении предложены эффективные стратегии профилактики насилия, включая внедрение образовательных программ, поддержку семей из групп риска и совершенствование законодательных механизмов защиты детей.

Ключевые слова: родительская агрессия, семейное насилие, эмоциональный интеллект родителей, детская психология, когнитивные факторы агрессии, социальные детерминанты насилия, профилактика жестокого обращения с детьми.

Abstract

The article explores the issue of aggression and violence in parent-child relationships. It examines the main causes, manifestations, and consequences of parental aggression towards children. Special attention is given to the impact of social, psychological, and family factors on the development of aggressive behavior. The study highlights the most common forms of violence, including physical, emotional, economic, and neglect, and their effects on the child's psychological and physical well-being. Based on an analysis of existing research and practices, measures to prevent family violence are proposed, including educational programs for parents, work with at-risk groups, and improvement of legislative mechanisms.

Keywords: aggression, violence, family, parent-child relationships, prevention, psychological development, family conflicts.

Введение

В последние годы проблема агрессивного поведения родителей и его последствий для детей привлекает все больше внимания исследователей, педагогов и социальных работников. Семья, являясь ключевым институтом социализации ребенка, нередко становится источником его психологической травматизации. Агрессивные формы взаимодействия, включая физическое и эмоциональное насилие, оказывают серьезное влияние на психическое и личностное развитие ребенка, а также его способность к построению здоровых социальных связей в будущем.

Актуальность данной темы обусловлена ростом зарегистрированных случаев насилия в семьях, что подтверждается данными правозащитных организаций. Современные исследования показывают, что низкий уровень эмоционального интеллекта родителей, а также их когнитивные установки и социальное окружение, являются ключевыми предикторами агрессии в семье.

Цель данной статьи заключается в комплексном анализе причин и форм агрессии в родительско-детских отношениях, а также в обосновании эффективных профилактических стратегий, направленных на снижение уровня насилия в семьях.

Исследования агрессии и насилия в семье опираются на несколько теоретических подходов. Фрейдистская теория агрессии рассматривает насилие как проявление врожденных инстинктов [1, с. 12]. Социально-когнитивная теория Бандуры утверждает, что агрессия является усвоенным поведением, которое передается через наблюдение за действиями родителей [2, с. 47]. Теория привязанности Боулби подчеркивает, что нарушение ранней эмоциональной связи с родителями приводит к формированию деструктивных моделей взаимодействия [3, с. 89]. Ряд исследований указывает на социально-экономические и психологические детерминанты агрессивного поведения родителей. Согласно данным ЮНИСЕФ (2021), до 60% детей в мире подвергаются физическим наказаниям, причем в странах с низким уровнем доходов этот показатель выше [4, с. 23]. Исследования Гуровой и Ивановой показывают, что семейное насилие тесно связано с уровнем эмоционального интеллекта родителей [5, с. 36]. Смирнов отмечает, что высокий уровень

стресса и психоэмоциональное напряжение способствуют агрессии в семье [6, с. 50].

Основные причины агрессии и насилия

Социальные и культурные факторы. Социальные и культурные обстоятельства часто становятся предпосылками для возникновения насилия в семье. Среди таких факторов выделяются:

Экономические трудности. Бедность, безработица, нехватка ресурсов могут вызывать у родителей чувство беспомощности, что приводит к проявлению агрессии.

Социальные стереотипы воспитания. В некоторых культурах телесные наказания воспринимаются как допустимый метод дисциплины.

Ограниченный доступ к образованию. Низкий уровень образования родителей может быть связан с отсутствием знаний о позитивных методах воспитания.

Психологические факторы. Психологическое состояние родителей играет значительную роль в возникновении агрессии. Ключевыми аспектами являются:

Стресс и эмоциональная нестабильность. Родители, находящиеся в состоянии хронического стресса, чаще прибегают к агрессивным действиям.

Личностные особенности. Высокий уровень импульсивности, низкая толерантность к фрустрации и эмоциональная холодность усиливают вероятность агрессивного поведения.

Травматический опыт родителей. Пережитое в детстве насилие может сформировать модель поведения, которая воспроизводится в их собственной семье

Семейные факторы. Дисфункциональные семейные отношения часто создают основу для проявления агрессии. Среди них:

Отсутствие эмоциональной связи между родителями и детьми. Недостаток внимания и заботы может вызывать чувство отчуждения у ребенка, что провоцирует конфликты.

Конфликты между супругами. Частые ссоры и насилие между партнерами нередко переносятся на детей.

Неравномерное распределение власти. Доминирующая позиция одного из родителей может приводить к злоупотреблению властью [14, с. 47].

Агрессивное обращение с детьми представляет собой серьезную глобальную проблему, оказывающую значительное влияние на все этапы жизни человека. В последние годы в ряде стран с низким и средним уровнем дохода были проведены исследования по этой теме, однако во многих государствах данные до сих пор отсутствуют.

Изучение жестокого обращения с детьми осложняется его многогранностью и сложностью. Оценки масштаба проблемы значительно варьируются в зависимости от страны и применяемых исследовательских подходов. Точность этих оценок определяется следующими факторами:

− используемые определения понятия «жестокое обращение с детьми»;

− типология форм жестокого обращения, рассматриваемых в рамках исследования;

− степень охвата и качество официальной статистики;

− объем и достоверность данных, полученных на основе опросов самих жертв, их родителей или воспитателей.

Международные исследования указывают на тревожные факты: около 60% детей младше пяти лет систематически подвергаются физическим наказаниям и/или психологическому насилию со стороны родителей или воспитателей. Кроме того, каждая пятая женщина и каждый седьмой мужчина пережили сексуальное насилие в детстве.

По оценкам, в глобальных масштабах до 1 миллиарда детей в возрасте 2-17 лет подверглись физическому, сексуальному или эмоциональному насилию или были оставлены без внимания в прошлом году [1].

Ежегодная численность насильственных смертей среди детей в возрасте до 18 лет оценивается на уровне 40 150 случаев, многие из которых с большой вероятностью обусловлены жестоким обращением с детьми. Этот показатель, скорее всего, является заниженным и не отражает истинных масштабов проблемы, поскольку очень часто в качестве причины смерти ребенка, произошедшей в результате жестокого обращения, некорректно указываются падение, ожог, утопление или другие факторы [16].

В вооруженных конфликтов и массовых перемещений беженцев девочки оказываются особенно уязвимыми перед сексуальным насилием, эксплуатацией и жестоким обращением. Эти угрозы исходят как от воюющих сторон и сил безопасности, так и от местных жителей, гуманитарных работников и других лиц.

Агрессия и насилие в родительско-детских отношениях могут проявляться в различных формах. Эти формы варьируются от прямого физического насилия до психологического давления, которое нередко остается незамеченным, но оказывает разрушительное воздействие на психику ребенка [15, с. 51].

Физическое насилие. Физическое насилие включает в себя такие действия, как:

− Телесные наказания (удары, толчки, шлепки).

− Использование предметов для причинения боли.

− Лишение базовых потребностей, таких как еда, одежда или медицинская помощь.

Физическая агрессия и ее последствия среди подростков. Согласно исследованию, **50% подростков**, которые сообщили о физической агрессии, также заявили, что **получили хотя бы одну физическую травму** в течение года, предшествующего опросу. В то же время, среди подростков, не проявляющих агрессию, этот показатель составил **всего 20%**.

Кроме того, подростки с высоким уровнем физической агрессии **чаще подвергались буллингу**: **53%** из них столкнулись с насилием со стороны сверстников не менее одного раза за последний месяц перед опросом. Из этого

числа **28% подростков** чаще всего подвергались **физическому насилию (пинки, удары)**. Для сравнения, среди подростков, не склонных к агрессивному поведению, **28% также подвергались издевательствам**, но лишь **26%** из них сталкивались с физическим насилием со стороны сверстников.

Распространенность физического насилия в семье. По данным **исследования UNICEF (2021)**, проведенного в **60 странах мира**, **до 60% детей** подвергаются **физическим наказаниям** в домашних условиях [7]. Несмотря на активные усилия международных организаций (**ЮНИСЕФ, ВОЗ, ЮНЕСКО**) по запрету телесных наказаний, родители во многих странах **по-прежнему рассматривают их как приемлемый метод дисциплины**.

Исследование также выявило, что в странах с **низким уровнем экономического развития** уровень физического насилия над детьми **значительно выше**, чем в странах с высоким уровнем доходов населения.

Эмоциональное насилие. Эмоциональное насилие включает:

- Оскорбления, унижения и угрозы.
- Игнорирование эмоциональных потребностей ребенка.
- Манипуляции чувством вины или страха.

Такие действия могут быть менее заметными, но их последствия проявляются в долгосрочной перспективе, влияя на самооценку и уверенность ребенка в себе.

Тяжелая депрессия присутствовала среди 12%, в то время как умеренная депрессия была зарегистрирована у 44% физически агрессивных подростков. Напротив, распространенность тяжелой и умеренной депрессии среди неагрессивных лиц составила 9% и 40% соответственно [17, с. 83].

Экономическое насилие. Экономическое насилие, как правило, выражается через:

- Лишение ребенка базовых материальных благ.
- Контроль над финансами, что препятствует доступу ребенка к образованию, развлечениям или развитию.

Данная форма насилия часто сопряжена с общим недостатком ресурсов в семье и может быть использована как метод наказания или контроля.

Распространенность текущего употребления табака была в два раза выше (10%) среди физически агрессивных подростков, чем неагрессивных (5%). Однако желание бросить курить среди потребителей табака наблюдалось немного чаще у неагрессивных подростков (88%). Примерно 32% подростков, имеющих физическую агрессию, сообщили об употреблении табака родителями по сравнению с 26% нефизически агрессивных подростков. Аналогичным образом, доля воздействия вторичного курения была сравнительно высокой у физически агрессивных подростков (63%) по сравнению с нефизически агрессивными подростками (48%) [18, с. 19].

Игнорирование. Еще одной формой насилия является игнорирование, или пренебрежение основными потребностями ребенка. Это может включать:

- Эмоциональную холодность, отказ в поддержке.

− Оставление ребенка без присмотра.
− Невыполнение родительских обязанностей.

Игнорирование может привести к социальной изоляции ребенка, а также к развитию депрессии и других психических расстройств.

Интересно, что физически агрессивные подростки (18%) были сравнительно более склонны быть физически активными в течение 60 или более минут в день, чем неагрессивные подростки (14%). Напротив, большинство физически агрессивных лиц (10%) также сообщили, что тратят 3 или более часов в день на сидячую деятельность, в то время как среди подростков, не прибегающих к физическому насилию, этот показатель составил всего 6% [8, с. 32].

Насилие в семье имеет сложные и многоуровневые последствия, затрагивающие как индивидуальное развитие ребенка, так и общественные процессы. Важно структурировать анализ по ключевым аспектам: причины, формы проявления и последствия.

Причины агрессии и насилия в семье

1. **Социально-экономические факторы**: бедность, низкий уровень образования, стресс из-за финансовых трудностей.

2. **Психологические аспекты**: низкий уровень эмоционального интеллекта родителей, их собственный травматический опыт, расстройства личности.

3. **Культурные и семейные традиции**: толерантность к физическим наказаниям, передача насильственных моделей воспитания из поколения в поколение.

4. **Алкогольная и наркотическая зависимость**: употребление психоактивных веществ повышает вероятность агрессивного поведения.

Формы агрессии и насилия в родительско-детских отношениях

1. **Физическое насилие**: нанесение побоев, физические наказания, лишение еды и сна.

2. **Психологическое насилие**: унижение, угрозы, запугивание, эмоциональная холодность.

3. **Экономическое насилие**: лишение ребенка необходимых материальных ресурсов в качестве наказания.

4. **Пренебрежение потребностями ребенка**: отсутствие заботы, игнорирование эмоциональных и физических потребностей.

Последствия насилия в семье

Для ребенка:

a) **Психологические травмы**: повышенный уровень тревожности, депрессия, посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР).
b) **Нарушение развития личности**: снижение самооценки, трудности в установлении доверительных отношений.
c) **Риск девиантного поведения**: выше вероятность вовлечения в преступную деятельность, употребления наркотиков и алкоголя.

Для семьи:

a) **Эскалация конфликтов**: насилие внутри семьи ведет к росту напряженности и отчуждению.
b) **Разрушение семейных связей**: в семьях с систематическим насилием выше вероятность разводов.
c) **Передача насилия по наследству**: дети, пережившие насилие, могут воспроизводить агрессивные модели поведения в будущем.

Для общества:

a) **Рост преступности**: исследования показывают связь между семейным насилием и криминальным поведением в будущем.
b) **Социальные и экономические издержки**: расходы на реабилитацию жертв, снижение продуктивности граждан, рост затрат на правоохранительные и медицинские службы.

Для предотвращения агрессии и насилия необходим комплексный подход, включающий образовательные, социальные и законодательные меры.

1. Образовательные меры

a) **Повышение эмоционального интеллекта родителей**: обучение навыкам самоконтроля и управления стрессом.
b) **Программы осознанного воспитания**: разъяснение вреда физических наказаний, формирование позитивных методов дисциплины.
c) **Курсы и тренинги по семейной психологии**: обучение конструктивному взаимодействию с детьми.

2. Социальная поддержка

a) **Работа с группами риска**: психологическая помощь родителям, пережившим травмы.
b) **Социальное сопровождение малообеспеченных семей**: предотвращение насилия на фоне финансового стресса.
c) **Регулярные визиты социальных служб**: мониторинг семей с признаками риска.

3. Законодательные инициативы

a) **Ужесточение наказания за насилие в семье**: разработка эффективных механизмов защиты жертв.
b) **Создание доступных кризисных центров**: убежища для пострадавших, бесплатная юридическая и психологическая помощь.
c) **Мониторинг исполнения законов**: контроль за соблюдением прав детей и родителей.

Проблема агрессии и насилия в родительско-детских отношениях в Узбекистане привлекла внимание как государственных органов, так и общественных организаций. В последние годы были предприняты значительные шаги для изучения и решения этой проблемы.

В 2023 году в Узбекистане было зарегистрировано около 20 000 случаев семейного насилия в отношении женщин в первом полугодии (Gazeta.uz, 2024). За семь месяцев 2023 года было выдано 21 871 охранный ордер женщинам, пострадавшим от давления и насилия, из которых 84,7% случаев произошли в семьях (Daryo, 2024).

В первом квартале 2024 года по статьям о семейно-бытовом насилии суды привлекли к ответственности 4 477 человек (Norma.uz, 2023). К ноябрю 2024 года количество привлеченных к ответственности за домашнее насилие узбекистанцев составило около 16 000 (Daryo, 2024).

В апреле 2023 года в Узбекистане были внесены поправки в законодательство, криминализирующие домашнее насилие и усиливающие ответственность за сексуальные домогательства и преследование (Закон Республики Узбекистан, 2023).

Роль образовательных учреждений. Уроки по воспитанию детей и семейным ценностям в школах. Организация групп поддержки для детей и подростков, столкнувшихся с агрессией в семье [14, с. 39].

Глобальное обследование здоровья учащихся школ (**Global School-based Student Health Survey – GSHS**), проведенное в **2009 году Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ)** совместно с **ЮНИСЕФ, ЮНЕСКО и Центрами по контролю и профилактике заболеваний (CDC, США)**, изучало факторы, влияющие на агрессию среди подростков в разных странах. В рамках данного поперечного исследования была сформирована **национальная репрезентативная выборка** школьников **в возрасте 11–16 лет**, включающая **4 254 респондента** [16, с. 72].

В исследовании анализировалось качество **родительско-детских отношений** и его связь с уровнем физической агрессии среди подростков. Для обработки данных была применена **описательная статистика**, включающая вычисление **частотных распределений и процентных соотношений**, представленных в таблице 1.

Таблица 1. Отношение «родитель-ребенок» в зависимости от качества отношений

Качество отношений	Да (агрессивные подростки)	Нет (неагрессивные подростки)
Крепкие отношения с родителями	396 (23%)	765 (30%)
Средние отношения с родителями	874 (50%)	1211 (48%)
Плохие отношения с родителями	465 (27%)	543 (22%)

Исследование выявило, что **27% подростков, склонных к физической агрессии, имели плохие родительские связи**, тогда как среди неагрессивных подростков этот показатель составил **23%**. В свою очередь, **50% агрессивных подростков имели средний уровень взаимоотношений с родителями**, тогда как среди неагрессивных подростков этот показатель оказался выше — **48%**. Полученные данные подтверждают, что **качественные родительско-детские отношения оказывают значительное влияние на уровень агрессии подростков** [16, с. 75].

Это исследование связывало один из потенциальных факторов риска, плохую родительскую связь с физической агрессией у пакистанских

подростков-школьников. Результаты исследования показали, что 27% подростков, склонных к физическому насилию, имели плохие родительские связи по сравнению с 23% неагрессивных лиц. Различные исследования подтвердили этот вывод и продемонстрировали, что плохие родительские связи, отсутствие заботливого родительского поведения и конфликтные родительские отношения связаны с физической агрессией, насилием, издевательствами и другими формами внешнего поведения у подростков [17, с. 80].

Законодательные меры. Ужесточение наказания за насилие над детьми. Создание механизмов для быстрого реагирования на жалобы о насилии. Поддержка реабилитационных центров для жертв семейного насилия.

Специфика проявлений агрессивности у детей во многом определяется психологическим типом родительского отношения. Согласно результатам, полученным с использованием непараметрического метода ранговой корреляции Спирмена и программы SPSS 11.0 при уровнях значимости $P < 0,01$ и $P < 0,05$, установлено следующее:

Авторитарно-агрессивные тактики родителей, характерные для типа родительского отношения «авторитарная гиперсоциализация», приводят к формированию у детей ответной агрессии в адрес родителей, выраженной в косвенной агрессии ($r = 0,232$).

Эмоциональное и физическое дистанцирование, свойственное типу родительского отношения «отвержение», способствует развитию у ребенка способности к агрессивному противостоянию родителям, выраженному в негативизме ($r = 0,352$).

Доминантно-подавляющее поведение родителей, характерное для типа «инфантилизация», которое включает обесценивание личностных достижений и подавление индивидуальных особенностей, а также «симбиоз», выражающийся в психологическом контроле над ребенком, формируют у детей состояния выученной беспомощности, эгоизма, негативизма и враждебности (индекс агрессивности при инфантилизации $r = 0,052$; индекс враждебности $r = 0,160$).

Такие особенности родительского отношения существенно влияют на поведение детей и их эмоциональное восприятие взаимодействия с родителями.

Агрессивность понимается нами как психологическое свойство, обретающее у детей преимущественно под влиянием психологического типа родительского отношения и его субъективно-личностного освоения нейтральный или деструктивный характер, суть которого в стабильности проявлений в индивидуально-типических формах (физической, вербальной, косвенной, негативизме) негативных эмоций, злонамеренных мыслей и вредоносных действий в широком спектре социальных ситуаций. Функциональными характеристиками агрессивности как многомерного свойства личности являются самореализация, самозащита, оборона, достижение цели любыми инструментальными средствами и

целенаправленное причинение вреда. Реализация личностью агрессивности в системе детско-родительских отношений рассматривается как вредоносное поведение — насильственное, доминантное, конфликтное, провокационное, неуправляемое, неподконтрольное, эмоционально-неустойчивое [8, с. 36].

В 2021 году в правоохранительные органы поступило 39343 обращения о случаях давления и детского насилия в семье. Среди них 34330, или 87%, совершено в семье. Данные о ситуации с домашним насилием в Узбекистане были представлены на пресс-конференции в Агентстве информации и массовых коммуникаций [2].

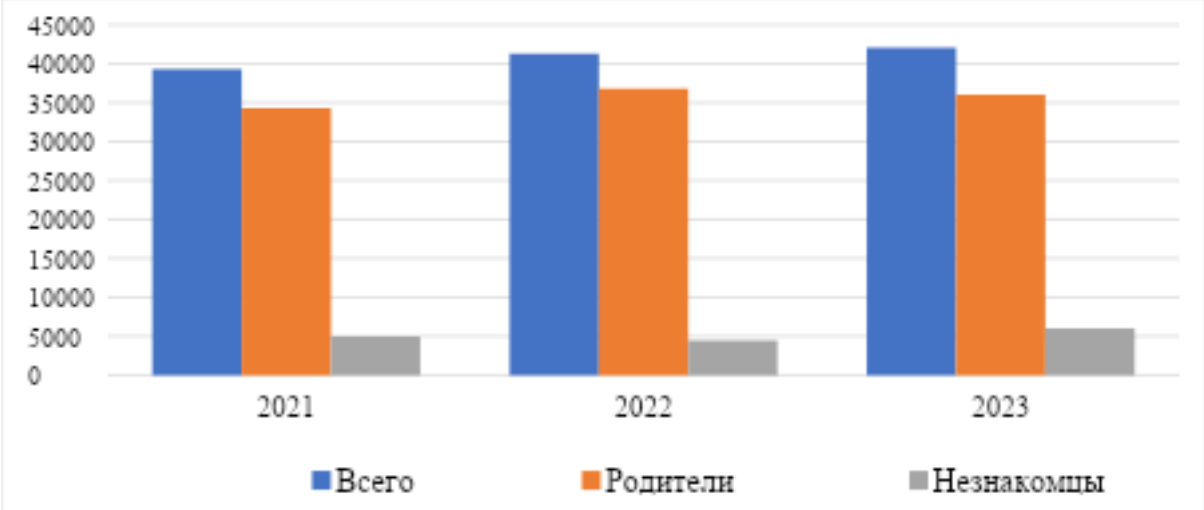


Рис. 1. Статистика случаев давления и детского насилия в семье по данным Агентства информации и массовых коммуникаций Узбекистана (2021–2023).

Заключение

Агрессия и насилие в родительско-детских отношениях представляют собой серьезную социальную проблему, оказывающую длительное влияние на психическое, эмоциональное и социальное развитие ребенка. Проведенное исследование позволило выделить несколько ключевых выводов:

1. **Связь агрессии с эмоциональным интеллектом родителей**

Данные исследования подтверждают, что низкий уровень эмоционального интеллекта родителей коррелирует с частотой проявления агрессии. Родители с низкими навыками эмоциональной регуляции чаще прибегают к физическому и эмоциональному насилию.

2. **Факторы, способствующие агрессии**

Социально-экономические трудности (безработица, бедность) увеличивают вероятность агрессивного поведения в семье. Культурные стереотипы воспитания, допускающие телесные наказания, способствуют воспроизводству насильственных методов дисциплины. Дисфункциональные семейные отношения, такие как недостаток эмоциональной связи или конфликты между супругами, повышают уровень насилия в семье.

3. **Последствия агрессии в детстве**

Исследования подтверждают, что дети, подвергшиеся насилию, имеют повышенный риск развития тревожных расстройств, депрессии и посттравматического стрессового расстройства. Физическое насилие в детстве коррелирует с повышенной вероятностью девиантного поведения в подростковом возрасте (употребление наркотиков, участие в преступной деятельности).

4. **Связь родительского воспитания с физической агрессией подростков**

Данные GSHS (2009) указывают, что подростки с низким уровнем эмоциональной связи с родителями чаще демонстрируют агрессивное поведение (27% против 23% у подростков с крепкими связями в семье).

5. **Эффективные стратегии профилактики насилия**

Важную роль играет просвещение родителей, направленное на развитие эмоционального интеллекта и навыков ненасильственного воспитания. Необходима работа с группами риска (семьи с низким доходом, родители с травматическим детским опытом) через социальную поддержку и психологическое консультирование. Образовательные учреждения должны внедрять программы семейного воспитания и поддержки детей, подвергшихся насилию. Законодательные меры должны включать более жесткие санкции за насилие над детьми, а также механизмы оперативного реагирования на случаи семейного насилия.

Будущие исследования могут быть направлены на изучение долгосрочного влияния детского насилия на личностное развитие и социальную адаптацию взрослых. Также перспективно исследование эффективности различных программ профилактики семейного насилия и методов психологической реабилитации детей, подвергшихся агрессии.

Список литературы

1. Фрейд З. Психология бессознательного. – М.: Академический проект, 1920. – 256 с.

2. Бандура А. Теория социального научения. – М.: Педагогика, 1977. – 320 с.

3. Боулби Дж. Привязанность и утрата. – СПб.: Питер, 1988. – 432 с.

4. UNICEF. Global status report on violence against children. – New York: United Nations, 2021. – 84 p.

5. Гурова Л. А., Иванова Е. В. Эмоциональный интеллект родителей и его влияние на воспитание детей // Психология и педагогика. – 2020. – №4. – С. 34–47.

6. Смирнов К. В. Социально-психологические аспекты родительской агрессии // Вопросы семейной психологии. – 2021. – Т. 18, №1. – С. 48–60.

7. Global prevalence of past-year violence against children: a systematic review and minimum estimates. Hillis S, Mercy J, Amobi A, Kress H. Pediatrics 2016; 137(3): e20154079.

8. UNICEF. “Nearly 400 million young children worldwide regularly experience violent discipline at home.” 11 June 2024. https://www.unicef.org/press-

releases/nearly-400-million-young-children-worldwide-regularly-experience-violent-discipline (дата обращения: 01.11.2024).

9. Васильев В.В. Агрессия в современном обществе. М.: Наука, 2021. 250 с.

10. Гурова Т.А., Иванова Н.С. Влияние семейного насилия на психологическое развитие ребенка // Вестник психологии. 2020. Т. 25. № 3. С. 45–60.

11. Демидова А.П. Социально-психологические аспекты профилактики насилия в семье. М.: Просвещение, 2019. 198 с.

12. Иванов С.П. Проблемы детско-родительских отношений в условиях кризиса семьи // Социальная педагогика. 2022. № 4. С. 10–20.

13. Макарова Е.А. Эмоциональное насилие в семье: последствия и пути преодоления // Психология семьи. 2023. № 2. С. 15–30.

14. Смирнов П.И. Методология исследования семейного насилия // Социология сегодня. 2021. № 1. С. 25–40.

15. Соловьева Л.А. Проблемы семейного воспитания // Психология и педагогика. 2022. № 3. С. 34–50.

16. WHO, UNICEF, UNESCO, CDC. Global School-based Student Health Survey (GSHS) Report. Geneva: World Health Organization, 2009. – 112 p. URL: https://www.unicef.org (дата обращения: 18.11.2024).

17. Хазова Н.И. Влияние социального окружения на проявление насилия в семье // Современные проблемы психологии. 2020. № 5. С. 75–88.

18. Чернышев А.А., Карпова И.В. Социальная профилактика насилия в семье. СПб.: Политехника, 2020. 215 с.

19. Daryo. Около 16 тысяч узбекистанцев привлечены к ответственности за домашнее насилие с начала года [Электронный ресурс]. – 2024. – URL: https://daryo.uz/ru/2024/11/25/okolo-16-tysac-uzbekistancev-privleceny-k-otvetstvennosti-za-domasnee-nasilie-s-nacala-goda (дата обращения: 14.03.2025).

20. Gazeta.uz. За домашнее насилие в 2023 году в Узбекистане было осуждено более 200 человек [Электронный ресурс]. – 2024. – URL: https://www.gazeta.uz/ru/2024/02/12/domestic-violence (дата обращения: 22.12.2024).

21. Закон Республики Узбекистан от 11 апреля 2023 года № ЗРУ–829. О внесении изменений и дополнений в некоторые законодательные акты Республики Узбекистан в связи с дальнейшим совершенствованием системы надежной защиты прав, свобод и законных интересов женщин и детей [Электронный ресурс]. – URL: https://www.lex.uz/ru/docs/6430278 (дата обращения: 15.09.2024).

22. Norma.uz. За бытовое насилие устанавливается административная и уголовная ответственность [Электронный ресурс]. – 2023. – URL: https://www.norma.uz/novoe_v_zakonodatelstve/za_bytovoe_nasilie_ustanavlivaetsya_administrativnaya_i_ugolovnaya_otvetstvennost (дата обращения: 14.12.2024).

23. UNDP. От законодательства к имплементации: усиление правовой защиты от гендерного насилия в Узбекистане [Электронный ресурс]. – 2023. – URL: https://www.undp.org/ru/uzbekistan/press-releases/ot-zakonodatelstva-k-implementacii-usilenie-pravovoy-zaschity-ot-gendernogo-nasiliya-v-uzbekistane (дата обращения: 21.10.2024).

24. International Commission of Jurists. Защита женщин и детей от насилия в Узбекистане [Электронный ресурс]. – 2023. – URL: https://www.icj.org/wp-content/uploads/2023/06/ (дата обращения: 01.12.2024).

Волченкова А.А., Зеленина А.С.

ПЛАТФОРМЕННЫЙ ФАКТОР: КОГНИЦИЯ И МОТИВАЦИЯ ПОДРОСТКОВ В ЦИФРОВОЙ СРЕДЕ

Аннотация. Исследование посвящено актуальной научной проблеме - влияние цифровой среды на развитие подростков. Целью работы было выявление различий в когнитивных и мотивационных характеристиках подростков в зависимости от предпочитаемого формата социальных сетей (текстового или видео). В исследовании приняли участие 80 школьников 13-15 лет из г. Ярославля и Череповца. С помощью опросника поведения в интернете (А. Е. Жичкина) и методики изучения мотивации учения (М. И. Лукьянова, Н. В. Калинина) были оценены и выделены три переменные: активность восприятия, активность в действии и направленность мотивации на познавательную сферу. Предпочтение формата определялось на основе самоотчета о частоте использования основных платформ (Вконтакте и Телеграмм - текст, Ютуб и Тик Ток - видео). Результаты показали, что подростки, предпочитающие текстовые платформы, демонстрируют более высокую активность в действии и познавательную мотивацию, но более низкую активность восприятия по сравнению с другой группой, предпочитающей видеоформат. Обсуждаются возможные причинно-следственные механизмы выявленных взаимосвязей и их практическое значение для психолого-педагогического сопровождения цифровой социализации подростков.

Ключевые слова: цифровая среда, подростки, социализация, социальные сети, когнитивное развитие, познавательная мотивация, активность восприятия, активность в действии.

Abstract. The study is devoted to an urgent scientific problem - the influence of the digital environment on the development of adolescents. The aim of the study was to identify differences in cognitive and motivational characteristics of adolescents depending on the preferred format of social networks (text or video). The study involved 80 schoolchildren aged 13-15 from Yaroslavl and Cherepovets. Using the online behavior questionnaire (A. E. Zhichkina) and the methodology for studying learning motivation (M. I. Lukyanova, N. V. Kalinina), three variables were evaluated and identified: perceptual activity, activity in action, and the orientation of motivation towards the cognitive sphere. The format preference was

determined based on a self-report on the frequency of use of the main platforms (Vkontakte and Telegram - text, YouTube and Tiktok - video). The results showed that adolescents who prefer text platforms demonstrate higher activity in action and cognitive motivation, but lower perceptual activity compared to the other group who prefer video format. The possible cause-and-effect mechanisms of the identified relationships and their practical significance for the psychological and pedagogical support of digital socialization of adolescents are discussed.

Keywords: digital environment, teenagers, socialization, social networks, cognitive development, cognitive motivation, perceptual activity, activity in action.

Введение. Цифровая среда стала неотъемлемой частью жизни современного подростка: она необходима для обучения, коммуникации, развлечения и отдыха. Среди огромного многообразия онлайн-активностей особое место занимают социальные сети, которые условно можно разделить на платформы, ориентированные на текстовый и видео формат. В нашем исследовании представителями данных подвидов социальных сетей стали ВКонтакте и Телеграмм, с преобладающим текстовым контентом, и Тик Ток и Ютуб, с преобладающим видео форматом. Корреляционное исследование, результаты которого легли в основу данной статьи, выявило различия когнитивных и мотивационных профилях подростков, отдающих предпочтение тому или иному виду платформ. Эти различия выражаются в следующих параметрах: активность восприятия, активность в действии и направленность мотивации на познавательную сферу.

Актуальность работы обусловлена необходимостью понимания того, как цифровая среда воздействует на психологическое развитие подростков и какие последствия это может иметь для их будущего.

Цель данной статьи - проанализировать и обобщить полученные данные в контексте современных психологических исследований.

Материалы и методы. Использовался комплекс научно-обоснованных методов, надежных и валидных методик, сгруппированных следующим образом:

- теоретический анализ литературных источников по проблемам влияния цифровой среды на когнитивные способности подростков.
- методики диагностического и исследовательского типа: Опросник поведения в интернете А.Е. Жичкиной; Методика «Изучение мотивации учения подростков» (М.И. Лукьянова, Н. В. Калинина).
- математико-статистические методы обработки эмпирических данных: процедуры описательной статистики, корреляционный анализ, непараметрический U-критерий Манна-Уитни для независимых выборок.

Эмпирической базой исследования выступили образовательные организации города Ярославля и Череповца: МОУ «Средняя школа №25 им. А. Сивагина», МАОУ «СОШ №34». В исследовании приняли участие 80 школьников - учащиеся 8 и 9 классов в возрасте от 13 до 15 лет (39 девочек и 41 мальчик).

В данном исследовании в качестве зависимых переменных рассматривались несколько компонентов, диагностируемых применяемыми методиками:

- активность восприятия (диагностировалась опросником поведения в интернете А. Е. Жичкиной) - интерес к разнообразию людей, мнений, сред и способов общения и сайтов; ориентировка в чистом виде, восприятие альтернатив без выбора между ними и без реализации того или иного варианта действий.

- активность в действии (диагностировалась опросником поведения в интернете А. Е. Жичкиной) - склонность к осуществлению интерактивных действий в интернет среде: комментированию, созданию контента, активному ведению диалогов, поиск информации, просмотр сайтов. Данная переменная отражает вовлеченность и инициативу пользователя в цифровой среде.

- направленность мотивации на познавательную сферу (диагностировалась методикой «Изучение мотивации учения подростков» М.И. Лукьяновой, Н. В. Калининой) - выраженность мотивов, связанных с содержанием учебной деятельности: стремление к овладению новыми знаниями и навыками, интерес к способам самостоятельного поиска и систематизации информации, самообразованию.

Разделение испытуемых на группы, предпочитающие текстовый или видео формат проводилось на основе метода самоотчета. Участникам был задан вопрос о наиболее часто используемой социальной сети\платформе для повседневного времяпрепровождения. На основе ответов были сформированы две группы:

- группа, предпочитающая текстовый формат (N = 57): подростки, указавшие в качестве основных платформ ВКонтакте или Телеграмм, для которых характерно преобладание текстового, дискуссионного контента.

- группа, предпочитающая видео формат (N = 23): подростки, указавшие в качестве основных платформ Ютуб или Тик Ток, для которых характерно преобладание видеоконтента (как короткого, так и длинного формата) в структуре ленты рекомендаций.

Результаты исследования. В ходе проведения корреляционного анализа U-критерий Манна-Уитни показал статистически значимые различия ($p < ,05$) по шкале «Активность в действии» (U=464,000 , z= -2,084, p=,037) между группой «Текст» (Me= 3) и группой «Видео» (Me= 2); по шкале «Активность в восприятии» (U=478,000, z= -1,927, p= ,044) между группой «Текст» (Me= 5) и группой «Видео» (Me= 6); по шкале «Познавательная сфера» (U=559,000, z= -1,032, p= ,032) между группой «Текст» (Me= 15) и группой «Видео» (Me= 14).

Таблица 1. Основные результаты исследования.

	Группа «Текст» (0) M	Группа «Видео» (1) M	U-критерий	p-уровень
Активность в	4,75	5,57	478,	,044

восприятии			000	
Активность в действии	3,05	2,39	464, 000	,037
Познавательная сфера	15,07	14,26	559, 000	,032

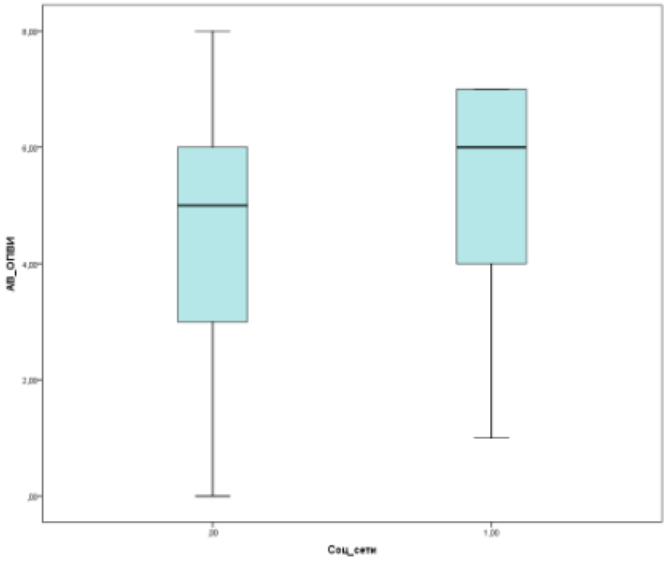


Рисунок 1. Различия между подростками, предпочитающими текстовые (0) и видео (1) платформы по переменной «активность в восприятии».

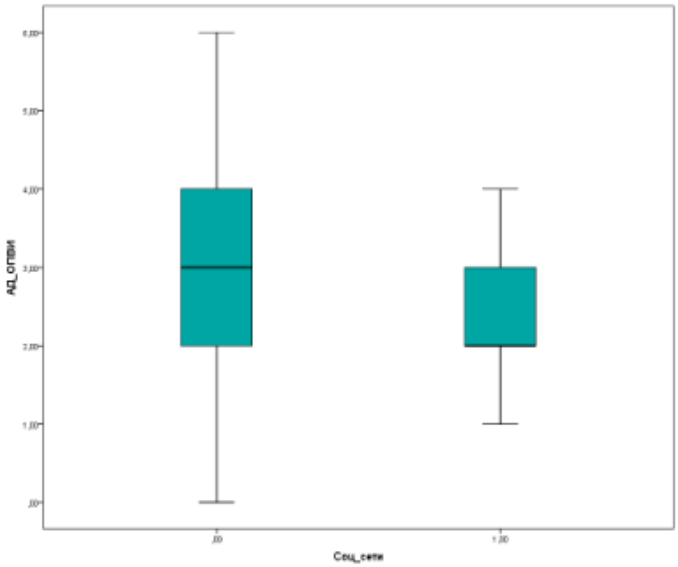


Рисунок 2. Различия между подростками, предпочитающими текстовые (0) и видео (1) платформы по переменной «активность в действии».

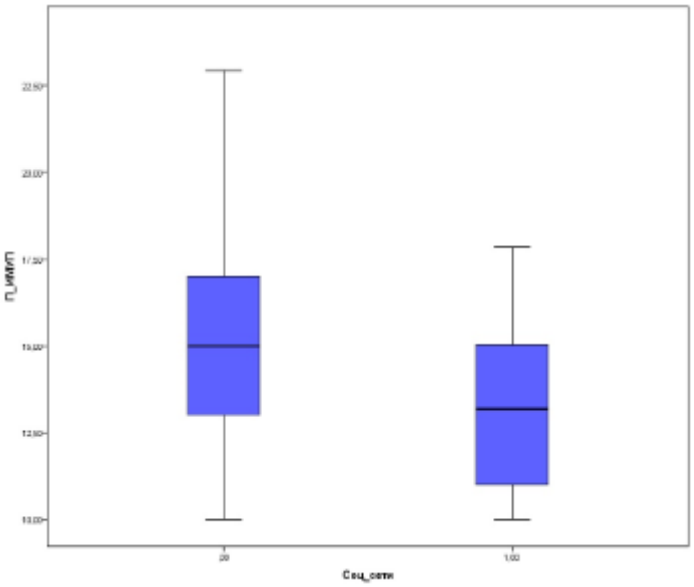


Рисунок 3. Различия между подростками, предпочитающими текстовые (0) и видео (1) платформы по переменной «познавательная сфера».

Результаты (см. рисунок 1-3) показывают, что для подростков, отдающих предпочтение социальным сетям текстового формата (в нашем исследовании - ВКонтакте и Телеграмм) характерна более низкая активность восприятия, более высокая активность в действии и более высокий уровень мотивации, направленный на познавательную сферу. Для подростков, предпочитающих видеоформат социальных сетей (в нашем исследовании - Ютуб и Тик Ток), характерен более высокий уровень активности восприятия и более низкий уровень активности в действии и направленности мотивации на познавательную сферу.

Обсуждение результатов. Полученные данные указывают на наличие различий в когнитивно-мотивационных профилях подростков, предпочитающих разные форматы социальных сетей. Ключевым вопросом для интерпретации является характер выявленных взаимосвязей: предопределяют ли изначальные психологические особенности выбор платформы, или же взаимодействие с определенным форматом контента формируют эти особенности? Для осуществления коммуникации пользователи используют текстовые платформы, наиболее популярными вариантами которых мы выделили ВКонтакте и Телеграмм. Особенностью данных социальных сетей является преобладание текстовых постов на различные темы, часто объединенные по интересам в группы или каналы, в которых пользователи имеют возможность ознакамливаться с информацией и обсуждать прочитанное или делиться своими мыслями и впечатлениями в комментариях или специальных чатах. В целом особенностями цифрового чтения подростков являются стихийность, прагматичность и ситуативность. В этом чтении превалируют короткие тексты информационного и развлекательного характера, относящиеся к бытовой сфере коммуникации [Борисенко, 2020]. Несмотря на то, что зачастую информация действительно просматривается поспешно, важно то, что пользователь самостоятельно регулирует свою скорость просмотра той или иной новости, обсуждения,

распределяя свое внимание на важных и интересных моментах. Так появляется возможность уделить достаточно времени одному пласту информации, вникнуть, обсудить ее с теми людьми, которых она также заинтересовала. В некоторых случаях появляется потребность в дополнительных данных, касающихся темы, что побуждает подростков заняться самостоятельным поиском необходимой информации. Таким образом, в описанных взаимодействиях с текстовыми социальными сетями мы имеем возможность наглядно рассмотреть те аспекты, по которым были выделены различия.

Активность в восприятии заключается в интересе к разнообразию людей, сред, сайтов и способов общения, восприятие альтернатив без выбора между ними и без реализации того или иного варианта действий. Низкая активность восприятия в данном контексте может указывать не на дефицит, а на избирательность и глубину обработки информации. Работа с текстом требует и формирует способность к длительной концентрации внимания, погружения в тему и ее анализа. Подросток в текстовой среде самостоятельно конструирует смыслы, что является активной когнитивной деятельностью, но в рамках одного пласта информации, что позволяет более качественно обрабатывать информацию не только в социальных сетях, проявляя бдительность, но и в учебе, положительно отражаясь на успеваемости.

Высокая активность в действии, выражающаяся собственно в осуществлении действий в интернете, отражает интерактивную природу текстовых платформ. Основное действие здесь - это коммуникация: комментирование и обсуждение постов, их написание, репосты. Активное включение современных подростков в информационное пространство, прежде всего – в процесс коммуникации в социальных сетях Интернета, нивелирует часть традиционных особенностей социализации данного возраста, определяемых полом, местом проживания и сменой института социализации [Белинская, 2013]. Данная особенность позволяет устанавливать больше социальных связей, развивать свой круг общения и свои навыки коммуникации. Однако необходимо помнить и о негативных проявлениях свободы общения в интернете, которые могут приводить к проявлению кибербуллинга в чатах обсуждения или в комментариях. Кибербуллинг определяется как целенаправленный и повторяющийся вред, наносимый с использованием компьютеров, смартфонов и других электронных девайсов. Обычно речь идет о ситуациях, когда подростки используют современные технологии для того, чтобы пугать, притеснять, унижать или иным способами вызывать беспокойство у сверстников, рассылая обидные письма, распространяя сплетни, создавая веб-страницы, видео и профили в социальных сетях, чтобы над кем-то посмеяться, делая фотоснимки там, где люди рассчитывают на уединение, и распространяя их онлайн, без разрешения снимая и загружая в сеть видеоматериалы, используя анонимные приложения для унижения и разрушения достижений игроков в игровых сетях и пр. [Хломов, Давыдов, Бочавер, 2019]. Важно, чтобы подростки осознавали эти

риски и учились находить баланс между открытостью и ответственностью в своих онлайн-взаимодействиях.

Высокий уровень мотивации, направленный на познавательную сферу, также объясняется особенностями текстового формата платформ. Познавательные мотивы связаны с содержанием учебной деятельности и процессом ее выполнения. Эти мотивы свидетельствуют об ориентации школьников на овладение новыми знаниями, учебными навыками, определяются глубиной интереса к знаниям: новым занимательным фактам, явлениям, к существенным свойствам явлений, первым дедуктивным выводам, к закономерностям и тенденциям, к теоретическим принципам, ключевым идеям и т.д.. К ним относятся также мотивы, свидетельствующие об ориентации школьников на овладение способами добывания знаний: интерес к приемам самостоятельного приобретения знаний, к методам научного познания, к способам саморегуляции учебной работы, рациональной организации собственного учебного труда. Познавательные мотивы отражают стремление школьников к самообразованию, направленность на самостоятельное совершенствование способов добывания знаний. Социальные мотивы связаны с различными видами социального взаимодействия школьника с другими людьми. Например: стремление получать знания, чтобы быть полезным обществу, желание выполнить свой долг, понимание необходимости учиться, чувство ответственности [Лукьянова, 2004]. Таким образом, сама текстовая среда, где нужно аргументировать, сравнивать разные точки зрения, искать информацию для ответа, мотивирует подростков на развитие таких важных навыков, как поиск, анализ, синтез информации, критическое мышление, которые являются важными для грамотного пользования цифровой средой.

Помимо текстовых социальных сетей все большую популярность набирают видео платформы, такие как Тик Ток и Ютуб. Для обоих приложений характерно наличие коротких видео, которые предлагаются для просмотра в бесконечной ленте. Данный вид представления информации также имеет особенности, влияющие на когнитивные особенности подростков. Рассмотрим представленные выше различия в контексте потребления видео контента. Высокая активность восприятия может быть связана с мультимодальностью и динамичностью видеоконтента. Видео (особенно короткие, как в Тик Токе) представляет собой непрерывный поток визуальной, аудиальной, текстовой информации, частые склейки и смена планов. Как следствие происходит переход от понятийного (линейного, бинарного) мышления к клиповому. При клиповом типе мышления утрачивается критическое восприятие объекта, т.е. подросток видит только конкретный элемент, который превалирует в его восприятии и не позволяет выйти на более высокий уровень обобщения и анализа [Агеев, Токарчук, Говрилова, 2023]. К исследованию клипового мышления обращался В.М. Букатов [Букатов, 2018], который описывает клиповое мышление как фрагментарное или ситуативное. Человек воспринимает мир обрывками,

кусками, не формируя целостный образ и, следовательно, не выстраивая связи между объектами. Таким образом, В.М. Букатов приходит к выводу, что современные подростки воспринимают информацию не на уровне понятий, а на уровне эмоций и выделения ситуативного смысла. Однако, Г.У. Солдатова отмечает, что клиповое мышление является защитной реакцией на информационный перегруз. Не оценивая клиповое мышление негативно или позитивно, Г.У. Солдатова постулирует, что клиповое мышление — это когнитивный ответ миру информационного общества и способ адаптации к мощному контентному потоку, это развитие современных навыков поиска ключевых моментов в сложных и неопределенных условиях при высоком уровне разнообразной информации [Солдатова, Нестик, Рассказова, 2017]. Таким образом нельзя говорить только о негативном или положительном влиянии клипового мышления на подростка, важно рассматривать это влияние комплексно, формируя меры и способы поддержки для подрастающего поколения.

Низкая активность в действии объясняется пассивным потреблением видео контента. Основное действие - это просмотр. Даже лайки и комментарии зачастую являются мимолетной реакцией, а не частью глубокой коммуникации. Так, закономерное при активном интернет-пользовании доминирование аудиовизуального канала и опыта «клипового мышления» приводит к снижению рефлексивности, в результате чего ведущей составляющей представлений о социальном мире становится образ [Белинская, 2013]. Эти быстро сменяющие друг друга образы порождают просматривание контента фактически без выбора 0 подростки потребляют ту информацию, которую им предлагает бесконечная лента, что и приводит к отсутствию необходимости активности в действии.

Сниженная познавательная мотивация может указывать на то, что видеоплатформы используются в первую очередь для развлечения и отдыха. Даже длинные ролики на Ютубе, содержащие образовательный контент, зачастую может потребляться как готовый и легкодоступный продукт, не требующий активных самостоятельных усилий по поиску, отбору и синтезу информации.

Проанализировав все данные, можно предположить, что ключевой вопрос о характере выявленных взаимосвязей не имеет однозначного ответа и требует дополнительного исследования. Однако, скорее всего здесь имеет место взаимное влияние, усиленное действием третьих факторов. Вероятно, существует изначальная предрасположенность: подростки с более высоким уровнем познавательной мотивации, потребностью в содержательной коммуникации, могут интуитивно или намеренно выбирать текстовые платформы, так как они удовлетворяют их запросы на анализ, обсуждение и глубокую обработку информации. Одновременно, регулярное взаимодействие с выбранным форматом, взаимно влияет на когнитивные и мотивационные характеристики подростков. Текстовая среда, требующая от пользователей построения развернутых высказываний, самостоятельного поиска и отбора

информации для аргументации, способствует развитию активности в действии и подкрепляет познавательную мотивацию. Видео платформы с бесконечным потоком коротких роликов, тренируют навык быстрого переключения внимания и могут приводить к развитию пассивного потребления. Такое влияние может приводить к развитию клипового мышления и снижению потребности в активности и разнообразии действий, включая коммуникацию и развернутое обсуждение, даже если изначально у подростка были иные склонности. Помимо этого важно учитывать влияние третьих факторов - индивидуально-личностных и социальных, которые не были измерены, но которые нельзя игнорировать. К ним могут относиться общий уровень интеллектуального развития и академические способности, социальное окружение и групповые нормы (например, какими платформами пользуются друзья), ценностные ориентации, сформированные в семье, личностные особенности саморегуляции и восприятия. Таким образом, выявленные различия, вероятно, являются результатом сложного взаимодействия, при котором предрасположенность может направлять выбор, а выбранные платформы усиливают черты, соответствующие данной среде.

Для нивелирования возможного негативного влияния видео или текстовых платформ следует совершить переход от оценивания видео ориентированных платформ как «плохих», а текстовых - как «хороших», до дифференцированной поддержки цифровой социализации подростков в обоих случаях. Для подростков, активно потребляющих видеоконтент, важно развивать навыки критического восприятия информации, ее селекции. Важно вовлекать их в различные проекты и взаимодействия, требующие преобразующей активности. Для пользователей текстовых платформ необходимо актуализировать информацию о сетевой этике, кибербуллинге и обучение грамотной работе и обработки большого количества разнообразных данных. Так, для грамотного и благотворного цифрового потребления, важна направленная работа специалистов педагогов и психологов по развитию метакогнитивных навыков, направленных на осознание и саморегуляцию познавательных процессов в любой цифровой среде.

Выводы:

1. Установлено, что платформенный фактор (предпочтение текстовых или видеоплатформ) значимо связан с когнитивно-мотивационным профилем подростков. Пользователи текстовых платформ демонстрируют более высокую познавательную мотивацию и поведенческую активность в цифровой среде, что создаёт основу для развития навыков аналитической обработки информации.

2. Подростки, предпочитающие видеоплатформы, характеризуются повышенной активностью восприятия, что отражает как адаптацию к высокоскоростному потоку визуально-звуковой информации, так и потенциальную склонность к её поверхностному, «клиповому» усвоению.

3. Выявленные различия носят, вероятно, характер двунаправленной связи: изначальные личностно-когнитивные особенности влияют на выбор

платформы, который, в свою очередь, усиливает или трансформирует эти особенности через регулярные цифровые практики.

Таким образом, проведённое исследование подтверждает, что платформенный фактор выступает значимым элементом цифровой среды, опосредующим ключевые аспекты когнитивного и мотивационного развития в подростковом возрасте. Полученные данные подчёркивают необходимость дифференцированного подхода в психолого-педагогическом сопровождении цифровой социализации с учётом типа предпочитаемых подростками социальных платформ.

Литература

1. Агеев Н.Я., Токарчук Ю.А., Токарчук А.М., Гаврилова Е.В. Связь цифровых технологий с развитием когнитивных и коммуникативных процессов подростков и юношей: обзор эмпирических исследований // Психолого-педагогические исследования, 2023. Т.15, №1, С. 37–55.

2. Белинская Е. П. Информационная социализация подростков: опыт пользования социальными сетями и психологическое благополучие // Психологические исследования. – 2013. – Т. 6, №. 30. https://doi.org/10.54359/ps.v6i30.679

3. Борисенко Н. А. и др. Особенности цифрового чтения современных подростков: результаты теоретико-эмпирического исследования //Science for Education Today. – 2020. – Т. 10. – №. 5. – С. 28-49.

4. Букатов В. М. Клиповые изменения в восприятии, понимании и мышлении современных школьников-досадное новообразование постиндустриального уклада или долгожданная реанимация психического естества? //Актуальные проблемы психологического знания. – 2018. – №. 4. – С. 5-19.

5. Лукьянова М. И. Психолого-педагогические показатели деятельности школы : критерии и диагностика / М. И. Лукьянова, Н. В. Калинина. — Москва : Твор. Центр Сфера, 2004. — 207 с.

6. Солдатова Г.У., Нестик Т.А., Рассказова Е.И. Цифровое поколение России: компетентность и безопасность. – Москва : Смысл, 2017. — 374 с.

7. Хломов К. Д., Давыдов Д. Г., Бочавер А. А. Кибербуллинг в опыте российских подростков //Психология и право. – 2019. – Т. 9. – №. 2. – С. 276-295.

Дёмина М.А.

РОЛЬ АДАПТАЦИОННОГО ПОТЕНЦИАЛА В ФОРМИРОВАНИИ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ ЛИЧНОГО СОСТАВА ВОЙСК НАЦИОНАЛЬНОЙ ГВАРДИИ

Аннотация: в статье рассматривается взаимосвязь личностного адаптационного потенциала как важного психологического условия формирования стрессоустойчивости у военнослужащих войск национальной гвардии. Установлено, что в первоначальный период освоения воинской специальности у некоторой части опрошенных существуют проблемы, которые требуют организации психолого-педагогического сопровождения со стороны представителей психологической службы и офицеров, ответственных за проведение военно-политической работы в войсках Росгвардии.

В целом отмеченная картина, иллюстрируемая «эффектом края», когда большинство военнослужащих имеют высокие нормативные показатели адаптации к службе и позитивное отношение к новой для них организационной культуре, при относительно небольшом количества лиц со средними показателями, представляет исследовательский интерес, поскольку может возникать впечатление о спонтанном позитивном вхождении абсолютного большинства военнослужащих по призыву в новый коллектив. Последнее требует осуществления содержательного контроля межличностных отношений для закрепления общего позитивного эффекта и выравнивания показателей той части испытуемых, которые продемонстрировали в диагностике невысокий уровень адаптированности и не достаточную сопротивляемость стрессу.

Ключевые слова: воинский коллектив, адаптация, социализация, личностный адаптационный потенциал, стресс.

Abstract: The article examines the relationship between personal adaptation potential as an important psychological condition for the formation of stress resistance among military personnel of the National Guard. It has been established that during the initial period of mastering military specialties, some of the respondents face problems that require psychological and pedagogical support from representatives of the psychological service and officers responsible for conducting military and political work in the National Guard troops.

In general, the marked pattern, illustrated by the "edge effect," where the majority of military personnel have high levels of adaptation to service and a positive attitude towards their new organizational culture, while a relatively small number of individuals have average levels, is of research interest, as it may give the impression of a spontaneous and positive integration of the vast majority of conscripted military personnel into their new team. This requires the implementation of meaningful interpersonal control to reinforce the overall positive effect and level the performance of those individuals who demonstrated low levels of adaptation and stress resistance during the diagnostic process.

ВВЕДЕНИЕ

Наличие факторов и рисков для жизни и здоровья признается серьезным условием, детерминирующим психологическое выгорание военнослужащих, оказывает в силовые структуры. Однако в отношении подразделений войск национальной гвардии Российской Федерации этот риск осложняется еще и тем, что их могут привлекать к исполнению обязанностей, прямо не указанных в списке профессионально-определяемых функций. Так, на них помимо остальных факторов служебно-боевой деятельности воинских формирований следует учитывать не всегда однозначное воздействие и даже психологическое давление со стороны местного населения. Подобные обстоятельства могут быть специально подогреваться враждебной пропагандой. В связи с этим появляется острая необходимость в психогигиене и психопрофилактике, прогнозировании возможных рисков. Исследования показывают, что существует прямая и очень сильная взаимосвязь между личностным адаптационным потенциалом и стрессоустойчивостью [1; 2; 3; 4; 5]. При повышении уровня стрессоустойчивости наблюдается рост адаптационного потенциала личности, и наоборот.

Цель данной статьи - проанализировать характер взаимосвязи адаптационного потенциала и стрессоустойчивости военнослужащих Росгвардии при выполнении служебно-боевых задач.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Проблема адаптации к военной службе всегда вызывала интерес органов военно-политической работы, поскольку она вытекает из высокой значимости роли человека как защитника Отечества. Эта деятельность предполагает особый контроль со стороны отделов военно-политической работы и учёных-психологов, работающих в проблемном поле организации профилактики отклонений в сфере профессионализации военнослужащих. Основой данной деятельности служат базисные утверждения и теории, положения научных школ в психологии, а также смежных дисциплин: социологии, физиологии, психиатрии и др. [6; 7; 8; 9; 10]. В частности, изучены условия повышения качества адаптированности, включающую связанные друг с другом психологические особенности, обозначаемые как личностный адаптационный потенциал (ЛАП). А.Г. Маклаков использует это понятие для конкретизации уровневой структуры развития адаптационных способностей. Диагностируя его уровень, психолог может дать обоснованный прогноз дальнейших специфики и характера процесса адаптации, рисков в работе с военнослужащим, а также выявить военнослужащих с нарушениями адаптации, патологиями и сниженной стрессоустойчивостью. Психолог может составить специальную группу и проводить с ней коррекционную работу в целях психологического сопровождения повседневной деятельности [11].

Анализируя работы зарубежных и отечественных психологов [], можно прийти к выводу что профессиональная адаптация состоит из ряда важных процессов и явлений непосредственно её и формирующих. Среди основных процессов и явлений, формирующих адаптацию, выделяют (Рисунок 4):



Рисунок – 4. Явления, формирующие профессиональную адаптацию

Уже в первые дни целесообразно иметь достоверную картину того, как военнослужащие приспосабливаются к армейской жизни, выявить уникальные психологические характеристики каждого человека, с учетом которых определяют, насколько успешно новобранец сможет адаптироваться к армейской среде, пройти процесс соответствующего обучения и воспитания. От этого зависит, насколько грамотно военнослужащий будет вести себя и взаимодействовать с окружающими в ходе выполнения служебно-боевых задач (СБЗ), сохраняя, при этом, эмоциональное равновесие и избегая чрезмерного стресса [12; 13; 14; 15].

Личностный адаптационный потенциал (ЛАП), по А.Г. Маклакову [11], характеризует степень развития у человека комплекса психологических и личностных качеств, необходимых для эффективной адаптации к различным жизненным ситуациям. В число характеристик ЛАП относят нервно-психическую устойчивость, самооценку личности, ощущение социальной поддержки, уровень конфликтности личности, опыт социального общения и другие личностные параметры [11].

В обобщенном виде адаптационный потенциал выступает как мера, отражающая накопленный человеком опыт и стабильность его способности адаптироваться к различным условиям. Он может быть использован как

основание для составления прогноза о потенциальном развитии и изменении адаптационных навыков в конкретный временной промежуток [11; 16;17; 18; 19]. Его развитие позволяет адаптироваться к различным ситуациям и активно влиять на свою жизнь, достигая поставленных целей и поддерживать состояние психологического благополучия [20].

В концепции «Личностного адаптационного синдрома», разработанного С.Т. Посоховой, проявления ЛАП в условиях взаимодействия с меняющейся средой описываются через призму учёта усиления личностной регуляции [21], которая создаёт внутриличностные условия, изменяющие правила взаимодействия с окружающей действительностью, повышая автономность личности.

Обобщая сказанное выше, можно заключить, что адаптационный потенциал есть интегративное понятие, включающее специфические ресурсы, проявляющиеся на разных уровнях организации личности: индивидном, личностном, субъектно-деятельностном.

Обращаясь к проблеме адаптации военнослужащих Росгвардии можно отметить определённую специфику в организации и системе проведения мероприятий по психологическому сопровождению выполнения повседневных и служебно-боевых задач (опасность жизни и здоровью в связи с постоянным владением оружием, использование военной и специальной техники, постановка задач, связанных с риском для жизни и т. д.).

Нельзя забывать о таком важном аспекте как частичная (у военнослужащих по контракту) или полная (у военнослужащих по призыву) изоляция от окружающего общества. В силовом ведомстве, где человек имеет доступ к оружию и боеприпасам, значимость контроля процесса адаптации возрастает колоссально. Нарушение процесса адаптации военнослужащего является зачастую основной причиной появления суицидальных мыслей у военнослужащего, а как итог – небоевых потерь среди личного состава. Вопросы организации и проведения работы по психологическому сопровождению процесса адаптации к военной службы в войсках национальной гвардии Российской Федерации прописаны в основных законодательных и руководящих документах войск [22; 23]. Осознанная работа над повышением адаптационного потенциала является важным аспектом личностного роста и профессионального развития современного человека.

Адаптация довольно часто отождествляется со стрессоустойчивостью, рассматриваясь в контексте саморегуляции личности [Зобков, Турчин], которая состоит из некоторых элементов. Также существует мнение о наличие связи между стрессоустойчивостью и психологическими механизмами, которые способствуют совладанию со стрессом [11]. Мы будем понимать стрессоустойчивость как способность справляться с сильными негативными эмоциями, вызывающими высокий уровень психического напряжения. Она зависит от ресурсов и потенциала личности, внутренних характеристик, которые являются основой психического здоровья и важным условием для

социальной стабильности [11]. Люди с высокой стрессоустойчивостью не воспринимают определённые события как стрессоры, поэтому у них не возникает физиологической реакции и негативных эмоций на стресс.

Если учесть, что стресс часто обусловлен не самой деятельностью, а ее сопутствующими факторами, то основные направления психопрофилактики стрессов предполагают системное воздействие на мотивационную, эмоционально-волевую и поведенческую составляющие личности, а также снижение негативных воздействий внешних стресс-факторов. Однако, данный вопрос, при всей обыденности и распространённости проявлений, остаётся не до конца изученным именно в плане изучения личностной детерминации адаптированности военнослужащих по призыву к условиям военной службы по контракту. Существует потребность в исследованиях, направленных на определение этих ключевых личностных характеристик, что позволит более эффективно поддерживать процесс адаптации новобранцев в военной среде.

Проблема адаптации личности военнослужащих и создание условий для ее развития, требует своего дальнейшего теоретического и практического изучения в различных аспектах, исходя из требований к психологическим качествам военнослужащих в соответствии с новой военной доктриной государства. Успешность адаптации, в свою очередь, во многом определяется работой психолога и других должностных лиц в рамках системы психологического сопровождения [24; 25]. Это позволяет в кратчайшие сроки подготовить военнослужащих к эффективному освоению новых профессиональных знаний, навыков и умений, усвоению социальных норм жизнедеятельности и готовности к выполнению экстремальных задач в профессиональной сфере.

МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ

В рамках данного исследования изучаемой выборкой являлись военнослужащие по призыву одной из войсковых частей 2025 года призыва (всего 57 респондентов). Проблем со здоровьем или психических отклонений в ходе прохождения врачебных комиссий или диспансеризации не выявлено. Средний возраст представителей группы – 23 года.

По результатам профессионального-психологического отбора, ни один военнослужащий не имеет проблем с адаптацией или факторов риска и не занесён в группу психолого-педагогического внимания. Конфликтов в воинском коллективе за период июль 2023 – ноябрь 2023 не отмечено, фактов выявления низкого уровня социально-психологического климата коллектива не выявлено.

В ходе эмпирического исследования были использованы следующие методики: «МЛО-Адаптивность» А.Г. Маклакова, методика определения стрессоустойчивости и социальной адаптации Холмса и Раге, «Опросник Жизнестойкости» С. Мадди. При выборе методик учитывались цели, задачи работы, а также шкалы и способность методик более подробно описать взаимосвязь стрессоустойчивости с адаптационным потенциалом.

Исследование адаптационного потенциала проводилось при помощи многоуровневого личностного опросника «Адаптивность-02» (МЛО-АМ), разработанного А.Г. Маклаковым и С.В. Чермяниным, и предназначенного для оценки адаптационных возможностей личности с учетом социально-психологических и психофизиологических характеристик, отражающих обобщенные особенности нервно-психического и социального развития личности.

Изучая полученные в ходе диагностики показатели (см. Рисунок 1), можно прийти к выводу, что по всем шкалам методики достигнуты средние показатели, патологий выявлено не было. Результат по шкале атипичности ответов диагностирует норму по выделенному показатели, что является признаком достоверности данных о психологических качествах личности.

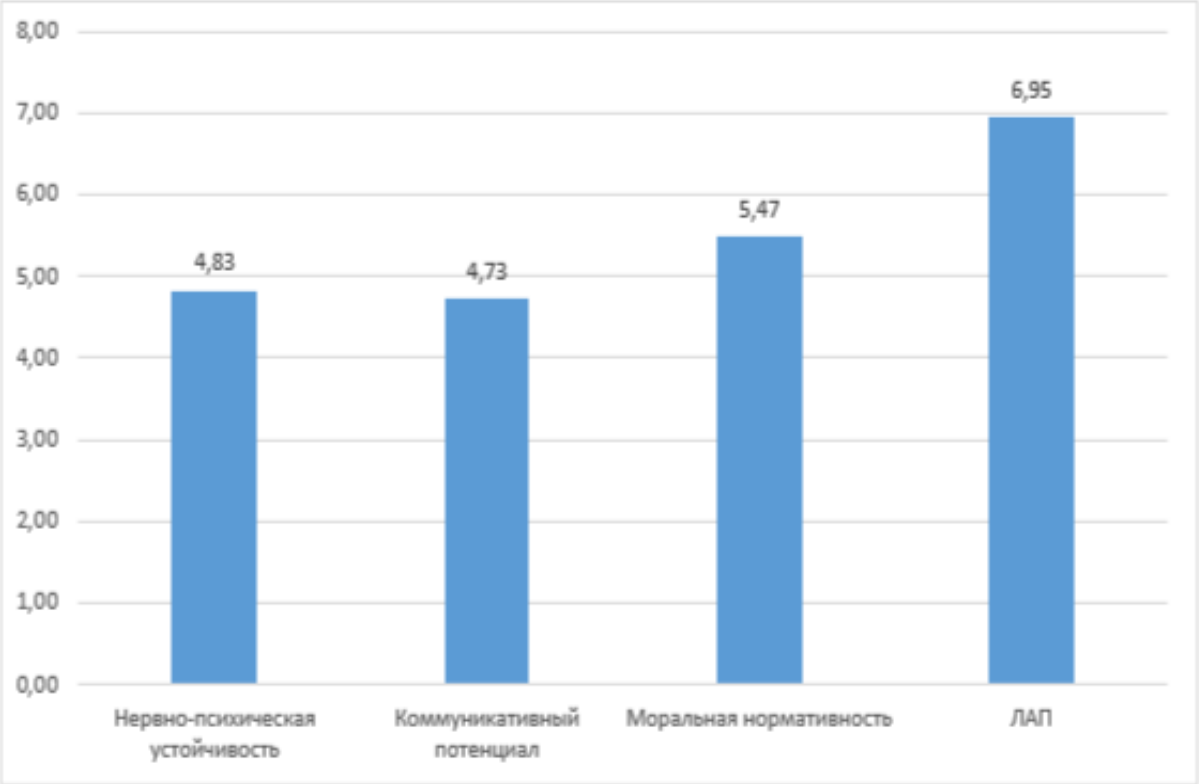


Рисунок – 1. Уровень адаптации военнослужащих по методике МЛО «Адаптивность».

Опираясь на полученные данные, можно прийти к следующим выводам:

1. Все исследуемые показатели находятся в границах нормального развития. Проблемных вопросов при анализе изучаемых явлений не выявлено.
2. Показатели нервно-психической устойчивости в данной группы находятся на среднем уровне

развития, что даёт основание прогнозировать нормальный уровень стрессоустойчивости по основной методике.

3. Показатель коммуникативного потенциала находится на среднем уровне развития. Данный параметр отображает уровень готовности личного состава к межличностному взаимодействию (коммуникации). Проблемных вопросов не обнаружено, что фиксирует состояние нормального развития основных черт личности среднестатистического военнослужащего группы.

4. Показатель моральной нормативности в контексте рассмотрения результатов данного исследования интересовал меньше всего. Однако, средние показатели и по данной шкале являются хорошим признаком отсутствия проблем в развитии личности военнослужащих группы.

5. Показатель личностного адаптационного потенциала находится на высоком уровне развития (как среднестатистический показатель за группу). Данный факт является положительным, свидетельствуя о потенциальном нормативном протекании процессов адаптации военнослужащих группы.

Поскольку в наибольшей степени при анализе данных интересует показатель «Личностного адаптационного потенциала», результаты по уровням по данной шкале представлены диаграммой отдельно (Рисунок 2):

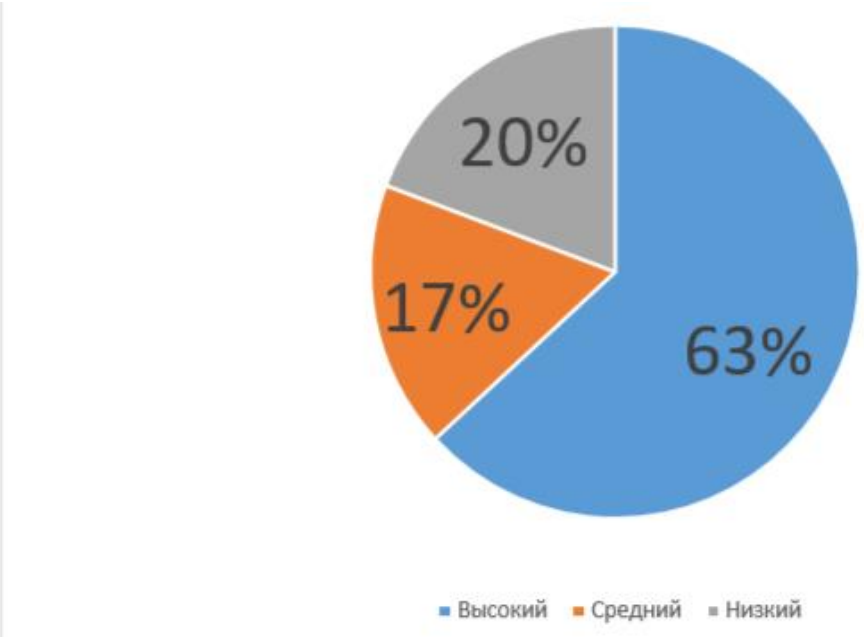


Рисунок – 2. Показатель личностного адаптационного потенциала военнослужащих

Исходя из анализа показателей, можно сделать выводы о том, что изучаемые личностные параметры находятся на среднем уровне развития и не диагностируют патологий. У большей части военнослужащих (63%) диагностируется высокий уровень ЛАП, у пятой части (20%) – средний

уровень и у меньшинства (17% - 10 человек) – низкий уровень ЛАП (именно с этими военнослужащими в последствии необходима будет коррекционная работа). Диагностируемые показатели являются отображением уровня адаптации и личностного адаптационного потенциала у военнослужащих на начальном этапе их становления как военного специалиста.

Следующим рассмотрен вопрос состояния стрессоустойчивости военнослужащих подразделения. Для чего необходимо было провести и проанализировать полученные результаты по методике стрессоустойчивости Раге и Холмса.

Результаты эмпирического исследования систематизированы и представлены в таблице 1 и на рисунке 3.

Таблица 1

«Показатели по методике изучения стрессоустойчивости Раге и Холмса»

Шкала	солдаты, n = 57		
	M	m	δ
Стрессоустойчивость	216,34	0,2	1,86
Примечание: M – среднее арифметическое; m – ошибка среднего; δ – стандартное квадратичное отклонение			

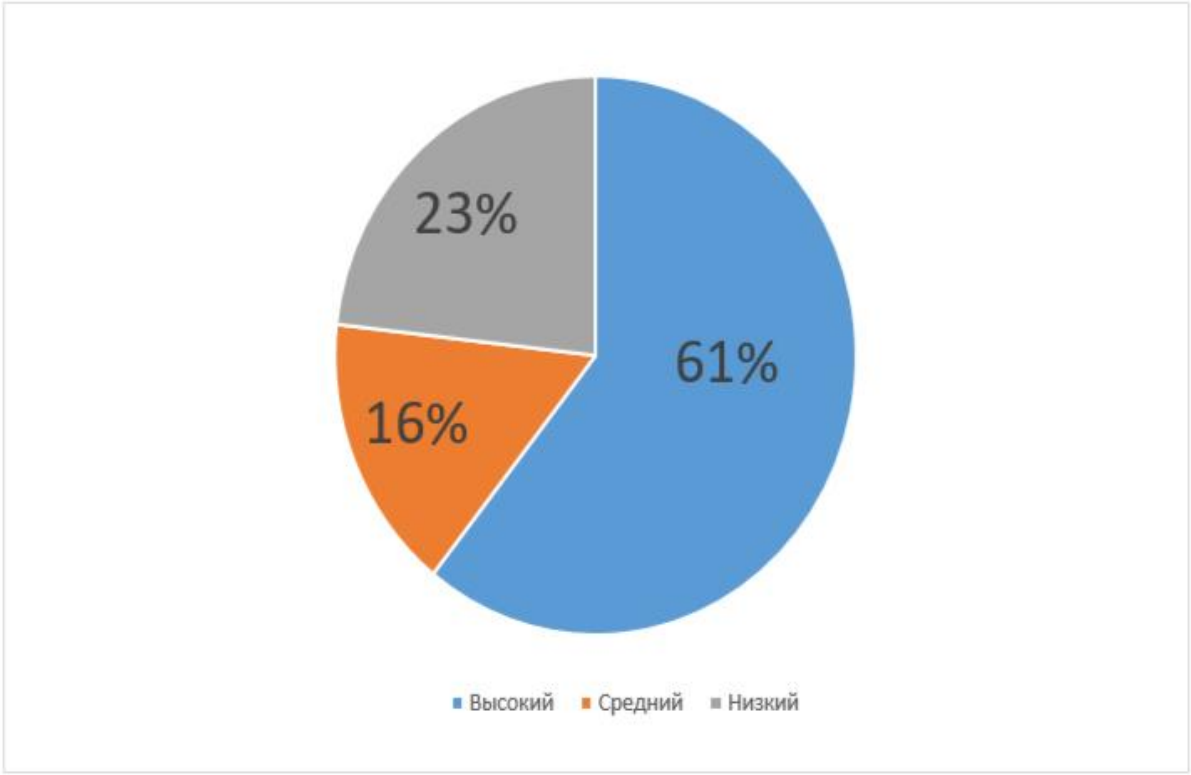


Рисунок – 3. Результаты исследования уровня стрессоустойчивости военнослужащих по методике Раге и Холмса

Анализируя результаты диагностики, можно прийти к следующим выводам:

1. У абсолютного большинства респондентов выявлен высокий уровень стрессоустойчивости. Являясь положительным, он не несёт особой смысловой нагрузки, и коррекционная работа с данными военнослужащими не нужна. Скорее всего, уровень адаптационного потенциала у данных респондентов также будет находиться на высоком уровне.

2. Четверть респондентов (23% от всей выборки) проявляет низкий уровень стрессоустойчивости, что является крайне отрицательным явлением и тревожным сигналом для психолога части и командиров подразделений. С данными военнослужащими необходима спланированная и грамотно проводимая коррекционная работа по выработке и повышению уровня стрессоустойчивости.

3. Наименьшая часть (16% от выборки) демонстрирует средний уровень развития стрессоустойчивости. Военнослужащие со средним уровнем стрессоустойчивости в значительной мере подвержены влиянию окружающей обстановки и ближайшего окружения, не стабильны, т.е. могут демонстрировать как низкий, так и высокий уровень стрессоустойчивости в зависимости от окружающей обстановки и внутриличностных процессов.

По итогам рассмотрения полученных результатов исследования стрессоустойчивости можно сделать вывод, что абсолютно ничего не прогнозируемого не было показано. В целом, статистика для подобных групп стандартная, и специальной групповой коррекции не требуется. Необходимо работать с военнослужащими с низким уровнем стрессоустойчивости для исключения срывов адаптации и повышения сопротивляемости стрессу

Оценка жизнестойкости военнослужащих проводилась при помощи методики диагностики жизнестойкости С. Мадди. Результаты исследования представлены в таблице 2 и на рисунке 4:

Таблица 2 - «Анализ показателей жизнестойкости военнослужащих»

Шкала	солдаты, n = 57		
	M	m	δ
Жизнестойкость	71,38	0,20	2,13
Вовлеченность	36,12	0,23	2,22
Контроль	29	0,20	2,45
Принятие риска	17,70	0,28	2,90
Примечание: M – среднее арифметическое; m – ошибка среднего; δ – стандартное квадратичное отклонение			

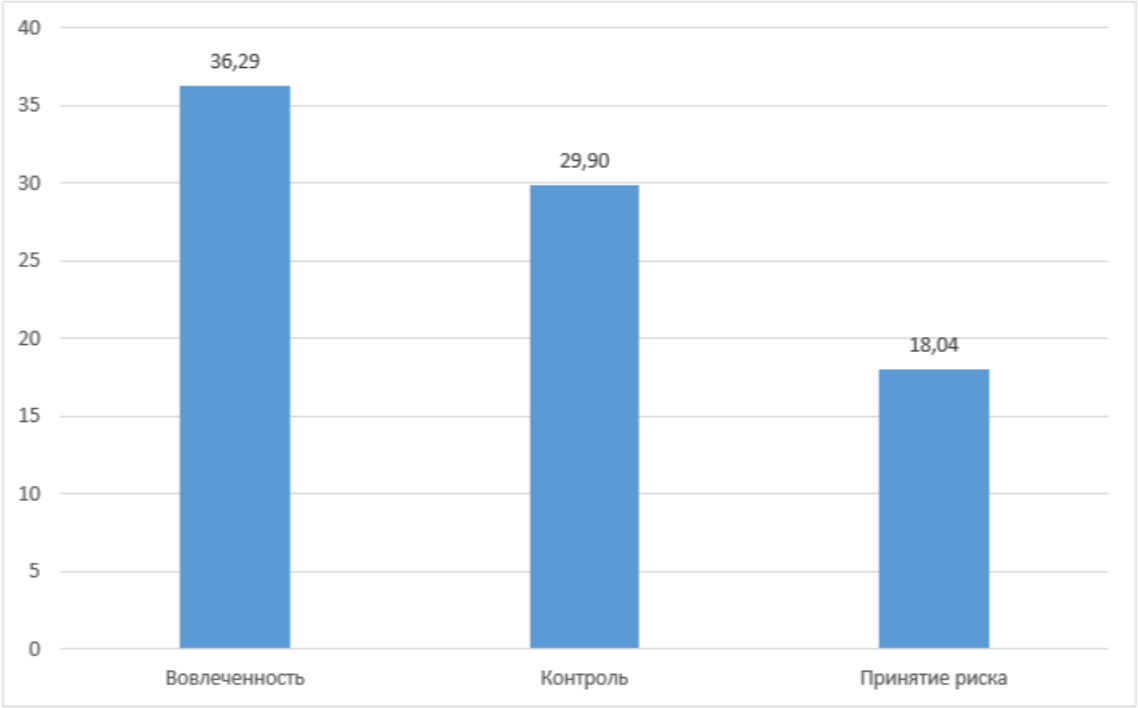


Рисунок 4. Средние показатели шкал методики диагностики жизнестойкости по методике С. Мадди

По показателю «Жизнестойкость» методики С. Мадди необходимо также представить отдельную уровневую диаграмму для анализа показателей этой шкалы как интегральной (Рисунок 5):

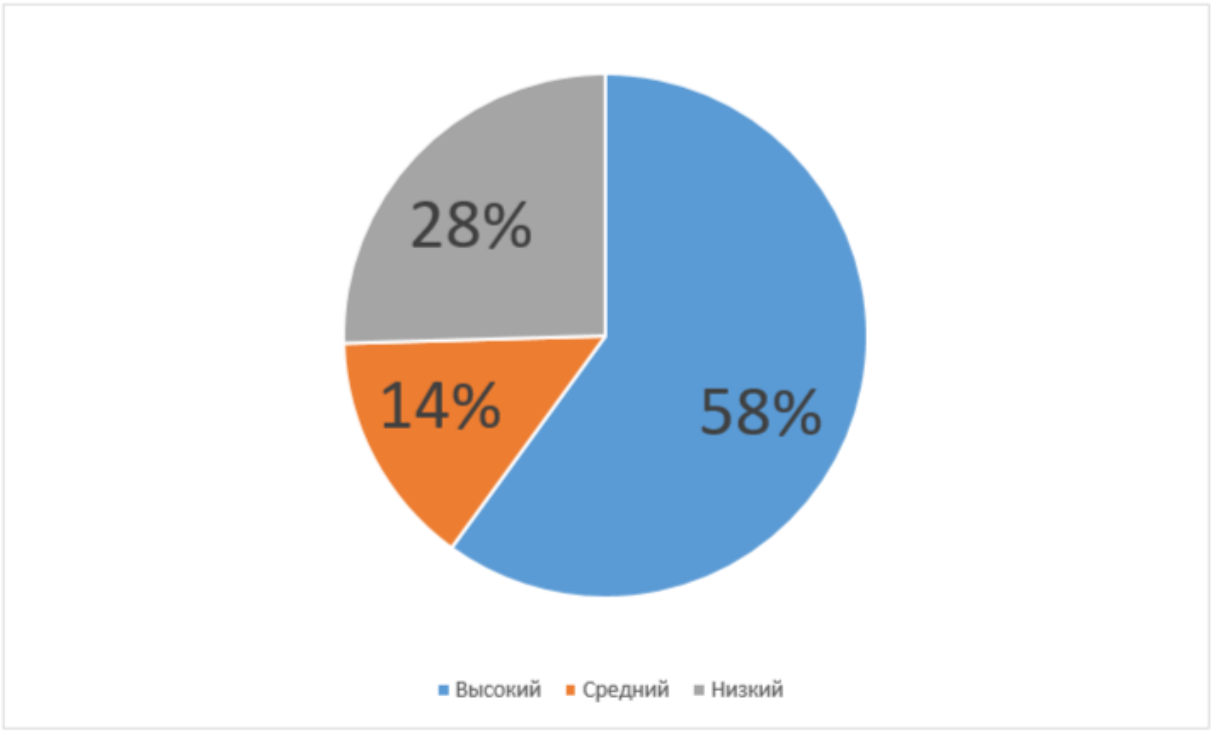


Рисунок 5. Уровни проявления показателя «Жизнестойкости» по методике Мадди у военнослужащих

По итогам исследования жизнестойкости военнослужащих можно сделать следующие выводы:

1. Общая жизнестойкость по методике С. Мадди, можно отметить, что они находятся на высоком уровне, что свидетельствует и о высоком уровне стрессоустойчивости военнослужащих.
2. Уровень волевого и стресс-контроля находится на средне-низком, что создаёт возможности проявления стресс-ситуаций в служебно-боевой и повседневной деятельности.
3. Высокие значения «вовлеченности» характерны для военнослужащих, получающих удовольствие от собственной деятельности. В данном случае показатели вовлечённости находятся на среднем уровне.
4. Уровень готовности к принятию рисков находится на низком уровне, что может быть истолковано как проявление неготовности рисковать чем-либо в служебно-боевой и повседневной деятельности.

ОБСУЖДЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ

Анализ полученных данных и работа по выявлению взаимосвязей между изучаемыми личностными характеристиками военнослужащих проводились методом выявления корреляционных взаимосвязей статистического анализа полученного массива данных. Наличие корреляционных взаимосвязей представлено на корреляционной плеяде ниже (Рисунок 6):

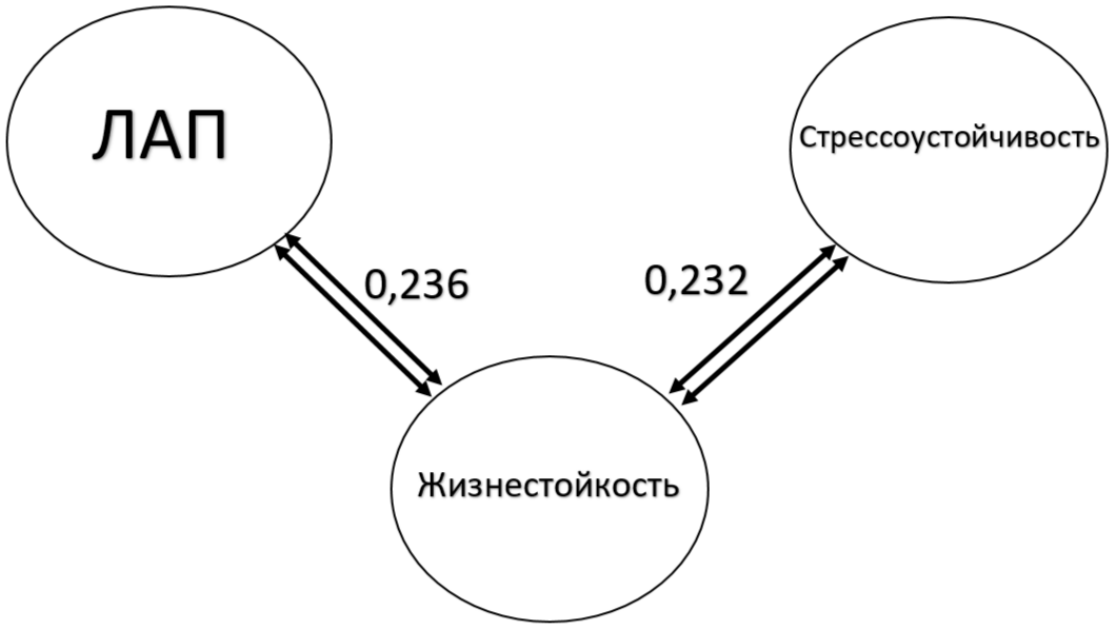


Рисунок 6. Корреляционные взаимосвязи изучаемых личностных характеристик

Исходя из полученных статистических данных можно сделать следующие выводы:

1. Личностный адаптационный потенциал находится в стойка прямой корреляционной взаимосвязи с показателями жизнестойкости военнослужащего с критерием значимости a = 0,01 (при p = 2,66). Данный факт показывает, что показатели социально-психологической адаптации (в данном случае их представляет ЛАП) находятся в тесной взаимосвязи с жизнестойкостью, как показателем стрессоустойчивости.

2. Стрессоустойчивость также находится в стойка прямой корреляционной взаимосвязи с показателями жизнестойкости военнослужащего с критерием значимости a = 0,01 (при p = 2,66). Стрессоустойчивость и жизнестойкость как взаимодополняющие параметры, находятся в тесной взаимосвязи, и это не является прецедентом.

3. Корреляционная связь между показателями стрессоустойчивости и личностного адаптационного потенциала, в соответствии с критериями значимости, не была диагностирована. Данный факт, нуждается в дополнительной проверке и требует исследования с применением неформализованных методов именно в конкретном аспекте.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В ходе выполненного эмпирического исследования была выявлена стойкая корреляционная связь уровня стрессоустойчивости, жизнестойкости и уровня развития адаптационного потенциала, что соответствует первоначальной цели, направленной на определение проблем адаптации и саморегуляции в первоначальном периоде вхождения в организационную культуру воинского подразделения.

Исходя из анализа показателей, полученных в ходе диагностического исследования, можно сделать вывод о том, что среднестатистический уровень личностного адаптационного потенциала у военнослужащих по призыву отобранной выборки находится на среднем уровне развития. У большей части военнослужащих (63%) диагностируется высокий уровень ЛАП, у малой группы (20%) – средний уровень и у меньшинства (17% - 10 человек) – низкий уровень ЛАП. С последними должна проводиться психокоррекционная работа.

У абсолютного большинства изучаемых респондентов диагностируется высокий уровень стрессоустойчивости по методике Раге и Холмса, и лишь четверть военнослужащих (23% выборки) проявляет низкий уровень стрессоустойчивости. С последними необходима спланированная и грамотно проводимая коррекционная работа по выработке и повышению их уровня стрессоустойчивости. Таким образом, зафиксирован «эффект края», поскольку средний уровень развития стрессоустойчивости выявлен лишь у 16% респондентов. Последние в значительной мере подвержены влиянию окружающей обстановки и людей рядом. Они могут демонстрировать как низкий, так и высокий уровень стрессоустойчивости, что требует также выявления возможных акцентуаций характера.

В ходе проведения корреляционного анализа статистического массива полученных данных были выявлены стойкая положительная корреляционная взаимосвязь между личностным адаптационным потенциалом и жизнестойкостью (с критерием значимости а = 0,01 (при р = 2,66)) и стойкая положительная корреляционная взаимосвязь между жизнестойкостью и общим показателем стрессоустойчивости (с критерием значимости а = 0,01 (при р = 2,66)). Взаимосвязь между личностным адаптационным потенциалом и стрессоустойчивостью напрямую выявлен не был, однако, диагностировался через наличие связь со жизнестойкостью как с одним из составных компонентов стрессоустойчивости.

Библиографический список

1. Богомолов А.М. Личностный адаптационный потенциал в контексте системного анализа // Психологическая наука и образование. 2008. № 1. С.67-73.

2. Медведев В.И. Адаптация человека. СПб.: Ин-т мозга человека РАН, 2003. 584 с.

3. Посохова С.Т. Психология адаптирующейся личности: субъектный подход. М., 2001. 393 с.

4. Толстых Ю.И. Современные подходы к категории "адаптационный потенциал" // Известия ТулГУ. Гуманит. науки. 2011. № 1. С.493-496.

5. Ушаков И.Б. Адаптационный потенциал человека // Вестн. Рос. акад. мед. наук. 2004. № 3. С.8-13.

6. Ильин Е.П. Эмоции и чувства. СПб.: Питер, 2002. 752 с.
7. Григорьева М.В. Понятийный аппарат психологии адаптации личности // Известия Саратовского университета. Серия акмеология образования. Психология развития. 2014. №3. С. 259 – 263
8. Караяни А. Г. О системном подходе к психологической реабилитации участников боевых действий // Личность в экстремальных условиях и кризисных ситуациях жизнедеятельности. 2023. № 13. С. 26□34.
9. Соловьева О. В. Психокоррекция эмоциональных состояний военнослужащих, принимающих участие в специальной военной операции // Теория и практика военного образования. 2024. № 4(5). С. 26□31.
10. Зобков А.В., Турчин А.С. Саморегуляция учебной деятельности монография. Владимир: Изд-во ВлГУ, 2013. 251 с.
11. Маклаков А.Г. Личностный адаптационный потенциал: его мобилизация и прогнозирование в экстремальных условиях // Психологический журнал. 2001. Т.22, № 1. С.16-24.
12. Ларионова С.А. Социально-психологическая адаптация личности: теоретическая модель и диагностика: монография. Белгород, 2002. - 200 с.
13. Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции. СПб.: Питер, 2006. 256 с.
14. Сидорова А.А. Изменения личностного адаптационного потенциала у курсантов в процессе обучения // Вестник ЛГУ им. А.С. Пушкина. 2008. №3 (Психология). С. 88 – 108.
15. Морозов А. В. Психопрофилактика личностной тревожности у военнослужащих в условиях специальной военной операции // Военный академический журнал. 2024. № 4 (44). С. 69□73.
16. Терехин Р.А. Социально-психологические детерминанты психологической готовности военнослужащих к изменению служебной ситуации в процессе военно-профессиональной социализации: монография. СПб.: Изд-во «ООО Центр стратегических исследований», 2020. 88 с.
17. Цуканов И.А., Путан Л.Я. Особенности взаимосвязи индивидуально-психологических черт личности курсантов военного вуза с их стрессоустойчивостью // Научное мнение: научный журнал. СПб, 2022. №4. С.98-103.
18. Лапкина Е.В. Психологические условия эффективного преодоления личностью стрессовой ситуации (на примере курсантов военно-технического вуза) // Научное мнение: научный журнал. СПб, 2020. №7-8. С.71-75.
19. Прокофьева В.А., Чичкин А.С. Влияние развития личностных качеств на взаимоотношения в воинском коллективе // Научное мнение: научный журнал. СПб, 2025. №6. С.107-114.

20. Белюшина И.В. Особенности социализации курсантов военных вузов войск национальной гвардии Российской Федерации // Научное мнение: научный журнал. СПб, 2023. №6. С.65-69

21. Поваренков, Ю. П. Системогенез деятельности профессионала / Ю. П. Поваренков, Ю. Н. Слепко, А. Э. Цымбалюк. – Ярославль : Ярославский государственный педагогический университет им. К.Д. Ушинского, 2019. – 162 с.

22. Посохова С.Т. Психология адаптирующейся личности: субъектный подход. М., 2001. 393 с.

23. Федеральный закон от 3 июля 2016 г. № 226-ФЗ «О войсках национальной гвардии Российской Федерации».

24. Приказ Росгвардии от 20.04.2021 №132 «Об утверждении Наставления по организации в войсках национальной гвардии Российской Федерации военно-политической (политической) работы.

25. Турчин А.С. Особенности саморегуляции служебной деятельности сотрудниками Росгвардии // Научное мнение: научный журнал. СПб, 2023. №5. С.20-24.

26. Моросанова В. И. Психология осознанной саморегуляции: от истоков к современным исследованиям // Теоретическая и экспериментальная психология. 2022. № 3 (15). С. 57–82.

Дробышевская Е.В., Смык А.А., Ярошевич А.С.

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ БУДУЩИХ ПСИХОЛОГОВ НА ЭТАПЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СТАНОВЛЕНИЯ

Аннотация: в статье рассматриваются особенности психологического сопровождения профессионального становления будущих психологов. Анализируется взаимосвязь психологической резильентности и компонентов профессиональной готовности студентов. Представлены результаты эмпирического исследования и апробации проекта «Мой Prof-старт», направленного на развитие профессионального самосознания и профилактику профессиональных деформаций.

Abstract: the article examines psychological support for the professional development of future psychologists. The relationship between psychological resilience and components of professional readiness is analyzed. The results of an empirical study and the implementation of the “My Prof-Start” project aimed at developing professional self-awareness and preventing professional deformation are presented.

Ключевые слова: профессиональное становление; психологическая резильентность; профессиональная готовность; психологическое

сопровождение; будущие психологи; профессиональное самосознание; выгорание.

Keywords: professional development; psychological resilience; professional readiness; psychological support; future psychologists; professional self-awareness; burnout.

Введение

Профессиональное становление будущих психологов представляет собой сложный и многогранный процесс, включающий не только овладение теоретическими знаниями и практическими навыками, но и формирование устойчивой профессиональной идентичности, эмоциональной зрелости и способности к саморегуляции. В условиях возрастания требований к специалистам помогающих профессий особую актуальность приобретает вопрос психологического сопровождения студентов на этапе их профессионального развития.

Цель: актуализация необходимости и разработка конкретных приемов психологического сопровождения будущих психологов на этапе профессионального становления.

Современное общество предъявляет высокие требования к уровню профессиональной готовности будущих специалистов. При этом феномен «готовность» в научной литературе раскрывается с разных позиций: как устойчивая характеристика личности, как качество личности, включающее совокупность компетенций, необходимых для профессиональной деятельности, как синтез качеств личности, мотивов, ситуаций и состояний и др. Однако в большинстве определений подчеркивается взаимосвязь различных компонентов (психофизиологического, мотивационного, когнитивного, практического, организационного, эмоционального, поведенческого, творческого и рефлексивного), развивающихся в процессе самопознания и обеспечивающих самореализацию в трудовой деятельности [Ярошевич, 2025].

Психологическая резильентность – это врожденное динамическое свойство личности, выражающееся в способности индивида преодолевать неблагоприятные жизненные обстоятельства, восстанавливаться и развиваться с использованием внутренних и внешних ресурсов. Психологическая резильентность представляет собой феноменологический конструкт, включающий в себя ряд взаимосвязанных компонентов и выполняющий буферную, фильтрующую и мотивационную функции. При этом психологическая резильентность имеет устойчивую взаимосвязь с показателями устойчивости и адаптационного потенциала личности, что оказывает влияние на способность справляться со стрессом обучения и вызовами профессии. Анализ профессиональной готовности студентов с разным уровнем резильентности позволяет своевременно выявлять группы риска и разрабатывать адресные программы поддержки.

Для изучения взаимосвязи уровня профессиональной готовности студентов с уровнем психологической резильентности на базе УО «Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины» в 2023-2025 годах было проведено исследование.

Выборка исследования составила 176 человек (24 % – юноши, 77 % – девушки) в возрасте от 17 до 24 лет, средний возраст 18,5 лет. *Методики исследования:* русскоязычная версия *краткой шкалы резильентности* BRS в адаптации В.И. Марковой, Л.А. Александровой и А.А. Золотаревой; – *методика «Профессиональная готовность»* (А.П. Чернявская).

Для проверки гипотезы о наличии взаимосвязи уровня психологической резильентности с компонентами профессиональной готовности был использован непараметрический критерий ранговой корреляции Ч. Спирмена. Показатели меры корреляционной связи наглядно представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Показатели меры корреляционной связи между психологической резильентностью и компонентами профессиональной готовности

Компоненты профессиональной готовности	**Показатель корреляции rs**	**Критические значения**	**Тип взаимосвязи**
Автономность	**0,405****	$rs_{кр}$ = 0,16 для p = 0,05 $rs_{кр}$ = 0,21 для p = 0,01	Умеренная прямая
Информированность	**0,28****		Слабая прямая
Принятие решения	0,142		–
Планирование	0,114		–
Эмоциональное отношение	**0,497****		Умеренная прямая
*Примечание: * – уровень значимости 0,05, ** – уровень значимости 0,01*			

По результатам статистической проверки были выявлены следующие значимые взаимосвязи:

– умеренная прямая связь между уровнем психологической резильентности и автономностью. Это означает, что чем выше уровень психологической резильентности, тем более самостоятельно студенты принимают решение о выборе будущей профессии и месте обучения;

– умеренная прямая связь между уровнем психологической резильентности и эмоциональным отношением к профессиональной деятельности. Это означает, что чем выше уровень психологической резильентности, тем больше положительных эмоций испытывают студенты при обсуждении своего профессионального выбора и будущей карьеры;

– слабая прямая связь между уровнем психологической резильентности и информированностью. Иными словами, чем выше уровень психологической резильентности, тем больший интерес и любознательность проявляют

студенты для расширения своего кругозора в сфере профессионального выбора.

Таким образом, развивая уровень психологической резильентности в рамках психолого-педагогического сопровождения, педагоги получают действенный инструмент для повышения уровня профессиональной готовности студентов.

С 2023 года Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины является площадкой для апробации экспериментального проекта «Реализация модели интеграции образовательной программы I ступени высшего образования (РБ) с образовательной программой неуниверситетского высшего образования (КНР) в сокращенные сроки».

В рамках проекта на факультете психологии и педагогик прошли обучение уже два потока китайских студентов, третий поток приступил к обучению с августа 2025 года. В связи со спецификой обучения на факультете студенты получают не только предметную подготовку, но психологическую помощь и поддержку, что снижает вероятность профессиональной деформации.

Под профессиональной деформацией личности понимается сложное психосоциальное явление, а именно процесс изменения основных психологических характеристик, позволяющих человеку реализовывать трудовую деятельность, возникающий вследствие действия факторов профессионализации. В своей крайней форме он проявляется как профессиональная деструкция, затрагивающая когнитивный, эмоциональный и поведенческий уровни личности [Дробышевская, 2023, с. 85].

В трудах российских и зарубежных исследователей отмечается, что многолетняя практика однообразного труда может провоцировать состояние профессиональной усталости. Это явление сопровождается формированием психологических барьеров, снижением адаптивности в профессиональной деятельности, частичной утратой ранее освоенных навыков и, как следствие, падением общей продуктивности (С. Л. Рубинштейн, З. К. Давлетбаева, С. П. Безносов, Э.Ф.Зеер, K. Maslach, J. Jackson и др.).

В рамках проведённого анализа были выявлены наиболее значимые причины нарушений в функционировании личности, возникающих под воздействием профессиональной деформации. На психофизиологическом уровне подобные изменения проявляются в форме нервно-психической неустойчивости, выражающиеся в астенизации, повышенной тревожности, торможении нервных процессов и снижении устойчивости организма к нагрузкам. На индивидуально-психологическом уровне наиболее ярко проявляется синдром эмоционального выгорания, включающий деперсонализацию, ощущение истощения и переживание собственной профессиональной несостоятельности. На уровне типологии личности чаще всего проявляются самопожертвованный, драматический и идиосинкразический типы. На социальном уровне формируются эмоциональные барьеры в межличностных контактах (неадекватное

проявление эмоций, доминирование негативных реакций, трудности управления эмоциональными состояниями, закрытость). В рамках профессиональной деятельности прослеживаются своеобразные социально-психологические ориентации в мотивационно-потребностной сфере: от выраженной склонности к альтруизму до тенденции к эгоизму. Дополнительно выявляются типичные способы реагирования на конфликтные ситуации, к которым относятся уклонение от их решения либо выбор соперничающей стратегии поведения [Дробышевская, 2023, с. 39].

Развитие процесса можно описать поэтапно: в адаптационный период синдром выгорания выражен слабо, при этом доминирует ориентация на достижение результата; в фазе становления профессионально-личностных качеств фиксируется умеренная степень выгорания, появляется вероятность нервно-психических срывов и агрессивный профиль личности; в фазе реализации профессионального потенциала отмечаются трудности межличностного взаимодействия, обусловленные эмоциональными барьерами [Дробышевская, 2023, с. 40].

Таким образом, анализ показывает необходимость учитывать не только деформации, возникающие в сфере профессиональной деятельности и поведения (включая смену профессии), но и изменения, затрагивающие систему профессионального и личного взаимодействия.

Существует множество методов и технологий, которые помогают развивать профессиональное самосознание специалистов помогающих профессий:

1. Рефлексия позволяет анализировать свои мысли, чувства и действия, а также принимать осознанные решения в своей профессиональной деятельности. Рефлексия может проводиться как индивидуально, так и в группе.

2. Супервизия является одним из ключевых методов развития профессионального самосознания психологов. Он представляет собой систематическую и структурированную форму обучения и развития.

3. Тренинги и семинары могут помочь психологу расширить свой кругозор и получить новые знания и навыки в своей профессиональной области.

4. Психотерапия может помочь психологу лучше понимать свои эмоции, мотивации и поведенческие паттерны, которые могут влиять на его профессиональную деятельность.

5. Интервизия – совместное обучение и развитие профессиональных навыков с помощью опыта и знаний коллег.

6. Дневниковая терапия, предложенная К. Адамсом, представляет собой форму письменной терапии, сфокусированной на внутренних переживаниях, мыслях и чувствах индивидуально.

7. Балинтовские группы. Эти группы, базируясь на принципах аналитической психологии и нарративного подхода, предоставляют

специалистам возможность осознать сложности профессиональных отношений в помогающих профессиях.

В период 2022-2023 учебного года на базе Гомельского государственного университета имени Ф. Скорины был инициирован и успешно внедрен в практику специализированный проект «Мой Prof-старт», направленный на психологическое сопровождение процесса профессионального обучения студентов, осваивающих специальность «Психология». Актуальность данной идеи обусловлена необходимостью целенаправленной подготовки будущих специалистов-психологов, предполагающей глубокую трансформацию их профессионального самосознания. Именно эти структурные личностные изменения выступают ключевыми предикторами, определяющими в дальнейшем как высокую эффективность практической деятельности, так и степень личностной удовлетворенности от выбранной профессии. Проект для студентов-психологов был реализован в виде тренинга, в котором после рассмотрения завяленной темы происходит разбор случая в форме балинтовских групп [Василевски, 2018; Винокур, 2019].

Реализация данного проекта нацелена на комплексное личностное и профессиональное становление студентов через решение ряда фундаментальных задач:

- формирование осознанной профессиональной позиции. В рамках этого направления происходит глубокий анализ личных ценностных ориентиров, ключевых мотивов и стратегических приоритетов, лежащих в основе выбора специализации. Это позволяет студенту обосновать свой профессиональный путь и найти в нем личный смысл.

- активизация и развитие психологических ресурсов личности. Проект предусматривает целенаправленную работу по совершенствованию комплекса личностных характеристик, которые напрямую влияют на продуктивность и результативность в решении задач, характерных для выбранной профессии.

- конкретизация профессионального мировоззрения. Важнейшим аспектом является расширение и структурирование знаний учащихся о реалиях их будущей специальности. Особый акцент делается на формировании понимания спектра профессионально-важных качеств (ПВК), необходимых для достижения успеха в данной области.

- развитие целостного образа «Я-профессионал». Проектная деятельность способствует углубленному изучению и конструктивному преобразованию профессиональной Я-концепции. Конечная цель – сформировать у студентов объективное, реалистичное и позитивное восприятие себя как компетентного специалиста, готового к будущей карьере.

В таблицах 2-4 отражены статистически достоверные изменения параметров профессионального становления студентов-психологов, зафиксированные по итогам реализации проекта «Мой Prof-старт». Анализу подверглись динамика в структуре профессионального самоотношения,

особенностях переживания профессиональной деятельности, уровни самореализации.

Таблица 3. Компоненты профессиональной самореализации студентов-психологов до и после реализации проекта «Мой Prof-старт» по методике «Тип и уровень профессиональной самореализации» (Е.А. Гаврилова)

Компонент профессиональной деятельности	До	После	Статистика W-Уилкоксона	Асимптотическая значимость
Ресурсный компонент	20,5	25,8	98,500	0,002

Анализ данных, представленных в таблице 2, выявил статистически значимое увеличение показателей ресурсного компонента профессиональной самореализации у студентов-психологов, участвовавших в проекте «Мой Prof-старт» (уровень значимости $p \leq 0,01$).

Таблица 3. Средний балл показателей переживаний в профессиональной деятельности студентов-психологов до и после реализации проекта «Мой Prof-старт» по методике диагностики переживаний в профессиональной деятельности (Д.А. Леонтьев, Е.Н. Осин)

Компонент профессиональной деятельности	До	После	Статистика W-Уилкоксона	Асимптотическая значимость
Усилие	12,5	17,2	98,500	0,002

Согласно результатам, представленным в таблице 3, значимое различие в показателе «Усилие» означает, что студенты переживали различные уровни усилия или напряжения в своей профессиональной деятельности на этапе обучения до и после участия в проекте ($p \leq 0,01$).

Таблица 4. Результаты профессионального самоотношения личности студентов-психологов до и после реализации проекта «Мой Prof-старт» по методике «Опросник диагностики профессионального самоотношения личности» (К.В. Карпинский, А.М. Колышко)

Показатели	До	После	Статистика W-Уилкоксона	Асимптотическая значимость
Самоуверенность в профессии	13,8	17,3	92,500	0,001
Профессиональное самоуважение	27,6	33,4	100,500	0,004

Самооценка личностного роста в профессии	8,6	13,8	79,500	0,000
Самоэффективность в профессии	29,6	37,9	93,000	0,001

Реализация проекта «Мой Prof–старт» оказала значимое положительное воздействие на формирование профессиональной идентичности студентов–психологов. Статистический анализ данных выявил достоверное улучшение по следующим ключевым параметрам: укрепление уверенности в освоенных практических компетенциях ($p \leq 0,01$), рост уровня профессионального самоуважения ($p \leq 0,01$), усиление восприятия личностной динамики в контексте профессионального становления ($p \leq 0,01$) и повышение самооценки собственной эффективности в будущей трудовой деятельности ($p \leq 0,01$).

Проведение повторной диагностики студентов-психологов, позволило получить следующие результаты:

- у студентов-психологов ресурсный компонент профессиональной самореализации стал значимо выше. В результате участия в проекте «Мой Prof-старт» студенты-психологи, смогли повысить свою профессиональную компетентность, эффективнее понимать эмоциональные и психологические аспекты своей будущей работы, а также быть более гибкими и адаптивными в решении профессиональных задач. Также участие в проекте предоставляет студентам-психологам возможность изучать и практиковать различные методики и техники работы с клиентами. Это позволяет им расширить свой профессиональный арсенал и приобрести новые инструменты для эффективной работы. Это, в свою очередь, может повысить уровень самореализации, поскольку студенты чувствуют большую уверенность в своих способностях и компетенциях;

- возросла профессиональная компетентность, понимание эмоциональных и психологических аспектов своей будущей работы, а также гибкость и адаптивность в решении профессиональных задач. Также полученное значимое различие в показателе «Усилие» между результатами в группе студентов-психологов до и после проведения балинтовской группы означает, студенты-психологи стали более осознанными своих эмоциональных и физических реакциях, научились эффективному управлению стрессом и развили стратегии саморегуляции. Как результат, они могут ощущать меньшее усилие и напряжение при выполнении своих будущих профессиональных обязанностей;

- студенты стали более уверенными в своей способности применять психологические знания и навыки в работе с клиентами. Они могут чувствовать большую уверенность в своих способностях и принимать более

информированные решения в профессиональной сфере, т.к. они осознают важность психологической помощи и своего вклада в жизни клиентов.

Следовательно, у студентов-психологов, принявших участие в проекте «Мой Prof-старт», произошли положительные изменения в различных аспектах их профессионального развития и самореализации. Студенты-психологи стали обладать большими ресурсами для профессиональной самореализации. При этом студенты-психологи стали лучше осознавать и развивать свои профессиональные способности, а также более успешно реализовывать себя в рамках психологической работы (на практике). Студены-психологи отметили повышение самоуверенности в профессии, профессионального самоуважения, самооценки личностного роста в профессии и самоэффективности в профессии.

Выводы

Роль профессионального становления и развития личности специалиста помогающих профессий заключается в том, что в процессе профессионализации профессиональное самосознание расширяется, меняются сами критерии оценивания своих профессиональных возможностей, что происходит за счет включения новых признаков осваиваемой профессии, и заставляет личность предъявлять новые требования к себе как к профессионалу. Данный тезис позволяет рассматривать феномены профессионального самосознания и профессиональной деформации как ресурсы становления профессионала, что является перспективным направлением для продолжения исследований с целью расширения научного знания о данном явлении.

Таким образом, одной из главных задач психологического сопровождения профессионального становления является – не только оказывать своевременную помощь и поддержку личности, но и научить ее самостоятельно преодолевать трудности этого процесса.

Библиографический список

Балинтовский групповой тренинг: теория и применение / под науч. ред. Б. Василевски, Л. Энгель. – М. : Псиллабус, 2018. – 308 с.

Винокур, В. А. Балинтовские группы: история, технология, структура, границы и ресурсы : учеб. пособие / В. А. Винокур. – 2-е изд., перераб. и доп. – СПб. : СпецЛит, 2019. – 263 с.

Гилберт, П. Терапия, сфокусированная на сострадании: отличительные особенности / П. Гилберт // Диалектика-Вильямс. – 2021. – с. 256.

Дробышевская, Е. В. Профессиональная деформация как фактор социально опасного поведения личности / Е. В. Дробышевская // Веснік Брэсцкага ўніверсітэта. Серыя 3. Філалогія. Педагогіка. Псіхалогія. – 2021. – № 2. – С. 199–206.

Дробышевская, Е. В. Психологические ресурсы профессионального становления и развития личности (на примере специалистов помогающих профессий) / Е. В. Дробышевская, А. А. Смык // Научные труды

Республиканского института высшей школы. Исторические и психолого-педагогические науки. – Минск, 2024. – Вып. 24, ч. 3. – С. 79–87.

Ковалец, В.И. Синдром профессионального выгорания и его профилактика : пособие / И.В. Ковалец, В.К. Милькаманович. Минск : Народная Асвета, 2022. – 239 с.

Поваренков, Ю. П. Системогенез деятельности профессионала / Ю. П. Поваренков, Ю. Н. Слепко, А. Э. Цымбалюк. – Ярославль : Ярославский государственный педагогический университет им. К.Д. Ушинского, 2019. – 162 с.

Ярошевич, А.С. Современные подходы к проблеме профессиональной готовности студентов педагогического профиля / А. С. Ярошевич // Адукацiя i выхаванне. – 2025. – № 6. – С. 62–69.

Желтухин Л.Ю.

ПУТЬ К ЦЕЛОСТНОСТИ ЛИЧНОСТИ ЧЕРЕЗ ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ С ПРИРОДНЫМИ СТИХИЯМИ

В статье рассматриваются результаты применения инструментов Традиции БОН по взаимодействию с природными стихиями в рамках интегративной психологии. Автором ставится вопрос о возможности приближения к целостности личности через практические занятия по взаимодействию природными стихиями. Основное внимание уделяется анализу статистических результатов проведенных занятий в Республике Алтай в условиях дикой природы в нескольких группах общей численностью 56 человек.

Ключевые слова: личность, стихия, целостность, дух, тело, традиция, развитие, мировоззрение, инструмент

The article examines the results of using the tools of the BON Tradition for interacting with the natural elements in the framework of integrative psychology. The author raises the question of the possibility of approaching the integrity of the individual through practical exercises on the interaction of natural elements. The main attention is paid to the analysis of the statistical results of the conducted classes in the Altai Republic in the wild in several groups with a total of 56 people.

Keywords: personality, element, integrity, spirit, body, tradition, development, worldview, instrument

Вопрос целостности личности является предметом многочисленных работ не только психологов, но и философов, культурологов, социологов, политологов. Проблемы личности подняты не только в трудах маститых классиков западной психологии (А.Маслоу, Р.Мэй, Э.Эриксон, Г.Айзенк), но и у корифеев нашей, русской школы психологии (Л.С.Выгодский, В.В.Козлов, А.В.Запорожец, А.Н.Леонтьев). Рассмотрение вопроса личности с различных точек зрения – философского, психологического, социального – осуществил Э.Фромм. Объем исследований личностного начала в социокультурной жизни со стороны философов еще более богат. Многие известные ученые (П.С.Губин, Л.Н.Коган, Б.К.Лебедев, Б.В.Марков, М.А.Маслин) посвятили

этому вопросу свои статьи и книги. Целостность человеческой личности осуществляется через поиск метафизической основы. Целостностью человек может обладать лишь устремившись к ней. Таким образом, целостность всегда будет ускользать, постоянно требуя нового собирания. П. С. Гуревич пишет: «Человек по определению не может быть целостным» [2. с. 170]

В этой статье автор ставит перед собой задачу рассмотреть вопрос приближения к целостности личности через взаимодействие природными стихиями на основе древней Традиции БОН. Как результат, автор формирует интегративное понимание приближения к целостности личности выраженной следующим образом

- снижение влияния стрессов на жизнь
- рост уверенности в своих силах
- ощущение все более гармоничного взаимодействия с окружающим пространством
- увеличение оптимизма при размышлении о своем будущем.

По сути, речь идет о выработке таких качеств, как умение самостоятельно выстраивать вектор своего развития, соблюдение гармонии в развитии персоны: «я-материальное», «я социальное», «я духовное» [3. с. 354] .

Древние Традиции БОН определяют пространство личности как «внутреннее», «внешнее», и «тайное». Понимание внутреннего пространства человека характеризует его тело не только с точки зрения здоровья и силы, но и с точки зрения развитости внутреннего камертона. Этот камертон позволяет человеку чувствовать и видеть не только материальные объекты, но и энергию,, и информацию. Поэтому человек развивший свое внутреннее становиться готовым к восприятию пространства внешнего и духовного на различных планах и уровнях. Первичными инструментами внутренней работы для изучения и раскрытия своего внутреннего камертона в традиции БОН является понимание своих пяти индивидуальных сил, тесно связанных природными стихиями и их взаимодействия между собой [6. с. 49].

Знание принципов взаимодействия пяти элементов между собой открывает перед человеком безграничные возможности в управлении временем и пространством. Всю Вселенную, все субъекты и объекты можно свести к описанным выше пяти элементам - стихиям. Все эти пять энергий взаимосвязаны между собой. Все они всегда едины с изначальным источником: возникли из состояния единого и всегда остаются в состоянии единого. Только своим умом мы разделяем их на субъекты и объекты: на то, что проявилось у нас внутри, и на то, что проявилось у нас снаружи. Сам элемент при этом никогда не отрывался от источника и не разделялся. [7. с. 16].

У каждого человека пять элементов проявлены с различной степенью интенсивности в каждой из пяти его жизненных сил. Это означает, что

благодаря этому единству мы можем средствами коррекции воздействовать на природу проявления стихий как внутри себя, так и гармонично взаимодействовать с окружающим нас пространством.

С целью изучения влияния взаимодействия с природными стихиями на целостность личности мной была разработана программа занятий, включающая теоретическую и практические части, отобраны и сформированы несколько групп участников общей численностью 56 человек. Каждая из групп прошла курс взаимодействия с природными стихиями с апреля по сентябрь 2025 года. Состав групп распределенный по возрасту представлен в нижеследующей диаграмме 1



Диаграмма 1.

Состав групп распределенный по половому признаку представлен на диаграмме 2.

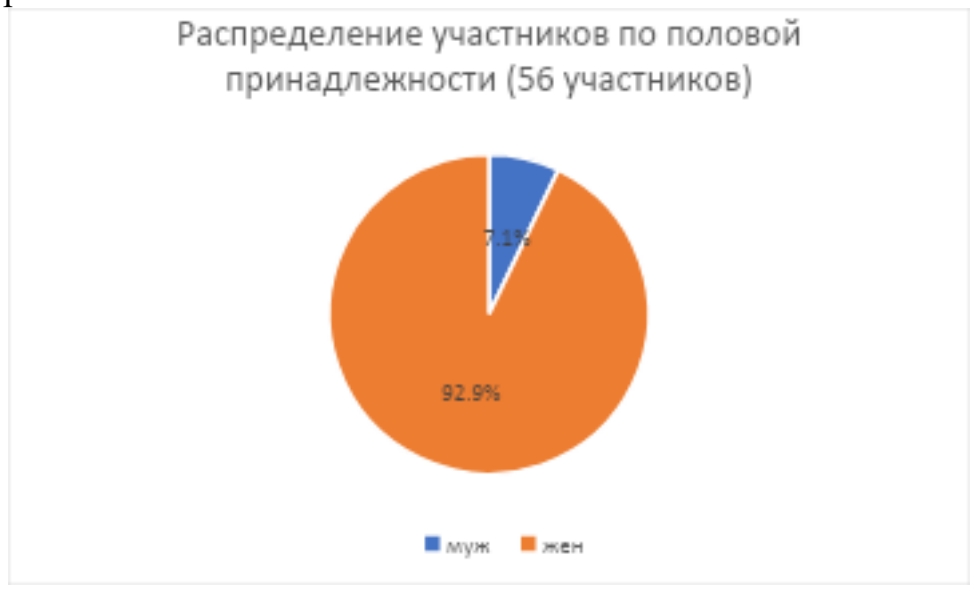


Диаграмма 2.

При разработке и реализации на практике программы занятий по взаимодействию с природными стихиями я следовал рекомендациям своего Учителя Владимира Васильевича Козлова и Френка Пьюселика (один из основоположников нейролингвистического программирования), взяв за основу нижеследующие постулаты:

1. Способствовать максимальному раскрытию потенциала участников.
2. Моделировать практические занятия на природе с учетом индивидуально-субъективного восприятия действительности каждым из участников. Стимулировать вдохновение и креативность. Вдохновение, воображение и креативность – главные компоненты, необходимые для того, чтобы принести в мир произведение искусства – вашу жизнь. Осознав способность вдохновляться, творить в воображении и наяву, вы обретаете основные инструменты необходимые для того, чтобы превратить свою жизнь в произведение искусства и выйти за пределы барьеров, которые сами себе настроили. [8. с. 79]
3. После описания необходимых действий следовать темпу задаваемому участниками, не ограничивая их во времени.
4. Предлагать приемы взаимодействия со стихиями соотносясь с готовностью участников принять их.
5. Давать описание приемов конкретно и точно, указывая на критерии достижения успеха.
6. Самый важный участник – сам психотерапевт. Более половины успеха зависят не от предлагаемой методики, а от модели моей жизни и полученного опыта в

аналогичных обстоятельствах во время моего обучения у шаманов Перу и Тувы. И этот момент важно транслировать участникам регулярно.

7. Нужно доверять своей интуиции, своему безсознательному, предоставлять себе право на эксперимент и право на ошибку. Этот момент лежал в основе выбора территориальных объектов для практических занятий – берегов Телецкого озера различного ландшафта, склонов различных гор и их перевалов, полян и курумников тайги Телецкого заповедника, водопадов, рек и их заводей.

Для приведения участников в состояние измененного сознания я использовал методику М. Эриксона, дающую следующую последовательность применительно к моей ситуации:

1. Фиксация внимания. На этой стадии участникам дается задание озвучить свои даты рождения в полном формате и каждому из них предоставляется расчет их индивидуальных пяти жизненных сил и их связи со стихиями. Также объясняется порядок взаимопорождения стихий между собой.

2. Депотенциализация сознательных процессов – достижение психологического шока, удивления, сюрприза как нечто приятного от осознания факта серьезного влияния каждой из стихий на «я-материальное», «я-социальное», «я-духовное» каждого из участников.

3. Запуск безсознательного поиска – выстраивание нового ассоциативного ряда от окружающих природных объектов

4. Безсознательный поиск и ответ – набор непосредственных практических приемов, которые каждый из участников выполняет на природных обьектах строго индивидуально в присущем ему темпе.

При проведении практических занятий с каждой из групп было необходимо грамотно оценивать пространство для занятий, что в традиции БОН определяется знанием благоприятных и неблагоприятных направлений [6. с. 139], умение грамотно взаимодействовать с благоприятным и нейтрализовать неблагоприятное направление. Также участникам эксперимента предлагалось выполнить части комплекса тайцзицюань, который в целом направлен на совершенствование физической и духовной природы человека [4. с. 15], на взаимодействие внутреннего камертона с энергиями различных сторон света, а также земли и неба. Курс для каждой из групп проводился в течении 5 дней и включал в себя ежедневно полтора академических часа теоретических занятий и, в среднем, три часа практики на природных объектах.

Каждый из участников заполнял анкету до и после завершения занятий, самостоятельно оценивая собственное психическое состояние и достигнутые

результаты. Одним из вопросов , был анализ собственного уровня оптимизма в начале занятий и после завершения курса

Результат изменения степени оптимизма участников представлен на диаграмме 3.



Диаграмма 3

Практикуя осознанную постановку цели, мы получили рост внутреннего спокойствия и уверенности в собственных силах (диаграмма 4). «Ведь только тогда, когда психика человека спокойна подобно глади воды, все жизненные процессы, как внутри человека, так и снаружи, обретают гармонию, и только таким образом можно «вскармливать жизнь», достигая цели долгого и здорового существования» [4. с. 15]



Диаграмма 4

Понимание «тайного» в традиции Бон определяется как Бон двенадцати знаний [5. с. 81] и включает в себя науку о защите, науку о процветании, науку о судьбе, науку освобождения от чар, умение определить своего Бога наставника, своих Духов помощников, Духов защитников, вредоносные классы Духов, а также систематизировать для себя порядок взаимодействия с невидимыми, неосязаемыми для материальных органов мирами/пространствами. «В тексте Шардза Таши Гьялцена есть краткий

комментарий – Почитая божеств наверху, они давали защиту. Призывая процветание, они увеличивали богатство и стада. Отсылая выкуп, они ублаготворяли Духов... Отделяя чистое от нечистого, они ублажали охранных Божеств…» [5. с. 82] Традиция Бон дает возможность определить духовное прибежище личности и понять какие именно ритуалы необходимо проводить для гармоничного взаимодействия со своими защитниками, союзниками на различных духовных планах. В результате у большинства участников повысился уровень гармоничного взаимодействия с пространством (диаграмма 5), повысился уровень ожидания успеха (диаграмма 6). Участники, во многом, обрели смысл своего прихода в этот мир, прояснили свой духовный Путь, увидели Воля Творца в собственной жизни.



Диаграмма 5



Диаграмма 6

Таким образом, результаты практических занятий выражены в увеличении уровня уверенности в собственных силах, уровне оптимизма. Большинство участников повысили уровень гармоничного взаимодействия с пространством. Эти факты в целом позволяют сказать, что практические занятия, направленные на выработку навыка взаимодействия со стихиями,

достигли положительного результата и практически каждый участник повысил уровень целостности собственной личности. Однако, для некоторых участников практические занятия в условиях тайги, требующие физической подготовки, навыков активной ходьбы, преодоления препятствий вызвали затруднения. Некоторые участники, настолько редко выбирались за город в течении жизни, что длительное нахождение в условиях отсутствия привычных удобств, электричества и ограниченной связи ввергало их в пессимизм. Это значит, что программу в будущем необходимо дополнить, разделив практические занятия на две категории – для начинающих и подготовленных участников.

В целом программа, направленная на достижение целостности личности каждого человека через взаимодействие с природными стихиями на основе древней Традиции БОН, направленная на выработку навыков гармонизации влияния стихий воды, земли, огня, воздуха на собственное проявление на уровнях «я-материальное», «я социальное», «я духовное» показала свою эффективность.

Гипотеза о том, что опираясь на древние традиции, возможно приблизиться к достижению целостности личности не только на уровне «я-духовное», но и на уровнях «я-социальное» и «я-материальное», получила подтверждение практическими результатами реализации программы.

Следовательно, разработанная и реализованная на практике программа взаимодействия с природными стихиями может быть использована для дальнейших методологических исследований в области трансперсональной и интегративной психологии.

Таким образом, понятия вводимые для анализа личности интегративной психологией «я-материальное», «я-социальное», «я-духовное» [3. с. 354] имеют свое отражение в древней Традиции БОН. Практические инструменты Традиции БОН показывают устойчивый и удовлетворительный результат при применении в рамках интегративной психологии, что подтверждает возможность использования древних систем воспитания целостности личности через взаимодействие с природными стихиями, предусматривающими постепенное «созревание» плода и обеспечивающими цельную систему понимания мира на разных планах и уровнях. Когда ты соединяешься с мощными энергиями мира света, происходит подлинное исцеление. Ты открываешь свою собственную сущность, скрытую за ограниченной личностью и переживаешь безграничное единство с Творцом и сотворенным. (1. с.29).

Литература

1. Виллолдо А. Как исцелить себя и других с помощью энергетических практик американских шаманов. М.:Атмосфера, 2023.-256с

2. Гуревич П. С. Проблема целостности человека — М.: ИФРАН, 2004. — 178 с.

3. Козлов В.В. Интегративная психология — М.: ИОИ, 2023. — 747 с.

4. Ли Лянь Подлинная традиция тренировочного комплекса тайцзицюань – М. ИДВ РАН, 2018. – 641с.
5. Намкай Норбу Друнг, Дэу и Бон – М.: Либрис, 1997. – 368с.
6. А.Орлов, Н.Орлова Астрология Тибета – М.:ЦБИ Шечен, 2000. – 224с.
7. Хосмо Александр Пять элементов. Тибетская астрология и геомантия. Издательская система Ridero, 2017 год, стр.16
8. Хосе Руис Истины Шаманов. Тайные знания, истории и духовные практики для познания себя и мира. Москва:МИФ,2024-176 с.

Иванов Е.А., Лычагина С.В.

СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТИВНЫХ КОМАНД (НА ПРИМЕРЕ ГОРНОГО ТРОЕБОРЬЯ). МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И МЕТОДЫ ВОЗДЕЙСТВИЯ

Аннотация: в статье рассматриваются социально-психологические аспекты деятельности военнослужащих горных подразделений, осуществляемой ими в рамках соревнований по военно-прикладным видам спорта. Предложены методы социальной психологии для исследования этих аспектов, которые применялись при разработке методического инструментария в психологическом обеспечении деятельности специалистов. Рассмотрены возможности оценки сплоченности воинского коллектива, определения социометрического статуса членов команды, предварительного прогноза эффективности совместной деятельности. Обсуждены некоторые методы социально-психологического воздействия на военнослужащих, получившие практическое применение в работе с командами.

Ключевые слова: военнослужащие горных подразделений, методы социальной психологии, горное троеборье, профессионально-важные качества специалиста.

Annotation: This article examines the socio-psychological aspects of the activities of mountain military personnel during competitions in military-applied sports. Social psychology methods for studying these aspects are proposed, which were used in the development of methodological tools for psychological support of specialists' activities. The possibilities for assessing the cohesion of a military team, determining the sociometric status of team members, and predicting the effectiveness of joint activities are considered. Several methods of socio-psychological influence on military personnel, which have found practical application in working with teams, are discussed.

Keywords: Military personnel of mountain units, methods of social psychology, mountain triathlon, professionally important qualities of a specialist.

ВВЕДЕНИЕ

Одним из профессионально-важных качеств военнослужащих, осуществляющих деятельность в горной местности, как при отработке общей программы подготовки, так и связанных с их участием в соревновательной деятельности, является способность специалиста к конструктивному взаимодействию в команде. В ряде случаев в широком смысле социально-психологическая компетентность специалиста, а в узком – умение подчинять свои личные качества интересам коллектива, может сыграть решающую роль в достижении необходимого результата. Изрядно подзабытый педагогами новой волны, но не до конца отвергнутый социальными психологами А.С. Макаренко, позиция которого в целом состояла в том, что личный интерес – это правильно понятый общественный интерес, провозглашал, разумеется, приоритет коллектива над личностью [1]. В новые времена (посткоммунистические) его теорию называли «теорией тотального коллективизма», разумеется, со знаком минус. Однако, и в современных условиях это более, чем актуально для небольших закрытых коллективов (малых групп), осуществляющих свою деятельность в сложных либо экстремальных условиях. Руководящие документы, имеющие отношение к горной подготовке военнослужащих, трактуют в прямой постановке деятельность в горной и высокогорной местности, как экстремальную [2]. В Центрах подготовки специалистов большое внимание уделяется вопросам выживания как в инструментальном смысле, так и в психологическом. В связи с этим, влияние межличностных переменных на эффективность функционирования воинских коллективов в период выполнения профессиональных задач находится в фокусе внимания специалистов, осуществляющих учебно-методическое обеспечение их подготовки.

ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Человек и команда в целом в соревнованиях по военно-прикладным видам спорта, к которым относится зимнее и летнее горное троеборье, являются удобным и интересным объектом для исследования не только с точки зрения возможностей подготовки конкретного специалиста, но и для изучения и понимания проблем межличностного взаимодействия членов команды, оказывающего значительное влияние на общую профессиональную (психологическую) готовность военнослужащих. Спорт вообще и военно-прикладной, в частности, является той сферой деятельности, в которой человек стремится к максимальным нагрузкам, понимая, что в этом – единственное условие для изменения своих возможностей, постоянного роста спортивных результатов [3]. Человек сознательно готов в полной мере реализовать свои физические и психологические возможности в спортивной деятельности. Например, выдающийся отечественный психофизиолог Е. П. Ильин к специфическим условиям спортивной деятельности, относит: «…стремление к максимальным достижениям, состязательность (стремление к победе) большие, а иногда и предельные, физические и психические

нагрузки» [4]. (В других сферах деятельности зачастую главенствует принцип – достичь максимальной возможности при наименьших затратах).

Горное троеборье включает в себя сложные технические элементы, когда нескольких человек в процессе осуществления соревновательной деятельности взаимозависимы и, с точки зрения выполнения задач, по сути, представляют собой единое целое [4]. В качестве примера можно привести действия в «связках». «Связкой» в альпинизме называют двух-трёх человек, совместно действующих на протяжении осуществления горовосхождения. И это не только страховка, но и помощь, моральная поддержка, способность взять на себя лидерские функции в нестандартной ситуации, которые в горах являются часто нормой, а не редкостью, пойти на рискованное действие ради товарищей по команде. Не зря классическое – «пусть он в связке одной с тобой, там поймешь, кто такой…» стала частью культурного кода нации, во всяком случае – лучших ее представителей. Здесь же можно привести в качестве примера дисциплину зимнего троеборья - спуски на лыжах в тройках, получившие название - «дозоры». Любой индивидуализм, недовольство партнером могут привести к невыполнению задач, падению, травмам.

Подобное функционирование небольших групп (диад, триад) должно носить комфортный в психологическом плане характер, которое будет выражаться во взаимопомощи, взаимопонимании, удовлетворенности взаимодействием [4].

Методы исследования, традиционно применяемые в социальной психологии, на первый взгляд немногочисленны: беседы, наблюдения, тесты, опросы, в том числе социометрические, эксперименты [4]. В новейшее время, благодаря вкладу ученых-психологов, есть возможность иметь в арсенале исследователя значительное количество методов социально-психологической направленности. Например, внушительный методический инструментарий учебного пособия «Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп» авторов В.В. Козлова, Н.П. Фетискина, В.А. Мазилова, которые определяют социально-психологический контекст изучения личности в отличие от общепсихологического, как ...основанный на изучении тех свойств, особенностей и качеств личности, которые по своей природе формируются в процессе отношений между людьми, проявляются в них и оказывают влияние на возникновение новых отношений и определенных типов взаимодействия [6].

В новейшее время в среде военнослужащих горных подразделений социальными психологами в Центре горной подготовки и выживания непосредственно в период проведения соревнований применялись специально разработанные авторские опросники:

- методика оценки удовлетворенности совместной деятельностью;
- интервью «Факторы надежности партнера»;
-бланк экспертной оценки результативности совместной деятельности военнослужащих (М.Г Климова, 2025 год). Под успешностью совместной деятельности военнослужащих автор подразумевала достижение

профессионального (тренировочного, соревновательного) эффекта, объективную оценку результативности совместной деятельности, а также взаимную удовлетворенность взаимодействием.

Перечисленные и другие подобные самоотчеты (их желательно выполнить в письменном виде, предваряя обсуждение) позволяют участникам команд понимать и воспринимать социально-психологическую проблематику, как необходимую и важную при выполнении задач в горной местности.

Если говорить о боевых действиях в горах, то они, как правило, ведутся небольшими по численности подразделениями, что может вызывать ощущение оторванности от основных сил и усиливать неблагоприятные психологические состояния военнослужащих. Готовность к автономному существованию и возможному выживанию в этих условиях – важная составляющая социально - психологической подготовки военнослужащих горных подразделений [7].

В процессе нашей работы для диагностических мероприятий в рамках научно-исследовательских мероприятий и отработки программы психологической подготовки нами применялись:

- социометрический опрос;
- методика по определению индекса групповой сплоченности Сишора;
- занятия по групповому решению задач.

В плане дальнейшего развития исследования социально-психологической составляющей деятельности участников соревнований предполагается использование более объективных, аппаратных методик при оценке результатов и процесса совместной деятельности. Например, исследование психофизиологической совместимости партнеров по команде.

Многие авторы отмечают, что на современном этапе развития социальной психологии, одним из важных и перспективных направлений является реализация объективного подхода к оценке различных социально-психологических процессов. Хотя абсолютизация этих методов вряд ли правомерна, и качество исследования требует к себе, скорее, комплексного подхода к изучению социально – психологических явлений и процессов. Например, от древнейших методов «наблюдения» и «беседы» представители гуманитарных наук не отказываются на протяжении столетий и вряд ли когда-либо откажутся.

После длительной работы со специалистами и установления нужной степени доверия между ними и исследователем, мы провели социометрический опрос. В настоящем варианте использовались стимулы из следующих составляющих: «Мое отношение к партнеру», «Отношение партнера ко мне», «Деловые качества партнера», «Личностные качества партнера», «Доверие к партнеру».

Нами был предложен опросник в следующем изложении.

Уважаемый товарищ! Предлагаем Вам принять участие в процедуре опроса. Просим Вас как можно более искренне ответить на вопросы. Ниже предлагается инструкция. Опрос анонимный. Результаты будут использованы

исследователями в обобщенном виде. Заранее благодарны за работу и оказание содействия.

Необходимо оценить по 7-ми балльной шкале (где 1 - наименьшая вероятность выбора, а 7 – наибольшая вероятность выбора) курсантов, которых Вы предпочли бы либо в меньшей степени предпочли в предложенной ниже ситуации.

1. Вам предстоит совершить восхождение на вершину горы. С кем Вы предпочли бы передвигаться в «связке»?

2. Вашему подразделению предстоит сразиться в КВН с военнослужащими другого подразделения. Вы-капитан команды. Кого бы вы порекомендовали в команду?

3. К кому из Ваших товарищей по группе Вы обратились бы за помощью в случае возникновения затруднений в учебе (например, после пропусков занятий с важной трудной темой)?

4. Кого из военнослужащих Вы пригласили бы отметить значимое для Вас событие?

5. При возникновении у Вас личных проблем с кем из сослуживцев вы бы могли поделиться, посоветоваться, веря, что Вас выслушают, поймут, помогут?

6. С кем из сослуживцев Вы хотели бы служить в одном регионе после прохождения обучения?

7. Как Вы в целом относитесь к военнослужащим Вашего подразделения?

8. Как, по Вашему мнению, Ваши товарищи относятся к Вам?

Таблица 1 Образец итоговой таблицы.

ФИО	**1 в опрос**	**2 в опрос**	**3 вопрос**	**4 в опрос**	**5 в опрос**	**6 в опрос**	**Общий балл**	**Рейтинг**
Испытуемый 1	64	52	76	70	65	64	391	**6**
Испытуемый 2	79	59	82	66	64	53	**403**	**3**
Испытуемый 3	77	86	59	74	62	72	**430**	1
- -	-	-	-	-	-	-	-	-
- -	-	-	-	-	-	-	-	-
- -	-	-	-	-	-	-	-	-

7 и 8 вопросы анализировались отдельно.

Ниже приведены данные, полученные при опросе военнослужащих одной из групп по методике Сишора.

Таблица 2 – Средние значения индекса сплоченности группы специалистов по методике Сишора M ± m (n = 15)

Методика	Показатели (стены)

Индекс сплоченности Сишора	14,9 ± 0,2

Указанные в таблице данные показывают высокий уровень сплоченности исследуемой группы [5].

При разработке программы социально - психологического тренинга с военнослужащими, предназначенной для специалистов-психологов, были учтены практические занятия по принятию групповых решений по предъявленной проблематике, направленных на формирование навыков аргументации, контраргументации, конструктивной критики в адрес членов команды.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В предложенной тематике различных форм занятий по психологической подготовке военнослужащих, кроме основного раздела, связанного с эмоционально-волевой регуляцией поведения и деятельности специалистов, предусмотрены различные формы занятий по социально-психологической проблематике для горных подразделений. Помимо общих вопросов, имеющих отношение к формированию навыков конструктивного общения и взаимодействия внутри воинского коллектива, проблем профессиональной социализации, обсуждению подлежит следующие аспекты:

- психологическая готовность группы к автономному существованию, роль социальной поддержки в условиях автономного функционирования воинского коллектива;
-проблемы сплоченности и психофизиологической совместимости при выполнении учебных и боевых задач;
- некоторые аспекты группового принятия решений;
-профилактика межличностных конфликтов. Виды межличностных конфликтов и основные способы их разрешения.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Свенцицкий, А.Л., Социальная психология: Учебник / А.Л. Свенцицкий // –М.: «Проспект», 2003. – 332 с.

2. Руководство по горной подготовке Сухопутных войск. Директива Главнокомандующего Сухопутными войсками от 8 октября 2014 года 2014 года № 450/12976, Министерство обороны – 272 с.

3. Сафронов, В.К., Психология в спорте. Теория и практика: Учебное пособие /В.К. Сафонов // – СПб.: Изд-во Санкт-Петербургского государственного университета, 2013. – 212 с.

4. Ильин, Е.П. Психофизиология состояний человека / Е.П. Ильин //СПб.: Питер, 2013. – 493 с.

5. Андреева Г.М., Социальная психология: Учебник / Г.М. Андреева. –М.: «Аспект Пресс», 2004. –365 с.

6. Иванов, Е.А., Методы социальной психологии в исследовании малых групп (спортивных команд) на примере горного троеборья. / Е.А. Иванов, С.В. Лычагина // Научное мнение – № 4, 2025 – С. 63-69.

7. Козлов, В.В., Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп: Учебное пособие / В.В. Козлов, В.А. Мазилов, Н.П. Фетискин // – Москва, институт психотерапии, 2018 – 715 с.

8. Иванов, Е.А., Некоторые аспекты психологического обеспечения деятельности подразделений, выполняющих учебно-боевые в горной местности / Е.А. Иванов // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки в силовых структурах. – № 1, 2024 – С.257–263.

9. Поваренков, Ю. П. Системогенез деятельности профессионала / Ю. П. Поваренков, Ю. Н. Слепко, А. Э. Цымбалюк. – Ярославль : Ярославский государственный педагогический университет им. К.Д. Ушинского, 2019. – 162 с.

10. Девиашвили В.М., Опросник сплоченности спортивной команды / И.С. Корнеев, М.О. Мдивани // Спортивный психолог. – № 4 (35), 2014– С.60-65.

Калмыков М.П., Калмыкова Ж.Ю.

РИТУАЛЫ ПЕРЕХОДА ТРАДИЦИОННЫХ КУЛЬТУР, ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ СМЫСЛ И ВОЗМОЖНОСТИ ИНТЕГРАЦИИ В СОВРЕМЕННУЮ ПСИХОЛОГИЧЕСКУЮ ПРАКТИКУ.

Аннотация. В статье рассматриваются ритуалы перехода традиционных культур как универсальный культурно-психологический механизм сопровождения жизненных трансформаций. Анализируется трёхфазная модель А. ван Геннепа (отделение — лиминальность — включение) и её интерпретация в работах В. Тернера. На основе сравнительного анализа традиционных практик раскрываются психологические функции ритуалов перехода: контейнирование кризиса, легитимация трансформации, интеграция личного и коллективного опыта, снижение тревоги неопределённости. Обосновывается возможность интеграции структурных принципов ритуала в современную психологическую практику.

Ключевые слова: ритуал перехода; лиминальность; инициация; кризис; идентичность; психологическая трансформация; контейнирование; культурная антропология; интегративная психология.

Abstract. The article examines rites of passage in traditional cultures as a universal cultural and psychological mechanism for accompanying life transformations. The three-phase model of A. van Gennep (separation – liminality – incorporation) and its interpretation by V. Turner are analyzed. A comparative review reveals the psychological functions of rites of passage: containment of crisis, legitimation of transformation, integration of personal and collective experience, and reduction of uncertainty-related anxiety. The relevance of integrating ritual structural principles into contemporary psychological practice is substantiated.

Keywords: rite of passage; liminality; initiation; crisis; identity; psychological transformation; containment; cultural anthropology; integrative psychology.

Введение

Современное общество характеризуется высокой динамикой изменений, как в социальном пространстве, так и в пространстве психики индивидуумов, и одновременно — утратой символических механизмов сопровождения жизненных переходов.

Эти изменения обусловлены рядом взаимосвязанных факторов: ускорением технологического развития, глобализацией культурных процессов, урбанизацией, цифровизацией коммуникации, распадом многих традиционных структур и секуляризацией сознания. Индивидуализация жизненного пути привела к тому, что биографические траектории стали менее предсказуемыми и менее нормативно закреплёнными.

Если в традиционных обществах социальные роли были относительно стабильны и определялись возрастом, полом, принадлежностью к роду или касте, профессии, то в постиндустриальной культуре идентичность становится гибкой, множественной и подвижной. Современный человек в течение жизни может неоднократно менять профессию, место проживания, социальный статус, мировоззрение, форму отношений, в связи с чем меняется иерархия ценностей и возрастает уровень неопределенности в моменты изменений идентичности.

Периоды взросления, смены социальных ролей, профессиональной идентичности, переживания утраты, кризиса или духовного поиска чаще всего протекают, как индивидуальный психологический процесс, лишённый культурно закреплённой формы. Между тем, в традиционных культурах подобные этапы никогда не оставались без внимания общины. Переход из одной идентичности в другую сопровождался ритуалом, структурирующим внутренние переживания переходного периода, и придающим им смысл.

Антропологические исследования показали, что ритуалы перехода обладают универсальной структурой и обнаруживаются в самых разных культурных традициях. А. ван Геннеп описал их, как последовательность трёх фаз: отделение, лиминальность и включение в новое социальное состояние. В. Тернер, развивая эту концепцию, подчёркивал особое значение порогового (лиминального) состояния, как пространства неопределённости, в котором происходит распад прежней идентичности и формирование новой. Таким образом, ритуал перехода выступает не просто культурной формой, но механизмом организации изменений в индивидуальной и коллективной жизни.

«Атрибуты лиминальности обязательно неоднозначны... Пограничные сущности находятся не здесь и не там, они находятся между позициями, назначенными и упорядоченными законом, обычаем, условностями и церемониями». [6]

Особенно наглядно функция перехода проявляется в шаманских традициях, где инициация часто описывается как символическая смерть и последующее возрождение. [3] В этих практиках кризис не устраняется, не рассматривается, как отклонение, а понимается, как необходимый, естественный этап становления новых форм бытия, структурируется и наделяется смыслом через ценностную и социальную рамку.

В условиях современной культуры, где традиционные формы ритуала во многом утрачены или редуцированы, возникает вопрос: каким образом психологическая практика может восполнить дефицит символического сопровождения переходных состояний?

Актуальность данной проблемы усиливается ростом кризисных переживаний, связанных с индивидуализацией, размыванием возрастных и социальных границ, а также необходимостью поиска устойчивых механизмов интеграции личностных изменений.

Цель настоящей статьи — рассмотреть ритуал перехода, как универсальный культурно-психологический механизм, проанализировать его проявления в различных традициях и обозначить возможности интеграции его структурных принципов в современную психологическую практику.

Ритуал перехода традиционных культур, как универсальная структура трансформации.

Исследование ритуалов перехода в антропологии позволило выявить их устойчивую структурную организацию, обнаруживаемую в различных культурных традициях. Классическое описание принадлежит Арнольду ван Геннепу, который показал, что переход из одного социального состояния в другое сопровождается последовательностью трёх фаз: отделения,

лиминальности и включения. [1] Эта модель оказалась применимой к самым разным жизненным событиям — от рождения и взросления до брака, смены статуса и смерти.

Фаза отделения предполагает символический или фактический разрыв с прежним состоянием. Индивид выводится из привычной социальной среды, временно теряет свой статус и связанные с ним роли. Это может быть физическая изоляция, изменение одежды, имени, внешности или формы поведения. На психологическом уровне происходит ослабление прежних идентификаций.

Лиминальная фаза (от лат. limen — порог) представляет собой состояние неопределённости и промежуточности. Виктор Тернер подчёркивал, что в лиминальности человек оказывается «между» социальными структурами: он больше не принадлежит прежнему статусу, но ещё не включён в новый. Именно в этом пространстве происходит трансформация. Лиминальность характеризуется символическим хаосом, переживанием распада привычных ориентиров и одновременно высокой восприимчивостью к новым смыслам. [6] В традиционных культурах это состояние сопровождается мифологическими образами смерти и возрождения, расчленения и собирания, тьмы и нового света.

Фаза включения завершает переход: индивид возвращается в общину в новом качестве. Новый статус закрепляется через признание со стороны общины — через имя, знаки принадлежности, новые обязанности или привилегии. Переход становится завершенным, не только внутренне, но и социально.

Сопоставление различных культурных форм показывает, что вне зависимости от конкретных символов и ритуальных действий, сохраняется единая логика:

- временное разрушение прежней идентичности;
- переживание порогового состояния;
- интеграция новой структуры личности.

Важно подчеркнуть, что в традиционных обществах, ритуал перехода выполняет не только символическую, но и психорегулятивную функцию. Он структурирует переживание неопределённости, создаёт безопасную рамку для распада старой идентичности и задаёт вектор интеграции нового опыта. Лиминальность, таким образом, выступает не процессом хаотического разрушения, а управляемым пространством трансформации.

С психологической точки зрения, ритуал перехода можно рассматривать как культурный механизм сопровождения кризиса. Он создаёт внешнюю форму для глубокого внутреннего процесса, позволяя человеку пройти через

период временной дезорганизации без утраты целостности. В этом смысле, ритуал оказывается не архаической формой религиозной жизни, а универсальной моделью работы с проживанием естественных изменений, сохраняющей свою актуальность и в современном контексте.

Ритуалы перехода в традиционных культурах: сравнительный обзор

Несмотря на культурное разнообразие, ритуалы перехода в различных традиционных культурах демонстрируют удивительное структурное сходство. Различаются мифологические образы, символы и конкретные действия, однако, сохраняется единая логика трансформации: отделение от прежнего состояния, переживание пороговой неопределённости и возвращение в новом качестве. Рассмотрим несколько характерных примеров.

Поиск Видения у коренных народов Северной Америки

В традициях народов Великих Равнин (лакота, дакота и др.) практика Поиска Видения представляла собой индивидуальный ритуал инициации во взрослость. Ищущий уходил в уединённое место, часто на возвышенность, соблюдал пост, и оставался в изоляции на протяжении нескольких дней. Отсутствие пищи, воды и привычной социальной поддержки способствовало возникновению изменённого состояния сознания, в котором могло возникнуть символическое «видение» — образ, животное-покровитель или иное откровение о жизненном пути, указывающее на предназначение для взрослеющего юноши или девушки.

Структурно этот ритуал включает все три фазы перехода:

отделение — физический уход из общины;

лиминальность — пребывание в одиночестве и неопределённости;

включение — возвращение, интерпретация старейшинами видения Ищущего и новый статус в племени.

Психологически Поиск Видения можно рассматривать, как организованное пространство встречи с глубинными слоями психики в условиях культурно поддержанной рамки.

Шаманская инициация в традициях Сибири и Центральной Азии

В шаманских культурах Сибири становление шамана часто описывается как кризисный период, сопровождающийся болезнью, интенсивными переживаниями и видениями. В мифологическом языке этот процесс

представлен как символическая смерть: расчленение тела духами, замена внутренних органов, последующее возрождение в новом качестве.[3]

Шаманская традиция включает ритуалы инициации и переходов (возрастные посвящения, рождение, смерть и др.) , где трансформация личности рассматривается как необходимое условие получения новой социальной функции. Здесь лиминальность приобретает экстремальный характер: распад прежней идентичности доводится до предела, что символически выражается через мотив «умирания».

Возвращение из этого состояния сопровождается признанием общины — индивид получает новую роль посредника между мирами. Таким образом, кризис интегрируется через социальную легитимацию.

Возрастные инициации в традициях Восточной Африки

У народов Восточной Африки (например, у масаи) переход юношей во взрослый статус сопровождается телесным испытанием, временной изоляцией и обучением сакральным мифам и нормам племени. После ритуала участники включаются в возрастную группу воинов и получают новые права и обязанности. [5]

Здесь телесный аспект играет ключевую роль: физическое испытание становится символом внутренней зрелости. Коллективное признание закрепляет новую идентичность, а сам ритуал формирует устойчивую связь между индивидуальным развитием и социальным порядком.

Религиозные формы перехода

В религиозных традициях переход также оформляется через символику «второго рождения». Например, индуистская упанаяна или монашеский постриг в христианстве предполагают изменение имени, одежды, мировоззрения и жизненного пути. Человек символически «умирает» для прежней жизни и принимает новую духовную идентичность. [2]

И здесь вновь воспроизводится универсальная структура: разрыв с прежним статусом, пороговое состояние и возвращение в общину в новом качестве.

Сравнительный анализ

Анализ различных традиций позволяет выделить общие психологические функции ритуалов перехода:

1.Контейнирование кризиса. Ритуал создаёт рамку, в которой распад прежней идентичности становится осмысленным и управляемым процессом, поддерживаемым старейшинами и общиной.

2.Легитимация трансформации. Новая роль закрепляется не только внутренне, но и через признание со стороны общины.

3.Интеграция личного и коллективного. Индивидуальный кризис включается в мифологическую и социальную систему координат.

4.Снижение тревоги неопределённости. Лиминальное состояние не остаётся хаотическим, а становится этапом предсказуемой структуры.

Таким образом, ритуал перехода можно рассматривать как универсальный механизм культурной организации личностной трансформации. Независимо от конкретной традиции, он выполняет функцию структурирования сложных переживаний, изменений, и поддержания ценности и целостности субъекта в условиях радикального преобразования его идентичности.

Психологическое значение ритуалов перехода.

Рассмотренные традиционные формы ритуалов перехода позволяют поставить принципиальный вопрос: какую психологическую функцию выполняют эти практики? Если отвлечься от культурной специфики и символического языка, становится очевидным, что ритуал перехода структурирует процесс изменения идентичности и иерархии ценностей. Он создаёт форму для переживания кризиса, который в ином случае мог бы носить хаотический и дезорганизующий личность характер.

Ритуал, как контейнер кризиса.

Любой значимый переход — взросление, смена социальной роли, утрата, духовный поиск — сопровождается разрушением прежней системы само-описания. Человек теряет устойчивые ориентиры, прежние модели поведения оказываются недостаточными, а новая идентичность ещё не сформирована. Это состояние неопределённости в субъективных переживаниях может сопровождаться тревогой, пустотой, дезориентацией.

“Во многом кризисное состояние напоминает обряд инициации, т.е. посвящения личности в новые тайны жизни. Именно кризисы готовят личность к глубинному переживанию тайны смысла жизни, духовные пространства культуры. Кризис это не просто способ переведения личности в новое качество и более полноценного социального индивида, но и нечто большее.

Кризисное состояние является посвящением в ядерную смысловую структуру, приводящее к интроекции в сознание личности новых жизненных ценностей, и, таким образом, становится действительным преображением индивида” [2]

Таким образом, с психологической точки зрения, можно говорить о том, что ритуал выполняет функцию контейнирования аффектов в условиях неопределённости. Он задаёт структуру, в которой дезорганизация переживается как этап трансформации, а не как разрушение целостности личности.

Лиминальность, как пространство трансформации.

Лиминальная фаза представляет собой центральный момент ритуала перехода. Именно здесь происходит распад прежней идентичности и открывается возможность формирования новой. В мифологическом языке это описывается как смерть и возрождение, расчленение и собирание, тьма и последующий свет.

В психологическом измерении этот процесс можно интерпретировать как глубинную реорганизацию системы «Я».

Лиминальность обладает двойственной природой. С одной стороны, она связана с утратой привычной структуры и переживанием хаоса. С другой — именно в этой неопределённости возникает потенциал обновления. Отсутствие жёстких социальных ролей временно освобождает субъекта от фиксированных идентификаций, что создаёт пространство для переосмысления себя.

Социальное признание и закрепление новой идентичности.

Третья фаза ритуала, включение, имеет не менее важное значение. Новая идентичность закрепляется через признание со стороны общины. Это может быть изменение имени, одежды, обязанностей или статуса. Тем самым трансформация получает социальную легитимацию.

С психологической точки зрения социальное признание стабилизирует внутренние изменения. Оно снижает риск регрессии к прежнему состоянию и укрепляет новую самоидентификацию. Отсутствие подобного признания в современном обществе нередко приводит к тому, что личностные изменения остаются неустойчивыми и не интегрированными.

Ритуал как механизм интеграции.

Таким образом, ритуал перехода можно рассматривать, как культурный механизм интеграции изменений. Он объединяет несколько уровней опыта:

- телесный (испытание, изоляция, голод, жажда, изменение внешнего облика);
- эмоциональный (страх, тревога, стыд, воодушевление);
- символический (мифологический язык смерти и возрождения);
- социальный (признание и новый статус).

В интегративной перспективе ритуал выполняет функцию согласования этих уровней, обеспечивая целостность переживания. Кризис не подавляется и не устраняется, а включается в естественный процесс развития. Структурированный процесс проживания переходного периода в условиях контейнера ритуала, позволяет воспринимать данный процесс не как патологию, а как естественный процесс трансформации и обогащения внутреннего мира индивидуума.

Помимо прочего, в настоящее время в социальном пространстве кризис часто рассматривается, как нечто нежелательное, то, чего следует избегать, что часто способствует затягиванию процесса лиминального перехода, непринятию изменений, связанных с утратой прежней идентичности, попыткой сохранить прежнюю иерархию ценностей, что, в свою очередь, ведет к усугублению состояний, вызванных естественными процессами в психике.

Именно в этом заключается современная актуальность изучения и внедрения в психологическую практику ритуалов перехода. Если рассматривать жизненные кризисы, как естественные переходы, то возникает необходимость в создании структур, способных выполнять функцию ритуального контейнера. Современная психологическая практика может стать пространством, где принципы ритуала перехода получают новую форму, сохраняя при этом свою функциональную сущность.

Заключение

Анализ ритуалов перехода в различных культурных традициях показывает, что, несмотря на разнообразие символических форм и мифологических образов, их структура и функция остаются универсальными. Отделение, лиминальность и включение образуют устойчивую модель сопровождения жизненных изменений, позволяющую организовать процесс трансформации идентичности.

Ритуал перехода выполняет несколько ключевых психологических функций: контейнирование кризиса, легитимацию изменений, интеграцию личного опыта в коллективную систему смыслов и закрепление новой социальной роли. Лиминальное состояние, нередко переживаемое, как

неопределённость и утрата ориентиров, в ритуальном контексте приобретает статус ценного этапа развития, а не признака дезорганизациии и патологии. [6]

Современная культура во многом утратила институционализированные формы ритуального сопровождения переходов. Однако, сами переходные состояния не исчезли. Напротив, ускорение социальных процессов и размывание стабильности социальных ролей усиливает частоту и интенсивность кризисных переживаний. В этих условиях возрастает значение психологической практики, как пространства, способного выполнять функции символического контейнера в условиях проживания кризиса.

Список источников используемой литературы

1. Геннеп, А. ван. Обряды перехода: систематическое изучение обрядов / А. ван Геннеп; пер. с франц. — М.: Издательская фирма «Восточная литература» РАН, 1999. — 288 с. — ISBN 5-02-018038-6.

2. Козлов, В. В. Духовная психология: в поисках изначального / В. В. Козлов. — М.: Изд-во Трансперсонального института, 2000. — 112 с. — ISBN 5-93509-001-5.

3. Козлов, В. В. Онтология шаманизма / В. В. Козлов; отв. ред. А. А. Карамышев. — М.: Институт консультирования и системных решений, 2020. — 326 с. — ISBN 978-5-91160-050-1.

4. Козлов, В. В. Психология кризиса: монография / В. В. Козлов. — М.: ИП Петросян, 2022. — 654 с. — ISBN 978-5-7312-0410-1.

5. Рэдклифф-Браун, А. Р. Структура и функции в примитивном обществе: очерки и лекции / А. Р. Рэдклифф-Браун; пер. с англ. — М.: Издательская фирма «Восточная литература» РАН, 2001. — 304 с. — ISBN 5-02-018224-9.

6. Тэрнер, В. Символ и ритуал / В. Тэрнер; сост. В. А. Бейлис. — М.: Наука. Главная редакция восточной литературы, 1983. — 277 с.

Карпова А.А.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ МЕХАНИЗМЫ РАБОТЫ ОБЕРЕГОВ НА ПРИМЕРЕ РУССКИХ ТРАДИЦИОННЫХ ОБЕРЕЖНЫХ КУКОЛ

Аннотация: В статье рассмотрены психологические механизмы работы оберегов, а также русская культурная практика использования оберегов на примере традиционных обережных кукол.

Ключевые слова: оберег, обережная кукла, традиционная народная кукла, психология

Annotation: The article examines the psychological mechanisms of amulets, as well as the Russian cultural practice of using amulets, with traditional amulet dolls as an example.

Key words: amulet, the coastal doll, traditional folk doll, psychology

В настоящее время наблюдается возрастающий интерес к традиционным культурам как источнику знаний и практического опыта, позволяющего взрослому индивиду проживать жизненные кризисы, интегрировать полученный опыт переживаний и укреплять собственную идентичность. Это обусловлено как произошедшими за последнее время социально-политическими изменениями, так и неспособностью субъекта современного постиндустриального общества реализовать собственный потенциал духовного поиска в рамках предлагаемых моделей [Козлов, Марин, 2012].

Особую популярность на этом фоне приобретают обрядовые обережные практики и обрядовые (ритуальные) предметы, связанные с ними: обереги, амулеты, талисманы. Они являются не только элементами образно-знаковой реальности, выступающей как условие развития и формирования личности, но и своего рода точками сосредоточения силы, в которую верит конкретный этнос или человек. [Лебедев, 2019]

Массовая культура предлагает большое многообразие таких предметов и ритуалов, заимствованных из разных культур, религий и философских учений. Однако на ряду с популярностью буддистских, даосских, индуистских обережных практик, важно отметить возрастающую роль и традиционных русских оберегов.

В данной статье мы сделаем попытку объяснить природу популярности оберегов не через призму системы мировоззрения, а с точки зрения современной психологии. Более подробно рассмотрим русскую культурную практику использования оберегов на примере традиционных обережных кукол.

Вера людей в магическую силу вещей имеет очень древние корни. Амулеты, талисманы, обереги существуют на протяжении тысячелетий, и в современном мире их популярность не снижается. Доверие древнего человека этим предметам исследователи объясняют магическим мышлением и страхом перед непонятным и непостижимым устройством мира. Однако и рационально мыслящие, «цивилизованные» современные люди продолжают использовать их в попытках обрести устойчивость и защиту.

Здесь важно сделать ремарку о том, что принято выделять различия между амулетами, талисманами, оберегами по происхождению и приписываемым им традицией оттенкам функциональности. Вне зависимости от этого, мы не станем фокусироваться на отличительных особенностях этих артефактов, поскольку основное назначение их идентично – защищать своего обладателя и значимые для него вещи. Для методологической ясности в дальнейшем будем использовать общий термин «оберег».

Само слово óберег пришло из севернорусских диалектов (óберег, óберéж от глагола беречь [Левкиевская, 2002]). Согласно словарю В.И. Даля, это «заговоры, зачурания, слова и обряд от порчи, уроки; наговор, нашепты, для разрушения или недопущения вредных чар; талисман, ладанка, привеска от

сглазу, от огня, воды, змеи, падежа, порчи свадеб, болезней и пр.» [Даль, с. 579].

Таким образом, в традиционном понимании оберег — это предмет или действие, наделенные магической силой для защиты своего владельца от бед, болезней и злых сил, что соответствует сути описываемого нами явления.

Какое же место обереги занимают в структуре психики человека? Вернемся к феномену их популярности в современном обществе. Обращаясь к подобной системе ценностей традиционной культуры, человек по сути, ищет опору в проверенных временем адаптационных стратегиях, передающихся от поколения к поколению в форме ритуалов и моделей поведения [Салахова, 2006].

Можно найти объяснение этому в юнгианской теории коллективного бессознательного, согласно которой каждый из нас с рождения несет в себе общую память человечества, где хранятся все универсальные символы и темы, которые Карл Густав Юнг называл «архетипами» [9]. Эти образы заряжены эмоциональной энергией, их мы видим во снах, когда какая-то проблема или ситуация связаны с похожей темой. Тем самым мы получаем возможность ее расшифровать и решить. Подобно этому, по мнению экспертов, «любой оберег наделен определенным архетипическим содержанием, которое помогает психике освоиться с происходящим, снизить уровень тревоги в самых разных жизненных ситуациях» [1].

Другой подход предлагает психоаналитик Вернер Мюнстербергер. Он считает, что наша привязанность к определенным предметам берет начало в раннем детстве. Младенец не разделяет себя и мать, сливаясь с ней. Но однажды осознает, что мать может уйти. Встревоженный ребенок протягивает руки, хватаясь за какую-то вещь. [Цит. по: Варшавская Ю., Кириченко Н., Рублева Ю.]. Британский психоаналитик Дональд Винникотт назвал ее «переходным объектом».

Это не часть тела ребенка, но тот пока не воспринимает его отдельно от себя. Таким объектом может быть игрушка, одежда или другая вещь, которая становится символическим продолжением ребенка во внешнем мире, дает ему возможность преодолеть страх одиночества и сфокусироваться на себе. Во взрослом возрасте мы тоже находим подобные «переходные объекты», которые помогают успокоиться. [1]

Несмотря на то, что среди экспертов нет единого мнения об истоках привязанности людей к оберегам, функциональное назначение этих предметов не вызывает разногласий. Они «помогают сконцентрировать внутренние силы и, одолев тревогу, сделать наши действия более эффективными». [1]

Рассмотрим более детально психологические механизмы работы оберега и веры в его защитную силу. Сразу оговоримся, что считаем такую веру не признаком психологической незрелости индивида. Это активация мощных психологических механизмов, которые доказали свою эффективность [7]. Разберем некоторые из них.

1. *Самовнушение.* Мы бессознательно проецируем на оберег свои страхи и надежды. Он становится символом нашей потребности в безопасности. Эта вера, в свою очередь, запускает мощные механизмы саморегуляции. С психологической точки зрения эффект оберега можно рассматривать через феномен плацебо (улучшение самочувствия человека благодаря тому, что он верит в эффективность воздействия, которое на самом деле нейтрально). Вера в то, что оберег защищает, сама по себе снижает уровень стресса и тревоги. Уменьшается выработка кортизола, нормализуется давление, человек чувствует себя спокойнее и увереннее. Эта уверенность влияет на поведение: он становится более открытым, решительным и менее склонным к панике, что снижает риски.

Однако существует и обратный эффект – ноцебо. Вера в то, что что-то принесет вред, действительно может его принести. Если оберег порвался или сломался и его владелец истолковал это как «плохой знак», то он впадает в тревогу, начинает ожидать худшего, становится невнимательным, рассеянным, подозрительным. В таком состоянии вероятность действительно попасть в неприятности возрастает. Однако не оберег притянул беду, а реакция индивида на сигнал.

2. *Фокусировка внимания.* В стволе головного мозга есть структура, которая называется ретикулярная активирующая система (РАС). Это сеть нейронов, регулирующая наше внимание, определяя, какую информацию из внешнего мира допустить до сознания, а какую проигнорировать. Когда человек создает оберег с установкой на защиту, то дает своей РАС команду быть предельно внимательной ко всему, что связано с возможной опасностью. Мозг лучше фокусируется и начинает замечать реальные сигналы, которые до этого игнорировал.

3. *Якорение и условные рефлексы.* Оберег — это мощный психологический якорь (стимул – звук, образ, прикосновение – связанный с определенным эмоциональным состоянием). Используя оберег с намерением быть защищенным, человек создает якорь на состояние спокойствия, уверенности и внимательности. Со временем эта связь становится настолько сильной, что работает как условный рефлекс. В стрессовой ситуации достаточно дотронуться до оберега, чтобы запустить в организме расслабление.

4. *Идеомоторный акт (эффект Карпентера)*. Идеомоторный акт — это бессознательная двигательная реакция, возникающая в ответ на представление о движении. Другими словами, мысли вызывают микродвижения в мышцах. Когда мы испытываем сильный скрытый стресс или агрессию, наши движения становятся более резкими и менее координированными, даже если мы этого не замечаем. Можно сильнее сжать оберег в руке, резче дернуть, ударить о поверхность. И рано или поздно накопившееся микровоздействие приведет к поломке. Оберег не «берет на себя удар» извне. Он проявляет внутреннее напряжение его владельца, и именно на поиск причин этого напряжения следует обратить внимание.

Далее рассмотрим работу описанных выше механизмов на примере русской традиционной обережной куклы.

Куклы всегда занимали важное место в жизни русского народа. Изначально их использовали именно как обереги. Оберег нес охранную функцию в широком смысле этого слова: не только оберегая жизнь и здоровье своего владельца и его близких, но и «защищая» его желания и устремления. Тряпичные куклы, изготовленные собственноручно, считались самой главной защитой от болезней и злых духов. Куклу давали путнику, отправляющемуся в дальнюю дорогу, дарили новорожденному для защиты от нечисти, невесте, покидающей дом матери для благополучного перехода в новый статус, молодой жене – от бесплодия. Ее клали в постель роженице для облегчения родов. Использовались куклы и для проживания переходных процессов и связанных с ними инициаций.

1. Выбор обережной куклы – это по своей сути процесс формирования намерения, осознанный выбор цели и способа действий для ее достижения.

Обережную куклу выбирают в зависимости от задачи, которую нужно решить. Как и в психологической практике здесь важно четко и ясно определить, для чего она нужна и сформулировать свой запрос.

Когда изготавливается кукла для решения определенной задачи, она наделяется теми качествами, которые ее создатель не может раскрыть в себе. Подсознание их присваивает себе, через метафорический образ куклы. До этого скрытый ресурс у человека, начинает открываться и проявляться в жизни. Происходит интеграция той сильной внутренней части человека с основной личностью, что способствует восприятию себя более целостно.

2. Изготовление обережной куклы — это одновременно фокусировка внимания и психологическая настройка, создание того самого «якоря».

Куклу делают в хорошем настроении, в один прием. Важно осознанно выбрать материалы – внешний вид куклы должен вам нравиться. Нельзя использовать колющие и режущие предметы – ткань рвут руками (чтобы кукла была добрая).

Все перечисленное можно рассматривать как положительное психологическое подкрепление для формирования установки на счастливое решение запроса.

В процессе создания куклы ее создатель сосредоточен на моторике, на работе обеих рук. Это помогает остановить внутренний диалог, ослабляет психологическое напряжение, снижает тревожность. Он фокусируется на своем запросе, появляется четкость и ясность мысли, можно услышать подсказки собственного подсознания о том, как лучше реализовать намерение.

Когда обережная кукла готова, для нее ищут подходящее место. В зависимости от назначения куклы ее носят с собой либо хранят дома. В любом случае важно, чтобы она всегда была в поле внимания владельца и содержалась в порядке. Подобное уважительное отношение к оберегу

помогает держать фокус внимания на запросе, тем самым проявляя свое самосознание, собственную непреклонную волю достичь желаемого.

Когда мы вновь и вновь обращаемся к обережной кукле, берем ее в руки, разговариваем с ней срабатывает механизм якорения на позитивных эмоциях, связанных с ожиданиями от оберега и достигается важный психотерапевтический эффект расслабления и избавления от подавленных эмоций.

3. Не получается сделать куклу, она порвалась или потерялась – это информация для размышления. Важно проанализировать контекст.

Если в процессе изготовления куклы путаются нитки, рвется ткань, возникает раздражение, это не значит, что оберег не подходит. Подобное положение вещей может быть результатом идеомоторного эффекта и сфокусированного внимания. Внутреннее напряжение, рассеянные мысли, эмоции проявляются в микронапряжении мышц и более резких движениях, что может быть сигналом о пиковом уровне стресса, вызванном какой-то конкретной ситуацией в жизни создателя оберега или отсутствием согласия с запросом. Сложность в выполнении какой-то части тела обережной куклы также может указывать на психологическое ограничение.

Потеря оберега с точки зрения психологии – это признак ментальной перегрузки. Чаще всего люди теряют вещи, когда находимся в состоянии стресса, глубокой задумчивости или сильной усталости. Их фокус внимания сужен, и они не замечают, куда положили предмет. С другой стороны, если кукла ассоциируется с тяжелой ситуацией, от которой он защищал своего владельца, тот можем бессознательно желать, чтобы оберег потерялся, дабы символически завершить этот этап.

Таким образом, потерю оберега можно рассматривать как сигнал о помощи от нервной системы. Это также может быть знаком, что человек готов отпустить старую проблему и двигаться дальше. Важно внимательно проанализировать свое внутреннее состояние и внешний контекст.

4. Завершение отношений с обережной куклой – это как завершающий этап в психотерапии, во время которого происходит интеграция опыта, фиксация достижений, правильное прощание и отделение.

Если запрос успешно реализовался – оберег сработал. Необходимо поблагодарить обережную куклу. Кукла помогла удержать фокус внимания на достижении поставленных целей, а ее владелец реализовал свое намерение. Фиксация своих достижений помогает повышать самооценку и сохранять мотивацию, создавая позитивный цикл: успех → фиксация → мотивация → новый успех.

Если запрос не выполнен, с психологической точки зрения – это повод провести анализ. Уточнить запрос и сделать его более конкретным, проверить

силу своего намерения и те действия, которые были предприняты для его реализации.

Все вышеперечисленное позволяет нам сделать вывод о том, что обережную куклу, как и любой другой оберег, возможно рассматривать не только как наделенного магической силой защитника, а как индикатор внутреннего состояния ее владельца и его бессознательных процессов. Таким образом, оберег и обережные практики могут быть использованы в психологической работе как важный инструмент, который помогает заметить то, на что способна психика: интуицию, сигналы тела о стрессе, умение мозга фокусироваться на задаче, игнорируя информационный шум.

Литература:

1. Варшавская Ю., Кириченко Н., Рублева Ю. Как талисманы нам помогают [Электронный ресурс] // https: // psychologies.ru/articles/kak-talismanyi-nam-pomogayut/?ysclid=mgmm1m2ro6879683695

2. Грязнова О.Н. Тряпичная кукла: на стыке народной культуры и психологии // Материалы Всероссийской с международным участием научно-практической конференции Колпинские чтения по краеведению и туризму. Спб, 2021

3. Даль В.И. Толковый словарь живого великорусского языка. М., 1955. Т. 1-4

4. Козлов В.В., Марин А.Ю. Личность и сакральный ритуал: история и современность / В. В. Козлов, А. Ю. Марин – М.: Институт консультирования и системных решений, 2013. – 272 с. – ISBN 978 -5-91160-058-7.

5. Лебедев Д. Славянские обрядовые куклы как проявление этнической ментальности [Электронный ресурс] // https: // b17.ru/article/264897/?ysclid=mh0pyqrgd0586096628

6. Левкиевская Е.Е. Славянский оберег. Семантика и структура / Левкиевская Е.Е. – Москва, Индрик, 2002

7. Оберег как древний интерфейс: Психология и семиотика сигналов опасности [Электронный ресурс] // https: // radiotochki.net/blog/russia/obereg-kak-drevniy-interfeys-psihologiya-i-semiotika-signalov-opasnosti.html?ysclid=mgmmd7n5ln842147566

8. Салахова Р. И. Гуманистический потенциал культуры в решении социальных и нравственных проблем // Вестн. Казан. гос. ун-та культуры и искусств. 2006. № 3. С. 48–52.

9. Юнг, К. Г. Душа и миф. Шесть архетипов / К. Г. Юнг. — Москва: Совершенство; Киев: Порт-Рояль, 1997. — 384

Козлов В.В.

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОДЕРЖАНИЕ ИНТЕГРАЦИИ В ГРУППАХ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ДМД

Аннотация

В статье анализируется феномен интеграции интенсивной интегративной психотехнологии ДМД – «Дыхание-Музыка-Движение». Рассматривается роль основных тенденций личности и групп в реализации интегративных функций

Ключевые слова

Интеграция, личность, группа, система, человек, динамика, витальность, «Дыхание-Музыка-Движение», тенденция

Annotation

The article analyzes the phenomenon of integration of intensive integrative psychotechnology DMD – "Breathing-Music-Movement". The role of the main tendencies of personality and groups in the implementation of integrative functions is considered.

Keywords

Integration, personality, group, system, person, dynamics, vitality, "Breath-Music-Movement", trend

В этом году исполнилось 25 лет интенсивной интегративной психотехнологии, которую мы обозначили в начале 21 века ДМД – «Дыхание-Музыка-Движение».

Интегра́ция (от лат. integratio — «восстановление», «восполнение», «соединение») — процесс объединения частей в целое [7]. Подробнее, интеграция как процесс установки связей динамичных элементов функционирующей системы, в нашем случае человека, с возможными для отслеживания реагирования на стимульное пространство жизни для сокращения разрывов и выравнивания полотна реальности. Выравнивание полотна, в свою очередь, отражается на изменении сюжетных линий. Что все еще не умаляет необходимости ежедневной работы с пространством происходящего, а скорее подкрепляет необходимость такой работы, для чего требуется адекватное зрелое восприятие потока жизни [8, 11].

Самый важный качественный признак здоровой личности это стремление к интеграции, движению вперед, соединению и объединению, к росту и развитию [16, 19]. Интеграция описывает факт того, как человек себя собирает, как что-то новое для себя осознает, понимает, научается чему-то. При этом в нашем понимании значительную роль в достижении интеграции играет уровень витальности, на который влияют социально-психологические установки, и мы имеем возможность просмотреть в динамике присущие личности основные тенденции - расширения пространства, изменения структуры социального пространства, идентифицированности с объектом и гомеопатической тенденции

удерживании равновесия, баланса. И если уровень витальности описать как энергетическую основу функционирования личности и группы как системы, то динамика тенденций является параметром качества интеграции [21, 23].

С точки зрения жизни человека в среде, интеграция является процессуальной характеристикой функционирования личности, выражением ее экспансивной тенденции. Чтобы жить и выжить, тем более доминировать и преуспевать, человек все время должен интегрировать энергию, информацию, новые знания, умения, навыки, новый жизненный опыт. Интеграция является основой развития любой живой системы, тем более человека, это встроенный в сложную систему механизм, обеспечивающий развитие, эволюцию, адаптацию к новым условиям личности и групп. Интеграция является таким же системообразующим фактором в функционировании психики человека, как целостность, структурность, открытость, динамичность системы. Таким образом, способность к интеграции является таким же важным свойством, как активность и целеустремленность системы [21, 24].

Задачей исследования социально-психологических особенностей интеграции в ДМД было выявление некоторых факторов, способствующих интеграции в этой групповой форме тренинговой работы.

Психологические особенности интеграции оценивались по динамике на трех отрезках - через месяц, через три месяца и через полгода после прохождения тренинга по сравнению с исходными данными.

Рассматривались следующие показатели:

- полноты сознания по опроснику внимательности и осознанности MAAS (Mindfull Attention Awareness Scale), где полнота сознания является той же осознанностью или Mindfulness, понятием, уходящим корнями в буддизм и отражающим внимательное присутствие в настоящем моменте;
- осознанность действий (acting with a wareness) по пятифакторному опроснику осознанности FFMQ, как умение/навык быть здесь и сейчас, включившись в настоящий момент, вместо автопилота;
- социальные установки локуса контроля “я” и локуса контроля “жизнь” оценивались по динамике результатов теста смысложизненных ориентаций, СЖО/PIL (Purpose-in-Life Test), разработанного на основе теории стремления к смыслу и логотерапии Виктора Франкла. Где “локус контроля Я” – т.е. я являюсь хозяином жизни, и высокий бал подтверждает, что имеется представление о себе как о сильной личности, которая обладает достаточной свободой выбора, чтобы построить свою жизнь в соответствии со своими целями и представлениями о ее смысле, а низкий бал показывает неверие в свои силы контролировать события собственной жизни, “локус контроля Жизнь” - т е управляемость жизнью, и высокие была подтверждают, что

человеку дано контролировать свою жизнь и свободно принимать решения и воплощать их в жизнь, а низкие демонстрируют, что жизнь неподвластна сознательному контролю [31].

- а также по результатам интервью после прохождения тренингов и на трех отрезках времени.

Неконструктивные привычки восприятия и социальные установки вне зависимости от возраста, образования и бэкграунда в основном были идентичные. ДМД приводил к существенно более высокой интеграции за счет сильно отличающегося повышения уровня витальности, т. е. производилась работа не только со слоем ментальных и эмоциональных установок, а также со слоями физическим и энергетическим. Финальное интервью исследования показало, что самым емким подтверждением уровня интеграции является степень автономности личности и способность действовать эффективно в различных по интенсивности и содержанию контекстах жизни с достаточным для изменения качества жизни осознанием происходящего и пониманием точек опоры при принятии оптимальных решений и совершения адекватных выборов, определяющихся не силой стечения обстоятельств, а волей человека, что явно прослеживалось во время собеседований и обсуждения изменившихся сценариев поведения и восприятия проживаемых сценариев.

По результатам интервью было выявлено, что также препятствием, приводящим не к самому высокому уровню интеграции групповых методов работы, кроме отсутствия понимания принципов психотехнологий, является отсутствие понимания механизмов психики, влияющих на процесс интеграции, неизменно приводящих к отсутствию правильного выбора в пользу требуемой расширения тенденции и в силу привычки некорректного выбора тенденции поддерживающей мнимое равновесие.

Например, для положительной динамики интеграции в нестандартных ситуациях требуется выбирать работу со снижением усиливающейся потребности в обособленности для усиления проявления тенденции расширения пространства вместо консервативного удержания гомеостазиса, играющего в данном случае роль мнимого сохранения равновесия, маскирующего большую степень интеграции. Или корректное использование возможности работы с максимальным эффектом в любых контекстах внутри группы для усиления адаптивных механизмов за счет изменения сценариев поведения внутри группы, отражающей основные жизненные сценарии - как расширение тенденции к изменению структуры социального пространства, вместо консервативного удержания на комфортном и знакомом уровне тенденции объектной идентификации.

При понимании, что интеграция - это осознание конфликтов между фрагментами сознания и открытое, оценивающее принятие того, что ранее отвергалось, отрицалось, подвергалось подавлению и было не

рефлексируемо [21], возникает возможность не выбирать безопасный режим привычного проживания консервативной динамики тенденций, а с открытым восприятием осуществлять постоянный выбор в пользу прогрессивной динамики тенденций, которая неизбежно приведет к естественным и возрастающим автономизации, спокойствию, эффективности, удовлетворенности, при которых сущностное со-бытие в мире станет не проблемой, требующей решения, а возможностью проживания предельного потенциала.

Суть заключается в изменении нарушенной/дисфункциональной системы восприятия участников на разном уровне интенсивности, посильном для них, и в коррекции неадекватных сценариев восприятия и осознания. К тому же групповые методы работы создают для человека интенсивные условия получения личностного опыта и тем самым облегчают развитие, способствующие повышению компетентности человека в межличностных отношениях, совершенствованию его способности к самопознанию и саморегуляции, творческой самореализации [15, 17].

Искаженное восприятие участников, возникающее в результате многолетнего утверждения ложных сценариев оценки происходящих событий и коммуникаций приводит к неверному истолковыванию повседневной активности, отражающемуся во время групповых тренингов на восприятии процессов. Понимание этого аспекта позволяет вносить корректировки в структуру осознания посредством привнесение дополнительных пояснений к рассматриваемым тренинговым формам для сокращения снижения уровня витальности и для последующего совершения осознанных выборов в пользу прогрессивных тенденций не только в процессе тренинга, но и в дальнейшей жизни.

Перенаправление витальной энергии в адекватное целедостигающую активность личности с учетом понимания задействованных тенденций будет способствовать формированию положительных изменений содержания и эффективности деятельности и далее будет открывать новые возможности самоактуализации.

Существующие психологические методы индивидуальной работы позволяют выравнивать бинарные искажения объектных сценариев, но, даже со сниженной искаженностью, бинарная ограниченность объектно-ориентированного сценарного взаимодействия не позволяет пространству вариантов реализовываться наиболее творческим/эволюционным образом. Зацикленность на «проблемных зонах» между объектами становится общим психическим контуром движения энергии, точнее превалирующий объем энергии внимания идет на укрепление или кристаллизацию этих контуров. Кроме общих контуров между объектами, также имеется множество личностных ложных/нефункциональных контуров, представляющих основную зону работы психологов в большинстве. С одной стороны, индивидуальная работа формирует положительную динамику уже

достаточную во многих случаях, с другой стороны, именно обращение к групповым форматам работы позволяет кратно усилить позитивные изменения [19, 21].

В данной работе рассмотрим разные уровни интеграции, а также очевидные и скрытые механизмы интеграции группового метода работы - ДМД («Движение-Музыка-Дыхание»), в основе которого лежат наши масштабные исследования и многолетний опыт работы с разными групповыми методами [5, 10, 22].

Групповая форма работы позволяет производить работу на каждом уровне в посильном для каждого участника формате. Преимущество рассматриваемого здесь группового метода работы заключается в многомерном изменении динамик на разных уровнях и ДМД на сегодняшний день является одним из самых эффективных методов работы. Ниже представлено описание работы метода на разных уровнях.

Процесс изменения групповой динамики начинается до самой дыхательной сессии, лежащей в основе. Группа представляет собой модель социума в миниатюре и запускает личностные динамики во всех плоскостях, внутри группы формируются подгруппы с более привычными поведенческими картами и ролями. Ведущий кроме образовательного контекста, создает положительный контекст, что выводит внимание участников из привычных бинарных контуров, начиная процесс сокращения их плотности. Это в свою очередь приводит к возможности изменения личностных поведенческих контуров в ролевых сценариях подгрупп и в группе в целом, даже без утонченного восприятия происходящего процесса самими участниками [22].

Интенсивная последовательность практик до сессии ДМД также позволяет сокращать плотность личных нефункциональных конструкций с одной стороны, и менять привычные ролевые бинарные контуры за счет формирования множества разных взаимодействий, а не только по сценариям, которые выбирал бы сам участник, придерживаясь знакомых ему ролевых безопасных контуров. В процессе практик четко прослеживается активация нефункциональных конструктов и отсутствие возможности их уплотнить из-за перевода фокуса восприятия с нефункциональных контуров на положительный лекционный контекст или благодаря смене практик, держащих фокус в зоне ребяческого восторженного любопытства. Ментальные ложные конструкты, таким образом, существенно снижают плотность. Эмоциональные ложные динамики нивелируются наличием общего контекста тренинга и заданного темпа, что позволяет даже болезненные активации эмоциональных конструктов проживать участникам бодро и незаметно для них самих, это в свою очередь приводит к высвобождению уже значительного ресурса энергии из ложных контуров. То есть к самой сессии ДМД участники приближаются уже в состоянии, где уровень кристаллизации

эмоциональных и ментальных каркасов снижается. В том числе до сессии проводится работа и с физическим состоянием - предлагаются практики, которые приводят к снижению мышечной ригидности, гибкости кинесферы, к расслаблению, что отражается не только на телесном состоянии участников, а также на групповом пространстве. ДМД это групповой процесс и состояние в котором в него заходят участники, направленность внимания, играют определяющую роль качества процесса [5].

Сама сессия состоит из предварительной настройки-расслабления для предельного физического расслабления, с одной стороны, и, возвращения внимания в тело для усиления активного внимания при работе с визуализацией в психическом пространстве с другой, визуализации - для задания вектора работы в психическом пространстве, дыхательного процесса – основной части работы, позволяющей сохранять активность восприятия для работы в психическом пространстве, завершается все проговором/шерингом, реализуемым по предлагаемой структуре для осмысления прожитого в процессе сессии и для интеграции опыта сессии [9, 22].

Во время сессии ДМД участники сталкиваются в первую очередь с ментальным сопротивлением, пройти которое позволяет фокус не на ментальных процессах, даже без наличия навыка такой работы с вниманием, фокус будет выводиться за пределы ментальных конструкций посредством музыки и удерживанием фокуса на дыхании. Затем участники сталкиваются с физическими блоками и напряжениями, которые также проживаются гораздо легче и быстрее, т. к. восприятие не успевает ментализировать переживаемое благодаря расфокусировке и энергизации. Холистический эффект достигается на всех уровнях и является безопасным для любого участника, т. к. система саморегуляции организма при необходимости включает адаптивные механизмы, снижая интенсивность переживаемого. Фокус на процессе и музыкальный меняющийся ряд позволяют не зацикливаться на сопротивлениях, преломляя ложные нефункциональные паттерны на всех уровнях, что приводит к восстановлению функциональных систем, ведь усиливающаяся дыханием активация энергии внимания устремляется на высокой скорости туда, где ранее не бывала и если участникам удается сохранить фокус на заданном в визуализации векторе, то открывается возможность не только едва прикоснуться к психическому пространству, а начать предпринимать попытки ориентации в нем.

Сессия ДМД проводится с закрытыми глазами, визуальная депривация сокращает количество растрачиваемой энергии на анализ окружающей обстановки и устремляется во внутреннее психическое пространство, за счет интенсивного дыхания появляется ресурс, которого не хватает в обыденной жизни для обращения к не поверхностным слоям психического, минуя зацикливания на ментальных и эмоциональных конструкциях, тем

самым позволяя обнаружить совершенно новый способ проживания динамик разного уровня.

Музыкальный ряд позволяет не только активировать разные эмоциональные состояния и пройдя их насквозь перестать их обслуживать далее, но и удерживать фокус в бодрствующем состоянии первое время, или же выступает в роли звукового потока, с которым возможно перестать отождествляться для более глубокой работы с психическим пространством, то есть служит своеобразным трамплином. При наличии способности проходить мимо физических напряжений и ментальных и эмоциональных активаций перед участником открывается удивительная возможность – прикоснуться к психическому пространству, сохраняя бодрствующую активность [5, 10].

Вместо тысячи разговоров о поведенческих шаблонах и попытках в них расставить все по местам, появляется возможность заглянуть за горизонт этих шаблонов и обнаружить там возможность свободно проявляться в соответствии с меняющейся динамикой жизни в соответствии с собственными возможностями.

Многоуровневая работа, которую позволят производить психотехнология, при правильном использовании дает грандиозные результаты – способность адекватной рефлексии мгновенно выводит на поверхность все поведенческие сценария, изменение которых тут же в пространстве тренинговой группы будет явным уже при следующей коммуникации. Коммуникация в группе и подгруппах прекрасное поле для отслеживания изменений или обнаружения более глубоких, проявившихся благодаря расслаблению поверхностного слоя, ментальных, физических и эмоциональных конструктов и переходу к следующим при готовности. Заданная визуализацией направленность, при наличии способности удерживать фокус, может позволить после преодоления упомянутых препятствующих напряжений обратиться к творческому аспекту психического и при способности удерживать фокус в пространстве расширенного состояния сознания, получить возможность проживания индивидуального опыта ориентации не только в заданном визуализацией контексте [9, 22].

Без способности удерживать фокус, процесс переживания расширенного состояния сознания также будет в большинстве случаев, иногда с меньшей интенсивностью или четкостью, с разной глубиной, в зависимости от состояния и участника. В процессе проговоров/шеринга также появляется возможность не только вербализовать полученный опыт, но и расширить персональную палитру возможных вариантов взаимодействия с психическим за счет опыта других участников, что также положительно сказывается на интеграции полученного опыта и открывает новые просторы для следующих сессий. При этом, некоторым участникам доведется пережить только базовый опыт, хотя и не менее положительный

– энергизация физического тела позволит преодолеть частично блоки и зажимы как физического уровня, так и ментального и эмоционального, посильные для текущего состояния личности.

В большинстве обыденное восприятие не позволяет подступиться к творческому аспекту, сохраняя участников в зоне борьбы и сдачи интенсивно сменяющим друг друга конструктам разных динамик. Но даже такая работа позволяет существенно повлиять на снижение искажения полотна реальности, что со временем будет выражаться в динамично меняющемся событийном ряде жизни участников. Полученные инсайты, благодаря наличию вектора из визуализации, позволяют пережить осознания и ответы, озарения и понимание скрытых возможностей, что даже без понимания принципа влияния психотехнология на полотно реальности, уже дает участникам тренинга, вернувшись в обыденную жизнь, действовать новым для себя образом. Следующая стадия – это возможность, вспомнив заданный вектор, сопоставить с вероятными желаниями и потребностями, более глубокая работа на этой стадии – это способность адекватно расшифровать образы и интегрировать их в материальном пространстве. Далее следует осознание взаимопроникновения слоев и применение навыка работы с одномоментным влиянием динамик разных уровней, полученного на тренинге, в обыденной жизни. Ведь активированное дыханием пространство психического позволяет воплощать горизонты, релевантные запросам участников – кто-то проживает ограничения, кто-то получает ответы, кто-то моделирует необходимое. Уникальный опыт, получаемый участниками тренингов ДМД, позволяет задать энергии жизни фантастической красоты направленность, вместо бесконечного каналирования этой энергии по нефункциональным каркасам, формирующим такую же реальность.

К очевидным механизмам интеграции группового метода работы с выбранной психотехнологией можно отнести изменение физического состояния участников в лучшую сторону, высвобождение ресурса для деятельности и гармонизацию разных уровней – ментального, эмоционального, физического. Обретаемый уровень целостности положительно сказывается на дальнейшем функционировании в обыденной жизни, как и полученные инсайты для задания вектора динамики изменений [5, 10, 14, 24].

ДМД – это психотехнология, аккуратно разложенная по дыхательной психотехнике, учитывающая все известные на сегодня физиологические, нейропсихологические особенности человеческого организма и по музыкальному сопровождению [22]. Энергизация за счет дыхательного процесса и обучение эффективной работе сознания, когда продуцируются релевантные личности темы, задачи и инсайты – проверенный и подтвержденный способ преодоления примитивной рационализации,

которая, к счастью, имеет достижимый предел, и обретения навыка спонтанного проживания происходящего. В сущности, не так важно, осознает человек или не осознает, влияющие на него разноуровневые динамики и как далеко или высоко он может добраться при их осознании, если он счастлив. Но если у человека есть запрос и есть потребность в обретении более ясного понимания происходящего, тогда интенсификация переживания влияния динамик на разных уровнях даёт, кроме озарений и инсайтов, стойкий навык адекватной спонтанной полноты осознания и восприятия жизни.

Опора без опоры, усилие без усилия. ДМД точная и эффективная психотехнология, максимально убирающая в процессе работы самые главные ограничители личности и открывает ресурсный простор самореализации путем спонтанной открытости всей жизни.

Психотехнология, которая нами была обозначена как ДМД, прошла широкую апробацию на территории 45 стран мира на более чем 20-ти тысячах группах личностного роста. В сотнях городах в России и за рубежом подготовленные ведущие ДМД ежедневно проводят тысячи процессов в групповой и индивидуальной форме. Эта новая психотехнология показала высокую эффективность при работе с клиентами. С другой стороны – дыхательные психотехники прошли многоуровневый научно- исследовательский анализ, начиная от нейропсихологических и психофизиологических, заканчивая социально-психологическими и феноменологическими.

ДМД — это техника, которая делает человека интеллектуально более мощным, более свободным внутриличностно, и дает возможность использовать ресурс избыточности человека. Понимаете, вы или не понимаете это – человек вообще создается природой избыточным. Избыточным в том смысле, что вы можете всегда мыслить больше, чем мыслите. Вы можете всегда чувствовать больше, чем чувствуете, вы можете всегда фантазировать больше, чем фантазируете, вы можете припоминать всегда больше, чем припоминаете, вы можете переживать и использовать всегда энергию больше, чем используете. Везде, во всем, у человека есть избыточность. И эта избыточность всегда находиться за пределами ваших представлений. Не в зоне ближайшего развития по Выготскому, а за пределами этой зоны. Человек – существо избыточное, и как раз, распаковывание избыточности и есть основная функция ДМД.

ДМД – техника интеграции личности, его внутренней и внешней жизни, способ достижения внутренней свободы и осознанности.

ДМД – это психотехнология, которую человек может использовать самостоятельно после краткого (6-8 занятий) обучения.

ДМД, как показывает наш многолетний опыт работы с данной психотехнологией, является универсальной и экологичной практикой

личностного роста и трансформации, самоисследования и расширения границ личности, достижения эвристической самореализации.

Литература

1. Андреева, Г.М. Социальная психология. — М.: Аспект Пресс, 2015.

2. Васильев, А.П. Групповая динамика и кризисные коммуникации. — Вопросы менеджмента, 2021.

3. Киселева, А. А. Особенности совладающего поведения / А. А. Киселева, М. Ю. Кузьмин, В. В. Козлов // Интеграция образования. – 2020. – Т. 24, № 4(101). – С. 641-655. – DOI 10.15507/1991-9468.101.024.202004.641-655

4. Клейберг, Ю. А. Коммуникативное поведение личности : учебно-практическое пособие / Ю. А. Клейберг, В. В. Козлов. – Москва : Международная академия психологических наук, 2024. – 145 с. – ISBN 978-5-7312-0459-0.

5. Козлов, В. В. Психотехнология ДМД: дыхание-музыка-движение. Теория и метод : Методическое пособие для ведущих семинары по ДМД / В. В. Козлов, Ю. А. Козлов. – Ярославль: Международная академия психологических наук, РПФ "Титул", 2021. – 250 с. – ISBN 978-5-6044075-0-9.

6. Козлов, В. В. Интегративная интенция современной психологии / В. В. Козлов // Человеческий фактор: Социальный психолог. – 2024. – № 4(52). – С. 17-23.

7. Козлов, В. В. Теоретические и экспериментальные основы интенсивных интегративных психотехнологий в социальной психологии : специальность 19.00.05 "Социальная психология" : диссертация на соискание ученой степени доктора психологических наук / Козлов Владимир Васильевич. – Ярославль, 1999. – 334 с

8. Козлов, В. В. Личностный кризис и трансформация / В. В. Козлов // Ярославский психологический вестник. – 2023. – № 2(56). – С. 76-80.

9. Козлов, В. Направленные визуализации: теория и психотехнология / В. Козлов. – Москва : ИП Петросян, 2025. – 402 с. – ISBN 978-5-7312-0482-8. –

10. Козлов, В. Психология дыхания, музыки и движения / В. Козлов. – Москва : ООО "Международная академия психологических наук", 2025. – 263 с. – ISBN 978-5-605-14407-6.

11. Козлов, В. В. Бытие личности: основные измерения / В. В. Козлов // Методология современной психологии. – 2024. – № 21. – С. 148-157.

12. Козлов, В. В. Психология успеха: жизнь с вершины / В. В. Козлов, И. Донченко. – Запорожье : Статус, 2019. – 144 с. – (Психология для жизни). – ISBN 978- 617-7759-17-0.

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

14. Козлов В.В., Психология сознания: интегративный подход. М., Психотерапия, 2022 – 274 с.

15. Козлов, В. В. Движение за развитие человеческого потенциала / В. В. Козлов. – Ярославль : Издательство "Титул", 2017. – 169 с.

16. Козлов, В. В. Интегративная психология: пути духовного поиска или освящение повседневности / В. В. Козлов. – Москва : Психотерапия, 2007. – 675 с.

17. Козлов, В. В. Психология творчества : свет, сумерки и темная ночь души / В. В. Козлов ; Владимир Козлов. – Москва : ГАЛА-Изд-во, 2009. – (Международная академия). – ISBN 978-5-902396-06-2.

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

19. Козлов, В. В. Психология жизненных сценариев : монография / В. В. Козлов, А. В. Пузырев. – Москва : Московский педагогический государственный университет, 2023. – 514 с. – ISBN 978-5-4263-1321-7. – DOI 10.31862/9785426313217.

20. Козлов, В. В. Психология пандемии / В. В. Козлов. – Москва : Общество с ограниченной ответственностью "Международная Академия психологических наук", 2021. – 114 с. – ISBN 978-5-6044075-1-6.

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

22. Козлов, В. В. Психология дыхания, музыки и движения : Монография / В. В. Козлов. – Издание 3-е, дополненное и расширенное. – Ярославль : РПФ "Титул", 2019. – 196 с.

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

24. Козлов, В. Личность и бытие / В. Козлов. – Ярославль : РПФ "Титул", 2024. – 242 с. – ISBN 978-5-00202-447-6.

25. Креативность как ключевая компетентность педагога / М. М. Кашапов, В. В. Козлов, В. И. Панов [и др.]. – Ярославль : ООО "Издательско-полиграфический комплекс "Индиго", 2013. – 392 с. – ISBN 978-5-91722-159-5.

26. Леонтьев Д.А. (ред.). Личностный потенциал: структура и диагностика. М.: Смысл, 2011. 680 с.

27. Майков В. В., Козлов В. В. Трансперсональная психология: истоки, история, современное состояние. М.: АСТ, 2004.

28. Новиков, В. В. Психологическое управление в кризисных социальных сообществах : монография / В. В. Новиков, Г. М. Мануйлов, В. В. Козлов ; Новиков В. В., Мануйлов Г. М., Козлов В. В. ; Междунар. акад. психологических наук. – Москва : ГАЛА-Изд-во, 2009. – 435 с. – ISBN 978-5-902396-08-6.

29. Поваренков, Ю. П. Системогенез деятельности профессионала / Ю. П. Поваренков, Ю. Н. Слепко, А. Э. Цымбалюк. – Ярославль : Ярославский государственный педагогический университет им. К.Д. Ушинского, 2019. – 162 с.

30. Постникова, Л.С. Эффективные коммуникации в корпоративной среде. — М.: Юрайт, 2019.

31. Технологии управления развитием персонала : учебник / Е. А. Белкова, А. О. Грицай, А. В. Карпов [и др.]. – Москва : Общество с ограниченной ответственностью "Проспект", 2016. – 408 с. – ISBN 978-5-392-19555-8.

32. Франкл В. Психотерапия и экзистенциализм. — М.: Прогресс, 2011. — 276 с.

Козлов В.В., Карпова А.А.

ТЕРАПИЯ СВЯТКАМИ ИЛИ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ МЕХАНИЗМЫ ТРАДИЦИОННОЙ РУССКОЙ ОБРЯДНОСТИ

Аннотация: В статье рассмотрены психологические механизмы благополучного проживания переходных состояний, формирования или укрепления самости, переживания опыта самоценности и принадлежности к сообществу на примере традиционных святочных обрядов.

Ключевые слова: обряд, святки, святочная обрядность, народные традиции, праздники, самоценность, психология, практическая психология.

Annotation: The article examines the psychological mechanisms of successful living through transitional states, the formation or strengthening of the self, and the experience of self-worth and belonging to a community, using the example of traditional Yuletide (Christmastide) rituals.

Key words: ritual, Yuletide (Christmastide), Yuletide (Christmastide) rituals, folk traditions, festivals, self-worth, psychology, practical psychology.

В традиционной культуре каждый период жизни человека сопровождали обряды и ритуалы. В любом ритуальном действии заложен смысл в символическом обозначении и закреплении человеческого опыта, придании ему сакрального смысла. Заполняя жизнь ритуалами, связанными с важными событиями, общество помогало индивиду пройти и прожить изменения, освоиться и адаптироваться в новой социальной или возрастной роли. Принимая участие в обрядах, он не только осваивал нормативное

поведение, необходимое на новом этапе жизни, но и получал опыт совместности, включенности и принятия.

В настоящее время многие обряды утрачены, вместе с ними исчезли не только важные знания о жизни в социуме, но и возможность безопасно и благополучно прожить изменения, интегрировать полученный опыт и укрепить собственную идентичность.

В этой статье мы рассмотрим комплекс праздничных святочных обрядов как механизм работы с различными психическими процессами.

В общепринятом понимании обряд — это закрепленные в традиции символические действия, сопровождающие важные моменты жизни человека и коллектива. Помимо собственно обрядовых действий, они могут включать также процессии, речевые, музыкальные и танцевальные формы, изготовление обрядовых предметов или изображений и т. п. [14]

В толковом словаре Ожегова находим, что обряд — это совокупность действий, установленных обычаем или ритуалом, в которых воплощаются какие-нибудь религиозные представления и бытовые традиции [15].

Обобщая вышесказанное, можно сделать вывод, что обряды – это способ передать от предков к потомкам наиболее важную и регламентированную информацию, связанную со сменой или принятием новых ролей в важные периоды жизни. Они выстраивают определенный порядок событий жизни и обеспечивают его нерушимость.

Различают обряды религиозные, бытовые, государственные, связанные с жизненным циклом человека и другими видами смены социального статуса (инициационные обряды), календарным циклом и трудовой деятельностью.

Большой интерес у психологов вызывают инициационные обряды и ритуалы, которые называют обрядами перехода. Термин «ритуалы (обряды) перехода» ввел в научный обиход французский этнограф и антрополог Арнольд ван Геннеп. Он показал, что у различных ритуалов схожая структура (отделение, переход и объединение) и смысл: они обеспечивают трансформацию, перемещение индивида от одного жизненного этапа и социального статуса к другому. Важные изменения в жизни человека сопровождает система обрядов: рождение (крещение, имянаречение), свадьба (сватовство, выкуп невесты, помолвка), вступление в новую сферу деятельности (воинская присяга, посвящение в студенты, вступление в новую должность) или переход в другой возраст (инициация), смерть (погребение, отпевание, поминки). [13]

Однако природные ритмы и циклы, вместе с которыми чередовались и различные циклы человеческой жизни, — это тоже система переходов от одного состояния к другому, пусть и не такая масштабная. Поэтому, на наш взгляд, круг переходных обрядовых действий можно расширить, включив туда и годовые календарные обряды, основанные на сезонных изменениях в природе. Связанная с этим обрядность имела важное значение в жизни

наших предков и представляет собой ценный материал для изучения и применения в современной практической психологии.

В рамках заявленной темы мы разберем один из наиболее ярких переходов годового календарного цикла и праздничную обрядность, связанную с ним. Речь идет о календарной смене года в его традиционной, более архаичной форме – о Святках.

Далее опишем кратко содержание святочных обрядов и проанализируем их основные смыслы.

На Святки (в период от Рождества до Крещения) парни и девушки собирались вместе, наряжались, надевали маски, и ходили по домам, исполняя поздравительные песни (колядки, щедровки), за что хозяева давали им угощения или деньги. Это называлось колядованием. Также во время Святок было принято гадать.

Традиция колядования появилась еще до крещения Руси – она была частью календарных обрядов, приуроченных к зимнему солнцестоянию. Это считали переломом года: солнце «умирало» и «рождалось» вновь, а вместе с ним обновлялся и весь мир. Было поверие, что граница между явным миром и потусторонним (навным) истончалась и можно было заглянуть туда, куда в обычное время доступ был запрещен. Здесь как нельзя лучше подойдет описание структуры переходных состояний, предложенное антропологом В. Тернером. Он называл это «межмирное», «межвременное» состояние лиминальной стадией перехода, когда субъект выходит за рамки прежних норм (старый год с его радостями и горестями закончился) и при его участии создается нечто новое (впереди неизвестность, которую несет с собой новый календарный цикл, требующий освоения). [Козлов, Марьин, 144]. После принятия христианства древний обычай наполнился иным смыслом. Колядование связали с Рождеством Христовым, а в песнях появился сюжет рождения Спасителя. Языческие мотивы во многих колядках сохранились, но соединились с ценностями христианства.

В данном исследовании мы рассматриваем колядование как процесс воззвания к высшим силам в момент перехода в новый цикл года, вне зависимости от того, что человек считает источником этой силы.

Теперь разберем смыслы святочных обрядов.

1. Хождение по домам как важный опыт совместности.

Ряженые колядующие приходили в дом, пели, играли, таким образом благословляя хозяев на удачу и благополучие в грядущем года. Это был важный обряд соборности, совместности, объединявший людей. К тебе пришли, значит – про тебя помнят, видят, ты важен. Ты – часть большого сообщества, на которое можно положиться. Причем это сообщество включает не только непосредственных соседей, соучастников бытия, но и ту силу рода, которую олицетворяли собой наряженные колядовщики (см.

пункт 2). В настоящее время это представляется особенно важным, потому что современный мир превращает людей в одиночек, теряется чувство общности. Колядование дает эту видимость, причастность и особое состояние радости, которое усиливается, когда делишься им с другими.

2. Ряжение как психологическая практика работы с тенью и страхами.

Это святочное увеселение исследователи традиционных обрядов считают отнюдь не маскарадом, а гораздо более сложным явлением [Пропп, 120].

Рядились обычно в разного рода нечисть, животных и представителей социальных типажей (цыган, бояр, стариков и т.д.). За подобным внешним обликом скрывалось сразу несколько смыслов. Ряжение помогало символически перенять сильные качества своего персонажа (в основном это касалось масок животных) [4]. Также ряженые могли символизировать души умерших предков. Их необходимо было задобрить, чтобы это принесло благополучие семье. Тем самым, заручившись поддержкой бОльших фигур, участники обряда снимали страх перед неизвестностью во время перехода к началу нового годового (аграрного) цикла. Кроме того, встречается мнение, что в этот переходный период открывалась граница, удерживавшая тех сущностей, которых принято называть нечистой силой. Чтобы защититься от их воздействия, а по сути, договориться с ними, нужно притвориться «своим».

В обряде ряжения есть еще одна важная смысловая часть, которая в какой-то степени объединяет в себе глубинные коды описанные выше. Маски воспринимались как что-то нечистое, но придающее человеку волшебную силу. Надевая маску, раскрашивая лицо сажей он «сбрасывал» человеческий облик, ставил себя вне рамок того, что в обществе принято. Чичеров считал, что «изменение внешности участников игр ставило их вне сложившихся в новое время норм поведения. Ряженые в ряде случаев оказывались хранителями архаических элементов новогодних обрядов, пережиточных форм поведения, исключающего обычное в повседневном быту понятие «допустимого» и «пристойного» [Цит. по: Пропп, 128]. В маске психологически проще было стать не тем, кем тебя привыкли видеть. Этому можно найти объяснение в юнгианской концепции тени, согласно которой большинство теневых качеств человека вытесняются в бессознательное, потому что он считает их неприемлемыми. Но позволяя своей тени проявляться, а не подавляя ее, человек не только обретаем более надежное чувство самости, но и получаем больше знаний о том, чем являемся на самом деле [3]. Следуя этой точке зрения, возможно рассматривать ряжение как способ ассимиляции тени, дающий новый импульс его участникам. Наряжаясь и надевая маску, можно было не задвигать свои эмоции в область бессознательного, а завершить их в

действии внутри безопасного пространства обряда и совершить переход на новый жизненный цикл.

3. Песни (колядки, щедровки) как заклинания-аффирмации.

Песни, которые исполняли во время святок относились к словесной магии: в них не просили, а утверждали желаемое – богатый урожай, здоровье, благополучие семьи.

На этой части обряда стоит остановиться подробнее. Русские колядки, как правило, состоят из введения, величания и требования подарка.

Во время *величания* любой, даже самый бедный двор описывается как богатый. Это делается потому, что словам издревле приписывали силу вызывать к жизни то, что ими изображалось. На такой вере основаны все поздравления и проклятия [Пропп, 53]. При величании хозяев также удовлетворялась их психологическая потребность в признании, подтверждении ценности, мотивации.

За величанием следовало *требование подарка.* Но это было не попрошайничество и не нищенство, а властное требование услуги за услугу. [4] Заключительная часть пения самая важная. Она *сулила хозяину то, что ему нужнее всего*. Добрые пожелания зависели от размера подарков. Это похоже на аффирмации (позитивное утверждение, краткая фраза самовнушения, создающая правильный психологический настрой), только усиленные энергией группы. Вера в то, что колядки сработают, сама по себе снижала уровень стресса и тревоги, получатель благопожелания чувствовал себя спокойнее и увереннее.

Если подарок был скромным, или вообще ничего не давали, могли накликать беду. Срабатывал обратный механизм – вера в то, что колядки причинят вред, действительно могла его причинить. Прежде всего, сами колядовщики устраивали показательный акт мести: мазали сажей или навозом ворота, могли подпереть дверь в дом и т. п. А для человека, чье благополучие во многом зависело от общины, подобный остракизм имел серьезные последствия. Кроме того, если сам хозяин дома истолковывал это как «плохой знак», то мог впасть в тревогу, начинал ожидать худшего, становился невнимательным, рассеянным, подозрительным. В таком состоянии вероятность действительно попасть в неприятности возрастала и любые происшествия его сознание воспринимало как последствия «плохих» колядок.

4. Одаривание колядующих как установление баланса между «давать» и «брать».

Хозяева ждали колядовщиков, готовили угощение, потому что знали, что те придут с пожеланиями добра, здоровья, богатства, необходимыми в переходный период. Это была проверка на умение дарить и принимать подарки, устанавливать баланс между «давать» и «брать», от сохранения которого, по мнению Б. Хеллингера, зависит душевное равновесие не

только отдельного человека, но и любой системы человеческих отношений (семейной, родовой, трудовых коллективов) [Цит. по: Кислицина, 66].

Ответная благодарность выступала как мера уравновешивания отношений. В противном случае нарушился бы внутренний баланс, при котором люди могли чувствовать себя равными партнерами. [9] Сама режиссура обряда очень наглядно показывает мгновенное действие этого механизма. Хозяину – благословение и благопожелание, а он – сладости, пироги, деньги. Если не дал угощение, напоют проклятий и ворота измажут или, что еще хуже – испортятся отношения с соседями. Как следствие, можно получить либо мощный ресурс психотерапевтической поддержки от переживания чувства благодарности, либо негативные эмоции, связанные с чувством долженствования за неотплаченное добро.

5. Гадания как способ совладать с неопределенностью и спланировать свой год.

Если обряд колядования долгое время был уделом фольклорных ансамблей и редких энтузиастов и лишь сейчас интерес к ним возрождается, то гадания никогда не теряли своей популярности. Только сейчас к традиционным святочным гаданиям добавились новые форматы.

На Святки гадали в основном девушки, но все члены семьи были в курсе и интересовались результатами. Это не было просто любопытством. Люди готовились к предстоящим событиям, чтобы знать, что изменить и на что обратить внимание. Подобное желание спрогнозировать будущее вполне объяснимо при выходе из междумирья лиминальной стадии перехода.

Если убрать магический компонент, то можно рассматривать гадания как инструмент самоанализа. Вопросы, которые задает гадающий о своем будущем, говорят о том, что сейчас для него важно. С помощью метафор и языка символов гадание помогает извлекать из бессознательного причины происходящих с человеком событий, его слов и поступков. Интерпретация этих символов во многом зависит от самого гадающего. Вместе с подсказкой от высших сил, он получает и моральную поддержку и действует более смело. Причем, если принять во внимание, что гадания условно можно разделить на аудиальные (прислушиваться к звукам пространства), визуальные (рассматривать образы от расплавленного воска, пепла, гадать по снам), вербальные (спросить у прохожего имя, подблюдные песни), тактильные (гадания у банщика и т. п.), то мы видим, что в процессе актуализируются все каналы восприятия и происходит программирование по всем ним.

Другая смысловая составляющая этого обряда – возможность расставить приоритеты и распределить ресурсы. В зависимости от убеждений человека, предсказание либо становится способом узнать, как

будет разворачиваться то, что уже предначертано, либо помогает проанализировать свои поступки, причинно-следственные связи между событиями и решить, какой выбор сделать. Так или иначе снижается тревожность и страх перед неопределенным будущим, появляется ощущение власти над своей судьбой благодаря дополнительной внешней опоре в виде предсказания.

6. *Очищение как завершение перехода*

Ранее уже упоминалось, что во время святочных гуляний человек символически терял человеческое обличье, а потом вновь должен был его обрести. Поэтому подобные праздники заканчивались очистительными обрядами – омовениями (на Крещение). Можно рассматривать это как завершение перехода и согласие на возрождение в новом качестве. Старая личность (страхи, эмоции, переживания) остается в прошлом временном периоде, наступает время интегрировать полученный опыт и укреплять собственную идентичность.

«Прошли святки, рядиться в маски теперь грешно, а то может прирасти – не отдерешь», – эта цитата писателя И. Шмелева как метафора успешного завершения психотерапевтического процесса перехода, который призван укрепить обретенную способность индивида принимать и проявлять свои светлые и теневые стороны.

Все вышесказанное позволяет сделать вывод, что внутри сценария праздничной святочной обрядности в игровом формате возможно успешно решать задачи совладания с неопределенностью, проживания контакта, опыта совместности и благодарности, создавая опору, необходимую во время перемен. Обрядовая форма — с ее упорядоченностью, песнями, телесностью — способна контейнировать любые психические процессы. И тогда, как писал Вересаев: «Нелепые на вид условные действия наполняются смыслом и красотой...Нужны только закрепленные твердые обряды, в которые могли бы устремиться владеющие человеком скорбь и радость».

Литература:

1. Арнольд ван Геннеп. Обряды перехода. Систематическое изучение обрядов. – М., изд. Восточная литература, 1999, с. 64-107

2. Козлов В. В., Марин Личность и сакральный ритуал: история и современность. – М.: Институт консультирования и системных решений, 2013. – 272 с. – ISBN 978 -5-91160-058-7.

3. Козлов В.В., Психология сознания: интегративный подход. М., Психотерапия, 2022 – 274 с.

4. Козлов, В. В. Движение за развитие человеческого потенциала / В. В. Козлов. – Ярославль : Издательство "Титул", 2017. – 169 с.

5. Козлов, В. В. Психология жизненных сценариев : монография / В. В. Козлов, А. В. Пузырев. – Москва : Московский педагогический государственный университет, 2023. – 514 с. – ISBN 978-5-4263-1321-7.
6. Козлов, В. В. Интегративная психология / В. В. Козлов. – Москва : Общество с ограниченной ответственностью "Международная Академия психологических наук", 2023. – 748 с. – ISBN 978-5-88230-640-2.
7. Козлов, В. В. Психология кризиса / В. В. Козлов. – Издание 2-е, дополненное. – Москва : ООО "Международная академия психологических наук", 2024. – 1040 с. – ISBN 978-5-605-14405-2.
8. Козлов, В. Личность и бытие / В. Козлов. – Ярославль : РПФ "Титул", 2024. – 242 с. – ISBN 978-5-00202-447-6.
9. Козлов, В. В. Вечная психология / В. В. Козлов. – Москва : Институт консультирования и системных решений, 2021. – 328 с. – ISBN 9785911601089.
10. Козлов, В. В. Современная личность: самоактуализация и самореализация / В. В. Козлов. – Ярославль : демидо, 2023. – 336 с. – ISBN 978-5-7312-0411-8.
11. Конни Цвейг, Джереми Абрамс Встреча с Тенью. Скрытая сила темной стороны человеческой природы. – М., Эксмо, 2023

12. Пропп В.Я. Русские аграрные праздники. – Спб.: Азбука, Терра, 1995. – 174 с.
13. Тюгаева Е.В. Психотерапия русской традицией, или как жить лучше в опоре на наш культурный код. – М., Бомбора, 2025. – 377 с.
14. Чичеров В.И. Зимний период русского народного земледельческого календаря XVI–XIX веков. – Академия наук СССР, 1957. – 236 с.
15. Шмелев И. Лето Господне. – М., Эксмо, 2022. – 480 с.

16. Гребенюк Е.Г. Ритуал перехода и психотерапия // Консультативная психология и психотерапия, 24 (1), 97-108, 2016.
17. Кислица Г. К. Исследование феноменологии переживания благодарности // Вестник Санкт-Петербургского университета. Серия 16. Психология. Педагогика. 2016. Вып. 3. С. 65–74. DOI: 10.21638/11701/spbu16.2016.306
18. Богарт С. А. Карл Юнг и Тень: скрытая сила нашей темной стороны [Электронный ресурс] // https://b17.ru/article/369198/?ysclid=mkgugsx34x921869454
19. Камова Д. Психология Рождества [Электронный ресурс] // https://vkgazeta.ru/articles/9/4929/?ysclid=mkfo4nqf72566672753
20. Крюкова Е. О пользе консервации» или использование народных обрядов в работе психодраматиста [Электронный ресурс] // https://pd-conf.ru/o-polze-konservatsii-ili-ispolzovanie-narodnyh-obryadov-v-rabote-psihodramatista/

Лычагина С.В., Шардаков Е. В.

ПРОБЛЕМЫ ПОВЫШЕНИЯ РЕПУТАЦИИ И ИМИДЖА ВОЙСК НАЦИОНАЛЬНОЙ ГВАРДИИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ В ЦИФРОВОЙ СРЕДЕ С ПОМОЩЬЮ PR И SMM ПОДХОДОВ

Аннотация: В работе рассматриваются теоретические и организационно-практические аспекты формирования репутации и позитивного имиджа Федеральной службы войск национальной гвардии Российской Федерации в условиях цифровизации общества и доминирования социальных сетей как основного канала получения информации гражданами в возрасте 18–49 лет. На основе анализа нормативно-правовой базы (в частности, Федерального закона № 226-ФЗ «О войсках национальной гвардии Российской Федерации»), концепции стратегических коммуникаций НАТО, а также зарубежного опыта цифровых коммуникаций силовых структур (Национальная гвардия США, полиция стран НАТО) обосновывается необходимость системной PR- и SMM-деятельности войск национальной гвардии в сети Интернет для укрепления доверия населения, профилактики негативного информационно-психологического воздействия и повышения эффективности рекрутинга. Проведён сравнительный анализ присутствия войск национальной гвардии РФ, Жандармерии Франции и Национальной гвардии США в социальных сетях по параметрам состава аудитории, охвата, типов контента и уровня интерактивности, что позволило выделить эффективные методы формирования положительного образа силовой структуры и разработать научно обоснованные рекомендации по оптимизации SMM-активности ФС ВНГ РФ в цифровой среде.

Ключевые слова: войска национальной гвардии Российской Федерации; цифровые коммуникации; социальные сети; стратегические коммуникации; имидж силовых структур; PR и SMM; информационно-психологическое воздействие; рекрутинг персонала; зарубежный опыт силовых структур; интернет-взаимодействие ведомства.

Annotation: The paper examines the theoretical and practical aspects of shaping the reputation and positive public image of the Federal Service of the National Guard Troops of the Russian Federation in the context of deep societal digitalization and the dominance of social networks as a primary information channel for citizens aged 18–49. Drawing on the analysis of the Russian legal framework (in particular Federal Law No. 226 FZ “On the National Guard Troops of the Russian Federation”), NATO’s strategic communications concept, and the digital communication practices of foreign security actors (such as the U.S. National Guard and police forces of NATO member states), the study

substantiates the necessity of systematic PR and SMM activities of the National Guard in the online environment to strengthen public trust, counter negative information psychological influence, and enhance recruitment effectiveness. A comparative analysis is conducted of the social media presence of the Russian National Guard, the French Gendarmerie, and the U.S. National Guard, focusing on audience composition, reach, content types, and level of interactivity, which makes it possible to identify effective methods for building a positive image of a security force and to develop evidence based recommendations for optimizing the SMM activity of the Federal Service of the National Guard Troops in the digital environment.

Keywords: National Guard Troops of the Russian Federation; digital communications; social media; strategic communications; image of security forces; PR and SMM; information and psychological influence; personnel recruitment; foreign experience of security agencies; online interaction of the agency.

В настоящий момент Российская Федерация встала на путь глубокой цифровизации общества. Сегодня никого не удивляет наличие аккаунта в социальной сети не только у коммерческой компании, но и у государственного ведомства. Исходя из ситуации, складывающейся в российском сегменте сети Интернет, уместно привести одну важную мысль, которая сейчас имеет особую актуальность: «Горе стране, если, уходя со службы, солдат выносит отвращение к солдатским рядам» (ротмистр В. М. Кульчицкий, «Советы молодого офицера») [1].

Анализ данного высказывания приводит нас к мысли о том, что войска национальной гвардии выполняют важные задачи в области обеспечения правопорядка, охраны общественного порядка, борьбы с терроризмом и экстремизмом, участия в специальной военной операции и других направлениях, которые требуют значительных человеческих ресурсов и широкой поддержки населения страны. Это закреплено в Федеральном законе № 226 ФЗ от 03.07.2016 «О войсках национальной гвардии Российской Федерации» [2].

Для профилактики негативного образа необходимо проводить качественную информационную политику ведомства и целенаправленно формировать позитивный образ войск в сознании граждан, чтобы не допустить негативного влияния на персонал, его оттока из силовой структуры, появления устойчивого отрицательного образа в социуме, утраты доверия граждан и других факторов, способных снизить эффективность деятельности войск национальной гвардии [3]. Таким образом, актуальность исследования обусловлена тем, что в современном обществе репутация в значительной степени формируется через социальные сети. Роль традиционных СМИ к 2026 году заметно снизилась, поскольку

целевая аудитория силовых структур проще получает и воспринимает информацию через Интернет в режиме реального времени, с возможностью обсуждения, при меньшей цензуре и большей конкуренции источников.

Граждане в возрасте от 18 до 49 лет примерно на 70% меньше интересуются традиционными СМИ и отдают предпочтение цифровым сообществам и социальным сетям [10,6].

Целью нашего исследования является разработка научно обоснованных рекомендаций по повышению репутации и имиджа Федеральной службы войск национальной гвардии Российской Федерации в цифровой среде на основе анализа зарубежного опыта, а также современных PR и SMM технологий.

Для достижения поставленной цели необходимо решить следующие задачи:

1. проанализировать зарубежный опыт PR и SMM деятельности силовых структур;
2. выявить эффективные методы и формы социальной активности в цифровой среде;
3. провести статистический анализ присутствия аналогичных зарубежных структур в социальных сетях;

Интернет-взаимодействие войск национальной гвардии представляет собой комплекс мероприятий по информационному взаимодействию ведомства с гражданами посредством использования социальных сетей и интернет-ресурсов для повышения доверия, и одобрения деятельности структуры.

Обратимся к зарубежному опыту наших коллег. Так, в цифровой политике подразделений полиции Соединённого Королевства, утверждённой на период до 2025–2030 годов, подчёркивается, что эффективная цифровая коммуникация должна базироваться на принципах доступности, оперативности, прозрачности и двусторонней связи с населением; для реализации этих принципов рекомендуется активно использовать инструменты PR и SMM.

PR (Public Relations) в контексте силовой структуры рассматривается как управленческая функция, направленная на формирование и поддержание благоприятного образа ведомства в обществе.

SMM (Social Media Marketing) представляет собой совокупность инструментов продвижения ведомства в социальных сетях, включающую создание и адаптацию контента, управление сообществами и аналитику эффективности коммуникаций [4].

НАТО определяет стратегические коммуникации и цифровое присутствие как критически важный элемент современной информационной политики, способствующий формированию общественного доверия и противодействию дезинформации, фейкам и негативному информационно психологическому воздействию. Центр

стратегических коммуникаций НАТО (NATO StratCom COE) выделяет социальные медиа как ключевой инструмент влияния на общественное мнение и получения поддержки со стороны целевых аудиторий.

Таким образом, внедрение в деятельность ФС ВНГ РФ инструментов сети Интернет обусловлено следующими факторами:

оперативное информирование населения о деятельности структуры, проводимых профилактических мероприятиях, достижениях личного состава и его поощрениях;

привлечение новых кадров на службу в ведомство. По данным рекрутинговых площадок, доля кандидатов, найденных через сеть Интернет на российском рынке труда к 2026 году, достигает порядка 89%, что делает социальные сети одним из основных каналов рекрутинга в силовые структуры;

предупреждение правонарушений за счёт распространения информации о безопасности, противодействии террористическим организациям и экстремистскому контенту в российском сегменте Интернета;

опровержение фейковой информации и работа с материалами, дискредитирующими Вооружённые Силы РФ и федеральные органы исполнительной власти, с целью недопущения негативного информационно психологического воздействия на войска;

репутационная функция: гуманизация и закрепление положительного образа силовой структуры;

получение обратной связи от граждан, мониторинг общественного мнения, реагирование на жалобы и обращения в отношении персонала ведомства (например, жалобы на неправомерные действия сотрудников), что позволяет своевременно урегулировать конфликтные ситуации на уровне организации и снижать нагрузку на другие инстанции.

Примером качественного присутствия в Интернете может служить зарубежный опыт силовых структур. Так, Национальная гвардия США является одной из наиболее успешных структур в сфере цифровых коммуникаций и активно использует мультиплатформенный подход, присутствуя на всех ключевых социальных платформах. Официальные аккаунты ведомства размещены на X, Instagram, Facebook, YouTube, TikTok, LinkedIn, а региональные подразделения ведут собственные страницы с локальным контентом; существуют специализированные аккаунты по видам деятельности (авиационные подразделения, спецназ, медицинская служба и др.), что позволяет пользователям получить информацию о востребованности конкретных направлений, требованиях к кандидатам, быте и повседневной жизни военнослужащих, что положительно влияет на выбор подразделения как места службы[6].

К ключевым методам SMM для создания положительного образа войск силовой структуры относятся:

использование различных интернет-площадок для максимального охвата аудитории, а также переток (миграция) аудитории из менее благоприятных площадок на более безопасные и контролируемые; адаптация и уникализация контента под каждый тип социальной сети;

создание качественного информационного освещения деятельности войск на социальных площадках и интернет СМИ, акцент на социально значимых темах, связанных со службой в войсках национальной гвардии Российской Федерации;

формирование контента, укрепляющего позитивный образ военнослужащих и сотрудников в массовой интернет-культуре: познавательные и развлекательные видеоролики, авторские проекты и шоу с участием известных личностей и обычных граждан, демонстрирующие реальные условия службы. Зарубежная и отечественная практика (телепроекты и сериалы о спецподразделениях, популярные полицейские драмы и др.) показывает, что подобный контент способен повышать престиж службы и мотивировать часть аудитории к выбору силовой профессии;

использование коротких видеороликов вертикального формата (reels, клипы) как наиболее востребованного формата для молодёжной аудитории;

участие в актуальных трендах и мемной культуре, создание «хайпового» контента в допустимых этических и правовых рамках, а также активное участие в обсуждениях в комментариях других авторитетных аккаунтов;

проведение тематических акций и конкурсов (конкурсы рисунков детей, письма поддержки, отзывы от семей военнослужащих, розыгрыши памятных сувениров) для стимулирования пользовательской активности и укрепления эмоциональной связи с ведомством;

создание музыкальных и творческих проектов, популяризирующих ведомство и способствующих вовлечению более широкой аудитории;

выстраивание устойчивых коммуникаций с общественными, религиозными, социальными и государственными организациями, представленных в Интернете, для проведения совместных онлайн инициатив;

формирование постоянной команды SMM аналитики, способной оперативно реагировать на всплески негативного контента, предлагать контрповестку и разъяснять действия личного состава;

использование форматов Q&A сессий, опросов и интерактивных обсуждений, позволяющих привлекать внимание потенциальных кандидатов на службу и формировать более позитивное отношение к Росгвардии среди молодёжи.

В первую очередь необходимо опираться на четыре принципа, при соблюдении которых минимизируются репутационные риски интернет-коммуникаций ведомства:

фокус коммуникации не только на ведомстве как государственной системе, но и на профессии и личности военнослужащего: демонстрация того, что за формой стоят реальные люди с семьями, мотивами, ценностями и профессиональными навыками;

обеспечение информационной безопасности: качественная защита официальных аккаунтов, регулярный аудит ИБ, недопущение утечки данных о персонале (фамилии, адреса, точные геолокации), исключение возможности использования открытой информации для OSINT разведки в отношении военнослужащих и сотрудников;

соблюдение этических принципов: корректная реакция на критику и негативные комментарии, предоставление объективных ответов на вопросы пользователей, недопущение нарушений правовых норм и правил площадок (использование чужого контента без разрешения, накрутка просмотров и комментариев и т.п.);

работа с целевой аудиторией и её диверсификация: при преимущественно мужской аудитории целесообразно создавать контент, соответствующий её интересам; при разнообразном составе аудитории — сочетать общий и сегментированный контент, адресованный отдельным группам.

Для эмпирического подтверждения теоретических положений в работе проводится сравнительный анализ деятельности аналогичных структур зарубежных стран, основанный на данных открытых источников. Анализируется количество и качественный состав аудитории, подписанной на официальные аккаунты ведомств; среднее количество просмотров единицы контента за сутки; частота публикаций; типы контента; присутствие аккаунтов на ключевых платформах; средний возраст и пол аудитории. Для более наглядного представления результатов используются средства визуализации (таблицы и диаграммы), отражающие показатели по каждой из сравниваемых структур [7].

Официальные аккаунты войск национальной гвардии Российской Федерации представлены в российских социальных сетях на таких площадках, как VK, «Одноклассники», Telegram и RuTube, что позволяет охватывать преимущественно внутреннюю аудиторию и опираться на патриотическую повестку и освещение служебной деятельности. Аккаунты силового ведомства отсутствуют на платформах YouTube, X и Instagram как на иностранных сервисах, деятельность которых в настоящий момент ограничена или затруднена на территории Российской Федерации, что снижает потенциал воздействия на внешнюю аудиторию. Перспективным направлением является развитие присутствия ФС ВНГ РФ на платформах, популярных у молодёжной аудитории (TikTok тип сервисов и аналогичные площадки российского сегмента), что позволит расширить охват и повысить эффективность коммуникации с молодым поколением. Целевая аудитория ведомства в существующих аккаунтах в основном представлена мужчинами

среднего возраста (около 33 лет); среднее количество просмотров одной публикации в Telegram канале составляет порядка 15 000 просмотров в день, при преобладании информационно патриотического контента и низком уровне активности в комментариях.

Жандармерия Франции: аккаунты жандармерии распространены на платформах Instagram, X, YouTube, больше акцентированы на мировую общественность и внутреннюю аудиторию, возраст и пол целевой аудитории смешанный и составляет 27 лет, количество просмотров в день 43000, тип контента - информационно профилактический, активность в комментариях - высокая. Национальная гвардия США активно использует международные Instagram, X, YouTube и др платформы, которые ориентированы на мировую аудиторию, что обеспечивает более широкую географию подписчиков и потенциал внешнеполитического имиджевого воздействия, количество просмотров в среднем за 1 публикацию в день составляет более 100000 просмотров, пол и возраст целевой аудитории смешанный, возраст около 30 лет, тип публикуемого контента - информационно-профилактический. Анализ представлен в таблице 1.

Таблица 1. Анализ социальных сетей ВНГ РФ и аналогичных ей структур

Войска национальной гвардии РФ	Жандармерия Франции	Национальная гвардия США
Страна		
Россия	Франция	США
Площадки		
VK; OK; Telegram; RuTube	Instagram; X; YouTube; TikTok и др.	Instagram; X; Facebook; YouTube; TikTok; LinkedIn и др.
Средний возраст аудитории		
33	27	30
Пол аудитории		
преимущественно мужской	смешанный	смешанный
Ориентация (внутренняя/внешняя аудитория)		
преимущественно внутренняя	внутренняя и внешняя	внутренняя и внешняя
Тип контента		
информационно-патриотический	информационно-	информационно-

	профилактический	профилактический, рекрутинговый
Активность в комментариях		
низкая	высокая	средняя/высокая

Проведённый теоретический анализ и рассмотрение зарубежного опыта демонстрируют, что социальные сети превратились в один из ключевых каналов формирования репутации государственных и силовых структур, во многом заместив традиционные СМИ в возрастной группе 18–49 лет. Для войск национальной гвардии РФ это означает, что существенная часть целевой аудитории получает информацию о ведомстве преимущественно из цифровой среды, а не из телевизионных и печатных источников, что усиливает значение качественной SMM-деятельности [8].

На рисунке 1 представлен анализ просмотров публикаций исследуемых ведомств в течение 1 суток на 1 публикацию.

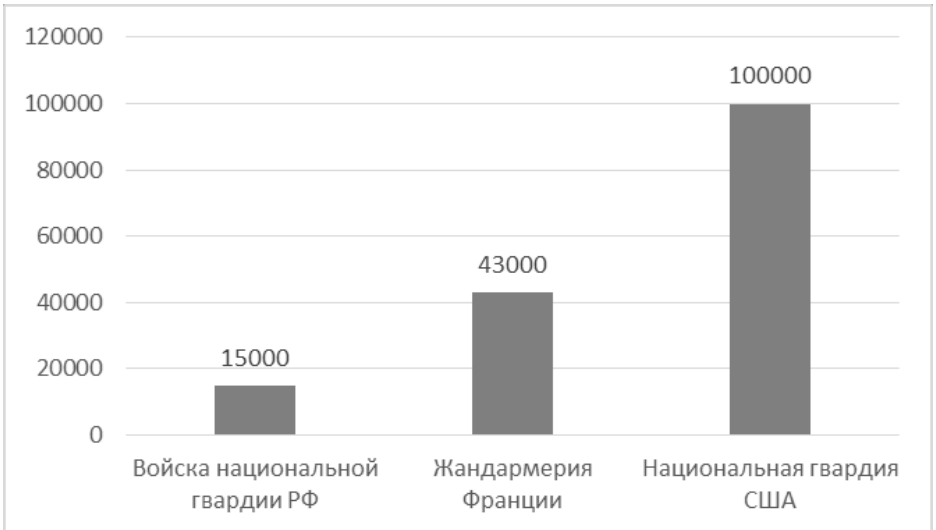


Рисунок 1. Анализ просмотров публикаций ведомств в течение 1 суток на 1 публикацию

Сопоставление с практикой НАТО и силовых структур зарубежных стран показывает, что цифровое присутствие рассматривается ими как критически важный элемент стратегических коммуникаций, влияющий не только на уровень доверия населения, но и на устойчивость к дезинформации и информационно-психологическим воздействиям. Использование социальных медиа позволяет военным и правоохранительным организациям оперативно доносить позицию, объяснять принимаемые решения, демонстрировать реальные результаты деятельности и тем самым снижать риск формирования и закрепления негативных стереотипов.

С учётом этого интернет-коммуникации ФС ВНГ РФ приобретают не вспомогательный, а стратегический характер: от того, насколько грамотно выстроена работа официальных аккаунтов, зависит не только уровень информированности граждан, но и готовность общества поддерживать ведомство, доверять его решениям и рассматривать службу в войсках национальной гвардии как социально значимую и престижную. При этом выявленные в работе задачи (оперативное информирование, рекрутинг, профилактика правонарушений, опровержение фейков, репутационная и обратная связь) в совокупности подтверждают, что социальные сети выступают многофункциональным инструментом, объединяющим элементы PR, SMM, информационной безопасности и психологической защиты.

Таким образом, основной вывод заключается в том, что развитие системной, профессионально организованной SMM-деятельности войск национальной гвардии РФ является необходимым условием поддержания их репутации в цифровой среде и повышения эффективности выполнения возложенных на них задач. Применение научно обоснованных рекомендаций, основанных на зарубежном опыте и современных технологиях PR и SMM, позволит укрепить позитивный образ войск, снизить репутационные риски и повысить уровень доверия граждан к силовому ведомству [9].

Список литературы:

1. Кульчицкий В. М. Советы молодому офицеру. 3 е изд. Харьков: Типо-лит. Р. Радомышельского, 1916. 96 с.

2. О войсках национальной гвардии Российской Федерации: Федеральный закон от 03.07.2016 № 226 ФЗ (ред. от 04.08.2023) // Российская газета. 2016. 6 июля.

3. Social Media in Operations: A Counter Terrorism Perspective. NATO StratCom COE; COE DAT. Riga, 2018. 72 p.
4. Social Media as a Tool for NATO Strategic Communications. NATO StratCom COE Report. Riga, 2016. 68 p.
5. SOCIAL MEDIA: Enhancing the U.S. Military's Communication Strategy. Syracuse University, Maxwell School. 2018. 85 p.
6. SMM для государственных органов: как вести соцсети, чтобы повысить уровень доверия граждан [Электронный ресурс]. URL: https://starta.ru/blog/smm-dlya-gosudarstvennyix-organov-kak-vesti-soczseti,-chtobyi-povyisit-uroven-doveriya-grazhdan (дата обращения: 07.02.2026).
7. Официальные страницы Росгвардии в социальных сетях [Электронный ресурс]. URL: https://psgoda.ru/contest/requests/zayavka_4318.html (дата обращения: 07.02.2026).
8. Gendarmerie nationale officiel — Instagram Influencer Profile [Электронный ресурс]. URL: https://socialveins.com/influencer/instagram/gendarmerie_nationale_officiel (дата обращения: 07.02.2026).
9. Национальная гвардия США в социальных сетях: официальные аккаунты [Электронный ресурс]. URL: https://x.com/NationalGuard; https://www.instagram.com/chiefngb/ (дата обращения: 07.02.2026).
10. Instagram Demographics Statistics and Facts (2025) [Электронный ресурс]. URL: https://electroiq.com/stats/instagram-demographics-statistics/ (дата обращения: 07.02.2026).

Магомедов М.А.

СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ КИБЕРСОЦИАЛИЗАЦИИ МОЛОДЕЖИ В УСЛОВИЯХ ЦИФРОВОЙ ТРАНСФОРМАЦИИ

Аннотация. В статье анализируются социально-психологические факторы киберсоциализации молодежи в условиях цифровой трансформации и перехода к смешанной онлайн/офлайн реальности. Показано, что платформенные нормы, референтные группы, цифровая идентичность, эмоциональная регуляция и цифровая компетентность определяют как ресурсные эффекты, так и риски киберсреды.

Annotation. The article analyzes the socio-psychological factors of youth cybersocialization in the context of digital transformation and transition to a mixed online/offline reality. It is shown that platform norms, reference groups, digital identity, emotional regulation and digital competence determine both resource effects and risks of the cyber environment.

Ключевые слова: киберсоциализация; молодежь; цифровая трансформация; социальные сети; цифровая идентичность; киберриски; цифровая компетентность.

Keywords: cybersocialization; youth; digital transformation; social networks; digital identity; cyber risks; digital competence.

Введение

Цифровая трансформация ускоряет «сращивание» повседневности с цифровыми средами и размывает границы между онлайном и офлайном: для подростков и молодежи характерно переживание реальности как смешанной, где цифровые практики встроены в учебу, досуг и коммуникацию [Солдатова, Рассказова, 2020, с. 87-89]. В этих условиях социализация все чаще протекает через киберпространство и взаимодействие с платформами и сетевыми сообществами как с источниками норм и статусов.

Киберсоциализация описывается как социализация личности в киберпространстве - процесс качественных изменений структуры самосознания, происходящий под влиянием использования информационных и компьютерных технологий, особенно ресурсов глобальной сети Интернет. Она ярко проявляется в коммуникации с виртуальными агентами социализации, к которым относятся социальные сети, чаты, блоги, онлайн-игры. [Плешаков, 2010, с. 71].

Цель исследования

Выявить и систематизировать социально-психологические факторы киберсоциализации молодежи в условиях цифровой трансформации.

Исследовательские задачи

1) уточнить понятие киберсоциализации в контексте смешанной реальности; 2) выделить ключевые факторы на индивидуальном, групповом и социотехнологическом уровнях; 3) описать ресурсные эффекты и риски; 4) обозначить направления профилактики и сопровождения.

Методология и методы исследования

Работа носит теоретико-аналитический характер и основана на обзорно-синтетическом анализе исследований цифровой/интернет-социализации, кибер-рисков и сетевого поведения молодежи. Использованы контент-анализ научных публикаций, сравнительно-теоретический анализ подходов и концептуальное моделирование связей «факторы - механизмы - результаты».

Результаты

Киберсоциализацию целесообразно рассматривать как освоение и присвоение социального опыта, получаемого в онлайн-контекстах, с последующим воспроизведением этого опыта в смешанной офлайн/онлайн реальности и формированием «цифровой личности» как части личности реальной [Айсина, Нестерова, 2019, с. 44]. Социально-когнитивная концепция цифровой социализации подчеркивает, что

гиперподключенность и смешанная реальность становятся базовыми условиями современного развития [Солдатова, Войскунский, 2021, с. 431-433].

Таблица 1 - Социально-психологические факторы киберсоциализации молодежи

Группа факторов	Суть фактора	Типичные проявления в поведении молодежи
1. Социотехнологические	Как устроены платформы (лента, алгоритмы, уведомления, счетчики).	Частые проверки социальных сетей, ориентация на реакции аудитории, сравнение себя с другими.
2. Нормативно-ценностные	Какие правила и ценности существуют в сети (что можно/нельзя, что осуждается).	Самопрезентация под нормы сообщества, спорные границы приватности, разная «культура общения» в разных сообществах.
3. Групповые	Влияние друзей/подписчиков/сообществ (признание, принадлежность, давление группы).	FOMO, участие в трендах, зависимость от мнения группы, конфликты и исключение.
4. Индивидуально-личностные	Личные особенности: самооценка, самоконтроль, эмоциональная устойчивость, особенности идентичности.	Разные стратегии поведения в сети: от осознанного использования до импульсивных публикаций и зависимого скроллинга.
5. Семейно-образовательные	Роль семьи и школы: поддержка, правила, обучение безопасности и критическому мышлению.	Либо устойчивые привычки «цифровой гигиены», либо отсутствие границ, слабая защита приватности и повышенные риски.

Социотехнологические факторы связаны с тем, что цифровые платформы не просто «место общения», а среда со своими механизмами управления вниманием: алгоритмическая лента, рекомендации, уведомления, метрики популярности. Эти элементы формируют привычку постоянно возвращаться в онлайн-среду, усиливают социальное сравнение и делают внешнее одобрение (реакции, подписки) психологически значимым. В условиях смешанной реальности такие механизмы фактически становятся частью повседневной социализации, влияя на то, какие роли и статусы молодежь стремится поддерживать онлайн [Солдатова, Рассказова, 2020, с. 87-89; Солдатова, Войскунский, 2021, с. 431-433].

Нормативно-ценностные факторы отражают, что в сети молодежь осваивает «правила»: как принято вести себя в разных сообществах, какие темы допустимы, какая манера общения поощряется или осуждается. Проблема в том, что онлайн-нормы часто неоднозначны и могут расходиться с офлайн-нормами. Особенно важны нормы, касающиеся приватности и ответственности: публикация личных данных, фото и переписок может иметь длительные последствия из-за сохранения цифрового следа. Поэтому в киберсоциализации отдельной задачей становится развитие цифровой ответственности и «цифровой гигиены» [Солдатова, Рассказова, 2020, с. 95-96].

Групповые факторы связаны с тем, что значимыми агентами социализации становятся не только офлайн-коллективы, но и онлайн-группы: друзья, подписчики, игровые и тематические сообщества. Молодежь получает поддержку и признание, но одновременно сталкивается с групповым давлением: быть «на связи», участвовать в общих практиках, соответствовать ожиданиям. Психологическим механизмом такого давления выступает FOMO: тревога, что без постоянного мониторинга сети можно пропустить события, новости или реакции группы. Это усиливает частоту проверок социальных сетей и снижает субъективный контроль над временем [Еремин, 2023, с. 7-9].

Индивидуально-личностные факторы определяют, как именно молодежь использует цифровую среду и какие эффекты будут преобладать - ресурсные или рискованные. При более высокой саморегуляции и устойчивой самооценке онлайн-среда чаще становится ресурсом (коммуникация, обучение, расширение возможностей самореализации). При дефиците самоконтроля и высокой зависимости от внешней оценки усиливается ориентация на «видимость» и одобрение, повышаются импульсивные действия (поспешные публикации, рискованная самопрезентация). Также уязвимость может возрастать при трудностях самоопределения и неустойчивой идентичности, когда онлайн-образ

становится способом компенсировать неопределенность «кто я» [Айсина, Нестерова, 2019, с. 51-52].

Семейно-образовательные факторы выступают «буфером». Они могут снижать риски и усиливать позитивные эффекты киберсоциализации. Если семья и школа обсуждают онлайн-ситуации, поддерживают подростка или студента, формируют понятные правила и навыки безопасного поведения, то повышается цифровая компетентность, критичность к контенту и устойчивость к давлению группы. При отсутствии такого сопровождения молодежь чаще ориентируется на нормы самой платформы и онлайн-окружения, что может усиливать риск конфликтов, нарушений приватности и вовлечения в киберагрессию [Солдатова, Рассказова, 2020, с. 95-96].

Дискуссия

Систематизация факторов показывает, что киберсоциализация молодежи - многоуровневый процесс, где индивидуальные особенности взаимодействуют с групповыми влияниями и социотехническими условиями платформ. Цифровая трансформация усиливает эффект «новой экосистемы» социализации: техносистема становится значимым опосредующим звеном, а развитие личности протекает при постоянной гиперподключенности [Солдатова, Войскунский, 2021, с. 445-446]. Это требует смещения акцента профилактики от простого контроля времени в сети к развитию компетентностей безопасного поведения и саморегуляции.

Выводы

1) Киберсоциализация молодежи в условиях цифровой трансформации протекает в смешанной реальности и включает формирование цифровой личности как части реальной личности. 2) Ключевые социально-психологические факторы группируются по уровням: социотехнологические, нормативно-ценностные, групповые, индивидуально-личностные и семейно-образовательные. 3) Наиболее значимые риски связаны с киберагрессией, нарушением приватности и FOMO-обусловленной тревожностью; ресурсные эффекты проявляются при наличии цифровой компетентности и саморегуляции.

Библиографический список

1. Айсина Р. М., Нестерова А. А. Риски и потенциал интернет-социализации молодежи // Социальная психология и общество. 2019. Т. 10, № 4. С. 42-57. DOI: 10.17759/sps.2019100404 (дата обращения: 12.02.2026).

2. Еремин Р. А. Осознанность как стратегия совладания с «синдромом упущенной выгоды» в социальных сетях // Новые психологические исследования. 2023. № 2. С. 7-25. DOI: 10.51217/npsyresearch_2023_03_02_01 (дата обращения: 13.02.2026).

3. Плешаков В. А. Киберсоциализация и православие: к постановке проблемы духовно-нравственного развития и воспитания российских школьников и студенческой молодежи // Вестник ПСТГУ. Серия IV: Педагогика. Психология. 2010. Вып. 2(17). С. 68-76. URL: https://pstgu.ru/download/1278092174.pleshakov.pdf (дата обращения: 13.02.2026).

4. Солдатова Г. У., Войскунский А. Е. Социально-когнитивная концепция цифровой социализации: новая экосистема и социальная эволюция психики // Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2021. Т. 18, № 3. С. 431-450. DOI: 10.17323/1813-8918-2021-3-431-450 (дата обращения: 14.02.2026).

5. Солдатова Г. У., Рассказова Е. И. Итоги цифровой трансформации: от онлайн-реальности к смешанной реальности // Культурно-историческая психология. 2020. Т. 16, № 4. С. 87-97. DOI: 10.17759/chp.2020160409 (дата обращения: 14.02.2026).

6. Солдатова Г. У., Рассказова Е. И., Чигарькова С. В. Виды киберагрессии: опыт подростков и молодежи // Национальный психологический журнал. 2020. № 2(38). С. 3-20. DOI: 10.11621/npj.2020.0201 (дата обращения: 14.02.2026).

Мальцева Е. А.

РАБОТА С ПОЛЯРНЫМИ ВНУТРИЛИЧНОСТНЫМИ СОСТОЯНИЯМИ В ПАРАДИГМЕ ИНТЕГРАТИВНОЙ ТАНЦЕВАЛЬНО-ДВИГАТЕЛЬНОЙ ТЕРАПИИ (ИТДТ)

Аннотация. В статье рассматривается феномен внутриличностного конфликта как источника тревоги, прокрастинации и потери витальности. Представлена авторская практика «Танец полярностей», разработанная в парадигме интегративной танцевально-двигательной терапии. Подробно описаны цель, процедура и психологические механизмы метода, основанного на пространственном моделировании, спонтанном движении и телесном диалоге между полярными состояниями.

Ключевые слова. Внутриличностный конфликт, поляризация, интеграция, интегративная танцевально-двигательная терапия, спонтанность

Annotation. The article examines the phenomenon of intrapersonal conflict as a source of anxiety, procrastination and loss of vitality. The author's practice "Dance of Polarities", developed in the paradigm of integrative dance and

movement therapy, is presented. The purpose, procedure, and psychological mechanisms of the method based on spatial modeling, spontaneous movement, and bodily dialogue between polar states are described in detail.

Keywords. Intrapersonal conflict, polarization, integration, integrative dance and movement therapy, spontaneity

Введение. Внутренний конфликт был и остается основой тревоги, нерешительности, сомнений, прокрастинации и потери энергии. Так же внутренний конфликт является причиной почему многим людям трудно начинать и реализовывать задуманное, доводить дела до конца и вообще — ставить цели и планомерно к ним двигаться. Внутренний конфликт — это то место, где человек теряет энергию, витальность, спонтанность и буквально зависает в пространстве своей внутренней неопределенности.

И в этой точке внутреннего разлада, начинается работа психотерапии. Задача психотерапевта — помочь человеку обнаружить в себе обе конфликтующие части, признать их право на существование и восстановить диалог между ними.

Основная часть. Одна из причин попадания в эту неопределенность — это, как ни странно, неверное понимание понятия свободы. Современный человек радостно «скушал» идею о том, что свобода — это вседозволенность и бесконечный выбор вариантов. И в этом выборе он часто теряет свою суть и основу, забывает куда он движется и какая цель его жизни. Я здесь соглашаюсь с мнением профессора В. В. Козлова, который говорит, что суть свободы заключается в том, что мы можем сознательно ограничивать свой выбор. И это ограничение необходимо для того, чтобы мы почувствовали себя господами своей жизни и познали суть свободы. [1, стр. 171]

У человека сейчас действительно очень просторное пространство выбора: можно выбрать карьеру, стиль и форму отношений, образ жизни в целом. Но эта самая свобода часто оборачивается внутренней борьбой и человек разрывается между «надо» и «хочу», между усталостью и амбициями, между желанием отдаться потоку и страхом потерять контроль. Разнонаправленные импульсы сражаются друг с другом, истощают энергию и лишают внутреннего покоя.

Но настоящая проблема не в самом наличии этих противоположностей, так как они естественны. Проблема заключается в том, что они поляризованы. Человек начинает жить в режиме «или-или»: либо он эффективен и тогда подавляет усталость, либо он истощён и тогда чувствует вину за бездействие. Человек часто отождествляется с одной частью себя, а другую отвергает и это усиливает его внутренний конфликт.

Выход из этого тупика лежит в их интеграции. Интеграция — построение новых отношений между противоположными частями личности. Речь идёт о том, чтобы перестать воспринимать их как врагов и начать видеть в каждой из них ценный ресурс. По словам профессора В. В.

Козлова: «Интеграция на уровне личностном подразумевает осознание конфликтных напряжений между фрагментами и уровнями психики и открытое принятие того, что раньше отвергалось. Способность к интеграции опыта является основным критерием психического здоровья». [2, стр. 92]

Концепция внутренней полярности является основным мотивом многих психологических школ. Эти полярности изначально описывались как источник конфликта и невроза, однако впоследствии были переосмыслены как необходимое условие динамики и потенциал для интеграции личности.

Зигмунд Фрейд — австрийский психиатр и психолог, невролог, основатель психоанализа — предложил идею о том, что все инстинкты делятся на два типа: влечения к жизни и влечения к смерти, позже названные Эросом и Танатосом.

Фрейд рассматривал Эрос как универсальное стремление всех живых существ к объединению, интеграции и гармонии. Это влечение направлено на создание связей между индивидами, установление отношений и формирование сообществ. Эрос способствует объединению отдельных частей в единое целое, обеспечивая тем самым стабильность и устойчивость жизненных процессов.

Танатос — это понятие в психоаналитической теории Зигмунда Фрейда, которое обозначает влечение к смерти. Танатос, согласно Фрейду, является универсальным влечением, присущим всем живым существам. Он проявляется в различных формах агрессии, насилия и самоуничтожения. Фрейд утверждал, что Танатос является неотъемлемой частью человеческой психики и играет важную роль в формировании нашего поведения и отношений с окружающим миром. Однако стоит отметить, что Фрейд не рассматривал Танатос как абсолютное зло или негативное явление. Он видел в нем необходимую часть нашей психической жизни, которая помогает справляться со стрессом, конфликтами и травмами. Танатос может быть источником энергии для преодоления трудностей и достижения целей. [5, стр. 77]

Карл Густав Юнг — швейцарский психиатр, психолог, основатель аналитической психологии — значительно расширил понимание полярностей. Он увидел в них архетипическую основу психики и путь к индивидуации - становлению целостности личности. Персона и Тень - это базовая полярность между социально-приемлемой, адаптивной частью личности (Персоной) и вытесненной, непризнанной частью, содержащей качества, которые личность отрицает в себе, но также содержащей и творческий потенциал (Тень). Анима и Анимус - внутренние архетипические образы противоположного пола в психике каждого человека (Анима — женское в мужчине, Анимус — мужское в женщине). Их полярность отражает конфликт между типично «мужскими» (логика,

активность, воля) и «женскими» (эмоции, принятие, интуиция) качествами. Гармонизация этой пары ведёт к внутренней целостности личности. [7, стр. 123]

В современном системном подходе терапии внутренних семейных систем (IFS) Ричард Шварц предлагает посмотреть на внутренний мир человека как на внутреннюю семью, состоящую из разных частей (субличностей). Противоположные части рассматриваются как поляризованные члены одной системы, каждая из которых выполняет свою защитную или адаптивную функцию. И здесь задача терапии — укрепить позицию целостного «Я» (Self) и помочь внутренним частям выйти из конфликта. [6, стр. 51]

Чтобы помочь человеку выйти из внутреннего конфликта нам, как психотерапевтам, важно показать, как можно принять и примирить эти внутренние полюса, уменьшить вражду между ними. Мы должны научить человека не принимать ничью сторону, а стать пространством, в котором эти части живут, наполнить это пространство четырьмя драгоценными состояниями сознания: радостностью, равностнотью, любящей добротой и состраданием, чтобы в этом поле они пришли к гармоничному взаимодействию и смогли опираться на сильные стороны друг друга, а не враждовать. [4, стр. 132]

Традиционно эту работу можно вести через разговорную терапию, исследуя историю и смысл конфликта. Однако сама борьба часто живёт не столько в словах, сколько в теле — в скованности мышц, поверхностном дыхании, хроническом напряжении или бессилии.

В данной статье я предлагаю рассмотреть практику «Танец полярностей», которая опирается на принципы интегративной танцевально-двигательной терапии. Мы будем исследовать полярные состояния через телесную импровизацию и пространственное моделирование. Основная идея этой практики заключается в том, что интеграция полярностей возможна не через рациональное осмысление, а через телесное проживание.

Описание практики «Танец полярностей»

Цель: увидеть свои поляризованные части психики и через телесное движение создать между ними диалог с целью интеграции этих частей.

Метод: интегративная танцевально-двигательная терапия.

Музыка: микс разных стилей, собранный в одну композицию. Важно, чтобы музыка во время упражнения провоцировала на разнообразные движения.

Время выполнения: 30 минут.

Процедура

Практика выполняется в индивидуальном или групповом формате под руководством ведущего. Участник работает с двумя внутренними

состояниями, которые он субъективно переживает как противоположные, при этом одно состояние условно обозначается как негативное (например: печаль, опустошённость, усталость, тревога), в второе — как позитивное (например: вдохновение, радость, интерес).

Человек описывает эти состояния и находит для каждого из них телесное выражение в виде скульптуры. Каждая скульптура фиксируется через позу, дыхание, мышечный тонус, направление взгляда, общее качество движения (сжатость, расширенность, тяжесть, лёгкость и т.д.). Затем участник находит для каждой скульптуры место в пространстве зала — физически выстраивает две позиции в зале, каждая из которых символизирует соответствующее внутреннее состояние. Несколько раз механически переходит из одной позы в другу, чтобы закрепить в памяти их расположение и позы.

Работа начинается с входа в скульптуру негативного состояния. Участник полностью ассоциируется с этим состоянием и начинает дышать из этой позиции, спонтанно двигаться из неё, отслеживать телесные импульсы, позволять состоянию оживать через микродвижения. Важно, что состояние не анализируется и не интерпретируется, а проживается именно телесно как процесс. Здесь важно чтобы человек отпустил себя, убрал лишний контроль и позволил своему телу проявляться и двигаться свободно. Танцевально-двигательный терапевт Бланш Эван отмечает: «Честная импровизация — это прямой путь к бессознательному.» [3, с. 58]

Постепенно, следуя внутреннему импульсу, участник начинает двигаться в пространстве по направлению ко второй скульптуре — своему позитивному состоянию. Переход осуществляется через изменение дыхания, перераспределение веса тела, смену ритма, изменение качества движения. Этот путь между состояниями является ключевым элементом практики: именно здесь проявляется динамика трансформации, а не просто смена одного состояния на другое.

Процесс перехода повторяется несколько раз, с каждым разом все быстрее и быстрее. Каждый раз участник наблюдает что именно меняется в теле, какие элементы сохраняются, какие новые качества появляются, где возникает сопротивление, а где возникает облегчение. Таким образом создаётся телесный диалог между состояниями.

Ключевая задача практики — снижение жёсткой поляризации внутреннего опыта. Вместо модели «или — или» (я либо в минусе, либо в плюсе) формируется модель «и — и», где состояния начинают восприниматься как взаимосвязанные элементы единой системы.

В процессе работы участники обнаруживают, что негативное состояние часто содержит скрытые ресурсы (глубину, чувствительность, замедление), а позитивное состояние является не противоположностью, а скорее развитием и трансформацией предыдущего. Часто оба состояния выполняют определённые роли во внутренней экосистеме личности. Таким

образом полярности перестают быть врагами и начинают восприниматься как разные формы саморегуляции.

Принципиально важным является то, что интеграция происходит не на уровне когнитивных интерпретаций, а через дыхание, телесное проживание и пространственное выражение. Тело в данном подходе выступает как пространство интеграции, в которой противоположные состояния могут быть одновременно пережиты, соединены и преобразованы.

Ведущий в данной практике выступает как носитель терапевтического присутствия и создатель исцеляющего пространства группы. Эффективность работы во многом определяется тем, в каком качестве внутреннего состояния находится сам ведущий и какое поле он способен удерживать. Идеально, если ведущий действительно удерживает четыре драгоценных состояния сознания: радостность, равностноть, любящую доброту и сострадание. В этом поле исцеление и интеграция происходят естественно и легко. В этом пространстве участник может позволить себе быть в тех состояниях, которые в обычной жизни часто блокируются или подавляются. Поддерживающее поле способствует тому, что телесные паттерны, связанные с травматическим опытом, начинают постепенно разряжаться и трансформироваться через движение, дыхание и осознавание. По словам профессора В.В. Козлова — присутствия становится достаточно.

Вывод. Данная техника может быть использована для работы с различными уровнями внутреннего опыта. Она применима к исследованию таких классических психологических полярностей, как Персона и Тень, Анима и Анимус, Эрос и Танатос, а также других архетипических структур, описанных в аналитической психологии.

Одновременно с этим, её можно применять и в работе с индивидуальными и повседневными полярностями, отражающими актуальные внутренние конфликты личности. Таким образом, в рамках этой техники могут исследоваться как глубинные экзистенциальные темы, так и конкретные жизненные запросы, связанные с выбором, отношениями, самооценкой и личностным развитием.

Практика «Танец полярностей» способствует снижению внутреннего напряжения, расширению осознавания, формированию более целостного восприятия себя и развитию психологической гибкости. Данная практика может рассматриваться как эффективный инструмент в работе с эмоциональной регуляцией, внутренними конфликтами и процессами личностной интеграции.

Список литературы

1. Козлов В. В. Вечная психология / М.: Институт консультирования и системных решений, 2021г, 304 с.

2. Козлов В. В. Интегративная психология / М., МАПН, - 2023, 748с.

3. Козлов В. В., Гиршон А. Е., Веремеенко Н. И. Интегративная танцевально-двигательная терапия / издание 2-е, расширенное и дополненное - СПб: Речь, 2006 - 286 с.

4. Козлов В. В. Психология дыхания, музыки и движения / Изд. 3-е дополненное и расширенное. Ярославль, МАПН, РПФ «Титул», 2019 - 196 с.

5. Фрейд Зигмунд По ту сторону принципа удовольствия / перевод со 2-го немецкого издания / Зигмунд Фрейд; с вступ. ст. М. В. Вульф. — Москва: Современные проблемы. Н. А. Столляр, 1925. — 110 с.

6. Шварц Ричард Внутренние субличности. Проработать травмы и обрести целостность с помощью IFS-терапии / Ричард Шварц; пер. с англ. Е. Петровой - Москва: Манн, Иванов и Фербер, 2023. - 240 с.

7. Юнг Карл Густав Исследования о символике самости / Карл Густав Юнг; пер. с нем. Т. Ребеко. - Москва: Академический проект, 2020. - 352 с.

Надь С.Ю.

НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ КАРТИНЫ МИРА ЭМИГРАНТА. НА СТЫКЕ ПСИХОСЕМАНТИКИ И ИНТЕГРАТИВНОГО ПОДХОДА. ЧАСТЬ II. КРИЗИСЫ ЭМИГРАЦИИ.

Аннотация: В статье продолжен обзор итогов психосемантического исследования картины мира эмигранта, проведенного методом многомерного шкалирования. Затрагиваются нюансы применения модели структуры личности в интегративном подходе при разработке и применении шкал для исследования, а также в использовании радиальных диаграмм для отображения результатов. Сделана попытка систематизации кризисов, проживаемых русскоязычными эмигрантами.

Ключевые слова: миграция, аккультурация, картина мира, психические последствия эмиграции, психосемантика, интегративный подход, многомерное шкалирование, радиальная диаграмма, кризисы в эмиграции, русскоязычные эмигранты.

Abstract: The article continues the review of the results of a psychosemantic study of the emigrant’s worldview conducted using multidimensional scaling. It addresses specific aspects of applying the personality structure model within an integrative approach in the development and implementation of research scales, as well as the use of radial diagrams for the visualization of results. An attempt is made to systematize the crises experienced in emigration, with particular emphasis on the psychological acculturation of Russian-speaking emigrants.

Keywords: migration, acculturation, worldview, psychological consequences of emigration, psychosemantics, integrative approach, multidimensional scaling, radial diagram, crises in emigration, Russian-speaking emigrants.

Эмиграция как процесс сопряжения с незнакомым для жизни личности полем для развития, становления, раскрытия потенциала является стрессовым процессом, который может перерасти в кризис. Попадание в среду с иной парадигмой мышления вместе с собственным, лично и национально обусловленным способом мыслить, решать, двигаться, а также наложение слоев картин мира из разных культур и философий сознания приводит к напряжению в теле, чувствах, усиленной работе мысли. Это создает проблематику кризисных состояний эмигрантов, влияющих на его картину мира.

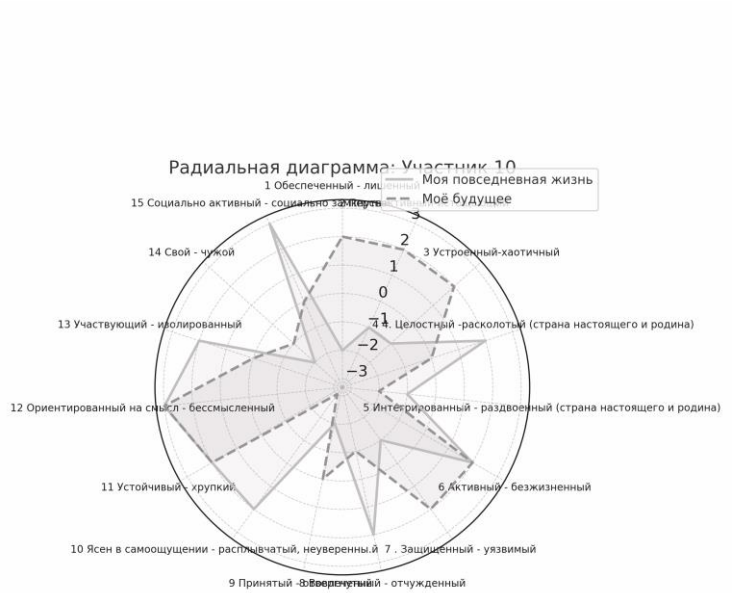
В проведенном нами психосемантическом исследовании были затронуты базовые основы картины мира эмигрантов, в основном проживающих в Европе. Для исследования были выбраны полярные шкалы по направлениям отражения восприятия эмигрантом его настоящего и будущего, а также его социальных связей: ближнего круга и связей с обществом страны проживания. Обзор его актуальности, целей, результатов был сделан в предыдущей статье. (4)

Для наглядного отражения результатов мы использовали радиальные диаграммы, в которых схематически отразили рассчитанные значения шкал в круге, используя градацию по оценкам в опросе (от -3 до 3).

На рисунке 1 изображена диаграмма, построенная по оценкам стимулов участника 10 «Моя повседневная жизнь» и «Мое будущее».

График несколько соотносится с известной техникой формирования колеса баланса Пола Дж. Мейера, визуально показывающей базовые компоненты самореализации человека.

Рис. 1



В рамках психологической консультации построение такой диаграммы может стать отправной точкой бесед. Взаимные связи понятий могут рассматриваться в режиме углубления осознания собственной картины мира, что в итоге поможет клиенту яснее формулировать жизненные цели и задачи, желаемые изменения. Преимуществами применения данного графика является наглядность, визуально-воспринимаемая ясность положения дел, фокус внимания на условно-точный расчет.

Согласно интегративной парадигме выделяется 5 языков сознания как попытка описать индивидуальную субъектную реальность (1, стр. 97-113). Их наполнение (ощущения, эмоции, чувства, образы, символы, знаки) недалеко отстоит от объяснения категории значения в психосемантике. Психосемантика изучает структуру, генезис и функционирование системы значений, образующей в единстве с чувственной тканью и личностными смыслами индивидуальное сознание субъекта (5) и напрямую и опосредованно исследует все эти 5 языков.

Язык знаков - верхушка айсберга. Глубина и многомерность наполнения знака (слова, фразы, движения, мелодии) выстраивается из коллективных и личных слоев бессознательного, сознания, информаций класса внешнего и внутреннего происхождения, имеет широту и многослойность проявления в образно-символьном пространстве личности.

Например, форма круга в культурно-историческом ракурсе связана с идеалом, совершенством, источником жизни как таковой (живот мамы, форма головы), связана с неизведанным, таинственным, тем, к чему испокон веку стремилось человечество (форма звезд, планет), с повседневным бытием (донышко стакана, лампочка, мяч) и одновременно с прогрессом (колесо автомобиля, велосипеда, подшипник), связана со спокойствием, принятием, гармонией вследствие отсутствия резких переходов и углов. Поэтому и радиальная диаграмма воспринимается (как и колесо баланса Дж. Мейера) процессом, а не статикой, помогает создать внутренний импульс к движению, улучшению, округлению, гладкости. И именно поэтому она видится нам перспективной в применении исследований, самоисследований картин мира.

На основе построения подобного радиального графика можно создать красивую связь человека и его будущего, его потенциала, его стремления к качественным и количественным позитивным изменениям. Знаки, символьно-образное восприятие вкупе с работой с чувствами и телом могут создать качественное поле изменений с хорошим результатом, формирующим надежду на будущее.

Разработка дополнительного количества шкал может способствовать формированию системной основы психосемантического погружения в жизнь и бытие человека с последующим осознанием его личностных характеристик и их влияния на данность ситуативных проблем.

Обратимся к кризисным состояниям эмигранта и сделаем попытку наложения интегративной модели личности на описание процессов, через которые проходит эмигрант.

Обязательным и необходимым, на наш взгляд, является принятый в рамках интегративной психологии принцип позитивности (1), применение которого создает комфортный психологический климат для выхода из кризиса в зону потенциальности в условиях, отличных от привычных.

Вообще потенциальность видится нам базовой клеткой - источником жизни эмигранта. Именно на возможностях и раскрытии потенциала стоит концентрировать внимание как самому эмигранту, так и специалисту, работающему с ним.

В силу того, что человек, сменивший страну своего жительства, сталкивается с неизвестностью, незнакомостью, очень быстро и практически незаметно формируется кокон перманентного стресса. Язык, ментальность, культура, законы, неявные признаки положительных и отрицательных нюансов в общении, экономическая сторона, физическое и психическое отдаление от друзей и родственников - все это и многое другое создает напряжение практически в трапа самолета, располагая к наращиванию фоновой тревоги.

Согласно описанию модальностей стресса на основе работ физиолога Г.И. Косицкого (Цит. по 2, том 3, стр. 5), он развивается по определенным закономерностям.

В стадии мобилизации повышается внимание, активность, организм тренируется, повышается его стрессоустойчивость. Многие эмигранты (особенно в новой социальной группе цифровых кочевников) обретают плотность, устойчивость, скорость в решении необходимых задач. Они приобретают навык быстрого реагирования, научаются объединяться, взаимодействовать с соотечественниками, находить решение бытовых проблем.

В данной стадии, которую любят все добровольные переселенцы, очень много новых впечатлений, встреч, возможностей. При благоприятном стечении обстоятельств эта стадия становится источником радости и довольно сильно энергизирует, особенно, при наличии психологического фундамента в виде крепкой семьи, навыков выстраивать социальные контакты, внутренних психических опор, хорошего здоровья, уверенности в завтрашнем дне, внешней поддержки любящих и понимающих людей.

Эта же стадия параллельно, иногда фоном, служит активатором процессов осознания возможностей психики, мышления, чувствования, духовности - всех глубинных основ русской аутентичности - адаптироваться, присваивать себе новый мир с его иными корнями многовекового уклада, инициировать в себе процесс психологической аккультурации (3, стр. 377), выбора стратегии адаптации.

Возникает проблема временного разрыва с энергоинформационным полем страны пребывания, необходимость осознания основ своей идентичности, ценностей, национальных и индивидуальных установок. Данная необходимость становится жизненно важной, поскольку определяет путь движения, путь самореализации, путь создания зоны психологического комфорта эмигранта в другой стране.

На этой стадии, которую условно можно соотнести со второй стадией стресса по Г.И. Косицкому, могут возникать отрицательные эмоции с окраской гнева, ярости, недовольства. Будучи феноменологически насыщенной переживаниями русскоязычного пространства - достаточно специфического в мировом контексте - личность через нейрофизиологические, психологические, социально-психологические нити своего наполнения «просит», иногда «требует» вернуть назад стабильность, гарантирующую более экономное по энергозатратам решение задач и проблем.

По проведенному исследованию, самоисследованию, из контактов и бесед с эмигрантами видно, что стадия отрицания обрастает особенностями своего предъявления. Она выражается через слова, эмоциональный заряд которых ощущается как несогласие с происходящим, вызванное разницей организации материального, социального, духовного миров в стране

релокации, миграции. Эмигрант входит в стадию разделения: много чувств по отношению к родине, сравнение, позитивные воспоминания, тоска, ностальгия и одновременно наличие крупных бонусов от пребывания в новом пространстве.

Этот внутренний раскол получил количественное выражение и был подтвержден в исследовании через используемый набор шкал и стимулов. Данная стадия также может провоцировать начало кризиса.

Следующей за ней стадией является астеническая, носящая пассивно-бессильный, упаднический характер (цит. по 2, том 3, стр. 5). Здесь объективно требуется работа с психологом, психотерапевтом, групповые встречи, открытые обсуждения психических процессов.

Последней стадией развития стресса по Г.И. Косицкому является срыв и невроз, влекущие за собой депрессию, психосоматические заболевания - данная стадия опасна для любого человека, и, на наш взгляд, быстрее реализуется именно в условиях эмиграции. Усложнять ситуацию может наложение кризисов (материальных, кризисов материнства, возрастных кризисов, психодуховных)

В рамках модели интегративной психологии с ее основательными репрезентациями «Я-материального», «Я-социального», «Я-духовного» (1) возможно сформировать довольно ясную картину кризисных состояний, проживаемых эмигрантом, и уплотнить точки фокуса внимания с настройкой на позитивное изменение его бытия.

Что касается «Я-материального», то даже в удачных случаях, когда реализована стратегия улучшения материальной, финансовой стороны жизни эмигранта и его семьи, влияние на тело все равно сохраняется и может иметь довольно негативный оттенок. Следует учитывать, что выстраивать жизнь в стране эмиграции является энергозатратным само по себе, вызывает напряжение всех накопленных сил в теле, разуме, чувствах и не позволяет вовремя отслеживать телесный аспект. Тем актуальнее становится восстановление ресурса, самоподдержка в данном периоде.

Для исследования целесообразно добавить шкалы, более подробно отражающие состояние тела, хотя и одной примененной в этом отношении шкалы («активный-безжизненный») достаточно, чтобы уделить внимание этой проблеме.

Особые процессы в «Я-материальном» беременных женщин и матерей за границей связаны со спецификой переживаемых процессов: кроме психологических, физических, соматических, социально-психологических проблем женщин (2, том 2, стр. 110) дополнительная нагрузка возникает из-за отсутствия русскоязычных врачей, помогающих специалистов, языковых, социальных трудностей. Имеет большое значение иное восприятие духовного фундамента, правил воспитания детей. Кризисы в данной группе могут развиваться стремительно без соответствующей и своевременной поддержки.

В направлении социального аспекта (Я-социального) бытия эмигранта мы исследовали шкалы, отражающие его в настоящем и будущем респондента, а также сформировали стимулы «Мой ближний социальный круг» и «Общество, в котором я живу».

Существует широко известный феномен объединения в группы, по типу диаспор, людей, проживающих за границей. Стремление находиться в группе и быть причастным к социально-, знаково-, эмоционально-понятному сообществу активируется с особой силой, имеющей окраску базовой необходимости выживания на уровне сохранения целостности личности.

В силу информационно-полевой депривации от узнаваемых процессов в своей стране, в случае внешне ощущаемой социальной стигматизации психика включает компенсаторный механизм и ищет способы поддержания, восстановления, сохранения идентичности, смыслов, снижения боли утраты среди тех, с кем говорит на одном языке. (7) В подобных контактах пересекаются психосемантические вселенные, наполненные многообразными многопоколенными связями, традициями, контекстами, формируется живой мир обменности и поддержки, становящийся важным самосозданным фундаментом психологического комфорта эмигранта.

По результатам нашего психосемантического исследования тенденции к участию в социальных процессах среди русскоязычных эмигрантов довольно заметны. Впервые оказавшись в незнакомой среде, люди осознают необходимость помощи и поддержки на уровне покупки хлеба и устройства ребенка в садик. Эти элементарные действия в одиночку могут вызывать многочисленные трудности и психическое, телесное напряжение.

Как упоминалось в предыдущей статье (4) респонденты чувствуют тоску, расщепленность, большое желание интегрироваться, обрести чувство дома. Это становится понятным в разрезе специфики социального кризиса, проживаемого в эмиграции.

У человека не просто деформируются значимые социальные связи (2, том 2, стр, 133), но деформация усиливается физической дистанцией, а в условиях послепандемийного пространства (пандемия COVID-19) и СВО (2022 г.) и перманентной тревогой по поводу невозможности свободного посещения друзей, родственников, финансовых обменов.

В отношении социальных связей детей-билингвов - детей, рожденных от родителей из разных культурно-исторических сред, хочется отметить важность сохранения общения на русском языке - в игровом, образовательном, семейном пространстве, поскольку именно непосредственная и простая коммуникация закладывает глубинное чувство языка, исключая фиксацию только на его грамматической правильности.(6)

В классификации кризисов по В.В. Козлову отмечается потеря социальной роли и связанные с этим кризисные состояния (2, том 2, стр. 136-143). У эмигрантов присутствует расширенное специфическое чувство потери, утраты корневой части, неотъемлемой для психической структуры человека. Эта тоска по утерянному не исчезает и спустя десятилетия после переезда, и с ней нужно учиться жить. Многие эмигранты неоднократно переживают усиление чувства потерянности и ищут способы его преодоления. В таких условиях глубокое переживание психодуховного кризиса может слиться с переездом, сопровождаться значительной потерей витальности, смыслов.

Существенна и во многих отношениях первостепенна смена социальной идентичности эмигранта. Часто этот процесс настолько кардинально меняет основополагающие черты его принадлежности к большой социальной группе (страны, языка), что становится причиной подавленных состояний психики, кризиса. Развитие интегративных способностей личности здесь становится критично важным, ведь необходимо уметь продолжить историю своего «Я» в новых обстоятельствах.

По свободным комментариям к исследованию, опосредованно через анализ оценок шкал было выяснено также, что в первые 5 лет (в среднем) пребывания за границей люди находятся в поиске своей идентичности, пробуя разные стратегии в этом направлении. Из стратегий аккультурации по Дж. Берри (3, стр. 382) наиболее эффективной считается интеграция. В действительности же элементы других стратегий (ассимиляция, маргинализация, сепарация) также присутствуют в области психического выбора личности. При высоком уровне когнитивной сложности, смыслов бытия личности негативные импульсы данных стратегий не становятся определяющими. Личность выбирает ведущую стратегию, базируясь на качестве своей изменяемости, наборе и степени развития интегративных способностей.

Одной из граней социального кризиса является «чрезмерное пребывание в агрессивной среде» (2, том 2, стр. 146), что можно в полной мере отнести к эмиграции. Здесь мы можем вспомнить известное понятие «культурный шок», замененное Дж. Берри понятием «аккультурационного стресса» (3, стр. 390) для того, чтобы снять оттенок патологии. Поначалу его влияние смутно осознается, постепенно становясь ясно осознаваемой причиной дискомфорта.

Однако при специальном рассмотрении, фокусировке внимания на раскрытии потенциала и общечеловеческих ценностях результат пребывания в другой стране может стать положительным, расширяя личность и диапазон ее комфортного пребывания в любой среде. Личность в таком случае обретает способность раздвигать границы, вернее сказать,

расплавлять их, создавая мягкую границу переходов, контактов, коммуникаций межнационального характера.

Обрести чувство старого дома уже не получится, однако создать картину мира и обрести фактовость для себя некоего душевного, духовного «общежития», научиться создавать и поддерживать связи исходя из ориентации на глубинные общечеловеческие ценности представляется возможным выходом. В ситуации, где сталкиваются ментально расчерченные картины мира, где есть «трудности перевода», несовпадение психосемантики языков, где есть существенные культурные различия, опираться можно и нужно на путь поиска, если можно так выразиться, трансцендентного контакта личностей с разным видением мира и жизни.

«Я-духовное» может стать определяющим ядром в позитивной интеграции кризиса эмигранта.

Заметим, что в кризисах эмиграции люди снова начинают задаваться извечным вопросом «зачем жить». (2, том 2). Происходит некая пересборка ценностной матрицы, переосмысление многих измерений жизни личности, в конце концов человеку приходится заново знакомиться с самим собой: какой я в этих обстоятельствах, каким я был, каким я могу стать.

Нравственные ценности, по В.В. Козлову, интерпретируются уникальным образом. Это происходит и на уровне культур, наций, межнациональных отношений и создает проблему для эмигранта на уровне духовного эго.

Продуктивное позитивное разрешение кризиса на данном уровне, которое определено как «творческое рождение-переживание индивидуальных духовных смыслов через трансцендирование личности и сознания» (2, том 2, стр.163) на наш взгляд открывает возможности и к разрешению кризиса эмиграции в его материальных, социальных, духовных аспектах.

Через такой подход открывается возможность выхода к духовным экзистенциальным глубинам, в которых нет разделения на языки и нации, нет культурных различий, конфликтов, нет даже необходимости разделения на шкалы стимулов, как в психосемантике. В этом уровне жизненной проявленности картина мира эмигранта обретает новый источник своей живости, своего непрерывного течения, формирования, обретает основу, которая может воссоздать, сохранить психически здоровую личность в условиях много- и разнокомпонентного наполнения бытия.

В данном ракурсе следует упомянуть положительное влияние интенсивных психотехнологий на психическое здоровье эмигранта. Дыхательные практики, ДМД, телесно-ориентированные тренинги с правильной постановкой задач и выхода к результату как в индивидуальных, так и в групповых встречах видятся перспективными в этом отношении.

С эмигрантом происходят интенсивные изменения: меняется информационное поле, являющееся значимым условием восполнения энергии для реализации базовых аспектов материальной жизни. Кроме базового уровня, очевидно необходимым является решение задач в поле без привычных опор, что делает желательным применение интенсивных психотехник в поиске и утверждении новых смыслов, связей, позитивных чувств и эмоций.

В первые годы жизни за границей эмигранты живут на высоких скоростях: психика, мозг, тело направлены на создание благоприятных условий для жизни, на выстраивание мостов между культурами, на успевание за теми процессами, которые происходят вокруг них в новой стране, на поддержку связей с родиной. Наслоение векторов предъявления, потеря ресурса могут наступить быстро у тех личностей, которые не были к этому достаточно подготовлены (в силу унаследованных черт либо недостаточной гибкости, скорости мышления, здоровья тела).

Применение интенсивных психотехнологий вместе с опорой на базовые столпы из интегративной психологии, на определение картины мира как находящейся в непрерывном становлении (5), может стать плотным фундаментом для самореализации эмигранта за пределами страны рождения, для поддержания смыслов высокого порядка духовной связности людей на Земле, для решения задачи живого, витального тела, наращивания социальных связей нового качества.

На наш взгляд, сама теория интегративной психологии хорошо применима в отношении возможности вспитывания связей общечеловеческого порядка, связей, не ориентированных на противостояние между культурами, нациями, исторически сложившихся страновых картин мира, связей, ориентированных на абсолютно новую структуру контакта, оживляющего целостность как базовую ценность восприятия живой жизни на планете. Частная проблема столкновения языков, традиций, образов, исторических компонент национального и планетарного масштаба решаема как минимум через постепенную смену мировоззрения, осознания неразрывной связи человека и человечества, объединяющих ценностей.

Подтверждением этому служат дети нескольких миров: билингвы, трилингвы. Принятие их как мира, создающего первичные объединительные импульсы для поистине целостного существования человека на Земле, тормозится в целом только окружающими: родителями, коллективными социальными установками, поддерживаемыми различиями в религиях, держащими устойчивость таких концепций веками и тысячелетиями.

Роль билингвального (контактного в самом широком смысле этого слова) мировоззрения может быть рассмотрена более глубоко в разрезе модели интегративной психологии на пути к движению реализации

основных принципов интегративной модели в отношении людей, переживших и переживающих эмиграцию как свершившийся факт своей биографии.

Таким образом, кризисы в эмиграции затрагивают и подвергают испытанию прочность материальных, социальных, духовных основ жизненного бытия личности. В этом отношении обоснованно развитие интегративных способностей личности, только собирающейся в столь необычное путешествие к себе в форме смены места жительства и выезда за пределы родины. В эмиграции оправдано применение интенсивных психотехнологий, разъяснение происходящего с эмигрантом, создание условий для трансформации в виде групповых тренингов, встреч, лекционных форматов, применение всего спектра практик интегративной психологии для расширения сознания личности и прояснения ее состояний. Кризис есть точка-источник увеличения мерности самой возможности предъявления в новом пространстве бытия, точка раскрытия потенциала для выхода в новые уровни лучшей жизни, которая может стать началом формирования качественно иного измерения самореализации эмигрировавшего человека.

Библиографический список

1. Козлов В.В. Интегративная психология: Пути духовного поиска, или освящение повседневности. - М.: Психотерапия, 2007. -328 с.

2. Козлов В.В. Психология кризиса. Издание второе, дополненное в 3-х томах. М.: МАПН, 2024.

3. Кросс-культурная психология. Исследования и применение/ Пер. с англ. Харьков: Изд- во Гуманитарный центр, 2007. - 560 с.

4. Надь С.Ю. Некоторые аспекты картины мира эмигранта. На стыке психосемантики и интегративного подхода. Часть I.// ЧФ-Социальный психолог.-2025.-№3.-С.174-183

5. Петренко В.Ф. Основы психосемантики/ В.Ф. Петренко. - 3-е изд. - М.: Эксмо, 2010. - 408 стр.

6. Karpava S., Ringblom N., Zabrodskaja A. Language Ecology in Cyprus, Sweden and Estonia: Bilingual Russian-Speaking Families in Multicultural Settings // Journal of the European Second Language Association. – 2018. – Vol. 2, № 1. – P. 107–117. – DOI: 10.22599/jesla.41. – URL: https://euroslajournal.org/articles/10.22599/jesla.41 (дата обращения: 12.01.2026).

7. McKenna R. The Impact of Stigmatisation upon Russian and Russian-Speaking Migrants Living in Scotland // Central and Eastern European Migration Review. – 2018. – Vol. 7, № 1. – P. 91–108. – DOI: 10.17467/ceemr.2017.20. – URL: https://ceemr.uw.edu.pl/vol-7-no-1-2018/articles/impact-stigmatisation-

upon-russian-and-russian-speaking-migrants-living (дата обращения: 12.01.2026).

Наркевич А.В., Чурсина Ю.С.

СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ ПРОБЛЕМЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ТРЕВОЖНЫХ РАССТРОЙСТВ В НАУЧНОЙ ПСИХОЛОГИИ

Аннотация: в статье проводится анализ современного состояния проблемы исследования тревожных расстройств в научной психологии.

Ключевые слова: тревожные расстройства, тревога, тревожность, психокоррекция, психотерапевтическая работа.

Annotation: the article analyzes the current state of the problem of anxiety disorders research in scientific psychology.

Keywords: anxiety disorders, anxiety, anxiety, psychocorrection, psychotherapeutic work.

Проблема исследования тревожных расстройств рассматривается не только в многочисленных работах отечественных и зарубежных неврологов и психиатров, но она также является одним из важнейших объектов для изучения в многолетней психологической практике ведущих специалистов прошлого и настоящего.

В отечественных исследованиях по данной тематике можно выделить работы И.П. Павлова, Н.В. Имедадзе, Е.Т. Соколовой, В.Н. Мясищева, А.С. Спиваковской, Т.Э. Сизиковой, Р. Лазаруса, И.С. Пищева, В.В. Козлова и других исследователей. В зарубежных исследованиях различным аспектам тревожности посвящены работы З. Фрейда, Ж. Тейлора; К. Хорни, Ч. Спилбергера, С. Кьеркегора, В. Франкла, Ж.-П. Сартра, Р. Мея и других [1]. Однако, несмотря на большое количество работ в научной литературе исследований и описаний тревожности, остается достаточное количество пробелов в исследованиях данного явления.

Наиболее известными моделями тревожности являются биологическая модель (Шехтер С., Акинщикова Г. И. и др.); межличностная модель (Боулби Дж., Салливан Г. и др.); психоаналитическая модель (Якобсон Дж., Фрейд З., Хорни К., Мэй Р. и другие [2]); когнитивная модель (Лазарус Р., Бек А. и другие [3]).

В настоящее время преобладает точка зрения, согласно которой тревожность имеет природную основу (свойства нервной и эндокринной системы), складывается прижизненно, в результате действия социальных и личностных факторов [4].

Согласно психологическому словарю, тревожность определяется как «индивидуальная психологическая особенность, заключающаяся в повышенной склонности испытывать беспокойство в самых различных

жизненных ситуациях, в том числе и таких, которые к этому не предрасполагают» [5].

Первые упоминания о «тревожности» встречаются в работах З. Фрейда в 1925 году, который говорит об ощущениях абсолютно конкретного страха и некоего безотчетного, иррационального страха, носящего глубинный, неопределенный характер – обозначенный им как тревога. Тревога по Фрейду – это переживание эмоционального дискомфорта, связанное с необъяснимым ожиданием какой-то опасности, а тревожность – это склонность личности к частым и ярко выраженным проявлениям тревоги, подчеркивая, что последняя может стать причиной возникновения неврозов.

А.М. Прихожан полагает, что тревожность – это переживание эмоционального дискомфорта, связанное с ожиданием неблагополучия, с предчувствием грозящей опасности и дифференцирует ее на два основных вида: личностную и ситуативную. Личностная тревожность – это черта личности или темперамента, сформировавшаяся и укрепившаяся в раннем детстве, определяющаяся готовностью человека испытывать страх и тревогу по поводу широкого спектра субъективно значимых явлений. Ситуативная тревожность – это эмоциональное состояние, способное проявляться у разных людей в разных ситуациях, с различной интенсивностью и длительностью. При возникновении неблагоприятных условий ситуативная тревога может превратиться в личную тревогу. Возникновение и закрепление тревожности связано с неудовлетворением ведущих возрастных потребностей, которые приобретают гипертрофированный характер. А.М. Прихожан выделяет два типа проявления тревожности в зависимости от степени ее осознания: агрессивно-тревожный и тревожно-зависимый [6].

По мнению Р. С. Немова, «тревожность – постоянно или ситуативно проявляемое свойство человека приходить в состояние повышенного беспокойства, испытывать страх и тревогу в специфических социальных ситуациях».

В изложении С.С. Степанова «тревожность – переживание эмоционального неблагополучия, связанное с предчувствием опасности или неудачи».

А.В. Петровский рассматривает тревожность как черту личности испытывать повышенную склонность тревоге по поводу реальных или вымышленных опасностей. Тревожность – это склонность индивида переживать тревогу. Тревожность обычно повышена при тяжелых соматических или психических заболеваниях, а также у здоровых людей, переживающих последствия психологической травмы. Также тревожность оценивается, как субъективное проявление неблагополучия личности [7].

Ч.Д. Спилбергер также выделяет два типа тревожности [1]:

- личностную как устойчивую индивидуальную характеристику, демонстрирующую предрасположенность человека к тревоге и склонность

воспринимать угрозу в широком диапазоне ситуаций, проявляющуюся состоянием безотчетного страха, неопределенным ощущением угрозы, готовностью воспринять любое событие, как неблагоприятное и опасное (в т.ч. угроза самооценки, самоуважения). Выраженная личностная тревожность прямо коррелирует с эмоциональными и невротическими срывами и психосоматическими заболеваниями;

- ситуативную (реактивную), которая проявляется эмоционально окрашенным выражением напряжения, беспокойства, нервозности в ответ на конкретную реальную, объективную стрессовую ситуацию и может быть разным по интенсивности и динамичности во времени.

Отсюда следует, что тревожность разной степени выраженности характерна для большинства людей. И если адаптивная (нормальная) тревога является защитным, мобилизующим механизмом, то дезадаптивная (патологическая) деструктивно влияет на физическое и психическое здоровье человека в целом, его социальное и личностное проявление и благополучие.

Уровень тревожности – это показатель индивидуальной чувствительности к стрессу и склонности ощущать большинство жизненных ситуаций как угрожающие. Очень высокая тревожность является субъективным показателем проявления психологического неблагополучия. Она может быть вызвана невротическим конфликтом, эмоциональными и невротическими срывами, психосоматическими заболеваниями (Петровский А.В., Ярошевский М.Г., 2005), связана с переживанием угрозы престижу, самооценке, самоуважению человека (Кудрявцев В.А., 2012; Ханин Ю.Л., 2006 и др.). Как устойчивая черта личности – это повышенная склонность испытывать тревогу по поводу реальных или воображаемых опасностей (Гришин В., Лужин П., 2010).

Одной из причин возникновения тревоги является внутренний конфликт человека, его несогласие с самим собой, противоречивость его стремлений, когда одна потребность мешает другой. Тревога может быть результатом несоответствия между «реальным Я» и жизненным опытом, с одной стороны, и «реальным Я» и идеальным образом, который сложился у человека о самом себе (Роджерс К., 2006).

Эмоциональные нарушения связаны с соматическими симптомами, которые нередко настолько маскируют сами эмоции, что выходят фактически на передний план в виде соматоморфных расстройств. Такая склонность современного человека к соматизации, или склонность переживать психологический стресс на физиологическом уровне (Lipowsky J.), также имеет определенные культурные источники.

Одной из доминирующих причин в развитии эмоциональных нарушений является конфликтная семейная ситуация. Расстройства, вызванные тревогой, обычно закрепляются в семье. Обстановка, окружающая ребенка в детстве, играет значительную роль в развитии

тревожности [8].

Поведенческие признаки тревоги еще более разнообразны. Данное состояние может возникать у любого человека в преддверии возможных неприятностей и жизненных осложнений. Оно характеризуется субъективно переживаемыми эмоциями, напряжением, беспокойством, озабоченностью, нервозностью, может быть разным по интенсивности и динамичности. При высокой тревожности преобладают такие симптомы эмоционального нарушения, как раздражительность, слезливость, чувство постоянного напряжения, эмоциональная лабильность, кроме этого имеет место астеническая и вегетативная симптоматика, что проявляется в головной боли, повышенной утомляемости, астении, неприятных ощущениях в области сердца, нарушении сна, легких покраснениях (Ковалевская Г. Т., 2005).

Таким образом, к основным причинам возникновения и развития тревожности можно отнести следующие:

- особенности внутриутробного развития (Захаров А.И., Шеан Д. и др.);
- особенности семейного воспитания (Захаров А.И., Маралов В.И., Прихожан А.М., Спиваковская А.С., Хоментаускас Т.Т. и др.);
- внутренний конфликт (Столин В.В., Роджерс К., Хорни К. и др.).

Рассмотрим основные типы, виды и уровни тревожности.

Можно выделить два основных типа тревоги [9]:

- внешняя тревога, которая вызывается внешними обстоятельствами. Этот тип тревоги является нормальной реакцией здорового человека на фрустрацию;
- внутренняя тревога, которая коренится в душевном состоянии человека, основанным на механизме порождения одной тягостной мысли из другой.

Подобное состояние возможно и необходимо корректировать. Медикаментозное лечение тревожных расстройств дает хороший эффект, однако не обладает этиотропным и патогенетическим действием, ослабляя или устраняя лишь проявления симптомов тревоги [10].

Психотерапевтическая работа позволяет разобраться в причинах тревоги, собственных переживаниях, причинно-следственных связях, идентифицировать негативные мысли и глубинные ограничивающие установки, помочь избавиться от них или преобразовать в поддерживающие, помочь мобилизовать и выразить заблокированные эмоции, сместить фокус внимания на наполненные высшим смыслом ценности и т.д. Этому посвящено немало исследований у представителей различных психологических и психотерапевтических школ, таких как: психоанализ, экзистенциальный анализ, когнитивно-поведенческая терапия (КПТ), гештальт-терапия, терапия принятия и ответственности (АСТ), трансперсональная психотерапия, транзактный анализ, нейролингвистическое программирование, телесно-ориентированная,

интегративная психотерапия и др.

Следует отметить, что с позиций теории эмоций, тревожные расстройства относятся к классу эмоциональных явлений, потому что в их структуре представлено «единство двух моментов: с одной стороны, некоторого отражаемого содержания, с другой – собственно эмоционального переживания, то есть той специфической окраски, с которой данное содержание отражается субъектом». Из чего можно сделать вывод, что снижение уровня тревожности может быть достигнуто путем проведения психокоррекционной работы, направленной на улучшение эмоционального состояния человека.

Психокоррекционная работа в тревожном и депрессивном состоянии представляет собой систему мероприятий, целью которых является исправление недостатков поведения и/или психологии человека посредством специального психологического воздействия. Психокоррекция направлена на недостатки, которые не имеют органического происхождения и не относятся к числу устойчивых качеств, формируемых в раннем возрасте и почти не меняющихся в дальнейшем.

Большинство средств управления тревожным состоянием основаны на отреагировании своего состояния. Этот процесс возможен благодаря рефлексивным способностям и возможности изменения значимости происходящего события за счет регуляции мотивации, то есть в каждом из отдельных средств, методов усматриваются общие составляющие, которые относятся уже к психологическим механизмам управления этими состояниями.

Проблема преодоления тревожности разделяется на две: проблему овладения тревожностью как состоянием, снятие его отрицательных последствий и устранение тревожности как относительно устойчивого личностного образования. Решению первой проблемы посвящено много работ. В.П. Некрасов, Н.В. Цзен, Ю.В. Пахомов (2005) в рамках научного исследования занимались развитием навыков саморегуляции у спортсменов в соревновательный период, А.Б. Леонова (2014) – в процессе трудовой деятельности, Х. Хекхаузен (2006) – в период экзаменов и др. Для преодоления тревожности, как относительно устойчивого образования, рекомендуется проводить работу по расширению функциональных возможностей человека – развитию внимания, обучению избирательности, умению отделять главное от второстепенного (Цзен Н.В., Пахомов Ю.В., Найдиффер, 2009), приемам психогимнастики, которые наиболее эффективны в условиях групповой психокоррекции (Емельянов Ю. Н., 2005; Исурина Г. Л., 2013).

Базовыми психологическими механизмами коррекции тревожного состояния личности являются мотивационный и рефлексивный механизмы. Базовость данных механизмов определяется через соотнесенность других методов, средств, путей коррекции тревожного состояния с

вышеуказанными. Выделенные механизмы коррекции охватывают все структуры личности, являясь отражением внешних и внутренних сторон психологической системы человека.

В современной практике используется несколько основных подходов психотерапии при тревожном и депрессивном состоянии:

- когнитивно-поведенческий. В данном случае основной задачей является избавление человека от неосознанных разрушительных установок и изменение его поведения. Постепенно пациент глубже осознает свои социальные и эмоциональные стратегии, понимая их негативные последствия. В результате личность изменяется на уровнях познания, эмоций и поведения;

- тренинги по осознанию беспокойства (с записями о времени и содержании беспокоящих мыслей), направленные на преодоление собственной низкой толерантности к неопределенности;

- тренинги, направленные на выработку навыков проблемно-решающего поведения;

- тренировка дыхания. Показана в случае выраженного гипервентиляционного компонента в структуре тревоги. Тренинг может дополняться принудительной гипервентиляцией с приобретением навыков контроля симптоматики за счет дыхания;

- гипнотерапия. Техника основана на работе с психоэмоциональными нарушениями человека через погружение в гипноз. В ходе работы выявляются и прорабатываются причины тревоги, что помогает посмотреть на ситуацию под другим углом. Варианты решения трудностей, предоставленные психотерапевтом, воспринимаются человеком, как свои собственные. Это позволяет сформировать более позитивный взгляд на реальность;

- семейная. В рамках семейного консультирования ведется работа как с пациентом, так и с его ближайшими родственниками. Домочадцы пациента начинают осознавать его проблему, что помогает наладить отношения в семье и добиться столь необходимой поддержки со стороны родных людей;

- аутотренинг. В компетенции психотерапевта входит обучение человека техникам саморелаксации, направленным на самостоятельное снижение нервозности. Пациент учится справляться с трудностями, межличностными конфликтами, одиночеством и прочими факторами, способными усугубить тревожное состояние;

- медитативные практики, как методы помощи пациентам с тревожностью, направлены на расслабление и отстранение от неприятных мыслей.

Также могут быть использованы и другие техники различных направлений психотерапии [11,12].

Ранняя психотерапевтическая работа с тревожно-депрессивными

расстройствами демонстрирует наибольший эффект. При своевременном начале терапии клиенты замечают положительные изменения самочувствия примерно через 1-2 недели.

Эффективность терапии напрямую зависит от следующих факторов:

- личная мотивация человека к выздоровлению, осознанию и принятию возникшей проблемы;
- полное доверие человека к своему психотерапевту;
- готовность ответственно выполнять все рекомендации специалиста.

Программа терапии всегда разрабатывается индивидуально и основывается на комплексном применении лекарственных препаратов, сеансов психо- и физиотерапии.

Выздоровление пациента значительно ускоряется, если он внесет определенные коррективы в свой образ жизни, а именно:

- уделит внимание физическим нагрузкам. Психическое и физическое здоровье всегда взаимосвязаны. Чтобы укрепить нервную систему и улучшить психоэмоциональное состояние, важно ежедневно уделять внимание посильным физическим нагрузкам. Это могут быть простые упражнения физкультуры, ежедневные пешие прогулки на свежем воздухе или спокойное плавание в бассейне;
- нормализует режим питания. В первую очередь меню должно быть разнообразным. Стоит отдать предпочтение продуктам, которые богаты минералами и витаминами, необходимыми для поддержания работы нервной системы. Самыми популярными среди таковых являются витамины группы В;
- ежедневно заниматься саморелаксацией. Тренировки направлены на замедление «бегающего» мышления. Благодаря им человек очищает мысли. Как правило, положительный эффект достигается за счет поддержания дыхания в особом ритме и глубине.

Таким образом, в отечественной и зарубежной психологии проблема тревожности является одной из наиболее сложных и активно изучаемых. Проводимые исследования направленны на выявление механизмов проявления тревожности, поиск путей ее преодоления, определения связи уровня тревожности и качества деятельности, а также оценки влияния тревожности на результативность деятельности.

Одним из путей решения проблемы преодоления тревожности является проведение психокоррекционной и психотерапевтической работы, направленной на улучшение психоэмоционального состояния человека.

Список литературы

1. Наркевич А.В. Теоретические подходы к пониманию сущности и особенностей синдрома тревожности / А.А. Ленченкова, А.В. Наркевич // Вестник интегративной психологии // Человеческий фактор: Социальный психолог // Главный редактор Козлов В.В. Выпуск №2(50), МАПН, Изд.

«ТИТУЛ», – Ярославль, 2024, с. 170-179.

2. Трошихина Е.Г., Манукян, В.Р. Тревожность и устойчивые эмоциональные состояния в структуре психоэмоционального благополучия [Текст] // Вестник Санкт-Петербургского университета. Психология и педагогика. – 2017. – № 3. – С. 211-223.

3. Лазарус, Р. Теории стресса и психофизиологические исследования. Эмоциональный стресс [Текст]/ Под ред. В.Леви. - Л.: Медицина, 1970. – С. 178-209.

4. Кочнева, Е.М., Блохина, М.А., Лебедева, Е.Г. Социальная тревожность как предмет исследований в психологии [Текст] // Проблемы современного педагогического образования. – 2017. – № 57-9. – С. 339-349.

5. Краткий психологический словарь / А.Л. Свенцицкий. - Москва : Проспект, 2017. - 512 с..; ISBN 978-5-392-24635-9

6. Прихожан, А. М. Тревожность у детей и подростков: Психологическая природа и возрастная динамика [Текст] / А.М. Прихожан - Москва-Воронеж, 2000. – 641 с.

7. Прихожан, А. М. Тревожность у детей и подростков: Психологическая природа и возрастная динамика [Текст] / А.М. Прихожан - Москва-Воронеж, 2000. – 641 с.

8. Наркевич А.В. Влияние психологических особенностей сюжетно-ролевой игры на психическое развитие детей дошкольного возраста [Текст] / А.В. Наркевич, В.В. Наркевич // Монография. – М.: изд. ИП Петросян, 2023. – 131 с.

9. Наркевич А.В. Основы психокоррекционной работы с синдромом общей тревожности / Наркевич А.В., А.А. Ленченкова // Вестник интегративной психологии // Методология современной психологии. Вып. 25 /Сб. под ред. Козлова В.В., Карпова А.В., Мазилова В.А., Петренко В.Ф. – М-Ярославль: ЯрГУ, ЛКИИСИ РАН, МАПН, 2025. с. 302 - 309.

10. Зотова Е.А. Тревогу и панические атаки – под ключ. Не угробьте психику. Газета «ПИК». https://gazetapik.ru/2023/12/05/trevogu-i-panicheskie-ataki-pod-klyuch-ne-ugrobte-psihiku/ Опубликовано 05.12.2023

11. Наркевич А.В. Влияние медиативных практик на психофизиологическое состояние личности [Текст] // Методология современной психологии. Вып. 17 / Сб. под ред. Козлова В. В., Карпова А. В., Мазилова В. А., Петренко В. Ф. – М-Ярославль: ЯрГУ, ЛКИИСИ РАН, МАПН, 2023. – с. 216 - 222.

12. Козлов В.В. Интенсивные интегративные психотехнологии: Теория. Практика. Эксперимент. [Текст] / В.В. Козлов. – М., 1998. – 427 с.

13. Козлов В.В., Бубеев Ю.А. Измененное состояние сознания: системный подход (монография) М., РПФ «Титул», 2005 - 396 с.

14. Козлов В.В., Гиршон А.Е., Веремеенко Н.А. Интегративная танцевально-двигательная терапия. Издание второе, расширенное и дополненное. СПб: Речь, 2006 – 286 с

15. Козлов, В. В. Субъектность как интегративный феномен природы и культуры в человеке / В. В. Козлов // Методология современной психологии, Ярославль, 15–17 мая 2016 года. – Ярославль: Ярославский государственный университет им. П.Г. Демидова, 2015. — С. 82-91

16. Поваренков, Ю. П. Системогенез деятельности профессионала / Ю. П. Поваренков, Ю. Н. Слепко, А. Э. Цымбалюк. – Ярославль : Ярославский государственный педагогический университет им. К.Д. Ушинского, 2019. – 162 с.

Наркевич А.В., Чурсина Ю.С.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ПОНЯТИЯ «ТРЕВОЖНЫЕ РАССТРОЙСТВА» В СОВРЕМЕННЫХ МЕДИЦИНСКИХ ИССЛЕДОВАНИЯХ

Аннотация: в статье проводится анализ содержание понятия «тревожные расстройства» в современных медицинских исследованиях.

Ключевые слова: тревожные расстройства, тревожность, депрессия, психические расстройства.

Annotation: the article analyzes the content of the concept of "anxiety disorders" in modern medical research.

Keywords: anxiety disorders, anxiety, depression, mental disorders.

Тревожные расстройства называют болезнью XXI века. Стремительное ускорение темпа жизни и увеличение психоэмоциональных нагрузок в современном обществе не может не отражаться на психике. Определение понятия, причин возникновения, методов исследования и способов психотерапии и психокоррекции тревожных расстройств личности находятся на стыке психологии и медицины.

Под тревогой понимается универсальная психофизиологическая реакция на стрессовое воздействие, являющаяся первой фазой общего адаптационного синдрома по Г.Селье и представляющая собой нормальную реакцию на угрозу или изменившиеся условия, которая мобилизует, заставляя оперативно искать пути решения или отступление.

Нормальная (физиологическая) тревога связана с угрожающей ситуацией, усиливается адекватно ей в условиях субъективной значимости выбора, при недостаточности информации, в условиях дефицита времени. Она обусловлена чаще всего внешними факторами.

Тревога проявляется как отрицательно окрашенная эмоция, выражающая ощущение неопределённости, ожидания негативных событий, трудноопределимых предчувствий. В отличие от причин страха, причины тревоги обычно не осознаются, но она предотвращает участие человека в потенциально вредном поведении, или побуждает его к действиям по повышению вероятности благополучного исхода событий. Функция

тревоги – предупредить об опасности или нестандартной ситуации.

В попытке восстановить гомеостаз организм человека корректирует нейрогормональные реакции, что в свою очередь вызывает разнообразные соматовегетативные изменения как часть подготовки к выполнению необходимых в грядущих условиях действий, обеспечивая человека необходимой энергией и ресурсами для борьбы с опасностью или мобилизацией интеллектуального потенциала для нахождения решения. Следовательно, адаптивная тревога выполняет важную функцию выживания и нахождения выхода из нестандартной ситуации. Тогда как чрезмерно высокий и чрезмерно низкий уровень тревоги будет иметь дезадаптивное значение, приводить к неблагоприятным последствиям [1].

У здорового человека чувство тревоги является временным ощущением. Ее длительность зависит от продолжительности травмирующей ситуации.

Тревожные расстройства – группа психических расстройств, характеризующихся выраженной беспричинной тревогой или страхом.

Недавние эпидемиологические исследования показали в популяции высокую (до 76 %) распространенность людей с субклиническими (подпороговыми) тревожными расстройствами [2].

Тревога является наиболее значимой клинической причиной возникновения бессонницы [3], повышает риск возникновения инсульта в 7,3 раза, увеличивает риск артериальной гипертензии и снижает эффективность гипотензивной терапии в 3,6-6,8 раз, повышает риск развития ишемической болезни сердца в 4,2 раза, увеличивает риск развития инфаркта миокарда в 2-9 раз [4].

Распространение психосоматических расстройств (таких как сухой кашель, «поведенческая одышка», психогенная аллергия, синдром раздраженного кишечника, различные вегетативные дисфункции) в основе которых лежит тревога, встречается среди пациентов амбулаторной практики – 17 %, а находящихся на стационарном лечение – 23 % [8].

Тревожные расстройства встречаются чаще, чем любой другой класс психических расстройств: около трети людей в какой-то момент жизни имеют симптомы, которые соответствуют критериям тревожного расстройства [9, 10]. Их частота по разным данным составляет от 11,0 % до 18,1 % [11].

Согласно статистике, тревожными расстройствами в 2024 году страдало более 4 % мирового населения. В настоящее время численность людей с тревожными расстройствами во всем мире оценивается более 330 млн. человек. Следовательно, тревожные расстройства являются самой распространенной категорией психических расстройств.

Тревожные расстройства повышают риск развития депрессии и расстройств, связанных с употреблением психоактивных веществ, а также риск возникновения суицидальных мыслей и поведения [5].

Согласно Международной статистической классификации болезней и проблем, связанных со здоровьем (МКБ-11), выделяются следующие виды тревожных расстройств: генерализованное тревожное расстройство; паническое расстройство; агорафобия; специфическая фобия; социальное тревожное расстройство; сепарационное тревожное расстройство; селективный мутизм; другие уточненные расстройства, связанные с тревогой и страхом; расстройства, связанные с тревогой и страхом, неуточненные.

Основной чертой генерализованного тревожного расстройства (ГТР) является тревога, которая носит генерализованный и стойкий характер, не ограничивается какими-либо определенными средовыми обстоятельствами и даже не возникает с явной предпочтительностью в этих обстоятельствах (т.е. является «нефиксированной»). ГТР обычно включает в себя постоянное (в течение нескольких месяцев или лет) чувство тревоги или страха, мешающее повседневной жизни. Для постановки диагноза первичные симптомы тревоги должны присутствовать у больного в течение как минимум нескольких недель. Наиболее часто в этом качестве выступают:

1. Опасения (жалобы на устойчивую нервозность, чувства страха, волнения и безумства, раздражительность, беспокойство о будущих неудачах, трудности в сосредоточении и др.).

2. Моторное напряжение (суетливость, головные боли, мышечное напряжение, дрожь, невозможность расслабиться, боли в мышцах, боли в животе или необъяснимые боли в теле, инсомния).

3. Вегетативная гиперактивность (потливость, тахикардия или тахипноэ, эпигастральный дискомфорт, головокружение, сухость во рту и др.).

В целом коморбидность генерализованной тревоги с другими тревожными расстройствами велика: с паническими атаками (56%), обсесивно-компульсивным расстройством (35%) и социальной фобией (32-42%). Коморбидность с депрессией, по данным разных авторов, достигает 23-87%.

Паническое расстройство или эпизодическая пароксизмальная тревога – психическое расстройство, характеризующееся спонтанным возникновением панических атак от нескольких раз в год до нескольких раз в день и ожиданием их возникновения. Характерной чертой расстройства являются рецидивирующие приступы резко выраженной тревоги (паники), которые не ограничены какой-либо особой ситуацией или комплексом обстоятельств и, следовательно, непредсказуемы. Основная симптоматика включает: внезапное возникновение сердцебиений, боли за грудиной, ощущение удушья, тошноту и чувство нереальности (деперсонализация или дереализация). Кроме того, как вторичное явление часто присутствует боязнь умереть, потерять контроль над собой или сойти с ума. Панические атаки – это внезапные эпизоды сильного страха, дискомфорта,

беспредметного чувства близкого несчастья, надвигающейся катастрофы, ощущение потери контроля, угрозы для жизни. Основные симптомы: учащенное сердцебиение, потоотделение, дрожь или покалывание, боль в груди, ощущение надвигающейся гибели, чувство потери контроля.

Социальное тревожное расстройство характеризуется страхом или тревожностью в отношении определенных социальных или жизненных ситуаций, которые переносятся с большой долей страдания. Страх и тревожность непропорциональны фактической угрозе. Основные симптомы: покраснение, потливость или дрожь, учащенное или учащенное сердцебиение, боли в животе, жесткая поза тела или слишком тихий голос, трудности в установлении зрительного контакта или нахождении среди незнакомых людей, чувство неловкости или страха, что люди будут осуждать их.

Фобические расстройства. Фобия – это внезапный интенсивный страх, устойчиво возникающий в связи с определенными объектами, действиями или ситуациями, несоразмерный реальным обстоятельствам. Специфические фобии – фобии, ограниченные строго определёнными объектами, действиями, ситуациями (агорафобия, клаустрофобия, аэрофобия и т.д.).

Селективный мутизм – стойкая неспособность говорить или сложности с произнесением.

Тревожно-депрессивное расстройство (ТДР) – состояние, относящееся к категории неврозов. Оно характерно возникновением признаков тревоги или депрессии в один момент. По отдельности симптоматика выражается не ярко, что затрудняет определение конкретного типа расстройства. Без должного лечения она может прогрессировать и приводить к опасным последствиям вплоть до суицида.

Смешанное тревожное и депрессивное расстройство – присутствие одновременно и тревожности, и депрессии, но ни одно из этих состояний не является превалирующим, а степень выраженности их симптоматики не позволяет при рассмотрении каждого поставить отдельный диагноз. Расстройство адаптации со смешанной тревожной и депрессивной реакцией протекает тяжелее, чем самостоятельные расстройства, и чаще переходит в хроническую форму. Для заболевания характерна легкая (редко умеренная) степень выраженности признаков тревоги и депрессии, поэтому на первый план выходят вегетативные симптомы (сухость во рту, сердцебиение, чувство нехватки воздуха и т.д.).

Для ТДР характерны депрессивные, тревожные, невротические и вегетативные симптомы: необъяснимая тревога, стабильно пониженный эмоциональный фон, плохое настроение, снижение внимательности, концентрации внимания и работоспособности, высокий пульс, частое дыхание, тошнота, гипергидроз, дрожь, головокружение, отсутствие аппетита.

Основные признаки депрессии описываются классической триадой симптомов [6, 7]:

- стойкое ухудшение настроения – пациенты объясняют свои чувства по-разному, но в общих чертах разговора можно уловить тоску, разочарование, снижение самооценки, самообвинение, утрату интересов и целей;

- замедление мышления – пациентам трудно сосредоточиться, усвоить и запомнить новую информацию. Действия, требующие обдумывания и планирования, даются с большим трудом;

- снижение двигательной активности – пациенты большую часть дня предпочитают проводить пассивно, объясняя это «отсутствием сил». Повышенная утомляемость наблюдается при выполнении даже привычных ежедневных нагрузок.

Тревожность появляется без причины, она не связана с какой-либо конкретной стрессовой ситуацией напрямую и возникает даже на фоне полного благополучия. Типичными проявлениями становятся: беспокойство, плаксивость, раздражительность, пессимизм в отношении будущего, чрезмерные опасения, напряженность, невозможность расслабиться.

Невротические проявления сопровождаются бессонницей и, как минимум, несколькими вегетативными симптомами: сердцебиением, ощущением перебоев в работе сердца, чувством нехватки воздуха, болями и дискомфортом в животе, нарушением стула, головокружением и тошнотой, головными болями, тремором рук и др.

Вегетативные проявления, которые могут иметь постоянный или периодический характер, успешно маскируют психическое расстройство под заболевания различных органов. В результате чего только треть пациентов вовремя обращаются за помощью к психиатру и психотерапевту.

Диагноз ТДР чаще всего устанавливается в возрасте 20-40 лет, что связано с большей обращаемостью к психотерапевту. Однако заболевание встречается практически во всех возрастных категориях пациентов. Женщины больше склонны к развитию ТДР из-за периодов гормональных перестроек (из-за беременности, менопаузы, смены фаз менструального цикла).

В нынешних условиях принцип формирования ТДР находится на стадии изучения. Механизм возникновения заболевания до конца не изучен и существует несколько научных теорий:

- моноаминовая – предполагает, что заболевание появляется вследствие сбоев продуцирования биогенных аминов головном мозге человека. Во многом теория подтверждается выраженным терапевтическим эффектом при применении селективных антидепрессантов;

- нейровоспаления – основана на аутоиммунном воспалении нервных тканей в организме пациента;

- взаимосвязи кишечной микробиоты и мозга. Согласно данной теории, сбои функционирования кишечной микробиоты оказывают негативное влияние на головной мозг, что приводит к постепенному развитию психоэмоциональных нарушений;

- когнитивная – тревоги и депрессивные состояния пациентов могут быть связаны с искаженным восприятием реальности, возникающим из-за ложных предположений. Когнитивная модель мышления при тревоге сосредоточена вокруг темы опасности, из-за чего пациент преувеличивает шансы на получение вреда, а также преуменьшает собственные способности к решению проблем.

Способствуют развитию ТДР воздействия на пациента одного или нескольких триггерных факторов, которые условно можно объединить в три основные группы:

- генетическая предрасположенность, примерно у 40 % пациентов с ТДР кто-то из близких родственников страдает психическим заболеванием;

- психологические факторы – эмоционально травмирующие события (детские психотравмы, смерть близкого, авария и т.п.) или постоянное пребывание в состоянии перенапряжения может спровоцировать начало болезни;

- социальные факторы – к этой группе относятся проблемы во взаимоотношениях между людьми, а также относительная изоляция пациента в обществе по разным причинам (страх общения, недоверие к людям, одинокое проживание, ограниченные возможности, алкоголизм или наркомания и др.).

- насилие в любой форме: моральное, сексуальное или физическое. В особенно речь касается насилия, перенесенного в раннем возрасте.

Среди других жизненных стрессоров, повышающих риск возникновения ТДР, отмечают:

- проблемы в личных отношениях (после развода или разрыва длительных отношений, синдром «опустевшего гнезда», болезни или ухода из жизни близкого человека, отсутствие социальных контактов);

- чрезмерная ответственность. Нередко негативные изменения психоэмоционального состояния развиваются из-за безработицы, материального неблагополучия, непосильной кредитной нагрузки и прочих схожих причин, вызывающих постоянную тревожность;

- личностные особенности. Ранимые и мнительные люди, заостряющие внимание на, казалось бы, незначительных жизненных проблемах, попадают в особую группу риска появления проблем с психическим здоровьем;

- перфекционизм. Чрезмерно завышенные требования к себе и окружающим людям, страх потерпеть неудачу и постоянно плохое настроение;

- наличие заболеваний. Обычно аффективные нарушения и

патологическая нервозность возникают у людей, чье состояние здоровья нарушено вследствие ранее диагностированных болезней.

ТДР проявляется циклически. Фокусируясь на проблеме, человек нервничает. Из-за ощущения неудачи он начинает чувствовать себя все хуже. Зацикленность на стрессовом факторе постепенно перетекает в депрессию. В итоге, страх и беспокойство становятся постоянными, заставляя предвкушать неизбежные трагедии.

Также основные симптомы ТДР проявляются:

- чрезмерно быстрой утомляемостью при выполнении привычных действий. Человек внезапно начинает уставать от обыденных дел и привычных рабочих задач. При этом чувство усталости не исчезает даже после отдыха. Часто пациенты отмечают снижение физической и умственной выносливости;

- нарушениями концентрации внимания. Они проявляются в виде невозможности сосредоточиться на определенной задаче, завершить начатое, а также отвлекаемостью даже на незначительные триггеры;

- раздражительностью. Человек становится излишне прямолинейным, нетерпимым, гневливым, недоброжелательно относится к другим людям (даже самым близким). Это связано с периодами невозможности контроля собственных эмоций;

- нарушениями ночного отдыха. Сон перестает доставлять удовлетворения, поскольку становится прерывистым, чутким и беспокойным. Также пациенты начинают тяжело засыпать или вовсе сталкиваются с многодневной бессонницей;

- подавленностью настроения. Возникает постоянное ощущение тоски и грусти, которое практически не удается развеять с помощью различных способов проведения досуга. Даже любимые хобби перестают доставлять удовольствие;

- изменениями пищевых привычек. Человек может столкнуться с отсутствием или, напротив, чрезмерным аппетитом. Это, в свою очередь, влечет за собой резкую потерю или набор массы тела;

- ощущением никчемности. Пациент начинает отрицать собственные достижения, сомневаться в своих способностях, что влечет серьезное снижение самооценки и, как следствие, еще больший упадок настроения;

- иррациональным страхом. Паника и тревога начинают появляться, буквально, из ниоткуда или по незначительным причинам;

- неспособностью расслабиться. Возникает чувство, будто нервная система работает на пределе. Различные методы релаксации оказываются неэффективными;

- суицидальными мыслями. Запущенная стадия тревожной депрессии проявляется размышлениями о смерти и суициде.

- неприятными телесными симптомами: ускоренный пульс, болевые ощущения в области грудной клетки, невозможность сделать вдох полной

грудью, а также чувство нахождения инородного предмета в горле. Другими типичными спутниками патологии являются давящая головная боль, дискомфорт в эпигастральной области и снижение сексуального влечения.

Основные отличия ТДР от других заболеваний психиатрического профиля:

- тревожные и депрессивные симптомы выражены в равной степени, но недостаточно ярко для отдельного диагноза;
- в клинической картине обязательно присутствуют вегетативные симптомы;
- признаки заболевания длятся не меньше одного месяца;
- наблюдается неадекватная реакция на стресс – она не соответствует ситуации или ее тяжести;
- течение заболевания постоянное и не связано с употреблением психоактивных веществ.

Вышеперечисленные симптомы ТДР не появляются стремительно и спонтанно. Признаки психоэмоциональной проблемы имеют нарастающий характер и проявляются в три основные стадии:

- Первая (легкая). На этой стадии человек еще не подвержен выраженным тревожным симптомам, а изменения состояния он нередко списывает их на переутомление или выгорание. Основными среди таковых являются раздражительность, агрессия, плаксивость, беспричинная тревожность, проблемы с засыпанием, а также снижение продуктивности.
- Вторая (умеренная или психосоматическая). Начинается постепенное проявление симптомов тревожного расстройства: человек начинает испытывать мигренозные боли, неприятные ощущения в груди и животе, головокружения. Часто наблюдается сексуальная дисфункция. Тревога становится сильнее, пациент постоянно ожидает худшего развития событий и пребывает в безысходном состоянии, может впервые появиться необъяснимое чувство паники. Работа нервной системы происходит на грани.
- Третья (тяжелая). Помимо усугубления симптоматики предыдущих стадий, у человека пропадает интерес к жизни. Любимые увлечения перестают доставлять удовольствие. Настроение становится плохим на постоянной основе. Падает самооценка, ощущается выраженный недостаток энергии, пациенту становится сложно сделать полный вдох, а в горле постоянно присутствует ощущение комка. В особо тяжелых случаях люди размышляют о бессмысленности дальнейшей жизни.

Отсутствие своевременного лечения приводит к появлению следующих основных соматических и психических недугов:

- панические атаки, средняя продолжительность которых составляет 40-60 минут;
- социофобия и, как следствие, ухудшение отношений с людьми из ближайшего окружения;

- сердечно-сосудистые заболевания, наиболее распространенным среди которых является артериальная гипертензия;

- болезни органов желудочно-кишечного тракта.

Человек начинает хуже справляться со своей работой, часто конфликтует с коллегами и начальством. Страдают отношения в семье. Пациенты сталкиваются с отсутствием мотивации, перестают радоваться своим достижениям или обесценивать их. Также у людей пропадает желание дальнейшего развития: как личностного, так и профессионального. В самых худших ситуациях смешанное депрессивное и тревожное расстройство приводит к попыткам самоубийства.

Таким образом, тревожные расстройства являются самой распространенной категорией психических расстройств. Основные симптомы тревожных расстройств проявляются в ухудшении эмоционального состояния и функций мышления, снижении двигательной активности, моторном напряжении и вегетативными симптомами. Способствуют развитию тревожно-депрессивного расстройства генетическая предрасположенность, психологические и социальные факторы.

Список литературы

1. Наркевич А.В. Оценка влияния катарсических практик на уровень тревожности личности / А.В. Наркевич, О.В. Егорова / Человеческий фактор: Социальный психолог // Главный редактор Козлов В.В. Выпуск №1(53), МАПН, Изд. «ТИТУЛ», – Ярославль, 2025, - с. 384-389

2. Дзяк А.В., Цуракаленко Е.С. Тревожные расстройства в общей медицинской практике. Семейная медицина. 5 (67), 2016. –С. 55-59.

3. Диагностика и лечение нарушений сна в практике терапевта. Методические рекомендации. Департамент здравоохранения РФ. Под ред. Р.В. Бузунова, И.В. Назаренко. Москва, 2009. – 25 с.

4. Харькова О.А., Гржибовский А.М. Сравнение одной и двух несвязанных выборок с помощью пакета статистических программ STATA: параметрические критерии // Экология человека. 2014. №3. –С. 57–61.

5. Штарик С. Ю. Сибирский вестник психиатрии и наркологии. / Журнал №2 (59), 2010. – С.69-73.

6. Козлов, В.В. Интенсивные интегративные психотехнологии: Теория. Практика. Эксперимент. [Текст] / В.В. Козлов. – М., 1998. – 427 с.

7. Козлов В.В., Наркевич А.В. Влияние медитативных практик на социально-психологические свойства личности: – Монография / Под ред. проф. В.В. Козлова, А.В. Наркевича. – М.: изд. ИП Петросян, 2023. – 328 с.

8. Budtz-Lilly A, Schröder A, Rask MT, Fink P, Vestergaard M, Rosendal M. Bodily distress syndrome: A new diagnosis for functional disorders in primary care? BMC Fam Pract. 2015 Dec 15;16:180.

9. Bandelow B, Michaelis S: Epidemiology of anxiety disorders in the 21st century. Dialogues Clin Neurosci 17(3):327-335, 2015. doi:

10. Penninx BW, Pine DS, Holmes EA, et al: Anxiety disorders. Lancet 97(10277):914-927, 2021. doi: 10.1016/S0140-6736(21)00359-7

11. Huang X., Wu D., Wu A.S., Wei C.W., Gao J.D. The association of insomnia with depression and anxiety symptoms in patients undergoing noncardiac surgery // Neuropsychiatric Disease and Treatment. 2021. Vol. 17. P. 915–924. DOI: 10.2147/NDT.S296986

Нематова С.,Усманова М.Н.

ПСИХОЛОГО- ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ФОРМИРОВАНИЯ АВТОРИТЕТА ПЕДАГОГА

Аннотация: В статье идет речь об авторитете педагога. Приведены результаты применения методики исследования педагогического авторитета, излагаются анализы. В ней уделяется особое внимание на профессиональные и личные качества педагога.

Ключевые слова: педагог, авторитет педагога, методика, ученик начального класса, старшеклассник, студент.

Abstract: The article deals with an authority of teacher. The results of application for study methodology as pedagogical authority and analyzes are presented. It pays special attention to the professional and personal qualities of teacher.

Key words: teacher, teacher's authority, methodology, primary school student, high school student, student.

Педагогическая деятельность – это тот вид деятельности, на результат которой оказывает влияние характер отношений между ее участниками. Успешное решение сложных и ответственных задач обучения и воспитания школьников в решающей степени зависит от личности учителя, его нравственной позиции, профессионального мастерства, эрудиции и культуры.

Авторитет педагога – это, прежде всего, средство воспитательного воздействия на учащегося. Авторитетной личности как бы авансируется успех. Личности, признающейся авторитетной, приписывается компетентность и в других областях. Происходит как бы иррадиация авторитета. Авторитет учителя – это сложный феномен, который качественно характеризует систему отношений к педагогу. Отношения учащихся к авторитетному педагогу положительно эмоционально окрашены и насыщены.

Понятие — авторитет буквально означает общепризнанное значение человека, его влияние на людей, поддержку его идеи и деятельности

общественным мнением, проявление уважения, доверия к нему, даже веры в него: в его ум, волю, нравственность, способность сотворить благо, отдать все силы общему делу.

Суть педагогического авторитета в постоянном развитии педагогом в себе гражданской, творческой, человеческой личности, подлинной духовности и интеллигентности. Ребенок авансирует воспитателю свое уважение, доверие, расположение, исходя из естественного предположения о высоких качествах его личности.

Основные стадии становления авторитета учителя:

Педагог — источник информации. Взаимоотношения, характеризующие исходную стадию формирования авторитетных отношений, основаны на значимости учителя как источника важной для учащегося информации. Учитель в силу самой своей роли практически всегда в большей или меньшей степени является значимым для школьников как источник важной для них информации.

Педагог — референтное лицо. На следующей стадии формирования авторитета педагога в центре внимания ученика оказывается не только и не столько сама информация, за которой он обращается к педагогу, сколько ее оценка данным конкретным и, таким образом, оказывающимся референтным для него лицом. Именно его мнение признается важным и выступает как необходимое основание для осуществления действий в условиях значимой для школьника ситуации.

Педагог — авторитетное лицо. Эта стадия характеризуется качественно более высоким, чем два предыдущих этапа становления авторитетных отношений, уровнем значимости педагога для школьника. Авторитетному учителю авансируется доверие, его мнение признается изначально верным, воспринимается как руководство к действию, а успех ожидается и предвидится. Такие отношения являют собой пример ярко выраженного личностного предпочтения и имеют глубоко эмоциональную окраску.

Три уровня значимости педагога для учащегося ―источник информации, ―референтное лицо ― авторитетное лицо – эти позиции с одной стороны, являются узловыми точками количественного роста значимости учителя для ученика, а с другой – рубежами, обозначающими качественно раз личные уровни, межличностного предпочтения в школьном коллективе.

Истинный авторитет – это такое отношение учащихся к учителю, которое побуждает учащихся быть все время младшими товарищами учителю, то есть участвовать вместе с ним и под их руководством в заботе об улучшении жизни.

Истинный авторитет нельзя директировать свыше. Его можно только заслужить честным и упорным трудом. Существует мнение, что должность учителя сама по себе обеспечивает ему авторитет среди учащихся. Но это

не так. В наше сложное время должностной авторитет полностью заменен авторитетом личностным. В связи с этим различают авторитет роли, то есть авторитет власти, и власть авторитета. Если первый дается должностью учителя, то второй является результатом длительных взаимоотношений. Авторитет должности не надежен, быстро проходящий, если не подкрепляется властью личности, добровольным признанием школьникам профессионализма учителя.

Для того чтобы учитель мог успешно выполнять свои основные задачи (обучение и воспитание ребёнка) необходимо, чтобы он был авторитетом в глазах своих учеников.

Задачей нашего эксперимента была проверка выдвинутой нами гипотезы, заключающейся в том, что значение различных компонентов, составляющих содержание педагогического авторитета педагога, не одинаково для различных категорий субъектов учебно-воспитательного процесса и зависит от их возраста и педагогического опыта.

Мы хотели проверить, какие профессиональные и личностные качества считают необходимыми для авторитетного учителя различные субъекты учебно-воспитательного процесса: младшие школьники – 52 чел, подростки, старшеклассники) – 50 человек; студенты университета – 25 человек; учителя с опытом работы (стаж от пяти лет и более) – 23 человека.

Для выявления профессионально-личностных качеств учителя, которые являются самыми значимыми для младших школьников, мы выбрали:

1. Метод сочинения. Детям предлагалось написать сочинение на одну из тем: ―Мой любимый учитель, ―Каким я представляю настоящего учителя, ―Какие черты характера я хотел (а) бы перенять у своего учителя‖.

2. *Методика ―Продолжи предложение*. Были даны предложения типа: ―Я люблю своего учителя, потому что он…

3. *Метод ранжирования.* Предлагались качества учителя – воспитателя, которые необходимо было расположить по степени важности.

Для выявления значимых профессионально-личностных качеств учителя у подростков и старшеклассников были использованы такие же методы и методики, кроме сочинения, что и с младшими школьниками. А также использовался *метод тестирования*. Тест был дан с целью выявления значимых качеств учителя и отношений между учителем и учеником.

Для проверки качеств педагога, которые ценят больше всего студенты-выпускники и учителя с опытом, мы использовали тестирование и ранжирование.

Учителям и студентам–выпускникам университета предлагалось расположить по степени важности предложенные качества, а также выполнить тесты, целью которых было выявление наиболее значимых

профессио-наль-но-личностных качеств учителя, и направленных на выявление стиля взаимодействия между учащимися и учителем.

Рассмотрим полученные результаты исследований.

Младшие школьники. Проанализировав сочинение, можно сделать вывод о том, что учащиеся подчеркивают в своих учителях —доброту, —вежливость, —ум, —красоту, —любовь к детям. И как нежелательные качества учителя —злость, —крики.

Многие ученики отмечают, что им нравится их учитель, и они не хотели бы себе другого. Ни в одном из сочинений учащиеся не указали на то, что учитель должен знать свой предмет. В сочинениях дети писали, как, по их мнению, не должен поступать учитель: —кричать на детей, —говорить одно, а делать другое, —делить ребят на любимчиков и не любимчиков, —обещать и не выполнять и т.п. учитель не должен допускать —неряшливости во внешности,—скуки на уроке. В основном сочинения сводились к описанию личностных качеств учителя.

Используя методику —*Продолжи предложение* мы получили следующие результаты: Я люблю своего учителя, потому что он… —добрый, —справедливый, —отзывчивый, —много знает, —красивый, —интересно ведет уроки. Такое качество как —доброта указали 45 учащихся из 52 опрошенных. Учитель – это … —хороший человек, —дорогой мне человек, —друг, —человек, который учит, —человек, который учит и любит детей, —человек, который терпеливо учит детей.

Можно сделать вывод, что учитель является референтным для младшего школьника. И давая определение учителю, они указывают на такие его качества как доброта, любовь к детям и терпение. Я хотел (а) бы, чтобы учитель был… —добрым, —обычным, —красивым, —помягче, —справедливым, —терпеливым, —аккуратным, —такой, какой он есть. Я слушаюсь учителя, потому что он … —говорит мне слушаться, —добрый, —справедливый, —старший, —наш учитель, —старше и умнее, учит меня.

Из этих вариантов видно, что такое качество как терпение необходимо учителю начальных классов. Мне нравится, когда учитель … —добрый, —терпеливый, —говорит, —объясняет, —интересно ведет уроки, —красивый, —ставит пять. Мне не нравится, когда учитель: —расстроен, —злится, —ругается, —кричит, —повышает голос, —не спрашивает меня, —ставит двойки.

Ответы *младших школьников* представлены в таблице**.**

Таблица №1.

№ №	Качества личности учителя	**Ответы %**
1.	Доброжелательный	**95**
2.	Терпеливый	**83**

3.	Любит детей	**64**
4.	справедливый	**57**
5.	Отзывчивый	**51**
6.	Интересно ведет уроки	**36**
7.	Хорошо объясняет урок	**21**
8.	Много знает	**10**
9.	Требовательный	**7**
10.	Аккуратный	**3**

Таким образом, из таблицы видно, что наиболее значимым для *младшего школьника* является личностный компонент педагогического авторитета. Это такие качества как доброта, терпеливость, любовь к детям, справедливость. Авторитет учителя строится на том, каков он во взаимоотношениях с ребенком. Это можно объяснить тем, что младшие школьники ценят в первом учителе, прежде всего, понятные им человеческие качества, а в оценке профессиональных свойств затрудняются. Это связано также с психологией младшего школьника. Для них их учитель самый лучший. До поступления в школу самыми близкими дорогими людьми для ребенка являются его родные. В школе ребенок попадает в совершено другую обстановку, с иными требованиями и обязанностями. Учитель становится для ребенка основной фигурой в школе. Он ему доверяет во всём. Учитель становится для ребенка близким человеком, если тот добрый, терпеливый, отзывчивый. И он предъявляет к нему такие же требования, какие он предъявляет к своим близким. Мы думаем, что именно поэтому на первом месте у младших школьников стоит личностный компонент педагогического авторитета.

Подростки и старшеклассники. Используя методику ―Продолжи предложение, мы получили следующие результаты.

По мнению подростков, авторитетный учитель это: ―учитель, умеющий и знающий, как заинтересовать ученика, преподать свой предмет так, чтобы ученик его понял, ―учитель, которого уважают.

По их мнению, главное, чтобы учитель: ―умел находить общий язык с учеником, ―хорошо знал свой предмет ―любил своих учеников ―хорошо обучал, ―понимал учащихся. Хуже всего, когда учитель… ―не знает свой предмет, ―вне настроении, ―злой. Им не нравится когда учитель: ―сердит и не вежлив, ―не может объяснить урок, ―кричит. Когда

ко мне приближается учитель… они продолжали следующими вариантами ответов: —я нервничаю, —мне не по себе, —веду себя спокойно.

Проанализировав результаты теста можно сказать, что подростки считают хуже всего, когда педагог не достаточно хорошо знает свой предмет. Внешний вид педагога не оказывает влияние на их отношение к нему. За советом к учителю они обращаются иногда. Если у них случается неприятность, они рассказывают о ней своим друзьям или родителям. Но примером в жизни у них остаётся учитель. Лучший учитель для них тот, который вызывает у них интерес к предмету так, что они с удовольствием углубляют свои знания в этом предмете.

Старшеклассники выдали результат, имеющий сходство с ответами подростков. Авторитетный учитель, по их мнению, это человек, пользующийся уважением других. Главное, чтобы учитель знал свой предмет и мог доступно объяснить материал. Им не нравится, когда учитель безответственен, не справедлив, кричит, ставит себя выше окружающих. Также как и подростки, они нервничают, когда к ним приближается учитель.

Но в отличие от подростков, старшеклассники более требовательно относятся к личности учитель. По результатам исследования видно, что старшеклассники более строго оценивают учителя, его знания, методику урока, внешний вид.

Ответы *подростков и старшеклассников* представлены в таблице.

Таблица №2.

№ №	**Показатели личности авторитетного учителя**	**Ответы % подростки**	**Ответы % старшеклассники**
1.	Хорошо и доступно ведет урок	**78**	**86**
2.	Знает свой предмет	**72**	**89**
3.	Любит детей	**63**	**49**
4.	Добрый	**57**	**12**
5.	справедливый	**43**	**52**
6.	Терпеливый	**32**	**25**
7.	Требовательный	**20**	**68**

Если сравнить результаты исследования младших школьников, подростков и старшеклассников, можно сделать следующий вывод.

Младший школьник в силу своих психологических особенностей ставит на первое место личностный компонент педагогического авторитета. Он полностью находится под влиянием личности учителя, в силу его значимости в их жизни. Подросток и старшеклассник избирательно относится к личности педагога. Это связано с их возрастными психологическими особенностями. Они строго оценивают личность педагога.

В отличие от младших школьников, которые всегда рады, когда учитель к ним подходит, *старшеклассники* предпочитают находиться на некоторой дистанции от учителя. Младший школьник всегда доверяет и верит тому, что говорит ему учитель, рассказывает проблемы, которые его волнуют. Старшеклассники же не все могут рассказать учителю. Они позволяют принимать учителю ответственное решение, в ситуации значимой для класса в целом, и в условиях учебной деятельности. В личностных же ситуациях такое доверие авансируется в меньшей степени. Старшеклассник, осознавая значимость своих знаний для будущего обучения, в других заведениях, более требовательно относится к учителю и его знаниям в области предмета, а также умение доступно объяснять материал. Поэтому наиболее важным старшекласснике и подростки считают профессиональный компонент педагогического авторитета. И именно с него начинают оценивать учителя, как личность. Хотя необходимо отметить, что и личностные качества оказывают влияние на успеваемость учеников.

Студенты – выпускники. Главными умениями учителя они считают: знание предмета и методик их преподавания; постоянный анализ своей деятельности и самосовершенствование; знание потребностей и интересов учащихся. Результаты ранжирования отображены в таблице

Таблица №3.

№ №	**Показатели личности педагога**	**Ответы %**
1.	Знание предмета	**83**
2.	Чувство такта	**65**
3.	Справедливость	**52**
4.	Уравновешенность и чуткость	**37**
5.	Терпеливость	**26**

6.	Доброжелательность	**21**
7.	Любовь к детям и ответственность	**17**
8.	Требовательность	**9**
9.	Вежливость и общительность	**6**
10.	Самообразование и самовоспитание, трудолюбие	**4**

По полученным результатам видно, что предпочтение студенты-выпускники вуза отдают профессиональному компоненту. Но различие в значении компонентов не велико.

Учителя школы. Для констатации фактов использовались те же методы, что и для студентов- выпускников вуза. Главным в педагогической деятельности, по мнению опрошенных учителей, являются:

- умение грамотно и правильно говорить, обладать богатым словарным запасом;
- знание своего предмета и методики преподавания;
- умение доверительно и открыто общаться, вести диалог;
- умение держать дистанцию, не выходить за рамки роли учителя, не становиться на один уровень с ними;
- в любой ситуации помнить, что школьник это личность, беречь его достоинство.

Результаты тестов отображены в нижеследующих таблицах.

Таблица №4.

№ №	**Показатели**	**Ответы %**
1.	Знание предмета	**83**
2.	Любовь к детям	**76**
3.	Справедливость	**41**
4.	Чуткость и умение общаться	**38**
5.	Доброжелательность	**36**
6.	Терпеливость и требовательность	**24**
7.	Чувство такта и ответственность	**21**

8.	Уравновешенность	**18**
9.	Самообразование и самовоспитание	**12**
10.	Трудолюбие	**3**

Результаты показывают, что учителя считают значимыми как профессиональный, так и личностный компонент педагогического авторитета, в силу специфики своей деятельности (обучение и воспитание детей).

Таблица №5.

Профессиональные качества личности педагога

№ №	**Показатели**	**Ответы - %**	**№ ранга**
1.	Методические знания и умения	**86,5**	**1**
2.	Знание возрастных и индивидуальных особенностей учащихся	**61,2**	**2**
3.	Знание школьных учебных предметов	**36,5**	**3**
4.	Умение общаться с детьми	**26,9**	**4**
5.	Умение организовывать детей	**17,3**	**5**
6.	Умение применять индивидуальный и дифференцированный подход к ученикам	**9,7**	**6**
7.	Конструктивные педагогические умения	**7,7**	**7**

Таблица №6.

Значимые профессионально- личностные качества педагога

№ № ранга	**Показатели**	**Показатели**	**№ № ранга**
1	Любовь к детям	Объективность	**10**

2	Профессиональная подготовленность	Организаторские способности	**11**
3	Терпение	справедливость	**12**
4	Доброта	строгость	**13**
5	Педагогическое мастерство	искренность	**14**
6	Образованность	Творческие способности	**15**
7	Чуткость	честность	**16**
8	отзывчивость	выдержка	**17**
9	Требовательность	тактичность	**18**

Таким образом, в ходе исследования мы выяснили, что авторитет учителя-воспитателя это важнейшее средство воспитательного воздействия. Авторитет учителя – особая профессиональная позиция, определяющая влияние на учащихся, дающая право принимать решение, выражать оценку, давать советы.

Подлинный авторитет учителя-воспитателя опирается не на должностные и возрастные привилегии, а на высокие личностные и профессиональные качества: демократический стиль сотрудничества с воспитанниками, способность к открытому общению, его стремление к постоянному совершенствованию, эрудированность, компетентность, справедливость и доброту, общую культуру и т.п. Истинный авторитет – это такое отношение учащихся к учителю, которое побуждает учащихся быть все время младшими товарищами учителю.

Целью нашей работы было выявление компонентов, составляющих содержание педагогического авторитета и определение их значения для различных категорий субъектов учебно-воспитательного процесса в школе.

В ходе исследования мы рассмотрели два основных компонента педагогического авторитета: личностный (любовь к детям, любовь к профессии, терпение, доброта, справедливость и т.п.) и профессиональный (педагогические знания, педагогический такт, стиль взаимодействия и т.п.). И эти компоненты по-разному воспринимаются детьми разного возраста.

Литература.

1. Выготский Л.С. Педагогическая психология. – М.: Норма, 2009. – 671 с.

2. Исаев И.Ф. Профессионально-педагогическая культура преподавателя. – М.: Академия, 2002. – 208 с.

3. Усманова М.Н, Ш.Ш.Останов Педагогическая психология. - Ярославль: ЯрГУ – Бухара:БухГУ, 2025.- 198с.

4. Поваренков, Ю. П. Системогенез деятельности профессионала / Ю. П. Поваренков, Ю. Н. Слепко, А. Э. Цымбалюк. – Ярославль : Ярославский государственный педагогический университет им. К.Д. Ушинского, 2019. – 162 с.

5. Яковлев С. Имидж учителя: каким ему быть? //Учитель. – 1999. – №1. – с.64-70.

Ошаганова Н.Р., Ганиева Г.Х.

РОЛЬ СУПЕРВИЗИИ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДДЕРЖКИ В ПРОФИЛАКТИКЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У ПСИХОЛОГОВ, РАБОТАЮЩИХ С ДЕТЬМИ С РАС

Аннотация: в статье анализируется влияние супервизии и профессиональной поддержки на профилактику эмоционального выгорания психологов, работающих с детьми с РАС. Обобщены современные исследования, подтверждающие значимость супервизии как ключевого ресурса снижения профессионального стресса и укрепления эмоциональной устойчивости специалистов.

Ключевые слова: расстройство аутистического спектра (РАС), супервизия, профессиональная поддержка, стресс, профилактика эмоционального выгорания.

Annotation: the article examines emotional burnout among psychologists working with children with ASD and analyzes the role of supervision and professional support in its prevention. Recent empirical findings highlighting supervision as a key resource for reducing occupational stress and enhancing specialists' emotional resilience are summarized.

Keywords: emotional burnout, psychologists, ASD, supervision, professional support, stress, prevention.

Психологи, работающие с детьми, имеющими расстройства аутистического спектра (РАС), относятся к группе специалистов, наиболее подверженных риску эмоционального выгорания. Это связано со спецификой их деятельности, требующей постоянного эмоционального участия, гибкости в работе с непредсказуемыми поведенческими проявлениями и глубокого включения в процесс помощи ребёнку и его семье. Работа с детьми с РАС предполагает высокую степень эмпатии, умение поддерживать саморегуляцию и сохранять устойчивость к стрессу, что со временем приводит к накоплению эмоционального перенапряжения и повышает вероятность профессионального истощения.

В связи с этим, цель данной статьи состоит в анализе роли супервизии и профессиональной поддержки в профилактике эмоционального выгорания у психологов коррекционных центров, работающих с детьми с РАС. Для достижения цели решаются следующие задачи:

- описание природы эмоционального выгорания;
- выявление факторов риска выгорания у специалистов, работающих с детьми с РАС;
- обоснование значимости супервизии и профессиональной поддержки.

Эмоциональное выгорание в сфере коррекционной психологии остаётся одной из наиболее острых проблем современной психологии труда и психогигиены. Работа с детьми с РАС требует значительного объёма личностных ресурсов: эмпатии, выдержки, способности сохранять эмоциональный баланс. Ежедневная деятельность специалиста сопровождается высокой когнитивной и эмоциональной нагрузкой; многие дети имеют выраженные трудности в коммуникации, демонстрируют поведенческие реакции, требующие повышенного внимания, самоконтроля и гибкости [Гибсон Дж.А., Грей И.М., Хастингс Р.П., 2009].

Дополнительным источником стресса становится регулярное взаимодействие с родителями. Нередко психологи сталкиваются с выраженной родительской тревогой, эмоциональными реакциями, сомнениями в эффективности коррекционной работы. Такие ситуации могут формировать у специалистов чувство напряжения, вины или профессионального бессилия, что подтверждается результатами исследований, фиксирующих рост уровня стресса при постоянном контакте с родительскими переживаниями [Ван Хой А., Ржешутек М., 2022].

Согласно классическому подходу, сформированному К. Маслач и М. Лейтером, эмоциональное выгорание рассматривается как состояние хронического стресса, возникающее в условиях высоких рабочих требовании. Оно включает три взаимосвязанных компонента: эмоциональное истощение — опыт утраты энергии и внутренней опоры; деперсонализацию — тенденцию к дистанцированию, формированию циничных установок и снижению эмпатии; а также редукцию личных достижений — ощущение собственной неэффективности и снижения значимости профессионального вклада. Центральным фактором развития выгорания является несоответствие между внешними требованиями среды и внутренними ресурсами профессионала [Маслач К., Лейтер М.П., 2020, с.186].

В сфере работы с детьми с РАС все компоненты выгорания проявляются особенно ярко. Эмоциональное истощение формируется из-за постоянного сопереживания и необходимости сохранять высокий уровень внимания. Деперсонализация выступает как защитный механизм в условиях чрезмерной нагрузки, а переживание из-за отсутствия быстрых и наглядных результатов коррекционной работы.

По данным С. Аленези и соавторов, среди 256 специалистов, работающих с детьми с РАС, почти половина (48%) демонстрировали выраженные проявления выгорания, 37% — симптомы тревожности, а 34% — депрессии ($r = 0.61$, $p < 0.01$). Эти результаты подчёркивают связь между эмоциональной вовлечённостью, высокой ответственностью и недостатком организационной поддержки [Аленези С., Алмадани А., Аль-Туварики М., 2022].

В работе С. Боттини, К. Уайзман и Дж. Гиллис также показано, что ведущими предикторами выгорания являются интенсивная рабочая нагрузка, отсутствие поддержки со стороны руководства и несоответствие ценностей специалиста и организации. Среди 184 участников их исследования 67% сообщали о высоком уровне эмоционального истощения, а у 52% отмечались проявления деперсонализации. При этом факторы нагрузки и недостатка поддержки объясняли 43% вариации уровня выгорания. Авторы подчеркивают, что низкая удовлетворённость супервизией прямо связана с усилением симптомов выгорания ($r = 0.58$, $p < 0.01$) [Боттини С., Уайзман К., Гиллис Дж., 2020].

Одним из ключевых ресурсов профилактики профессионального истощения в работе с детьми с РАС являются супервизия и профессиональная поддержка. Супервизия представляет собой регулярное профессиональное сопровождение, ориентированное на анализ сложных случаев, обмен опытом, получение обратной связи и поддержку специалиста в эмоциональном и профессиональном плане. Она создаёт пространство, где психолог может обсуждать трудные ситуации в безопасной обстановке, снижая уровень внутреннего напряжения и предотвращая хронизацию стресса.

Ряд исследований подтверждает: восприятие супервизорской поддержки имеет прямую связь с более низким уровнем выгорания и более высоким чувством уверенности в собственных профессиональных действиях. Дж. Гибсон, И. Грей и Р. Хастингс отмечают, что постоянная супервизия способствует укреплению компетентности, снижает ощущение эмоциональной дистанции и повышает субъективную эффективность. В исследовании 109 терапевтов ABA-школ наличие регулярной супервизии сокращало выраженность выгорания на 28%, а качество отношений «супервизор–специалист» объясняло до 35% различий в уровне профессиональной самоэффективности. Поддерживающий стиль супервизора, основанный на эмпатии и доверии, становится значимым защитным фактором в условиях высокой эмоциональной нагрузки [Гибсон Дж.А., Грей И.М., Хастингс Р.П., 2009].

В коррекционной психологии, где риски профессионального выгорания традиционно выше, особенно важно рассматривать супервизию, как обязательный элемент профессиональной среды. Согласно данным исследования М. Дехлин и Л.-Г. Лундха, регулярная супервизия связана с

ростом удовлетворения от проявления сочувствия и снижением эмоционального истощения. Среди 132 участников исследования наличие супервизии коррелировало с более высоким уровнем удовлетворённости (r = 0.49) и более низким уровнем эмоционального истощения (r = –0.42), что объясняется возможностью совместного анализа сложных практических ситуаций и развитием рефлексивного отношения к работе [Дехлин М., Лундх Л.-Г., 2018, с.95–107].

Несмотря на высокую значимость супервизии, в ряде коррекционных центров она остаётся нерегулярной или недостаточно структурированной, что усиливает риск истощения. Отсутствие системного сопровождения приводит к накоплению эмоционального напряжения и снижению уровня профессиональной рефлексии.

Эффективная профилактика выгорания невозможна без системной профессиональной поддержки. В рамках психологии труда доказано, что поддерживающая среда, включающая регулярную супервизию, обмен опытом и возможность эмоциональной разгрузки, является ключевым условием сохранения психического здоровья специалистов. Супервизия позволяет не только анализировать профессиональные трудности, но и снижать субъективное давление нагрузки. Исследование Дж. Джонсон и коллег демонстрирует прямую связь между качеством супервизорских отношений и уровнем выгорания: доверительные отношения снижают выраженность истощения и деперсонализации. Авторы подчёркивают, что не формальное наличие супервизии, а её качество и атмосфера профессиональной поддержки оказывают защитный эффект [Джонсон Дж., 2020, с.24].

Работа Г. Франко также подчёркивает значимость супервизии как средства предотвращения профессионального истощения. Особое внимание автор уделяет эмоциональной составляющей супервизорских отношений: возможность безопасно обсуждать переживания, перерабатывать сильные эмоции и получать поддержку снижает уровень тревожности и предупреждает возникновение признаков выгорания. Франко описывает процесс «контейнирование эмоций», что помогает специалисту во время сессии осознавать и проживать сложные переживания, тем самым предотвращая накопление стресса [Франко Г.Э., 2015].

Помимо профессиональной, супервизия выполняет важную психогигиеническую функцию: помогает специалисту осмысливать свои переживания, сохранять профессиональную идентичность и предотвращать развитие профессиональной деформации. Исследования подтверждают её влияние на снижение тревожности, усиление чувства самоэффективности и уменьшение проявлений цинизма [Иосим И., 2021].

С позиции организационной психологии эффективность супервизии объясняется моделью требований и ресурсов труда (Job Demands–Resources Model), разработанной Э. Демероути, А. Баккером, Ф. Нахрайнером и В.

Шауфели. Их данные, полученные на выборке 2 229 работников, показывают, что чрезмерные профессиональные требования объясняют до 46% вариации уровня выгорания. Это подчёркивает необходимость ресурсной поддержки — такой, как супервизия, социальное признание и возможности профессионального развития. В этой модели супервизия выступает одним из центральных ресурсов, помогающих компенсировать нагрузку и предотвращать выгорание [Демероути Э., Баккер А.Б., Нахрайнер Ф., Шауфели В.Б., 2001, с.499–512].

Анализ научных данных позволяет заключить, что супервизия играет ключевую роль в профилактике эмоционального истощения психологов, особенно работающих в условиях повышенной эмоциональной напряжённости. Регулярная супервизия снижает воздействие стрессоров, усиливает внутренние ресурсы, способствует росту профессиональной устойчивости. Она обеспечивает пространство для эмоциональной разгрузки, помогает переработать переживания и предотвратить вторичную травматизацию [Бен-Порат А., Ицхаки Х., 2020, с. 96-108]. Кроме того, супервизия укрепляет профессиональную идентичность и способствует повышению качества работы [Франко Г.Э., 2015].

По результатам анализа исследований можно выделить 3 основных направления супервизии:

- эмоциональная – поддержка специалистов, создание безопасной среды;
- профессиональная – развитие навыков стрессоустойчивости и саморефлексии в профессиональной сфере;
- социальная – интеграция специалистов в процессы, повышение включенности в работу.

Таким образом, супервизия является необходимостью для работы в сфере коррекционной психологии. Психолог может подвергаться стрессу, эмоциональному выгоранию, постоянному напряжению и т.д, и в такой ситуации, необходима супервизорская поддержка, не только в профессиональном контексте, но и в эмоциональном плане, что повысит результаты работы и сохранит ментальное здоровье специалиста.

Системное внедрение супервизии способствует повышению эффективности работы, сохранению психологического благополучия специалистов и улучшению качества помощи детям и их семьям. Практическими рекомендациями выступают регулярные супервизорские программы, групповые интервизии и обучение специалистов навыкам саморегуляции. Супервизия, основанная на принципах доверия и профессионального роста, является действенным инструментом укрепления устойчивости специалистов и профилактики эмоционального истощения.

Литература

1. Аленези С., Алмадани А., Аль-Туварики М. Уровни выгорания, депрессии и тревожности у работников здравоохранения, обслуживающих детей с расстройствами аутистического спектра // Поведенческие науки (Базель), 2022. Т. 12, № 1. Арт. 15. - DOI: 10.3390/bs12010015.

2. Бен-Порат А., Ицхаки Х. Вклад обучения и супервизии в восприятие профессиональной компетентности, вторичную травматизацию и выгорание у терапевтов, работающих с жертвами домашнего насилия // Международная социальная работа, 2020. – С. 96-108. - URL: https://www.researchgate.net/publication/233367925

3. Боттини С., Уайзман К., Гиллис Дж. Выгорание у специалистов, работающих с людьми с РАС: влияние условий труда // Исследования в области нарушений развития, 2020. Т. 100. Арт. 103616. - DOI: 10.1016/j.ridd.2020.103616.

4. Ван Хой А., Ржешутек М. Выгорание и психологическое благополучие психотерапевтов: систематический обзор // Психология сегодня, 2022. Т. 13. Арт. 928191. - DOI: 10.3389/fpsyg.2022.928191.

5. Гибсон Дж.А., Грей И.М., Хастингс Р.П. Поддержка супервизора как предиктор выгорания и терапевтической самоэффективности у терапевтов, работающих в школах ABA // Журнал аутизма и нарушений развития, 2009. Т. 39, № 7. - DOI: 10.1007/s10803-009-0709-4

6. Демероути Э., Баккер А.Б., Нахрайнер Ф., Шауфели В.Б. Модель требований и ресурсов труда и выгорание // Журнал прикладной психологии, 2001. Т. 86, № 3. – С. 499–512. - DOI: 10.1037/0021-9010.86.3.499.

7. Дехлин М., Лундх Л.-Г. Эмоциональное истощение и удовлетворение от сочувствия среди психологов: может ли супервизия и рефлексивный подход помочь? // Журнал исследований, ориентированных на личность, 2018. Т. 4, № 2. – С. 95–107. - DOI: 10.17505/jpor.2018.09.

8. Джонсон Дж. Выгорание у психологов: кросс-секционное исследование роли качества супервизорских отношений, 2020. – 24 с. - URL: https://eprints.whiterose.ac.uk/id/eprint/156870/3/VERSION%20FOR%20ARCHIVING.pdf

9. Иосим И. Роль супервизии в предотвращении выгорания у социальных работников и духовенства // Международный журнал экологических исследований и общественного здравоохранения, 2021. Т. 18, № 24. Арт. 12989. - DOI: 10.3390/ijerph19010160

10. Маслач К., Лейтер М.П. Правда о выгорании. Сан-Франциско: Jossey-Bass, 1997. - 186 с. - ISBN 978-0787908744.

11. Франко Г.Э. Супервизия и выгорание терапевтов семейной терапии: преодоление профессиональных трудностей // Психология сегодня, 2015. Т. 6. Арт. 1644. - DOI: 10.3389/fpsyg.2015.01644.

Пожиленков И.В.

РОЛЬ И ФУНКЦИИ КОНСАЛТИНГА КАК ИННОВАЦИОННОЙ ФОРМЫ УПРАВЛЕНЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ И СОПРОВОЖДЕНИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПРОИЗВОДСТВЕННЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ.

Аннотация.

В статье дано определение роли и функций консалтинга, как инновационной формы управленческого консультирования и сопровождения деятельности производственных организаций.

Ключевые слова.

Производственная организация, управление, планирование, сопровождение, консультирование, психологический анализ.

Annotation.

The article defines the role and functions of consulting as an innovative form of management consulting and guiding for the activities of industrial organizations.

Keywords.

Industrial organization, management, planning, guiding, consulting, psychological analysis.

Основные трудности современных организаций – это ролевые и межличностные конфликты, быстро устаревающие структуры, информационная неупорядоченность и др. Не всегда компании имеют в штате специалистов, способных помочь руководителю решить те или иные управленческие, финансовые либо технические вопросы.

В проблемах организации труда, внедрения новой техники, повышения мотивации и стимулирования сотрудников, сокращения текучести кадров, оптимизации потоков информации и множестве других насущных вопросов может помочь управленческое консультирование и профессиональные специалисты – внешние и внутренние консультанты.

Консультирование в бизнесе – это функция консалтинговой службы, работающей по контракту и оказывающей услуги организациям и отдельным лицам, с помощью специально обученных и квалифицированных консультантов. Консультанты помогают руководителю организации выявлять рабочие проблемы, анализировать их и составлять рекомендации по выбору эффективных методов решения. При необходимости, они содействуют выполнению принимаемых руководителем решений, выработанных при анализе названных проблем.

Чаще всего причиной, по которой руководители производственных организаций не спешат обращаться к внешним специалистам, является недооценка существующих управленческих проблем в компании. Подавляющее большинство руководителей испытывают те или иные управленческие проблемы, но все время откладывают их решение, так как:

- считают, что в любой момент могут устранить существующую проблему силами самой организации и ее менеджмента;
- боятся приглашать сторонних специалистов, опасаясь утечки информации;
- опасаются неадекватной реакции персонала и дестабилизации работы компании, по принципу – «не стало бы хуже»;
- считают приглашение внешнего консультанта признанием факта собственной беспомощности.

Многие из приведенных причин толкают руководство организаций к созданию только **внутреннего** консалтинга, где специалиста-консультанта приглашают на работу в компанию, на постоянной основе. Формируются новые службы, такие как отдел развития, а функции оценки структуры организации и возможности ее реструктуризации передаются в отдел персонала. Но может ли управленческий консалтинг стать эффективной и полноценной внутренней услугой? Как показывает практика – нет.

Остановимся более подробно функциях, задачах, преимуществах и недостатках работы внутренних и внешних консультантов.

Основная работа **внешнего консультанта** – это разработка рекомендаций для последующих изменений. Не обладая реальной властью в компании, он не может проводить преобразования. С другой стороны, несомненно, внешний консультант обладает рядом преимуществ.

1. Внешний консультант – лицо незаинтересованное, не имеющее никаких личных мотивов, кроме деловых интересов.
2. Он всегда полезен, как свежий, «незашоренный» взгляд со стороны.
3. К тому же, внешний консультант имеет ценный опыт работы с разными компаниями в разных ситуациях.
4. Организации – это удобно: не надо расширять собственные штаты.

Для реализации знаний, внешнему консультанту необходимы осторожность и расчетливость или, напротив, авантюризм и рискованность, а также «добрая воля» местного руководителя. Другая особенность: этот «внешний сотрудник», выполняющий задание конкретной организации, не включен в ее систему «руководства-подчинения». Отсюда, главное преимущество «внешнего» консультанта – независимость от устоявшихся в коллективе представлений, более «объемное» видение происходящих в организации явлений. Он, в сравнении со штатными работниками, гораздо

свободнее и критичнее в своих выводах, имеет возможность без оглядки на внутренние авторитеты заявлять проблему, быть радикальнее в своих рекомендациях, полнее видеть ситуацию со стороны. Сложность заключается в том, что, оставаясь для сотрудников организации «посторонним», консультант может быть менее дисциплинирован и не несет видимой ответственности за результаты своей работы. При этом, консультант часто испытывает трудности в получении необходимой ему информации, либо сотрудники просто ревнуют его к возможному успеху.

Внешний консультант – временный человек в организации, приглашенный по необходимости, «под задачу». Справившись с ней, или нет, он уходит, оставляя свои рекомендации и ту или иную репутацию своего ремесла. Внешнему консультанту, «хождение» по разным организациям дает профессиональный опыт, формирует разнообразие решаемых им вопросов, «шлифует» квалификацию. Но это и новые трудности для всех: «Он уйдет, а нам работать», - скептически оценивают его те, кто против слишком больших перемен.

Роли внешнего консультанта многообразны: от доброжелательного рядового помощника, педагога – воспитателя, дружеского советника до настойчиво-агрессивного оппонента.

Ожидание руководителем молниеносного результата от рекомендаций и действий внешнего консультанта далеко не всегда совпадают с собственными представлениями консультанта о своем месте и вкладе. Руководителя, чаще всего, тревожит единичная «частная» ситуация на предприятии, а консультанта же интересует общий «факт», так как он видит ошибку в самих принципах руководства – конфликт интересов неизбежен. Возникающие противоречия в ориентациях руководителя и внешнего консультанта – нередкий и самый тяжелый случай.

Профессиональный внешний консультант очень ценит мыслящего «на перспективу» руководителя, создающего методологию деятельности его организации и понимающего, что:

1. Консалтинг – длительный процесс, в ходе которого достигается необходимый результат, и руководство компании - один из самых важных участников проекта. Вовлеченность и активность топ-менеджмента определяет успешность проекта.
2. Доверие консультанту и информационная откровенность – необходимые условия реализации проекта, иначе работа умрет, еще не начавшись. Если руководитель не готов делиться своими опасениями, сомнениями или стремлениями, а также не собирается лично участвовать в проекте, тратить свое время и анализировать сложившуюся ситуацию – организация напрасно потратит деньги.

3. Очень редко руководитель может самостоятельно определить причину тех или иных проблем в организации, чаще всего он видит только «верхушку айсберга» и рассматривает ее как задачу проекта. Поэтому**,** любой консалтинговый проект начинается с управленческого аудита: определения реальных проблемных точек и задач, которые должны быть решены для повышения эффективности компании. А главная задача руководителя – объективно принять результаты первичной оценки, а не увидеть в этом попытку обидеть его как менеджера.

4. Чаще всего недовольство проектом является следствием нереализованных ожиданий руководителя по отношению к консультанту. Причем эти ожидания могут касаться как результатов, так и самого процесса консультирования.

5. Готовность к переменам **-** одно из самых важных условий успешного сотрудничества с внешним специалистом. Если руководитель заинтересован в развитии своей организации, он должен быть готов к переменам. Перед тем, как обратиться за помощью к внешнему консультанту, необходимо задуматься, действительно ли организации нужны перемены. В противном случае, это окажется напрасной тратой времени и средств. Преимущество работы с внешним консультантом в том, что он поможет осуществить изменения в организации и поддержит руководителя в моменты неуверенности.

Внутренний консультант при наличии широких полномочий по проведению изменений в компании – всегда остается подчиненным по отношению к руководителям и собственникам бизнеса. Поэтому, внутренний консультант опасается предложить кардинальные изменения в организации, просто из страха потерять рабочее место. Да и долгая работа в одном коллективе часто не позволяет ему решиться на разрыв установившихся в компании отношений. Иногда, к услугам консультанта прибегают именно потому, что хотят уклониться от подлинного решения возникших проблем, сославшись на авторитет специалиста. И, напротив, от консультанта ждут «чудесных» манипуляций, снимающих тяжесть ответственности с руководителей, не способных справиться с трудностями, стоящими перед их организацией. Предлагаемые внутренним консультантом рекомендации, несомненно, будут иметь характер инноваций и потребуют социальных изменений в организации, поэтому сам факт их «озвучивания» консультантом – критическая точка консультирования.

Вне сомнения, руководитель должен владеть основами науки об организации, но нередко ему требуется помощник – консультант по организационным проблемам. Это специалист, знающий, как фундаментальную, так и прикладную науку, а также хорошо освоивший

организационную практику. Чаще всего, внутренний консультант сам не производит научного знания, он его только транслирует и трактует, а его познавательная деятельность в организациях сводится к необходимым обследованиям и не затрагивает глубоких исследований.

Функция внутреннего консультанта имеет двойное назначение: это «зеркало» для руководителя и «посредник» между методом и управлением, предоставляющий запросы производства. Внутренний консультант может выделить «точки расхождения» и дать эту информацию руководителю, побуждая его к осмыслению собственной управленческой деятельности и форм поведения. Так как привычные действия руководителя и методы управления быстро становятся рутинными и теряют актуальность, возможность взглянуть на происходящее в организации «изнутри», дает более объемное видение и приносит большую пользу.

Хотя рекомендации внутреннего консультанта имеют второстепенное значение и оказывают лишь косвенное влияние на поведение руководителя, как правило, благоприятные изменения в руководстве наступают, если предложения консультанта максимально совпадают с намерением самого руководителя.

Разумеется, каждый внутренний консультант в производственной организации имеет собственный специфический инструментарий, но также он может успешно пользоваться уже апробированными проектами совершенствования системы управления, «наработанными» другими специалистами. В настоящее время в мире бизнеса достаточно четко определены сферы применения внутреннего управленческого консультирования.

1. Общее руководство фирмой.

В общее управление фирмой включена посредническая работа внутреннего консультанта при разрешении возникающих конфликтов, как по горизонтали, так и по вертикали. Им осуществляется психологический анализ и регулирование системы взаимоотношений в коллективе, соотнесение частных целей отдельных работников и генеральной цели организации.

На первых этапах, усилия внутреннего консультанта малозаметны, так как сотрудники реализуют собственные цели, связанные с удовлетворением базовых потребностей, и управление осуществляется достаточно просто и стабильно, без особых трудностей и корректировок.

Но как только личные цели сотрудников достигнуты, предприятие попадает в «зону турбулентности» внутренних конфликтов, которые вполне могут иметь и внешнюю детерминацию, что неизменно приведет к снижению производительности и утрате еще недавнего успеха. Именно в ситуациях поиска выхода из кризиса, важную роль играет внутреннее консультирование в области управления фирмой, терпящей крах.

Бизнес, с точки зрения психологического консультирования, содержит несколько достаточно «чувствительных» зон и соответствующих им направлений работы. Прежде всего, в деятельности внутреннего консультанта, выделяются такие аспекты, как психологический анализ деятельности, расстановки кадров, регулирования взаимоотношений в процессе производства. Чрезвычайно важным может быть и анализ текущего управления маркетингом и сбытом продукции.

2. Создание имиджа фирмы и установление более тесной связи с общественностью, корректировка рекламы.

Сюда включается большой блок разнообразных механизмов воздействия на окружающую среду посредством совершенствования фирменных знаков, рекламных видеороликов, текстов публикуемых статей, сценариев радио – и телепередач, различных лотерей, а также благотворительных акций.

3. Организация непосредственной продажи продукции.

Здесь компетенцией консультанта-психолога становятся взаимоотношения продавца и покупателя. Консультирование или обучение сотрудников в этом вопросе может принести организации ощутимую пользу.

Психологический анализ рынка, особенности психологии оптового и розничного покупателя, изучение и создание спроса, а возможно и ажиотажа, способы «манипулирования» сознанием покупателя – все это возможности консультанта.

4. Консультирование и посредническая работа при проведении переговоров, заключении сделок, во взаимоотношениях с покупателями.

5. Профотбор, обучение и расстановка кадров, повышение их квалификации – еще одна важная сфера деятельности любой организации, которая предполагает необходимость психолога-консультанта.

Консультирование в управлении всегда строится на интенсивном общении, где консультант работает с каждым на межличностном уровне и в общем контексте. Разнообразие индивидуальностей диктует консультанту высокую вариативность поведения и стилей отношений. Важны не только диапазоны, но и насыщенность общения, его адаптивность. Тот, кто входит с рекомендациями, не имеющими обязательной силы, непременно столкнется с невозможностью полностью доказать свою точку зрения. Опыт, понимание, интуиция, «точное» знание консультанта в сфере организационных и деловых проблем связаны с осознанием необходимости убеждать, доказывать. Консультант просто вынужден быть активным в общении, жить в постоянной готовности аргументировать свои предложения и рекомендации. Его деловые партнеры - руководители также

имеют навык деловых отношений; от назойливых уговоров или слишком агрессивных атак консультанта они быстро «отключаются», теряют интерес к заявленной проблеме, обесценивают результат работы консультанта. Чрезмерно настойчивый специалист – консультант, увлеченный «наступлением» чаще всего, теряет столь необходимый ему контакт с исполнителями его рекомендаций.

Для внутреннего консультанта важны знания, опыт и практические навыки, он всегда должен учитывать:

– личностные особенности руководителей и сотрудников;

– структуру и содержание материала, который способны понять и интегрировать работники;

– возможности и ограничения методов и технологий, используемых в процессе взаимодействия;

– обеспечение обратной связи;

– возможность системы дальнейшей поддержки и отслеживания в социуме.

Поэтому, специалисту-консультанту необходимо владение профессиональными, научными, психологическими знаниями и навыками для исследования личности. Если специалист не представляет сложной внутренней архитектоники материала, интегрируемого личностью, то это, как правило, приводит к методологическим ошибкам, потере эффективности в работе, а также к деструктивным изменениям в управлении.

На современной стадии развития общества, консультант – это, все-таки, специалист достаточно узкого профиля: организационные структуры, право, психология, социология, информация, планирование, и т.д. Таким образом, его профессия «дробится», при этом, живая организация, как единое целое, ему часто не видна. Выход, на наш взгляд, в междисциплинарном подходе при подготовке и обучении внешних и внутренних консультантов, который охватывает контекст и организацию как нечто целое: единые понятия и значения, современная постановка задач, взаимосвязь методик, единый отчет. Каждый консультант при этом остается специалистом, открытым к постоянному обмену знаний.

В основе успешного консалтинга лежат не «наитие» или прежний опыт консультантов, а объективный анализ условий, в которых действует в настоящий момент организация и результат, который, предположительно, будет иметь место в перспективе. Такое решение готовится и принимается в несколько этапов, обычно на основе плана, где процесс разработки и принятия рационального решения начинается с анализа неупорядоченного массива данных об общей ситуации. В результате выявляются границы, в которых существуют проблемы и проявляются их симптомы.

- Выявленные путем анализа проблемы ранжируются по степени срочности и важности, с тем

чтобы выявить главную из них. При этом нужно отделить реальные проблемы от мнимых, важные от второстепенных, четко обозначившиеся от слабо выраженных.

- Главную проблему предварительно необходимо всесторонне описать, оценить значение и определить необходимый уровень принятия решения. Решение принимается там, где это может быть сделано наиболее квалифицированно, или там, где проблемы возникают.
- Затем осуществляется анализ проблемы, начинающийся с непосредственного ее описания и стадий развития.
- Далее выявляются факторы, порождающие причины проблемы и служащие основой их последствий (их частью являются симптомы), как уже существующих, так и возможных в будущем. Нужно иметь в виду, что в разных обстоятельствах одни и те же причины могут иметь различные следствия.

Проблемы всегда имеют определенное **содержание (что?);** связаны с каким-то конкретным **местом (где?);** временем возникновения, частотой **повторяемости (когда?);** количественными **параметрами (сколько?); кругом лиц,** так или иначе причастных к ним **(кто?).** Последние могут быть виновниками возникновения проблемы, инициаторами или участниками разрешения, проявить заинтересованность в ее сохранении.

Причинами возникновения проблем в организации чаще всего бывают:

- неверные принципы и условия деятельности. Например, излишне высокая заработная плата может привести к нехватке финансовых ресурсов для развития организации;
- ошибочные критерии оценки. Завышенные покажут наличие проблемы там, где ее нет, а заниженные, наоборот, преуменьшат ее реальное значение;
- случайные или умышленные нарушения в процессе достижения поставленных целей;
- непредвиденные обстоятельства, например, стихийные бедствия, техногенные катастрофы, политические катаклизмы;
- неполнота знаний о ситуации, создающей проблему.

Обычно проблему обусловливают несколько факторов, из которых известна лишь часть.

- Чтобы выявить конкретные причины возникновения проблем, необходим причинно-следственный анализ, исходящий из того, что изменения в одном элементе ситуации (причина) порождают соответствующие изменения (следствия) в других. Необходимым условием для успешного причинно-следственного анализа является правильная классификация проблем, основными признаками которой могут быть:

- степень важности, предопределяемая влиянием проблемы на текущее и будущее положение организации. Важные проблемы, например, нехватка средств для инвестиций, устаревшая структура производственного аппарата, оказывают воздействие не только на текущую, но и на будущую жизнедеятельность организации. От малозначительных проблем, скажем, от отсутствия денег для своевременной выплаты премий, как говорится, не умирают. Важность чаще всего находится в обратном соотношении со срочностью. В момент своего возникновения важные проблемы обычно не являются «горящими», что дает формальное основание отодвинуть их на некоторое время в сторону, а потом в суете и вовсе о них забыть. В итоге можно упустить благоприятный момент для их решения, они превратятся в срочные, а возможно, и в рискованные. Очень важно установить иерархию проблем, что помогает четко сформулировать цели решения.

- масштабность, характеризуется числом лиц, кого проблемы затрагивают или кому их приходится решать.

- степень риска, порождаемого существованием проблемы, который измеряется вероятностью появления нежелательных последствий (это могут быть, например, цепочки новых проблем, обусловленных прежними решениями). Риск порождается нехваткой времени на подготовку и принятие решения, отсутствием информации, недостаточным пониманием проблемы, неопределенностью будущего. Он возможен на этапах подготовки, принятия, реализации решения. Понятно, что проблемы, существование которых порождает риск, необходимо решать, как можно скорее, пока не произошло дальнейшего ухудшения ситуации, хотя обратное утверждение некорректно, ибо не все срочные проблемы связаны с большим риском.

- степени срочности, т. е. необходимости принятия незамедлительного решения. Считается, что немедленно решать нужно до 80% возникающих проблем, 15% можно не торопясь обсудить, 5% проблем решения вообще не требуют.

- структурированность и формализация. Некоторые проблемы легко поддаются «расчленению» на отдельные элементы, между которыми хорошо просматриваются взаимосвязи.

- возможность решения. Как считают специалисты, 25% проблем нельзя решить в принципе; 15% – лишь в данных условиях, скажем, из-за нехватки средств; для решения 10% проблем препятствий вообще не существует и это может быть сделано в любой момент; 50% проблем относят к мнимым.

- Следующим этапом поиска рационального решения является анализ самой проблемы. Поскольку он может потребовать немалых затрат времени, сил и средств, здесь, как и впоследствии при поиске вариантов решения, необходимо вовремя остановиться и прекратить исследования, не дающие ничего

принципиально нового, но сопровождающиеся ростом затрат в геометрической прогрессии.

В то же время в проблеме нужно всегда разбираться до конца. Ее недопонимание опаснее, чем полное непонимание, ибо влечет за собой активные действия (непонимание — только бездействие), результаты которых невозможно предугадать.

- Анализ проблемы завершается постановкой основных задач и определением содержания работ, направленных на ее решение. После того как становится ясно, что именно нужно делать, оценивается возможность и целесообразность работы над решением в данных условиях. На практике существует три подхода:

1. Частичное решение, результат которого в той или иной степени удовлетворяет всех;
2. Разрешение, предполагающее выбор оптимального варианта, наилучшего из возможных;
3. Снятие проблемы через изменение общей ситуации.

Если ресурсы ограничены, возникает задача определения приоритетности решения отдельных частей проблемы, чтобы в случае невозможности работы над всеми одновременно в первую очередь заниматься наиболее важными. Одновременно составляется график последующих работ и определяются ответственные за них лица.

- Следующим этапом цикла принятия рационального решения являются формулировка его различных вариантов и выбор наилучшего.

При разработке вариантов учитывается степень их соответствия политике организации, ее традициям, этическим ценностям. На практике желательно, чтобы таких вариантов было не менее трех. Но даже если при наличии нескольких альтернатив практически невозможно найти решение, не имеющее отрицательных последствий и устраивающее в равной мере всех, но это не должно препятствовать его принятию. Оптимальный вариант решения предполагает такое сочетание его качественных и количественных переменных, которое в наибольшей степени будет отвечать стоящей задаче.

С точки зрения альтернативности выделяют несколько видов решений:

- безальтернативное решение имеет место в том случае, если из существующего положения есть только один выход. Это характерно для простых стандартных ситуаций, называемых на управленческом языке **закрытыми.**

- бинарный вариант предполагает два противоположных подхода к решению, что крайне затрудняет выбор.

- многовариантное решение дает возможность выбора из достаточно большого числа альтернатив.

- **инновационное решение** формируется на основе искусственного комбинирования отдельных, наиболее подходящих и не противоречащих друг другу решений, которые были раньше отклонены.

Часто, задержка с принятием решения значительно ухудшает ситуацию, поэтому в случае затруднений лучше принять предварительное решение (обычно на базе последнего варианта) и затем шаг за шагом его оптимизировать.

- Выбор окончательного варианта решения, который будет реализовываться на практике, происходит путем **сопоставления альтернатив**.

Окончательный вариант решения согласовывается с исполнителями и заинтересованными лицами внутри и вне организации, т. е. с теми, кого оно непосредственно затрагивает. Это позволяет обеспечить их активное участие в процессе реализации решения. Одобряя проект решения, ответственные лица как бы дают гарантии того, что соглашаются с его правильностью и возлагаемыми на них обязанностями и будут их исполнять.

Наконец, после всех согласований происходит утверждение решения руководителем организации или подразделения, который распоряжается ресурсами, необходимыми для его реализации, и несет персональную ответственность за результаты принятого решения.

Нужно учитывать ряд обстоятельств, которые снижают успешность решения проблем. К ним относятся:

- ориентация на сиюминутный экономический результат и недооценка возможных последствий;
- неоправданное разделение субъектов, принимающих и реализующих решения (лучше, когда это делает одно и то же лицо);
- отсутствие предварительно сформированной психологической готовности исполнителей к восприятию решения, порождающее отторжение;
- неорганизованность, непоследовательность процесса разработки решения; принятие по одной и той же проблеме нескольких решений, мало связанных друг с другом, не учитывающих имеющийся опыт; медлительность из-за неуверенности в своих силах или излишней самоуверенности;
- субъективизм разработчиков решения, ориентация их исключительно на личный опыт, интуицию, вдохновение, симпатии или антипатии к кому-то или чему-то, преследование прежде всего собственной выгоды, стремление к неоправданному риску.

Неудачные, малоэффективные решения могут привести к негативным результатам и поставить под вопрос благополучие и стабильность организации в настоящем и будущем. Очевиден вывод, что эффективные изменения в производственной организации возможны только при наличии как внешнего, так и внутреннего сопровождения, где внешние консультанты разрабатывают рекомендации, а внутренние их реализуют.

Работа консультанта сложна и ответственна. Она требует не только специального знания, но особых личных качеств. Немногие могут с полной уверенностью отнести себя к обладателям этой специальности. Тем не менее, консультантов в управлении становится все больше, а их квалификация значительно возрастает.

Список литературы:

1. Бадалов В.А. Пять заповедей для начинающего менеджера. М.: Московский рабочий, 1998.
2. Басаров Б.Б. Психология деятельностной и ценностной опосредованности жизнедеятельности коллектива. Ашхабад, 1990. 242 с.
3. Генов Ф. Психология управления: Пер. с болг. М.: Мир, 1982.
4. Гительмахер Р.Б. Восприятие руководителя подчиненными. Иваново: ИвГУ, 1994.
5. Карпов А.В. Психология принятия решения в профессиональной деятельности. М., 1991.
6. Козлов, В. В. Личностный рост как фактор эффективности лидера / В. В. Козлов // Ярославский психологический вестник. – 2025. – № 1(61). – С. 70-74.
7. Львов В.М. Концепция развития интеллектуальных ресурсов организации // Социальный психолог. Ярославль, 2004. С. 25-29.
8. Мануйлов Г.М. Интеракция в социальной деятельности руководителя // Бюллетень МАПН. Саратов, 1997. № 5. С. 55–57.
9. Мануйлов Г.М., Новиков В.В., Флоровский С.Ю. Совместная управленческая деятельность руководителей как объект социально-психологического изучения и воздействия // Творчество воли. М.: Модем, 1997. С. 76-81.
10. Поваренков, Ю. П. Системогенез деятельности профессионала / Ю. П. Поваренков, Ю. Н. Слепко, А. Э. Цымбалюк. – Ярославль : Ярославский государственный педагогический университет им. К.Д. Ушинского, 2019. – 162 с.

Потапов Ю.О., Едакина Т.В.

АНАЛИЗ ДАННЫХ О РЕАКЦИИ МЫШЦЫ ИНДИКАТОРА НА СТИМУЛЯЦИЮ ЗРИТЕЛЬНОГО АНАЛИЗАТОРА ВИДИМЫМ СПЕКТРОМ ИЗЛУЧЕНИЯ ПРИ РАЗЛИЧНЫХ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЯХ.

Аннотация: в настоящей статье исследуются возможности экспресс-диагностики эмоционального состояния человека методом мануального мышечного тестирования (ММТ), в частности связь между известным в ММТ феноменом «замороженность» с наиболее распространёнными психологическими состояниями, связанными с отрицательными эмоциями, а также возможная связь общей реакции зрительного анализатора на стимуляцию видимым спектром электромагнитного излучения с состоянием нервной системы человека. Исследование показало, что метод ММТ является простым и надёжным способом экспресс-диагностики психологического состояния человека. Метод ММТ позволяет практикующему психологу наблюдать за непроизвольными реакциями нервной системы непосредственно в различных жизненных ситуациях. Точки акупунктуры, стабилизирующие состояние нервной системы в методологии ММТ, отражают суть психологического состояния человека и могут рассматриваться психологами как значимые критерии в общей диагностике. Общая реакция зрительного анализатора на видимый спектр электромагнитного излучения отражает состояние ресурса нервной системы сопротивляться стрессовому воздействию в моменте исследования.

Ключевые слова: психологический эксперимент, мануальное мышечное тестирование, реакция зрительного анализатора, экспресс-диагностика психологического состояния, стрессоустойчивость.

Abstract: in this article a research is made of the possibilities of express-diagnostics of the emotional state of a person using method of manual muscle testing (MMT), in particular the connection between known in MMT phenomena of "frozenness" with the most widespread psychological states related to negative emotions, as well as possible relation between the general reaction of visual analyser to the stimulation by the visible electromagnetic spectrum and actual state of nervous system of a person. Research has shown that MMT-method is a simple and reliable way for express-diagnostics of psychological state of a person. Method of MMT allows a practicing psychologist to monitor involuntary reactions of a nervous system directly in various situations of life. Acupuncture points that are used in MMT-method to stabilise the state of a nervous system, reflect the essence of psychological state of a person, and thus can be considered by psychologists as significant criteria in general diagnostics. General reaction of visual analyser to the visible electomagnetic radiation indicates current capacity of a nervous system to resist the impact of stress at the moment of examination.

Keywords: psychological experiment, manual muscle testing, reaction of visual analyser, express-diagnostics of psychological state, resistance to stress.

Актуальность. Разработка психодиагностических методов и инструментов - важная задача современной социальной психологии, поскольку методики - рабочий инструмент профессионала. Широко используемый в работе психологов инструментарий разработан в прошлом столетии и опирается на субъективные ответы человека на предлагаемые ему опросники и тесты, с последующей статистической обработкой результатов и их субъективной интерпретацией специалистом [1]. Результаты таких исследований вероятностны, требуют времени для накопления данных для анализа и сравнения, и тем самым создают неудобства при применении в практических целях.

Ещё Вильгельм Вундт в своей работе 1873 года "Основы физиологической психологии" отметил, что психология занимает среднее место между естественными и гуманитарными науками, и одновременно на основе экспериментов показал, что она может разрабатываться как самостоятельная экспериментальная наука, независимая от физиологии и философии, с собственным кругом проблем и методов исследования [2].

Опираясь на историю и современные тенденции к интеграции научного знания, нам представляется естественным в поиске современных методов оценки психологического состояния человека обратиться к знаниям о функционировании нервной системы, накопленные в медицине и физиологии.

Интерес в среде практикующих психологов к методу **мануального мышечного тестирования** (далее – ММТ) и к информации о человеке, получаемой при его помощи, постоянно растёт по мере распространения метода [3]. Эффективность применения терапевтических методов, основанных на методологии ММТ в ряде случаев восхищает и не вызывает сомнения. Однако дефицит информации о возможностях метода по-прежнему остаётся одной из основных проблем в ММТ.

Как следствие отсутствия информированности о данном направлении в исследовании человека, мы имеем практически полное игнорирование фундаментальной наукой феномена мышечного тестирования. Между тем есть смысл рассматривать феномен ММТ, как некую исходную базу для исследования информационного обеспечения человеческого организма на иных физических принципах.

Цель исследования. Изучить возможности экспресс-диагностики эмоционального состояния человека методом ММТ с точки зрения практикующего психолога.

Задачи исследования.

1. Исследовать связь между известным в ММТ феноменом «замороженность» с наиболее распространёнными психологическими состояниями, связанными с отрицательными эмоциями.

2. Изучить возможную связь общей реакции зрительного анализатора на стимуляцию видимым спектром электромагнитного излучения с состоянием нервной системы человека.

Материалы и методы. В основу исследования взяты данные 107 человек из личного архива врача Потапова Ю.О. о первичных консультациях двух групп. Первая группа состояла из 65 человек, в которой проводились оценка состояния мышцы индикатора и **психотест** (пояснения далее по тексту). Вторая группа состояла из 42 человек, где проводились оценка состояния мышцы индикатора и исследовалась общая реакция зрительного анализатора на видимый спектр электромагнитного излучения (цвет). Все консультируемые прошли кинезиологическое обследование по принятой в ММТ методике работы с мышцей индикатора [4, 5]. Как правило, для исследований использовалась m. quadriceps femoris dextra.

При обсуждении материалов исследования необходимо учитывать, что врач Потапов Ю.О. является терапевтом и психологические проблемы пациентов далеко не всегда являются приоритетными на консультациях, поэтому отобраны только такие случаи, где имелись в полном объёме интересующие нас данные. Гендерному и возрастному аспекту значения не придавалось, так как авторов интересовала только информационная ценность самих методических приёмов ММТ, а не возрастные или половые различия в реакциях.

Необходимо так же пояснить, что авторы статьи придерживаются мнения, что ММТ это методология работы с электрической схемой человеческого тела и с его программным обеспечением (устойчивыми паттернами системных взаимосвязей и взаимодействий). Опираются авторы в своих исследованиях на знания акупунктурной системы человека и принципов восточной медицины.

Изначально во всех случаях оценивалось состояние мышцы индикатора. При необходимости проводились специальные манипуляции с точками **«первоэлементов» на лице** (пояснения далее по тексту). Приводим значение точек в Таблице №1 по данным ММТ [5].

Таблица №1. Функции точек «первоэлементов» на лице.

Точка	**Эмоции**	**Ядро стресса**
BL1 *цин-мин*	страх, испуг	угроза жизни
ST1*чэн-ци*	тревога, смятение	не принятое решение
GB1 *тун-цзы-ляо*	гнев, недовольство	затяжной конфликт
TE23 *сы-чжу-кун*	ревность, ненависть	подавленное либидо
SI19 *тин-гун*	обида, отчаяние	эмоциональная депривация
LI20 *инь-сян*	тоска, печаль	депрессия

Оценка различных состояний мышцы индикатора.

«Нормотоничность». «Нормотоничными» мышцы индикаторы бывают, если структуры центральной нервной системы и, прежде всего, кора больших полушарий находятся в состоянии относительного спокойствия. Тонусно-силовое влияние центральной нервной системы позволяет мышцам отчётливо менять свой тонус в ответ на внешние раздражители. **В ММТ считается, что в таких случаях оперативного ресурса нервной системы вполне достаточно, чтобы справляться с внешней нагрузкой.** Задействовать резервы нет необходимости.

«Замороженность». По мнению специалистов ММТ изменённые состояния мышц формируются электрической активностью очагов возбуждения в нервной системе, связанной с эмоцией. Чем мощнее очаг, тем выраженней изменённое состояние мышцы. Изменённые состояния мышц бывают разными. Для вопросов психологии из них всех имеет значение именно состояние «замороженности». «Замороженные» мышцы находятся под слишком сильным тонусно-силовым воздействием со стороны центральной нервной системы. Состояние «замороженности» расценивается обычно, как функциональное перенапряжение нервной системы, что **соответствует стадиям хронического стресса с разной степенью адаптации.** Определение степени адаптации не является целью данного исследования. Степень адаптации оценивается по наличию или отсутствию астено-невротического, психо-вегетативного и других известных синдромов в их клинических проявлениях.

Точки «первоэлементов». Так как в состоянии «замороженности» мышца индикатор становится не пригодной для исследования (не чувствительной), то проводят специальные манипуляции с одной из шести точек, которые называются точками «первоэлементов». Это начальные или конечные точки акупунктурных меридианов, располагающиеся на лице. Такие точки выполняют роль основных «предохранителей» в электрической схеме центральной нервной системы. Специальные манипуляции с электрической схемой позволяют на время, достаточное для проведения исследования, «сбросить» избыток электричества из головы в «систему заземления», коим в человеке являются внутренние органы. Таким образом мышцы на время освобождаются от избыточного тонусно-силового воздействия центральной нервной системы и становятся пригодными для исследования.

Так как электрическая схема человека стандартна для всех, то и функции точек «первоэлементов» стандартны. Зная функциональные связи этих точек, можно уверенно судить о том, какой функции нервной системы не хватает ресурса для эффективной работы.

Методика психотеста. Человеку с нормализованным мышечным тонусом предлагалось повторять по очереди: «Гнев», «Обида», «Ревность», «Смятение», «Тоска», «Страх». Такое действие в ММТ называется «вербальной провокацией». После каждого произнесённого слова

исследовалась реакция мышцы индикатора. Если мышца индикатор оставалась «нормотоничной», то эмоция считалась **не значимой**. Если мышца индикатор переходила в одно из изменённых состояний, то такая эмоция считалась **значимой**.

Методика исследования общей реакции зрительного анализатора на различные спектры видимого излучения. Человеку с нормализованным мышечным тонусом предлагалось смотреть на близко расположенную к глазам карточку цветного картона. При этом исследовалась реакция мышцы индикатора. Если мышца индикатор оставалась «нормотоничной», то цвет считался индифферентным. Если мышца индикатор переходила в одно из изменённых состояний, то это считалось положительным откликом на цвет (см. Примечание). Связь отрицательной эмоции со спектром электромагнитного излучения видимого диапазона отражена в Таблице №2 (данные ММТ частично отличаются от представлений традиционной китайской медицины).

Таблица №2. Нейтрализующие отрицательные эмоции спектры видимого излучения.

Отрицательная эмоция	**Нейтрализующий спектр видимого излучения**
страх	синий
смятение	жёлтый
гнев	зелёный
ревность	оранжевый
обида	красный
тоска	фиолетовый

Примечание. В других исследованиях было показано, что при взгляде на карточку индифферентного цвета роста показателя ртутного теста Потапова не происходит. При взгляде на карточку, вызвавшую изменённое состояние мышцы индикатора, отмечается рост показателя с 2-3 см до 15-20 см. Рост показателя РТП расценивается, как показатель увеличения энергетического статуса системы.

Результаты исследования.

Всего обрабатывались данные 107 человек. В исследовании у 18 человек мышцы индикаторы находились в состоянии «нормотоничности» (16,8%), и у 89 человек - в состоянии «замороженности» (83,2%).

Психотест проведён у 65 человек. Из них 8 человек имели «нормотоничную» мышцу индикатор. 57 человек имели «замороженные» мышцы.

По одной отрицательной эмоции выявлено у 5 человек (Диаграмма № 1). Только у одного человека мышца индикатор находилась в состоянии

«замороженности» из-за «гнева». У остальных четверых мышца индикатор была «нормотонична». Двое из них страдали фобиями и реагировали на вербальную провокацию «страх». Двое – на «смятение» из-за непринятого на момент консультации важного решения.



Диаграмма № 1.

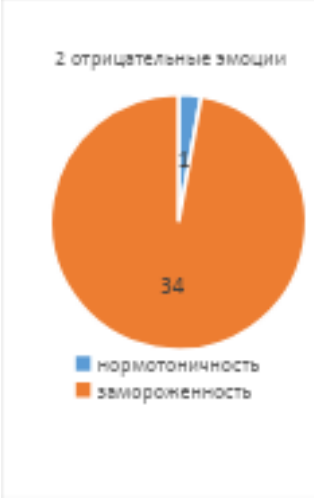


Диаграмма № 2.

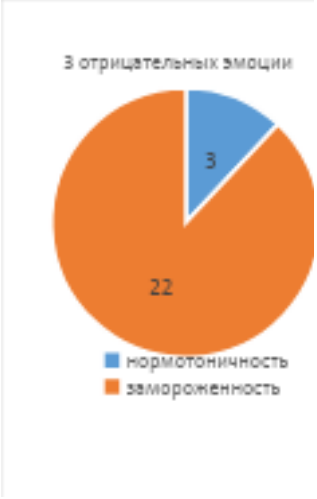


Диаграмма № 3.

По 2 отрицательных эмоции выявлено у 35 человек (Диаграмма № 2). Только 1 человек при этом имел «нормотоничную» мышцу индикатор. У 34 человек мышцы индикаторы находились в состоянии «замороженности».

По 3 отрицательных эмоции выявлено у 25 человек (Диаграмма № 3). Только у 3 человек при этом мышца индикатор была «нормотоничной». У 22 человек мышцы индикаторы находились в состоянии «замороженности».

Вербальная характеристика эмоции совпала с функцией точки «первоэлемента» на лице у 54 человек. У 3 человек с «замороженными» мышцами индикаторами из 65 характеристика точки «первоэлемента» не совпала с вербальной характеристикой отрицательной эмоции. У 8 человек с «нормотоничными» мышцами индикаторами точки «первоэлементов» не были вообще задействованы.

Общая реакция зрительного анализатора на видимый спектр электромагнитного излучения исследована у 42 человек (другая группа). Результаты представлены в Таблице №3.

Таблица №3.

Цвет	Нормотонус	GB 1 *тун-цзы-ляо,* ***«гнев»***	SI1 9 *тин-гун,* ***«обида»***	LI 20 *инь-сян,* ***«тоска»***	TE23 *сы-чжу-кун,* ***«ревность»***	Общее количест-во
чёрный	4	8	5	8	1	26
зелёный	5	4	-	-	1	10
красный	-	1	2	-	-	3
фиолетовый	1	-	-	-	-	1
жёлтый	-	-	1	-	-	1
оранжевый	-	-	-	-	1	1
Итого:	10	13	8	8	3	42
Всего: 42 человека						

Обсуждение результатов.

Таким образом, подавляющее число людей, обратившихся за медицинской помощью – 83,2% - находились в состоянии хронического стресса, что, в общем, не является новостью ни для кого. Только у 16,8% резервов нервной системы хватало для нормального функционирования в реальных условиях.

При наличии одной отрицательной эмоции нервная система, как правило, легко справляется с ней. Только 1 человек из 5, у кого была выявлена одна отрицательная эмоция «гнева», мышца индикатор перешла в состояние «замороженности». У 4 –х человек из 5 («страх» у 2-х человек, страдающих фобиями, и «смятение» у 2-х на фоне не принятого решения) нервная система справилась без дополнительных усилий, и мышцы индикаторы остались «нормотоничными».

Картина резко меняется, если отрицательных эмоций становится 2 или 3. Только у 4 человек нервная система справилась с такой нагрузкой (мышцы индикаторы остались «нормотоничными»), а у 56 человек нервная система «включила аварийные мощности», и мышцы индикаторы перешли в состояние «замороженности».

В целом в моменте исследования точка «первоэлементов», стабилизирующая работу «аварийных мощностей», совпала с эмоциональной характеристикой стресса в 54 случаях из 65 – 83,1%. Но необходимо отметить, что **у 8 человек** с «нормотоничными» мышцами индикаторами нервная система справилась с эмоциональной нагрузкой, и точки «первоэлементов» **вообще не были задействованы**. Таким образом, только в 3 случаях из 65 имелось реальное расхождение данных, влияющих на их интерпретацию – 4,6%. Причиной расхождения данных, скорее всего, являются ошибки тестирования, связанные с приёмом лекарственных препаратов. Тест должен проводиться на фоне «чистой биохимии», что не всегда получается в реальности.

А вот **общая реакция нервной системы** на стимуляцию зрительного анализатора видимым спектром электромагнитного излучения, напротив, **не совпала с предполагаемой характеристикой** актуальной эмоции (см. Таблицу №2). Например, ответ на зелёный цвет совпал с точкой «гнева» GB1 *тун-цзы-ляо* в 4 случаях из 13; на красный цвет - с точкой «обиды» SI19 *тин-гун* – в 2 случаях из 8; на оранжевый цвет – с точкой «ревности» TE23 *сы-чжу-кун* в 1 случае из 3; с фиолетовым цветом – с точкой «тоски» LI20 *инь-сян* ни в одном случае из 8. То есть возможная связь между актуальной точкой «первоэлемента» и характером эмоционального стресса не подтвердилась.

Ранее автором было показано, что общая реакция зрительного анализатора на видимый спектр электромагнитного излучения наиболее вероятно связана с мощностью энергетического потока, проходящего через структуру зрительного анализатора [6]. Полученные данные подтверждают, что общая реакция зрительного анализатора на цветовую стимуляцию в большей степени отражает состояние общего ресурса центральной нервной системы сопротивляться стрессовому воздействию.

Примечание. В предыдущих исследованиях было показано, что реакция на зелёный свет это 95-100% от оптимального состояния нервной системы; жёлтый – 90-95%; оранжевый – 85-90%; красный – 80-85%; фиолетовый – 75-80%; синий – 70-75% [4]; чёрный по данным ММТ – около 30%.

Выводы.

1. Метод ММТ является простым и надёжным методом экспресс-диагностики психологического состояния человека.

2. Точки акупунктуры, стабилизирующие состояние нервной системы в методологии ММТ - точки «первоэлементов», - отражают суть психологического состояния человека и могут рассматриваться психологами как значимые критерии в общей диагностике.

3. Общая реакция зрительного анализатора на видимый спектр электромагнитного излучения отражает состояние ресурса нервной системы сопротивляться стрессовому воздействию в моменте исследования.

Литература:

1. Козлов В.В., Мазилов В.А., Фетискин Н.П., Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп, Учебное пособие. М.: МАПН, Изд-во Института психотерапии. 2018 - 716 с.

2. Вундт В., Основы физиологической психологии. Об элементах душевной жизни. Интенсивность ощущения. Пер. с нем. М.: Книжный дом "ЛИБРОКОМ", 2016 - 328 с.

3. Чобану И.К. Основы психотерапевтической кинезиологии: руководство. 3-е издание, исправленное и дополненное. Москва, 2014. -272 с.

4. Васильева Л.Ф., Кузнецов О.В., Волынкин Н.А. Основы мануального мышечного тестирования (Учебное пособие). ФС по надзору в сфере здравоохранения и социального развития. Рег. уд. № ФС 001/2012 от 24.02.2012 г.

5. Рефлексодиагностика и рефлексотерапия на методической основе мануального мышечного тестирования/Потапов Ю.О.: учебно-методическое пособие – Барнаул: Издательство ГБОУ ВПО Алтайский государственный медицинский университет, 2016. – 88 с.

6. Потапов Ю.О. Клиническое наблюдение за изменением мышечной реактивности в процессе рефлексотерапии в ответ на цветовую стимуляцию зрительного анализатора видимым спектром электромагнитного излучения. Рефлексотерапия и комплементарная медицина. № 4 (26) 2018, стр. 27-30.

Сазонова Н.И.

ЯЗЫКИ СОЗНАНИЯ КАК МЕХАНИЗМ ИНТЕГРАЦИИ ТРАНСПЕРСОНАЛЬНОГО ОПЫТА В ПСИХОТЕХНОЛОГИИ ДМД

Аннотация

Статья исследует «языки сознания» как механизм интеграции трансперсонального опыта в психотехнологии ДМД. На группе из 12 участников показано, что обучение поэтапному описанию переживаний повышает связность проговора и способствует ощущению целостности и ресурсности.

Ключевые слова

Психотехнология ДМД, языки сознания; трансперсональный опыт; интеграция; изменённые состояния сознания; шеринг; проговор.

Abstract

The article examines the "languages of consciousness" as a mechanism for integrating transpersonal experience in BMM psychotechnology. A study of 12 participants demonstrates that training in step-by-step experience description enhances verbalization coherence and fosters a sense of integrity and resourcefulness.

Keywords

Breath–Music–Movement (BMM), languages of consciousness; transpersonal experience; integration; altered states of consciousness; sharing; verbalization.

Введение

Психотехнология «Дыхание–Музыка–Движение» (ДМД) относится к классу интенсивных интегративных психотехнологий и направлена на работу с целостной психической реальностью человека, включая телесный, эмоциональный, образный, символический и трансперсональный уровни опыта [Козлов, Козлов, 2021]. В процессе сессий ДМД участники нередко входят в измененные состояния сознания, в которых актуализируются переживания, выходящие за пределы индивидуального биографического опыта и привычных форм саморефлексии.

В трансперсональной психологии подобные состояния описываются как переживания, связанные с трансценденцией времени, пространства и эго-идентичности, а также с переживанием единства, расширения сознания и включенности в более широкие контексты бытия [Гроф, 2000; Майков, Козлов, 2007]. Трансперсональный опыт обладает высокой субъективной значимостью и энергетической насыщенностью, однако его интеграция в структуру сознания личности представляет собой самостоятельную и нередко затрудненную задачу.

Практика проведения сессий ДМД показывает, что непосредственное переживание трансперсональных состояний не всегда сопровождается их осознанным усвоением и последующей трансформацией жизненного опыта. Одним из ключевых этапов работы является проговаривание пережитого опыта в процессе шеринга, которое позволяет перевести содержание

измененного состояния сознания в формы, доступные осознанию и рефлексии [Козлов, Козлов, 2021]. Вместе с тем многие участники испытывают выраженные трудности при попытке описать свой опыт, особенно в тех случаях, когда он носит невербальный, символический или трансперсональный характер.

В рамках интегративной психологии В. В. Козлова разработана концепция языков сознания, согласно которой психический опыт проявляется и может быть осмыслен на нескольких взаимосвязанных уровнях: телесных ощущений, эмоционально-чувственных состояний, образов, символов и знаков [Козлов, 2022; Козлов, Пермина, 2024]. Данная модель позволяет рассматривать процесс проговаривания не как спонтанный рассказ, а как структурированный механизм интеграции бессознательного и трансперсонального материала в поле сознания.

Особую значимость эта проблема приобретает в контексте работы с кризисными состояниями. Кризис, согласно интегративному подходу, связан с утратой целостности психической реальности и снижением доступа к внутренним ресурсам [Козлов, 2014]. Интеграция трансперсонального опыта через осознанное проговаривание может рассматриваться как один из факторов восстановления целостности сознания и активации творческого потокового состояния, способствующего выходу из кризиса [Козлов, Пермина, 2024].

Несмотря на наличие теоретических описаний языков сознания и практики шеринга в психотехнологии ДМД, вопрос целенаправленного формирования навыка описания опыта на пяти языках сознания остается недостаточно разработанным. В научных публикациях практически не представлены прикладные методики обучения данному навыку и анализа его влияния на интеграцию трансперсонального опыта.

В связи с этим представляется актуальным исследование языков сознания как механизма интеграции трансперсонального опыта в психотехнологии ДМД с акцентом на разработку и апробацию прикладных методологических приемов, направленных на развитие способности осознанного проговаривания пережитого опыта.

Цель исследования

Целью настоящего исследования является теоретическое и методологическое обоснование языков сознания как механизма интеграции трансперсонального опыта в психотехнологии «Дыхание–Музыка–Движение», а также разработка прикладных подходов к формированию у участников навыка процессуального описания опыта на пяти языках сознания.

Исследовательские задачи

Для достижения поставленной цели в статье предполагается решение следующих исследовательских задач:

1. Проанализировать феномен трансперсонального опыта в контексте интегративной и трансперсональной психологии как особой формы переживаний, возникающих в измененных состояниях сознания.

2. Раскрыть понятие языков сознания как многоуровневой системы объективации психического процесса, включающей телесные ощущения, эмоционально-чувственные реакции, образы, символы и знаково-вербальное осмысление.

3. Описать специфику трансперсонального опыта в сессиях ДМД с точки зрения его процессуального характера, динамичности и трудностей последующей рефлексии.

4. Выявить основные причины затруднений при проговаривании трансперсонального опыта у участников ДМД, обусловленные ограниченностью вербального сознания и сложностью многомерных процессов, происходящих в ходе сессии.

5. Представить прикладную методологию обучения процессуальному проговору опыта на пяти языках сознания в рамках тренинговой и групповой работы по ДМД.

6. Оценить значение освоения проговора на языках сознания для интеграции трансперсонального опыта, восстановления целостности сознания и актуализации ресурсного и творческого состояния личности.

Методология и метод исследования

Методологической основой исследования послужил интегративный подход в психологии, рассматривающий психическую реальность человека как многоуровневую и целостную систему, включающую телесные, эмоциональные, образные, символические и знаково-вербальные компоненты опыта [Козлов, 2022; Козлов, Пермина, 2024]. В рамках данного подхода трансперсональный опыт понимается как процессуально разворачивающаяся динамика сознания, требующая последующей интеграции в структуру личности.

Исследование опирается на положения трансперсональной психологии, согласно которым измененные состояния сознания расширяют спектр доступного переживания, однако не обеспечивают автоматической интеграции полученного опыта без его осознания и структурирования [Гроф, 2000; Майков, Козлов, 2007]. В этой связи проговаривание пережитого рассматривается как необходимый этап перехода от непосредственного опыта к его осмысленному включению в систему саморегуляции личности.

В качестве теоретико-методологического ориентира использована концепция языков сознания, разработанная в рамках интегративной психологии В. В. Козлова, в соответствии с которой психический процесс может быть описан и осознан на нескольких взаимосвязанных уровнях: телесных ощущений, эмоционально-чувственных состояний, образных представлений, символических структур и знаково-вербального осмысления [Козлов, 2022]. Данная модель позволяет рассматривать проговаривание не

как интерпретацию или рационализацию переживания, а как процессуальную фиксацию различных уровней психического опыта.

Методологически значимым для исследования является положение о нормативном характере трудностей проговаривания трансперсонального опыта. Эти трудности обусловлены особенностями функционирования сознания в измененных состояниях, ограниченностью вербального языка и тенденцией к преждевременной рационализации, а не недостаточным уровнем рефлексивных способностей участников [Козлов, Козлов, 2021].

Исследование носило характер качественного описательного анализа и было проведено на материале серии тренингов по психотехнологии ДМД, организованных с интервалом две недели. В исследовании приняла участие устойчивая группа численностью 12 человек, что позволило проследить динамику формирования навыка проговаривания трансперсонального опыта в процессе повторяющихся сессий.

Основным методом исследования являлось включенное наблюдение за процессом проговаривания опыта в малых группах после сессий ДМД. Анализу подвергались особенности описания участниками телесных, эмоционально-чувственных, образных, символических и знаково-вербальных аспектов переживания, а также изменения в структуре и последовательности проговора при повторном участии в тренингах.

Дополнительно применялся метод феноменологического анализа, направленный на выявление типичных затруднений и закономерностей интеграции трансперсонального опыта. В качестве эмпирического материала использовались устные отчеты участников в процессе шеринга, письменные рефлексивные фиксации, а также наблюдения ведущего. Анализ проговора и шеринга осуществлялся в соответствии с методическими принципами психотехнологии ДМД, предполагающими поэтапную фиксацию опыта на разных языках сознания [Козлов, Козлов, 2021].

Результаты исследования

В ходе качественного анализа процесса проговаривания трансперсонального опыта в серии тренингов по психотехнологии ДМД были выявлены устойчивые закономерности, характеризующие особенности вербализации переживаний на разных языках сознания, а также динамику формирования данного навыка при повторном участии в сессиях.

1. Структура и последовательность проговаривания опыта

На начальном этапе участия в тренингах у большинства участников наблюдалась фрагментарная и неструктурированная форма проговора. Описание опыта, как правило, носило либо преимущественно телесный и эмоциональный характер, либо сразу переходило на уровень знаково-вербального осмысления, минуя образный и символический уровни. Такая форма проговора сопровождалась трудностями в удержании целостной картины переживания и затрудняла последующую интеграцию опыта.

При повторном участии в тренингах с временным интервалом была зафиксирована тенденция к более последовательному и дифференцированному проговариванию опыта. Участники начинали осознанно выделять телесные ощущения, эмоционально-чувственные состояния, образы и символические структуры, а затем переходить к знаково-вербальному описанию. Данная последовательность соответствовала логике восхождения от непосредственного переживания к его осознанному осмыслению, принятой в концепции языков сознания [Козлов, 2022].

2. Особенности проговора трансперсонального опыта

Анализ материалов шеринга показал, что трансперсональный опыт вызывал наибольшие трудности при описании по сравнению с переживаниями биографического уровня. На телесном и эмоциональном языках такие переживания нередко фиксировались как трудно дифференцируемые состояния, сопровождающиеся ощущением расширения, размытости границ, изменением восприятия времени и пространства.

На образном уровне трансперсональный опыт проявлялся в виде фрагментарных, нестабильных образов или целостных сцен, не связанных напрямую с личной биографией. При этом участники часто испытывали затруднения в их удержании и последовательном описании. Наиболее выраженные сложности наблюдались на символическом уровне, где возникали архетипические образы и универсальные символы, не имеющие для участников однозначного вербального эквивалента.

Знаково-вербальное описание трансперсонального опыта на начальных этапах часто сопровождалось либо обеднением содержания, либо преждевременной рационализацией, что снижало точность передачи пережитого и его интегративный потенциал [Козлов, Козлов, 2021].

3. Типичные трудности проговаривания

В ходе анализа были выделены следующие типичные трудности проговора трансперсонального опыта:

– преждевременный переход к знаково-вербальному описанию без фиксации телесных, эмоциональных и образных аспектов переживания;

– недостаточная дифференциация телесных ощущений и эмоциональных состояний;

– блокировка на образном или символическом уровне, сопровождающаяся ощущением неопределенности или невозможности подбора слов;

– тенденция к интерпретации и объяснению опыта вместо его процессуального описания.

Указанные трудности носили устойчивый характер на первом этапе исследования и постепенно снижались по мере освоения участниками структуры проговора на пяти языках сознания.

4. Динамика формирования навыка проговора

Сравнительный анализ проговора в ходе первого и повторного тренинга показал положительную динамику в способности участников к

процессуальному описанию опыта. Было отмечено увеличение полноты и связности проговора, более четкое различение уровней переживания и снижение количества интерпретационных высказываний.

Участники демонстрировали большую уверенность в описании образов и символов, а также более осознанный переход к знаково-вербальному осмыслению пережитого. Это сопровождалось субъективным ощущением завершенности процесса и большей ясностью в понимании собственного состояния после сессии.

5. Связь проговора с состоянием ресурсности

По данным наблюдений и рефлексивных отчетов, более структурированный и последовательный проговор трансперсонального опыта коррелировал с повышением субъективного ощущения ресурсности, внутренней устойчивости и целостности состояния. Участники отмечали снижение внутреннего напряжения, появление чувства ясности и включенности в происходящее, что указывало на интегративный эффект проговора опыта на языках сознания.

Дискуссия

Полученные результаты позволяют рассматривать языки сознания не только как описательную модель психического опыта, но и как функциональный механизм его интеграции в психотехнологии ДМД. Выявленные трудности проговаривания трансперсонального опыта подтверждают положения интегративной и трансперсональной психологии о том, что переживания, возникающие в измененных состояниях сознания, по своей природе выходят за пределы привычных форм вербального осмысления и линейной рефлексии [Гроф, 2000; Майков, Козлов, 2007].

В контексте концепции языков сознания данные трудности могут быть интерпретированы как следствие несформированности навыка процессуального различения уровней психического опыта. Как отмечает В. В. Козлов, сознание проявляется одновременно на нескольких языках, каждый из которых отражает определенный уровень психической реальности и обладает собственной логикой выражения [Козлов, 2022]. Попытка непосредственного перевода трансперсонального переживания в знаково-вербальную форму без предварительной фиксации телесных, эмоциональных, образных и символических аспектов приводит к утрате значимых элементов опыта и его обеднению.

Результаты исследования показывают, что структурированное проговаривание на пяти языках сознания способствует постепенному восстановлению связей между уровнями психической реальности. Такая последовательность позволяет избежать преждевременной рационализации и создает условия для более точного и целостного осознания пережитого. Это согласуется с положениями интегративной психологии о необходимости поэтапной интеграции бессознательного материала, в том числе трансперсонального, в поле сознания [Козлов, Пермина, 2024].

Особый интерес представляет выявленная динамика формирования навыка проговора при повторном участии в тренингах. Наблюдаемое снижение трудностей описания и повышение связности проговора свидетельствуют о том, что способность к процессуальному описанию опыта не является фиксированной личностной характеристикой, а может целенаправленно развиваться в рамках обучающего и терапевтического контекста. Это положение расширяет традиционное представление о шеринге в ДМД как исключительно спонтанной форме выражения переживаний и подчеркивает его методологическую значимость как обучаемого навыка [Козлов, 2021].

В контексте работы с кризисными состояниями полученные данные позволяют рассматривать проговаривание трансперсонального опыта на языках сознания как один из механизмов восстановления целостности психической реальности. Согласно интегративному подходу, кризис сопровождается нарушением связности между уровнями опыта и снижением доступа к внутренним ресурсам [Козлов, 2014]. Процессуальное описание переживаний способствует восстановлению этих связей, что проявляется в субъективном ощущении устойчивости, ясности и завершенности состояния.

Таким образом, языки сознания в психотехнологии ДМД могут быть интерпретированы не только как средство анализа переживаний, но и как инструмент регуляции и интеграции измененных состояний сознания. Это позволяет рассматривать проговор трансперсонального опыта как активный процесс формирования осознанности и ресурсного состояния, а не как вторичный этап после завершения сессии.

Полученные результаты подтверждают целесообразность включения специальных методических приемов, направленных на развитие навыка проговора на пяти языках сознания, в структуру тренингов по ДМД. Такой подход расширяет возможности психотехнологии в работе с кризисными состояниями и повышает устойчивость интегративного эффекта трансперсональных переживаний.

Ограничения исследования и перспективы дальнейшей работы

Настоящее исследование имеет ряд ограничений, связанных с его качественным и описательным характером. В работе не использовалась контрольная группа, что не позволяет рассматривать выявленную динамику формирования навыка проговора трансперсонального опыта как однозначное следствие применяемых методологических приемов. Полученные результаты отражают закономерности, проявляющиеся в конкретном психотехнологическом контексте, и не претендуют на установление причинно-следственных связей.

Следующим ограничением является использование преимущественно феноменологических данных, основанных на самоотчетах участников и наблюдениях ведущего. Вместе с тем данный подход соответствует целям исследования, ориентированного на анализ процессуальных характеристик

сознания и механизмов интеграции трансперсонального опыта, и широко применяется в исследованиях измененных состояний сознания и интегративных психотехнологий [Мазилов, 2002].

В рамках статьи представлены общие методологические принципы формирования навыка проговора трансперсонального опыта; детализированные упражнения и протоколы не включались в текст и могут быть предметом дальнейших прикладных и методических публикаций.

Перспективы дальнейших исследований связаны с расширением выборки, включением сравнительных и контрольных групп, а также с более глубокой разработкой и эмпирической проверкой обучающих методик, направленных на развитие навыка проговора трансперсонального опыта в психотехнологии ДМД.

Выводы

Языки сознания в психотехнологии «Дыхание–Музыка–Движение» могут рассматриваться как функциональный механизм интеграции трансперсонального опыта, обеспечивающий переход от непосредственного переживания к его осознанному и структурированному усвоению.

Трудности проговаривания трансперсонального опыта носят нормативный характер и обусловлены особенностями функционирования сознания в измененных состояниях, а также ограниченностью знаково-вербального языка при описании многомерных переживаний.

Последовательное проговаривание опыта на пяти языках сознания способствует восстановлению связности между телесным, эмоциональным, образным, символическим и вербальным уровнями психической реальности, что повышает интегративный эффект сессий ДМД.

Навык процессуального проговора трансперсонального опыта является формируемым и может целенаправленно развиваться в ходе повторяющихся тренинговых и терапевтических сессий, что подтверждает его методологическую значимость в структуре психотехнологии ДМД.

Интеграция трансперсонального опыта через проговаривание на языках сознания сопровождается субъективным усилением ресурсного состояния, внутренней устойчивости и ощущением целостности, что позволяет рассматривать данный механизм как значимый элемент работы с кризисными состояниями.

Полученные результаты обосновывают целесообразность включения специально организованных методических приемов, направленных на развитие навыка проговора на пяти языках сознания, в практику проведения тренингов по психотехнологии ДМД.

Список литературы

1. Козлов В. В. Вечная психология. — М.: Психотерапия, 2014. — 368 с.

2. Козлов В. В. Психология сознания: интегративный подход. — М.: Психотерапия, 2022. — 432 с.

3. Козлов В. В., Козлов Ю. А. Психотехнология ДМД: дыхание–музыка–движение. Теория и метод: методическое пособие для ведущих. — Ярославль: Издательство УИПП, 2021. — 256 с.

4. Козлов В. В., Пермина С. В. Творчество сознания: интегративный подход. — М.: Психотерапия, 2024. — 384 с.

5. Майков В. В., Козлов В. В. Основы трансперсональной психологии. — М.: Издательство Трансперсонального института, 2000. — 352 с.

6. Гроф С. За пределами мозга: рождение, смерть и трансценденция в психотерапии / пер. с англ. — М.: Издательство Трансперсонального института, 2000. — 504 с.

7. Майков В. В., Козлов В. В. Трансперсональный проект: психология, антропология, духовные традиции. Т. 1. — М.: Издательство Трансперсонального института, 2007. — 416 с.

8. Мазилов В. А. Актуальные методологические проблемы современной психологии. — Ярославль: Ярославский государственный университет, 2002. — 312 с.

9. Поваренков, Ю. П. Системогенез деятельности профессионала / Ю. П. Поваренков, Ю. Н. Слепко, А. Э. Цымбалюк. – Ярославль : Ярославский государственный педагогический университет им. К.Д. Ушинского, 2019. – 162 с.

Сальцына А.М.

РОДИТЕЛЬСКАЯ ЛЮБОВЬ КАК ФАКТОР РЕЗИЛЬЕНТНОСТИ: РОЛЬ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ ДОСТУПНОСТИ И ПРИНЯТИЯ В ПРОФИЛАКТИКЕ СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ У ПОДРОСТКА.

Аннотация

В статье рассматривается феномен родительской любви в качестве ключевого внешнего ресурса формирования психологической устойчивости (резильентности) у подростков, обеспечивающего профилактику суицидального поведения. Проведен анализ понятия «родительская любовь» в рамках разных психологических подходов: теории привязанности, теории самодетерминации, гуманистической, семейно-системной и экзистенциальной психологии. Особое внимание уделяется дифференциации вклада материнской и отцовской любви, которые, дополняя друг друга, создают комплексную систему защиты.

Ключевые слова

Родительская любовь, эмоциональная доступность, принятие, резильентность, суицидальное поведение, подростки, материнская любовь, отцовская любовь.

Abstract

This article examines the phenomenon of parental love as a key external resource in the development of psychological resilience in adolescents, contributing to the prevention of suicidal behavior. The concept of parental love is analyzed within various psychological frameworks, including attachment theory, self-determination theory, humanistic psychology, family systems theory, and existential psychology. Particular attention is given to differentiating the contributions of maternal and paternal love, which, by complementing one another, create a comprehensive protective system.

Keywords

Parental love; emotional availability; acceptance; resilience; suicidal behavior; adolescents; maternal love; paternal love.

Проблема суицидального поведения в подростковой среде остается одной из наиболее острых в области общественного психического здоровья. В фокусе современных исследований все чаще оказываются не только факторы риска, но и протективные ресурсы, способные нейтрализовать кризисные тенденции. Среди таких ресурсов семья и качество детско-родительских отношений занимают центральное место. Однако понятие «родительская любовь» часто используется как самоочевидное, без должной теоретической операционализации. Между тем, для разработки эффективных превентивных стратегий необходимо четкое понимание того, какие конкретные аспекты родительского отношения и поведения, описанные в различных психологических парадигмах, составляют ядро «любви» как психологического конструкта.

Родители являются первой социальной средой развития ребёнка, обеспечивающей удовлетворение практически всех его потребностей, в том числе потребность в любви и привязанности.

Родительская любовь является движущей силой развития ребёнка и способствует удовлетворению его витальных — жизненно важных потребностей (А. Адлер, 1999; Р. Берне, 1986; Дж. Боулби, 1991; Д.В. Винникот, 1998; А. Лоуэн, 1998; В.А. Рамих, 1997; А.С. Спиваковская, 2000; З. Фрейд, 1989; Э. Фромм, 2001; Э. Эриксон, 1996).

Потребность в родительской любви - одна из наиболее сильных и длительных потребностей человека. В родительской любви нуждается ребенок любого возраста, так как она обеспечивает наличие у него чувства безопасности, психологическую защищенность, поддерживает благоприятное состояние эмоционально-чувственного мира, учит любви, нравственному поведению, выступает как источник жизненного опыта, необходимого растущему ребенку как потенциальному родителю [12, с. 180].

В теории привязанности (Дж. Боулби)[3] родительская любовь тождественна надежной привязанности. Ее сердцевину составляет чувствительность и отзывчивость взрослого к сигналам ребенка. Любящий родитель выполняет две ключевые функции: является источником утешения и защиты в моменты стресса, а также опорой для исследовательской активности, дающей уверенность в поддержке. Эмоциональная доступность здесь — это

постоянство и предсказуемость реакции родителя. Внутренняя рабочая модель безопасной привязанности, формирующаяся в детстве, становится для подростка основным психологическим «иммунитетом» в ситуациях жизненных трудностей и межличностных кризисов.

Теория самодетерминации (Э. Деси и Р. Райан) [17, 7] рассматривает любовь как социальный контекст, оптимальный для удовлетворения базовых психологических потребностей. Безусловное принятие напрямую связано с удовлетворением потребности в связности (чувстве принадлежности и любви). Эмоциональная доступность и уважение к внутреннему миру подростка поддерживают потребность в автономии (переживании себя как источника своих действий). Последовательность и ясность правил, сопряженные с поддержкой, удовлетворяют потребность в компетентности. Фрустрация этих потребностей ведет к психологическому неблагополучию, депрессии и, как следствие, повышает риск суицидальных мыслей. Родительская любовь, таким образом, — это не просто эмоция, а создание условий для роста и самореализации.

В гуманистическом подходе (К. Роджерс) [10] любовь определяется как безусловное позитивное внимание. Это неоценочное, полное принятие личности ребенка, его чувств и переживаний, без «условностей». Такое отношение минимизирует рассогласование между реальным «Я» и идеальным «Я», что является мощным источником тревоги и дистресса в подростковом возрасте. Безусловное принятие формирует здоровую, стабильную самооценку, основанную на внутренних критериях, а не на внешнем одобрении, что критически важно для противостояния отвержению сверстниками или учебным неудачам.

В семейно-системном подходе (Варга А. Я.) [5] любовь проявляется в структуре и динамике семейных отношений. Это способность родителей устанавливать четкие, но гибкие границы, сочетая теплоту с контролем, эмоциональную близость и поддержку с разумными требованиями и иерархией. Авторитетный стиль воспитания по отношению к ребенку рассматривается как прямое воплощение любви, обеспечивающее безопасность и направление. Любовь здесь — это также сохранение функциональных подсистем (родительской и детской) и способность семьи к адаптации в кризисе.

В экзистенциальном подходе родительская любовь способствует формированию у ребенка базового доверия к бытию и помогает в поиске личностного смысла. Родитель, принимающий экзистенциальные данности ребенка, такие как страх, одиночество, неопределенность, учит его не бегству от них, а мужественному встречному движению. Родительская поддержка в этом контексте — это подтверждение ценности жизни и личности подростка даже в моменты глубоких сомнений, что прямо противоречит суицидальной логике безнадежности и обессмысливания. [6, 16]

Различные психологические школы предлагают уникальные, но зачастую взаимодополняющие перспективы на то, что составляет суть здоровых, поддерживающих отношений между родителем и ребенком.

Сравнительная таблица аспектов родительской любви в разных концепциях.

Теоретическая концепция	Ключевой аспект любви	Что дает подростку
Теория привязанности	Чувствительность и отзывчивость; источник утешения и защиты; опора, поддержка	Внутреннюю рабочую модель безопасных отношений; способность искать поддержку и совладать со стрессом
Теория самодетерминации	Удовлетворение потребностей в связности, автономии, компетентности	Внутреннюю мотивацию, ощущение собственной эффективности, здоровую саморегуляцию
Гуманистический подход	Безусловное позитивное внимание	Конгруэнтность (целостность) самости, здоровую самооценку, независимую от внешней оценки
Семейно-системный подход	Баланс теплоты и контроля (авторитетный стиль)	Четкие границы, предсказуемость среды, ощущение безопасности в рамках структуры
Экзистенциальный подход	Подтверждение ценности жизни и личности; принятие экзистенциальных тревог	Смысловой барьер против безнадежности, мужество быть, несмотря на неопределенность

Первая составляющая родительской любви – это любовь матери.

В процессе культурно-исторического развития человека его антропосоциогенеза любовь к своим детям осваивается при доминирующей роли матери. Любовь матери - первая и наиболее значимая для ребенка сторона родительской любви. Материнская любовь приобретает наиболее важное значение на начальном этапе жизни ребёнка, этот период является наиболее сенситивным для формирования базовых основ личности, отношения к миру и к самому себе. Материнская любовь жизненно необходима ребенку (А.

Адлер, 1999; Р. Берне, 1986; Дж. Боулби, 1991; Д. Винникот, 1998; К. Е. Йзард' 2000; В. А. Рамих, 1997; З. Фрейд, 1989; Э. Эриксон, 1996) [67, с. 205].

Козлов В.В. в своей монографии «Психология любви» (цифра из списка литературы) пишет о том, что материнская любовь «это самая чистая форма человеческой любви. Она является любовью не за что-то (ум, красота, сила, богатство, слава…), а просто за то, что есть. Есть люди, которые называют материнскую любовь слепой. На самом деле она самая зрячая, ибо не нуждается в глазах – она идет из глубины души.»

«Центральный момент психологической взрослости, центральный момент духовной взрослости, ядро любви, сердце любви – все это закладывается матерью.» [9, с.140]

Согласно Э. Фромму (2001) [15] специфика материнской любви заключается в ее безусловном характере. Каждый человек испытывает потребность в безусловной материнской любви. Мать любит своего ребенка здорового и больного, успешного и неуспешного, красивого и некрасивого, талантливого и бесталанного. Мать всегда поймет его страдания. Мать любит своего ребенка не потому, что он выполнил социальное условие или оправдал надежды, а потому что это ее дитя.

В терапии привязанности материнская любовь тождественна привязанности. Формирующемуся в младенческом возрасте типу надёжной привязанности приписывается защитная функция, важная для дальнейшего хода развития ребенка. Это, как свидетельствуют результаты лонгитюдных исследований, способствуют развитию моделей просоциального поведения и достижению определенной психической стабильности. Долгосрочные исследования показывают: если ребёнок в раннем детстве в течение продолжительного времени приобретает опыт надёжной привязанности хотя бы с одним взрослым человеком (необязательно с матерью или отцом), это становится важным фактором, который в дальнейшем может защитить его от развития психопатологии, даже если в течение жизни будет накоплен травматический опыт. [4, с. 41]

Вторая составляющая родительской любви — это любовь отца, которой принадлежит значительная роль в развитии личности ребенка независимо от пола и возраста.

«Все, что касается прагматики любви, любви за что-то, - закладывается отцом.

Сделал что-то – люблю, не сделал – не люблю – в этом любовь отца. Мужчина выполняет функцию кармы в семье в этом смысле, воздает за добрые поступки и наказывает за плохие. И когда мужчина выполняет эту функцию, в семье порядок» [9, с.140]

Отцовская любовь измеряется не эмоциональностью, а заботой о благополучии семьи, о том, чтобы все было хорошо устроено, чтобы жена и дети ни в чем не нуждались. У отцов меньше искренних чувств к ребенку, больше умозрительно сконструированных «систем» и «приемов». У мужчин ведущей является потребность научения и передачи опыта, поэтому

отцовскую любовь характеризует такое качество как авторитетность: проявляя свою любовь, отец старается избегать «откровенного сюсюканья», что бы сохранить дистанцию между собой и ребенком. Эта дистанция обеспечивает сохранение сильного, мужественного, идеального образа, необходимого ребенку для чувства безопасности. Отцовская любовь вбирает в себя долг (заботу, ответственность, руководство ребенком в учении и так далее) и особую теплоту, близость (Д.С.Акивис, 1989) [2].

Психологические исследования показывают, что эмоциональная близость с отцом положительно отражается на ребенке. В серии исследований мальчиков в возрасте от 6 до 11 лет, которых растили отцы, сравнивали с мальчиками, живущими с матерями, и детьми из полных семей. Мальчики, которые жили с отцами, проявляли лучшую адаптацию в различных жизненных ситуациях по сравнению с мальчиками, воспитывающимися только матерями (И. С. Кон, 1987; В. А. Рамих, 1997; Л. Б. Шнейдер, 2000).

Специфика отцовской любви заключается в том, что она учит сына и дочь тому, как может проявлять любовь мужчина к детям, к жене и к окружающим. В любви отца обычно доминирует поведенческий компонент (обеспечение, помощь, защита, научение). Любовь отца, как правило, необходимо воспитывать [12, с. 210].

Психологические исследования показывают, что при сравнении детей, выросших с отцами и без них обнаружено, что выросшие без отцов дети, часто имеют пониженный уровень притязаний, повышенный уровень тревожности, у них чаще встречаются невротические симптомы. Отсутствие отца отрицательно сказывается на учебе и самоуважении детей. Дети «холодных» отцов чаще бывают застенчивы, тревожны, их поведение более антисоциально. Напротив, эмоциональная близость с отцом положительно отражается на ребенке [12, с. 212].

Традиционно и эмпирически вклад матери и отца в развитие ребенка различается и носит комплементарный характер, при этом стремится к интеграции.

Сравнительная таблица аспектов любви матери и отца.

Любовь матери	Любовь отца
Безусловная: любовь «несмотря ни на что».	Обусловленная: прагматика любви «за что-то».
Формирует базовое доверие к миру и чувство самоценности.	Заботится о благополучии семьи в целом.
Дает опору и базовую безопасность.	Формирует границы и защищает.
Формирует привязанность.	Структурирует реальность через нормы и правила.
Учит любви и заботе.	
Развивает эмпатию и способность к интимности.	Формирует навык презентации себя миру.
Учит принятию себя, других людей и мира в целом.	Учит самореализации и достижению целей.

	Способствует здоровой сепарации и обретению автономии. Ориентирует на будущее и социальную успешность.

Любовь матери носит безусловный характер, и измеряется эмоциональностью, любовь отца обусловлена, она может быть заслужена или временно утеряна, и измеряется такая любовь заботой о благополучии семьи в целом.

На развитие материнской и отцовской любви к ребенку большое влияние оказывают взаимоотношения всех членов семьи друг с другом, не только отношения матери и ребенка, или отношения отца и ребенка, но и отношения в супружеской паре и отношения между членами расширенной семьи, включая прародителей.

Подростковый возраст ставит перед ребенком много важных задач развития, постепенно стать независимой личностью с собственной идентичностью и ценностями, быть компетентным и научиться отвечать за свои собственные потребности, мысли, чувства, поведение, свой выбор, постепенно сделать дальнейшие шаги к своей автономности и все больше эмоционально отделится от семьи, освободиться от контроля и опеки, научиться самостоятельности и ответственности за себя и свою жизнь. При этом подростки продолжают нуждаться в родителях, в их любви и заботе, в их мнении и поддержки. Поэтому родителям не стоит оставлять повзрослевшего ребенка наедине с самим собой и пускать процесс воспитания на самотек, а важно поощрять и поддерживать своего ребенка в выполнении его задач развития, продолжать создавать атмосферу любви, безопасности и обеспечивать защиту. То, как сложатся отношения в этот трудный для обеих сторон период, зависит, главным образом, от стиля воспитания, сложившегося в семье, отношения родителей к своим детям и возможностей родителей перестроиться – принять растущую независимость и идентичность, которую приобретает подросток, проходя кризис своего развития.

Родительские отношения строятся на понимании внутреннего мира ребенка, принятии всех его особенностей и признании прав ребенка быть личностью со своими интересами, стремлениями, жизненными приоритетами. Уважение к ребенку независимо от его возраста – это основной показатель сложившихся родительских отношений [14, с. 37].

Для профилактики суицида важен синтез обоих типов любви матери и отца, что повышает резильентность подростка в кризисных ситуациях. Безусловное принятие матери спасает от чувства тотальной никчемности и безнадежности, что является ядром суицидального риска. Направляющая, структурирующая любовь отца дает инструменты для преодоления трудностей и ориентиры на будущее, снижая ощущение беспомощности и тщетности усилий. Дисбаланс (например, только безусловность и

вседозволенность без структуры и границ, или только холодные требования без тепла) повышает уязвимость подростка.

Феномен «резильентность» представляет собой категорию внутренних ресурсов человека: способность человека к эмоциональной саморегуляции в стрессовых ситуациях, степень физической, психической и психологической жизнеспособности. [13]

Проведенный анализ позволяет сделать вывод о том, что родительская любовь, как фактор резильентности, который способен снизить суицидальный риск – это не абстрактное чувство, а сложный и многомерный поведенческий и коммуникативный паттерн, который получает различное, при этом взаимодополняющее теоретическое обоснование в разных психологических концепциях. Его ядро составляют:

- эмоциональная доступность, готовность к контакту, отзывчивость, эмпатия; - принятие, как безусловное подтверждение ценности личности подростка.

Ощущение безусловной любви дает подростку глубинное, нерациональное знание: «Я ценен. Моя жизнь важна для другого человека». Это создает фундаментальный смысловой барьер суицидальному поведению.

Эмоционально доступный родитель помогает подростку не подавлять, а распознавать, называть и конструктивно выражать сложные, разрушительные эмоции (гнев, стыд, отчаяние).

Принятие, особенно в контексте неудач, формирует установку на рост, укрепляет самоценность и защищает от катастрофического краха самооценки.

Поддержка автономии развивает у подростка веру в то, что он может влиять на свою жизнь и преодолевать трудности, что является прямой противоположностью суицидальной беспомощности.

В здоровой семейной системе подросток не остается один на один со своей болью, и любовь родителей проявляется в готовности семьи мобилизоваться и стать командой, чтобы совместно преодолеть кризис.

Поэтому профилактика суицидального поведения подростков, не может ограничиваться работой только с самим подростком. Она должна включать системную работу с родительской подсистемой, так как дифференцированные, но взаимодополняющие вклады материнской (безусловная безопасность, принятие, ценность) и отцовской (структура, компетентность, автономия) любви создают комплексную систему поддержки ребенка в кризисе.

Литература

1. А. И. Лактионова. Жизнеспособность и социальная адаптация подростков. М.: Институт психологии РАН, 2017. 236 с.

2. Акивис Д. С. Отцовская любовь / Д. С. Акивис. М., 1989.250 с.

3. Боулби Дж. Привязанность. – М.: Гардарики, 2003.

4. Бриш К.Х. Терапия нарушений привязанности: От теории к практике. Пер. с нем. – М.: Когито – Центр, 2014. – 316 с. (Клиническая психология)

5. Варга А.Я. Системная семейная психотерапия. – СПб.: Речь, 2001.

6. Виктор Эмиль Франкл. Страдания от бессмысленности жизни. 2011. https://www.klex.ru/cgn
7. Дергачёва О. Е. Автономия и самодетерминация в психологии мотивации: теория Э. Деси и Р. Райана. https://psychologos.ru/articles/view/avtonomiya-i-samodeterminaciya-v-psihologii-motivacii-dvoe-zn--teoriya-e.-desi-i-r.-rayana
8. Лабзова И.Ю.Теория самоопределения и её применение в зарубежной образовательной практике. https://cyberleninka.ru/article/n/teoriya-samoopredeleniya-i-eyo-primenenie-v-zarubezhnoy-obrazovatelnoy-praktike?ysclid=mkz9ocyktp446005339
9. Козлов В.В. Психология любви: монография / В.В. Козлов. – Вологда : Древности Севера, 2017. – 158 с.
10. Роджерс К. Взгляд на психотерапию. Становление человека. М.: "Прогресс", 1994.
11. Линдси К. Гибсон. Взрослые дети эмоционально незрелых родителей. Как научиться любить себя и наладить отношения с родителями. - Издательство Елены Терещенковой, 2018. – 276 с.
12. Овчарова Р. В. Родительство как психологический феномен: учебное пособие. - М.: Московский психолого-социальный институт, 2006. - 496 с.
13. Селиванова О.А., Быстрова Н.В., Дереча И.И., Мамонтова Т.С., Панфилова О. В. Изучение феномена резельентности: проблемы и преспективы// Мир науки. Педагогика и психология, 2020 №3, https: mir-nauki.com/PDF/04PSMN320.pdf (доступ свободны). Загл. с экрана. Яз. рус., англ. https://cyberleninka.ru/article/n/izuchenie-fenomena-rezilientnosti-problemy-i-perspektivy/viewer
14. Фетискин Н.П., Козлов В.В. Родительско-детская девиантология. Монография./Н.П. Фетискин, В.В. Козлов - Астана: ЕАГИ, 2017. – 442с.
15. Фромм Э. Искусство любить. СПб., 2001. 224 с.
16. Эрик Эриксон. Детство и общество. (Erik Erikson "Childhood and Society", 2nd ed., 1963) https://www.klex.ru/6ea
17. Richard M. Ryan and Edward L. Deci. Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being. https://uvi.edu/files/documents/College_of_Liberal_Arts_and_Social_Sciences/social_sciences/OSDCD/National_Self_Determination_Richard_Ryan_and_Edward_Deci.pdf

Сальцына А.М., Козлов В.В.

НОРМАТИВНЫЙ КРИЗИС ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА КАК ФАКТОР РИСКА ФОРМИРОВАНИЯ ДЕСТРУКТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ.

Аннотация

В статье анализируется подростковый возраст, как нормативный кризис развития личности с точки зрения различных психологических подходов и концепций. Определяются естественные процессы развития личности

ребенка, которые могут проявить разные личностные нарушения и стать причиной деструктивных форм поведения.

Ключевые слова

Подростковый возраст, нормативный кризис, развитие личности, деструктивное поведение.

Abstract

The article examines adolescence as a normative developmental crisis of personality formation from the perspective of various psychological approaches and theoretical frameworks. It identifies natural processes of child personality development that may manifest in diverse personality disturbances and serve as factors contributing to destructive forms of behavior.

Keywords

Adolescence, normative crisis, personality development, destructive behavior

Подростковый возраст с точки зрения психологии, педагогики и физиологии обозначен как трудный, критический, переходный период от детства к взрослости, который характеризуется глубокими изменениями не только анатомо-физиологических особенностей организма, но и личности ребенка. Согласно отечественной психологии пубертат приходится на 11–17 лет, именно в этом возрасте максимально ускоряются темпы физиологического, когнитивного, психологического и социального развития. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) определяет более обширный период с 10–20 лет. Часто бывает трудно точно определить начало этого периода. В течение всего этого периода идет перестройка всех биологических систем организма, а также происходят значительные изменения в психическом развитии, в уровне развития познавательных процессов, интеллекта и способностей, меняется отношение ребенка к самому себе, развиваются процессы самосознания и самоопределения, перестраиваются отношения ребенка с окружающими его взрослыми людьми и сверстниками, меняется и прежнее отношение ребенка к миру в целом. Все эти изменения формируют у подростка свою жизненную позицию, которая будет оказывать влияние на всю его последующую самостоятельную жизнь.

Несмотря на то, что кризис подросткового возраста считается нормативным и естественным процессом развития личности ребенка, он может проявить разные личностные нарушения и стать причиной деструктивных форм поведения. Поэтому важно вовремя выявлять психопатологические процессы и при необходимости уделять внимание психологической поддержке и помощи специалистов психологов, психотерапевтов в трудных случаях.

Подросткам трудно: трудно принимать себя, свое меняющееся тело, необходимо адаптироваться к новым условиям, ко всем изменениям; трудно

добиваться принятия и признания себя как личности другими людьми, поэтому он борется за свои права, свое мнение, своем место в жизни, за свое личное пространство, свою независимость и свободу выбора слишком воинственно и вызывающе. Неудивительно, что это самый сложный период в жизни человека. И конечно же с трудностями взросления в первую очередь сталкиваются родители, они перестают понимать своего взрослеющего ребенка. Сталкиваясь с непривычным поведением, отдалением, а иногда и сопротивлением своего подростка, родители сначала теряются и раздражаются, затем осознают, что все модели поведения, системы взаимоотношений, которые раньше были эффективны при взаимодействии с ребенком, не дают привычный результат. И следуя закону гомеостаза в семейной системе, родители будут стремиться законсервировать, поддерживать в неизменном виде отношения с ребёнком и сохранить прежние способы управления им и его поведением, через усиление давления, контроля, систему ограничений, в свою очередь подросток, следую процессу своего развития, будет отстаивать свою независимость и новое внутреннее образование чувства взрослости с нарастающей активностью. Такое противостояние может привести к опасному отдалению родителей и детей, утрате близких и доверительных отношений. Поэтому важно, чтобы эта борьба не стала причиной разрушения, а переросла в совместное развитие отношений на новом уровне.

На данный момент в психологии существует множество теорий подросткового возраста [3,4,5,6,8,9]. Первый, кто обратил внимание на новое социальное явление – подростковый период развития и впервые выделил отрочество как особый период детства, был Я. А. Коменский. Следующий, кто обратил внимание на подростковый период развития, был Ж. Ж. Руссо. В своем романе «Эмиль», вышедшем в 1762 году, он охарактеризовал подростковый возраст как “второе рождение”, когда человек “рождается в жизнь” сам, подчеркнул важнейшую особенность данного периода – рост самосознания. Но собственно научную разработку идеи Руссо получили в фундаментальной двухтомной монографии Ст. Холла “Взросление: его психология, а также связь с физиологией, антропологией, социологией, сексом, преступностью, религией и образованием”, вышедшей в 1904 году. Холла справедливо называют “отцом “ психологии переходного возраста, так как он не только предложил концепцию, объясняющую данное явление, но и определил круг тех проблем, которое традиционно стали связывать с подростковым периодом. Содержание подросткового периода обозначается Холлом как кризис самосознания (период «Бури и натиска»), преодолев который человек приобретает «чувство индивидуальности». Заслуга Холла в том, что он ввел, во-первых, представление о промежуточности, переходности данного этапа развития; во-вторых, указал на кризисные, негативные аспекты этого возраста.

Особое место в изучении подросткового возраста занимает культурно психологическая концепция Э. Шпрангера, считавшего, что подростковая

фаза, ограничиваемая им 14–17 годами, характеризуется кризисом, связанным со стремлением к освобождению от детской зависимостью. В качестве главных новообразований данного возраста выступают открытие «Я», возникновение рефлексии, осознания своей индивидуальности.

С биологической точки зрения пубертатный период представлен в работах Ш. Бюллер. По ее мнению, подростковый этап – это негативная фаза юношеского периода, характерные черты которого: тревожность, раздражительность, агрессивность, бесцельный бунт, стремление к самостоятельности, неподкрепляемой соответствующими физическими и психическими возможностями. Во второй половине XX века исследователи углубили понимание роли среды в развитии подростка. Э. Эриксон считал подростковый возраст самым важным и трудным периодом человеческой жизни, и говорил о том, что психологическая напряженность, которая сопутствует формированию целостности личности, достижению личностного самоопределения, зависит не только от физиологического созревания, но и от духовной атмосферы общества, в котором человек живет.

Представитель гештальпсихологии Курт Левин рассматривал юность, как социально – психологическое явление, связывая психическое развитие личности с изменением ее социального положения. Другой выдающийся психолог Жан Пиаже при изучении подросткового возраста сосредоточил свое внимание больше на когнитивных процессах, описывая усложнение мыслительных действий подростка, которые оказывают важное влияние на все стороны жизни, но оставил в тени развитие мотивационной сферы и эмоциональной жизни ребенка.

Основатель психоаналитической теории Зигмунд Фрейд, выдвинул ряд важных положений о природе подростковой сексуальности эмоциональных процессов и особенностях развития юношеской личности, которые в дальнейшем были развиты его дочерью Анной Фрейд и многочисленными последователями.

Подростковый возраст необходимо рассматривать не как отдельно взятый этап, а в динамике развития, поскольку без знания закономерностей развития ребенка в онтогенезе, невозможно выявить психические особенности подростка. В основе такого исследования лежит деятельностный подход, рассматривающий развитие личности, как процесс движущей силой которого является, во-первых, разрешение внутренних противоречий, во-вторых, смена типов деятельности, обусловливающее перестройку сложившихся потребностей и зарождения новых. В процессе изучения отечественные психологи (Л. С. Выготский, А. Н. Леонтьев, Д.Б. Эльконин и др.) выяснили, что ведущий для подросткового возраста деятельностью является усвоение норм взаимоотношений, которые получает наиболее полное выражение в общественно полезной деятельности. А главным новообразованием подросткового возраста Л. С. Выготский считал, формирование своеобразного чувства взрослости как субъективного переживания готовности подростка быть полноправным членом коллектива взрослых, выражающегося в

стремлении к самостоятельности, желания показать свою «взрослость», добиваться, чтобы старшие уважали достоинство его личности, считались с его мнением, освобождали от мелочного контроля.

Идеи Л. С. Выготского оказали сильное влияние как на общую, так и на возрастную отечественную психологию (Л.И. Божович, В. В. Давыдов, А.В. Петровский).

Таким образом, изучение подросткового периода – очень сложный, долгий и многоплановый процесс, который не завершен и по сей день. До сих пор нет однозначного понимания всех его особенностей, не прекращаются споры между психологами. Но, несмотря на это, можно выделить основные общие моменты, определяющие подростковый период развития, отметить его главные характеристики: психофизиологические, личностные, интеллектуальный аспекты.

Подростковый возраст является одним из главных периодов роста и формирования организма; в это время совершается перестройка деятельности всех органов и систем. Особую роль играют изменения в нервной и эндокринной системах.

Важнейший факт физического развития в подростковом возрасте – половое созревание, начала функционирования половых желез. И хотя оно не является единственной особенностью данного возраста, тем не менее, мы не можем отрицать, что оно вносит много нового в жизнь подростка.

Большие изменения в функционировании желез внутренней секреции, особенно щитовидной и половых, прежде всего влияют на обмен веществ. Изменения в эндокринной системе выражаются в повышенной активности щитовидной железы, которая провоцирует появление бурных аффектов, подъем энергии и следующий за ними спад, усталость. Эндокринная система связана с нервной, что приводит к одновременному подъему возбуждения, умственному переутомлению, повышенной раздражительности, расстройствам сна и пр. [2, с. 7].

Половое созревание зависит от эндокринных изменений в организме. Особенно важную роль в этом процессе играют гипофиз и щитовидная железа, которые начинают выделять гормоны, стимулирующие работу большинства других эндокринных желез. Активизация и сложное взаимодействие гормонов роста и половых гормонов вызывают интенсивное физическое и физиологическое развитие. Скорость развития у мальчиков и девочек различна. В среднем, у девочек скачок роста и другие биологические изменения пубертатного периода происходят на 2 года раньше, чем у мальчиков. Помимо половых различий здесь велики и индивидуальные различия в скорости развития представителей одного пола: у одних детей быстрый рост начинается тогда, когда у других он уже заканчивается.

Изменения в функционировании половых желез могут быть связаны с нервными перегрузками, переутомлением и сильными эмоциональными переживаниями. От полового созревания зависит общая неуравновешенность подростка [3, с. 7].

Изменение роста и веса сопровождается изменением пропорций тел. Сначала до «взрослых» размеров дорастают голова, кисти рук и ступни, затем конечности – удлиняются руки и ноги, и в последнюю очередь – туловище. Интенсивный рост скелета, достигающий 4-7см в год, опережает развитие мускулатуры. Все это приводит к некоторой непропорциональности тела, подростковой угловатости. Дети часто ощущают себя в это время неуклюжими, неловкими, «гадкими утятами».

Интенсивно изменяется мышечная система. Однако она отстает в развитии от костной, поэтому подростки кажутся непропорционально сложенными, долговязыми. Мышечная сила еще только развивается, что часто приводит к утомлению, слабости, спаду энергии, резкому снижению результатов спортивных занятий [3, с. 4].

Развитие костно–мышечной системы подростка связано с изменением в кровеносной и дыхательной сферах. Изменения касаются работы и массы сердца, кровяного давления, кровеносных сосудов. Несоответствие увеличивающейся массы сердца состоянию кровеносных сосудов, которые растут медленнее, приводит к повышению кровяного давления. Пульс более частый, чем у взрослого. Возможно появление болей в сердце, их называют подростковыми сердечными болями. Дыхательная система также имеет особенности. Объем легких увеличивается, как и масса сердца. Но у подростка учащенное дыхание, поэтому мозг испытывает дефицит кислорода. В результате могут возникнуть головные боли [3, с. 5].

Развитие нервной системы, особенно передних отделов больших полушарий, делает подростка «говорливым»: он не допускает никаких замечаний в свой адрес, реагирует на них словесно и чаще всего возмущается, выражает несогласие. Процессы возбуждения и торможения не уравновешены: возбуждение преобладает над торможением. Вследствие быстрого распространения возбуждения подросток легко раздражается, становится вспыльчивым. Кроме силы реакции возбуждения отмечается и подвижность (иррадиация) нервных процессов. Так, подростки достаточно быстро реагируют на какие–то раздражители, особенно новые. Они легко переходят от одного состояния к другому (взаимная индукция). Возможна ситуация, когда ребенок в этом возрасте может заснуть на уроке, почувствовать себя разбитым, измученным, хотя ничего не делал [3, с. 6].

К этому следует добавить, что ребенок вынужден постоянно приспосабливаться к физическим и физиологическим изменениям, происходящим в его организме, переживать «гормональную бурю». Эмоциональную нестабильность усиливает сексуальные возбуждения, сопровождающие процесс сексуального созревания. Большинство мальчиков все в большей мере осознают истоки этого возбуждения. У девочек больше индивидуальных различий: часть из них испытывают такие же сильные сексуальные возбуждения, но большинство – более неопределенные, связанные с удовлетворением других потребностей (в привязанности, любви, поддержки, самоуважения).

Гнездилов Г. В. Отражает в своей книге мнение западных психологов о том, подросток еще бисексуален. Тем не менее, в этот период половая идентификация достигает нового, значительного уровня. Возникает выраженный интерес к своей внешности, восприимчивость к малейшим признакам несоответствия тому представлению о «норме», которая сложилась у данного подростка. Ясно проявляется ориентация на образцы мужественности и женственности в поведении и проявлении личностных качеств. Но при этом, подросток может сочетать в себе как традиционно мужские, так и традиционно женские качества [1].

Благодаря бурному росту и перестройки организма в подростковом возрасте резко повышается интерес к своей внешности. Формируется новый образ физического «Я». Подростки одновременно испытывают интерес, восхищение и тревогу по поводу изменений, происходящих с их телами. Они постоянно сравнивают свое тело с культурным идеалом. Из-за гипертрофированной значимости Я – образа ребенком остро переживаются все изъяны внешности, действительные и мнимые. Подростки могут проявлять крайнюю нетерпимость к любым отклонениям, например к отклонениям фигуры от идеала (излишней полноте или худобе) или к слишком раннему или позднему созревании. Непропорциональность частей тела, неловкость движений, неправильности черт лица, кожа, теряющая детскую чистоту, все расстраивает, а иногда приводит к чувству неполноценности, замкнутости, даже неврозу.

Подростковый возраст – это возраст пытливого ума, жадного стремления к познанию, возраст кипучей энергии, бурной активности, инициативности, жажды деятельности. Параллельно физиологическим и социальным изменениям происходит также изменение когнитивных способностей подростков. Внимание подростка характеризуется не только большим объемом и устойчивостью, но и специфической избирательностью. В этот период уже может быть преднамеренное внимание.

Избирательным, целенаправленным, анализирующим становится и восприятие. Значительно увеличивается объем памяти, причем не только за счет лучшего запоминания материала, но и его логического осмысления. Память подростка, как и внимание, постепенно приобретает характер организованных, регулируемых и управляемых процессов.

Существенные сдвиги происходят в интеллектуальной деятельности подростка. Когнитивные изменения характеризуются развитием способности к абстрактному мышлению. Вследствие чего проявляются такие метакогнитивные умения, как текущий самоконтроль и саморегуляция, с помощью которых подростки могут размышлять о своих собственных мыслительных процессах и о мышлении других людей. Это, в свою очередь, влияет на эффективность познавательных стратегий. Кроме того, подростки приобретают склонность к самоанализу и самокритике, что приводит к появлению у них новой формы эгоцентризма. На протяжении юности подростковый эгоцентризм обычно идет на убыль, так как в этом возрасте

юноши и девушки начинают осознавать, что они не находятся в центре внимания всего мира.

С совершенствованием когнитивных способностей связана также способность рассуждать на высоком моральном уровне. Складываются и развиваются моральные чувства патриотизма, интернационализма, ответственности и другие. Однако моральные рассуждения более высокого уровня не всегда ведут к соответствующему моральному поведению.

Заметное развитие в этот период приобретают волевые черты характера – настойчивость, упорство в достижении цели, умение преодолевать препятствия и трудности. В отличие от младшего школьника подросток способен не только к отдельным волевым действиям, но и к волевой деятельности. Он часто уже сам ставит перед собой цели, сам планирует их осуществление. Но, часто, проявляя настойчивость в одном виде деятельность, подросток может не обнаруживать ее в других видах. Наряду с этим подростковый возраст характеризуется известной импульсивностью. Порой подростки сначала сделают, а потом подумают, хотя при этом уже осознают, что следовало бы поступить наоборот.

Бурно развиваются чувства подростков. Их эмоциональные переживания приобретают большую устойчивость. Под влиянием окружающей среды в процессе целенаправленного воспитания происходит формирование мировоззрения подростков, их нравственных убеждений и идеалов. Детям подросткового возраста присущ повышенный интерес к своей личности, потребность в осознании и оценке своих личных качеств. Анализируя и оценивая свое поведение, подросток постоянно сравнивает его с поведением окружающих его людей, прежде всего своих товарищей. При этом он дорожит не только мнением товарищей, но и взрослых, стремясь выработать у себя такие черты, которые позволяли бы ему добиваться успехов в деятельности и улучшать взаимоотношения с другими людьми.

Каждый период жизни ставит перед человеком сложные задачи развития. Грейс Крайг считает, что подрастающее поколение неизбежно сталкивается с двумя главными задачами:

1) Достижением некоторой автономии и независимости от родителей.

2) Формированием идентичности, созданием целостного Я, гармонично сочетающего различные элементы личности.

В процессе выполнения этих задач возможны частые смены настроения, вспышки эмоций и конфликты, однако далеко не всегда. Не всегда «буря и натиск» являются неотъемлемой частью подросткового возраста. Часто конфликты возникают по сравнительно незначительным поводам, и большая часть разногласий успешно преодолевается вместе с родителями.

Среди многих личностных особенностей, присущих подростку, особо выделим формирующиеся у него чувства взрослости. Подросток не может включиться во взрослую жизнь, но стремится к ней и претендует на равные с взрослыми права. Новая позиция проявляется в разных сферах, чаще всего – во внешнем облике, в манерах. Отметим, что внешний вид подростка часто

становится источником постоянных недоразумений и даже конфликтов в семье. Родителей не устраивают ни молодежные мода, ни цены на вещи, так нужные их ребенку. А подросток, считая себя уникальной личностью, в то же время стремится, внешне ничем не отличатся от сверстников. Желание слиться с группой, ничем не выделяться, желание, отвечающее потребности в безопасности, психологи рассматривают как механизм психологической защиты и называют социальной мимикрией [7, с. 524].

Подростковый возраст считают переходным этапом ко взрослой жизни, у подростка появляются такие психические новообразования, которых не было у младшего школьника. Отечественные психологи Л. С. Выготский, Д.Б. Эльконин, Т. В. Драгунова основным новообразованием данного периода называют «чувство взрослости». Взрослостью называется ощущение подростком себя как взрослого, стремление его поступать так, как поступает взрослый, и добиваться того, чтобы с ним считались так же, как со взрослым. Взрослость проявляется по отношению к самому себе, к окружающим взрослым и сверстникам.

Взрослость по отношению к себе проявляется у подростка в том, что он стремится перенять формы взрослого поведения, иногда с аддиктивными привычками (курение, употребление малоалкогольных и сильно алкогольных напитков, нецензурная брань и пр.). Но более всего подросток стремится изменить самого себя — стать взрослым. Поэтому он усиленно начинает заниматься самообразованием и самовоспитанием [3, с.10].

Чувство взрослости проявляется и в стремлении к самостоятельности, подросток жаждет оградить какие-то стороны своей жизни от вмешательства и контроля родителей, желает быть свободным, у него проявляются свои собственные вкусы, предпочтения, оценки, взгляды. Все чаще недавно послушный ребенок, вдруг начинает отстаивать свое мнение, даже несмотря на неодобрение окружающих, причем очень эмоционально. Родителям важно уметь приспосабливаться к растущей независимости подростков по мере того, как они готовят себя к самостоятельной жизни. Насколько благополучно проходит это взаимное приспособление родителей и взрослеющих детей, в большей степени зависит от стиля родительского поведения.

По мере ослабления роли семьи возрастает роль сверстников и значимых других. Интимно – личностное общение со сверстниками Д.Б. Эльконин рассматривал как ведущий вид деятельности в подростковый период. Потребность реализовать себя в общении со значимыми для подростка одноклассниками и сверстниками возникает потому, что они становятся своеобразным зеркалом, которое отражает сходство с ними и отличия. Сверстники становятся эталоном для подражания, по ним подросток сверяет свои ценности, поскольку последние могут быть такими же, как и у других ребят. Потребность быть принятым средой значимых людей, боязнь быть отвергнутым являются главными в общении подростка. В связи с этим отношения с учителями, родителями и сама учебная деятельность могут быть отодвинуты на задний план. Все то, что не нравится родителям в друзьях,

вызывает бурный протест и негодование. Подростки ищут поддержку у сверстников, чтобы справиться с физическими, эмоциональными и социальными изменениями, которые с ними происходят [3, с. 12].

Еще одним важным новообразованием в психологическом развитии подростка отечественные и зарубежные психологи (Л.И. Божович, И.С. Кон, Э. Эриксон и др.) считают становление нового уровня самосознания, изменение Я- концепции, определяющиеся стремлением понять себя, свои возможности и особенности, как объединяющие подростка с другими людьми, группами людей, так и отличающие его от них, делающие его уникальным и неповторимым [10, с. 289]. Образы «Я», которые создает в своем сознании подросток, разнообразны, они отражают все богатство его жизни. Образ физического «Я», то есть представления о собственной внешней привлекательности, представления о своем уме, способностях в разных областях, о силе характера, общительности, доброте и других качествах, соединяясь, образуют большой пласт «Я – концепции», так называемое реальное «Я». Также «Я – концепция» включает в себя «Я – идеальное». При высоком уровне притязания и недостаточном осознании своих возможностей, «Я – идеальное» может слишком сильно отличаться от реального. Тогда переживаемый подростком разрыв между идеальным образом и действительным своим положением приводит к неуверенности в себе, что внешне может выражаться в обидчивости, упрямстве, агрессивности. Когда идеальный образ представляется достижимым, он побуждает к самовоспитанию. Оно становится возможным в этот период благодаря тому, что у подростков развивается саморегуляция. Разумеется, далеко не все они способны проявить настойчивость, силу воли и терпения, чтобы медленно продвигаться к созданному ими самими идеалу. Кроме того, у многих сохраняется детская надежда на чудо. Вместо того чтобы действовать, подростки погружаются в мир фантазий.

Представление о себе у подростка связано с самооценкой, т. е. со способностью оценить свои качества. Оказалось, что стабильная и адекватная самооценка чаще всего зависит от того, насколько связи подростка с близкими позитивны и постоянны [11, с. 618].

В конце подросткового возраста, на границе с ранней юностью, представления о себе обычно стабилизируются и образуют целостную систему – «Я – концепцию», что является важнейшим этапом в развитии самосознания. Время от времени на пути формирования целостной личности подростки сталкиваются с серьезными проблемами, результатом этого могут быть депрессия, импульсивное поведение, бунт, употребление наркотиков, что может привести к самоубийству. Учитывая серьезность проблемы, задача родителей, педагогов и психологов заключается в поддержке и своевременной помощи детям во время такого сложного и интересного периода развития.

Литература

1. Гнездилов Г.В. Возрастная психология и психология развития [Электронный ресурс]: учебное пособие / Г.В. Гнездилов, А.Б. Курдюмов, Е.А.

Кокорева, В.В. Киселев; отв. Ред. В.В. Киселев. – М.: БИБЛИО-ГЛОБУС, 2017.

2. Захаров Л.И. Психотерапия неврозов у детей и подростков. Л.: Медицина, 1982. 216 с.

3. Казанская. Трудности взросления. https://bookap.info/vozrast/kazanskaya_podrostok_trudnosti_vzrosleniya/gl7.shtm

4. Козлов В.В. Психология кризиса. Монография – М.: Институт консультирования и системных решений, 2014. – 528 с.

5. Кон И.С. Психология ранней юности: Кн. Для учителя. – М.: Просвещение, 1989. – 255 с.: ил. – (Психол. Наука – школе).

6. Кон И. С. Психология юношеского возраста: Проблемы формирования личности. (Учеб. Пособие для пед. Ин-тов). – М.: 1976

7. Крайг Г. Психология развития.- СПб: Издательство «Питер», 2000.- 992с.ил.-(Серия «Мастера психологии»).

8. Обухова Л.Ф., доктор психологических наук. Детская (возрастная) психология. Учебник. – М., Российское педагогическое агентство. 1996, - 374 С.

9. Психология подростка. Хрестоматия. Составитель Ю.И. Фролов, кандидат психологических наук, доцент факультета психологии Московского государственного университета им. Ломоносова. М.: Российское педагогическое агентство, 1997. – 526 с.

10. Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога: Учеб. Пособие: В 2 кн. – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. – Кн. 1: Система работы психолога с детьми разного возраста. – 384 С.: ил.

11. Шеффер Д. Дети и подростки. Психология развития. 6–е изд. СПб.: Питер, 2003. 958 С.

Смирнова И. Д.

НЕЖНОСТЬ В ТЕЛЕСНО-ОРИЕНТИРОВАННОЙ ТЕРАПИИ И В ЖИЗНИ

Аннотация

Люди так много говорят про нежность: пишут про неё книги, сочиняют стихи, снимают фильмы. Каждый хочет, чтобы близкий человек проявлял к нему нежность, но не каждый готов её принять, многие хотят делиться нежностью, но не каждый готов её дать. Я провела исследование нежности, наблюдая за видами её проявлений у мужчин, женщин и детей, за тем, как она влияет на результаты работы с пациентами, в том числе с особенными детками, за тем, насколько она важна в жизни людей. И хочу поделиться его результатами, поскольку возможности нежности для терапии и личной жизни поистине огромны.

Annotation

People talk so much about tenderness. They write books about it, compose poems, and make films. Everyone wants their loved ones to show them tenderness, but not everyone is ready to accept it. Many want to share tenderness, but not everyone is ready to give it. I conducted a study of tenderness, observing its manifestations in men, women, and children, how it affects the results of working with patients, including children with special needs, and how important it is for each person. I want to share the results of this study, because the possibilities of tenderness for therapy and personal life are truly enormous.

Ключевые слова

телесно-ориентированная терапия, терапия травмы, нежность

Keywords

body-oriented therapy, therapy of trauma, tenderness

Тема нежности меня заинтересовала более 10 лет назад, когда от пациентов на индивидуальных приёмах и учеников на групповых семинарах начала слышать жалобы на нехватку нежности. Мужчины чаще всего жаловались, что им не достаёт нежности от женщин. Женщины замечали, что хотели бы выражать нежность, но что-то мешает это делать. Подростки наоборот отвергали нежность, часто она вызывала у них злость и агрессию, и они не понимали, почему. Нежность вызывала целый спектр эмоций – от страха и даже ужаса до нежного трепета и замирания сердца. И самое удивительное, что и мужчины, и женщины, и подростки с трудом могли объяснить, что они подразумевают под нежностью, зачем она им нужна или почему не нужна.

Зигмунд Фрейд рассматривал нежность как форму эротизма, считая что она выходит за рамки простого эротического влечения, превращаясь в заботу и любовь. Райх считал, что нежность – не просто чувство, а важнейшая жизненная энергия, связанная с естественной подвижностью тела и свободным потоком дыхания, и если мышечный панцирь есть в грудном отделе, то чаще всего способность к нежности блокируется, так как чувствительность теряется, а руки, как продолжение сердца, теряют мягкость и способность обнимать, ласкать. Лоуэн говорил, что в ядре личности, в глубинном Я, нами двигают радость, интерес и нежность. Он так же, как и Райх, выделял грудную клетку, в которой появляется приятное тепло при нежности.

Мне близки слова Эриха Фромма: «Понятие “нежность” многогранно. Это и любовь, и уважение, и понимание. Нежность — это что-то отличающееся от сексуальности, голода и жажды. С точки зрения психологии, такие чувства, как сексуальность, голод и жажда, характеризуются самоуправляемой динамикой; их интенсивность возрастает до тех пор, пока не достигает кульминационного момента удовлетворения желаний, которые после этого исчезают на некоторое время. Нежность же относится к другому

типу желаний и порывов. Нежность не существует сама по себе, у нее нет цели, нет и кульминационных моментов и мгновенного конца. Она находит своё удовлетворение в самом действии, в радости быть преисполненным любви, ласковым и нежным, серьезно воспринимать другого человека, уважать его и делать счастливым» [6].

Если нежность делает нас счастливыми, то почему же многие люди её боятся? Эрих Фромм писал: “Если в жизни нет цели — мы обеспокоены: зачем тогда все это? Нежность также не имеет цели. У нее нет физиологической установки разрядиться либо мгновенно удовлетворить кого-либо, как в случае с сексуальностью. У нее нет иной цели, кроме как радоваться теплому, нежному чувству радости и заботы о другом человеке. Поэтому мы боимся нежности. Люди, особенно это касается мужчин, чувствуют себя неловко, если им часто приходится проявлять нежность. И, кроме того, именно попытка отрицания различий между полами мешает показать мужчин и женщин по возможности равноправными, мешает женщинам проявлять свою нежность, которая им органично присуща и является чисто женским качеством” [6]. Так неужели причина страха перед проявлением нежности — в её бесцельности?

Нежность сродни любви – расцветает и проявляется с лёгкостью, естественно, в атмосфере свободы, когда нет ожиданий, что она возникнет, и когда нет того, что её сдерживает. Райх считал, что когда ребёнка не обнимают, не ласкают, не отвечают на его потребность в близости, он учится сдерживать нежность, чтобы выжить в эмоционально холодной среде, с годами это становится привычкой, а заблокированная нежность превращается в напряжение, усталость, апатию, лишая возможности любить и принимать, давать нежность. Так формируется “неспособность», “неумение” быть нежным.

В рамках телесно-ориентированного подхода возвращение телу чувствительности и человеку нежности – процессы, которые идут рядом. И порой вернуть нежность в жизнь человека требует всего нескольких или даже одной сессии, а иногда это более длительный путь, но используя телесный терапевтический диалог и телесные практики сделать это не так сложно.

Чтобы ощутить, насколько вы позволяете себе чувствовать, проявлять и принимать нежность, предлагаю сделать несколько упражнений из тренинга по телесно-ориентированной терапии, которые я провожу для своих студентов.

1. Поразмышляйте прямо сейчас, что для вас значит нежность. Важна ли она для вас? Достаточно ли вы её проявляете по отношению к родным и близким? А к себе? Достаточно ли нежности вы получаете?

Определения нежности могут быть самыми разными. Для кого-то она про свободу, любовь, расширение, тепло, удовольствие, доверие. Для кого-то про

слабость, уязвимость, нарушение границ, манипуляции. Кто-то может решить, что нежность не нужна, поскольку портит людей, делает их слабее, менее приспособленными к жизни. Нежность может ассоциироваться с болью, страхом, обидой, потерей гибкости, силы. Всё это ответы, которые на вопрос “что для вас означает нежность” давали мои студенты.

0. Поизучайте нежность через тело. Вспомните, как нежно и бережно берут на руки маленьких детей, как нежно, с какой любовью и умилением смотрят на малышей. Представьте, что кто-то также бережно и нежно дотрагивается до вашего тела, представьте нежный и любящий взгляд, почувствуйте, как тело начинает наполняться нежностью. Что вы чувствуете? Как ваше тело реагирует на нежность?

Когда я вспоминаю про нежность, в глубине грудной клетки зарождается тепло, которое разливается по всему телу, наполняя меня светом и мягкостью. В какой-то момент хочется стать нежностью и нырнуть в этот поток удовольствия и забвения, хочется делиться нежностью с миром, дать нежность себе: каждому органу, каждой клетке. Нежность напитывает тело свободой, любовью, гармонией.

Если при воспоминании про нежность тело целиком или какая-то его часть сжимаются, появляются неприятные ощущения, или тело совсем не реагирует, будто не понимая, чего от него хотят, это указывает на телесно-психологический блок.

0. Исследуйте тему эмоциональных качелей через дуальность: нежность – жесткость, черствость, бесчувственность. Иногда эта дуальность ярко выражена в жизни: человек к кому-то чрезмерно нежен, а к другим жесток; или к другим нежен, а к себе бесчувственен; к своим детям черств, а к чужим детям чрезмерно нежен. Вариантов множество, важно обнаружить эти крайности и найти баланс, тогда перекоса не будет.

0. Выполните упражнение. Постарайтесь полностью расслабиться: расслабить голову, грудную клетку, руки, отпустить мысли и попробовать прикоснуться к себе с нежностью, будто вы прикасаетесь к младенцу и маленькому котенку, щенку – бережно, нежно, с любовью. Отметьте, как реагирует тело на эти прикосновения. Подумайте о себе и о своем теле с нежностью, похвалите себя за что-то. Подойдите к зеркалу и посмотрите на себя с нежностью. Необычно, правда? На тренингах по телесной терапии многие плачут, когда начинают проявлять к себе нежность. Ведь нам нужны не только любовь, внимание, поддержка и нежность из внешнего мира, телу нужна и важна поддержка от нас самих.

Выполняя эти упражнения, участники замечали, что после проявления нежности к себе на тренинге, придя домой, им хотелось дать нежность родным и, удивительно, родные тоже становились нежнее и добрее к ним. Ведь то, чем мы наполнены внутри, находит отражение во внешнем мире.

В нежности нуждаются все: не только маленькие дети, подростки, пожилые люди, женщины, мужчины, но и животные, и растения. Те, кто выращивают дома или в саду цветы, знают, как хорошеют растения, когда ты нежен с ними.

Мужчинам, несмотря на то, что они от природы как правило сильные и мужественные, хочется нежных прикосновений, нежного взгляда любимой, когда можно расслабиться и ощутить свою внутреннюю слабость и ранимость. Если признать слабость и ранимость сложно, нежность может быть отвергнута, но если они признаны, человек становится сильнее и мудрее и нежность начинает приносить колоссальное удовольствие, потому что вместе с ней приходят чувство доверия и безопасности. Для нежной женщины мужчина готов достать звезду с неба, нежность не оставляет никого равнодушным, если нет блоков на ее принятие.

В женщин нежность заложена на клеточном уровне, и если ничто её не блокирует, в располагающих к тому обстоятельствах им хочется дарить нежность детям, мужчинам, миру. Очень важно для женской психики и телесности получать нежность, особенно от своего мужчины. Когда мужчина прикасается с нежностью, волна тепла наполняет и расслабляет тело, хочется раствориться в этом чувстве. Когда мужчина свободно проявляет нежность к женщине, она может быть собой, и женщина обязательно пригласит в свой мир и глубже – в свою Вселенную – того, кому доверилась. Нежность и любовь творят волшебство между людьми.

Ребенку любовь и нежность очень важны для формирования здоровой нервной системы и правильного развития мозга. Если у вас есть дети, найдите минутку в день для нежности. Поищите способы, как дети смогут её принять, через какие действия, слова или ваши состояния они могут ею напитаться. Иногда, чтобы проявить по отношению к детям любовь и нежность, надо сначала дать их своему внутреннему ребенку.

Также важно понимать, что нежность очень многогранна и мы по разному её чувствуем и проявляем к себе, к окружающим, к миру в целом, в работе. Нежность может менять свой окрас, приобретая оттенки разных эмоций, в зависимости от нашего внутреннего состояния.

Важна ли нежность в работе телесного терапевта? Безусловно – да. Тела людей – как дети, очень чувствительны и на тонком уровне всегда считывают

глубинное отношение к себе, а также внутреннее состояние терапевта. Если терапевт нежен к телу, у него нас нежные и мягкие прикосновения, тело пациента чаще всего откликнется и раскроется, пустит в свои тайны и даст возможность помочь на самых глубинных уровнях подсознания. Для телесной терапии это очень важно, ведь когда тело доверяет, можно получить доступ к заблокированным травмам и помочь легко избавиться от них, сняв мышечный панцирь, чтобы человек смог жить полной и насыщенной жизнью.

Особенно важна мягкость и нежность, когда телесные терапевты работают с психологическими травмами, взаимодействуя с нервами, сосудами, участками мозга, задействованными в них.

Чтобы в руках и состоянии специалиста была мягкость, чтобы нежность не вызвала у клиента раздражение и сопротивление, терапевту важно обладать следующими качествами:

- На личностном уровне свободно давать и принимать нежность. При этом отличать нежность эротического характера от нежности, которая идет из глубины тела и пронизана уважением, бережностью к телу человека, принятием его “как есть” со всеми недостатками. В таком процессе контакт создаётся из самой глубины – терапевт будто прикасается к человеку своей душой и в ответ на это душа человека раскрывается. Нежность, льющаяся через голос, глубоко расслабляет, такая вибрация вызывает абсолютное доверие и из подсознания поднимаются воспоминания, которые важны для текущей терапевтической работы.
- У специалиста должна быть максимально расслаблена грудная клетка, руки, кончики пальцев, черепа, особенно на уровне твердой мозговой оболочки. Напряжение в этих зонах будет считываться телом пациента и препятствовать его расслаблению. В телесной терапии при точечной работе с травмами через нервы, сосуды, ганглии важно не гладить тело, здесь это неуместно, а максимально расслабленной нежной рукой миллиметр за миллиметром проникать в толщу тканей, соединяясь с тем или иным органом на нужном слое тела, это будет ощущаться как проникновение в глубину. Кисти на поверхности тела, но человек ощущает, что они внутри тела, таким образом можно мягко пройти верхние слои мышечного панциря и проникнуть в глубокие слои.
- Специалист не должен навязывать нежность пациенту. Она должна естественно струиться изнутри. И если она будет принята, тело человека раскроется для работы с травмами и пустит в самое ядро травмы, а специалисту не придется тратить время на поверхностные слои мышечной брони, застревать в защитах или “вскрывать” травму напролом.
- Если пациент сопротивляется нежности, поскольку привык к жесткости, и она для него равна опасности, можно провести терапевтический диалог, не прикасаясь к его телу, чтобы сначала наладить связь человека с самим собой. Также для установления контакта можно использовать созданную мной направленную медитацию “Связь “мозг-тело””, благодаря

которой человек постепенно можно шаг за шагом может научиться слышать себя.

Открыться нежности – не всегда этот процесс будет простым, но когда человек впускает нежность в свою жизнь, она дарит огромное удовольствие и новые возможности.

Библиографический список

1. Герхард, Сью. Как любовь формирует мозг ребенка / Пер. с англ. Ю. В. Рыковский: 2-е изд., – М.: Этерна, 2018. – 320 с.
2. Смирнова, И.Д. Исцеляя тело. Холистический подход к восстановлению человека. – Москва, 2025. – 448 с.
3. Смирнова, И. Д. «Сопротивление в индивидуальной и групповой психотерапии» / ЧФ: человеческий фактор социальный психолог. Выпуск №2 (46) 2023, журнал для психологов, с. 89-97
4. Козлов, В. В. Интегративная психология: Пути духовного поиска, или освящение повседневности. — М.: Психотерапия, 2007. – 528 с.
5. Козлов, В. В. Психология кризиса / В. В. Козлов. – Издание 2-е, дополненное. – Москва : ООО "Международная академия психологических наук", 2024. – 1040 с. – ISBN 978-5-605-14405-2.
6. Козлов, В. Личность и бытие / В. Козлов. – Ярославль : РПФ "Титул", 2024. – 242 с. – ISBN 978-5-00202-447-6.
7. Козлов, В. В. Человек в поисках смысла жизни / В. В. Козлов // Методология современной психологии. – 2025. – № 26. – С. 220-228.
8. Корнеев, А. Анализ энергетических процессов в системе А. Лоуэна / Психология телесности: Между душой и телом. — М.: Аст, 2005.
9. Мужчина и женщина, Эрих Фромм. – Москва, 1998. – Издательство: АСТ.

Стрелкова Е.В.

АРОМАТИЧЕСКАЯ ИНДУКЦИЯ ИЗМЕНЁННЫХ СОСТОЯНИЙ СОЗНАНИЯ: ТЕХНОЛОГИЯ ЗАПАХОВО-ДЫХАТЕЛЬНОГО РЕФРЕЙМИНГА В КОНТЕКСТЕ ПСИХОТЕХНОЛОГИИ «ДЫХАНИЕ-МУЗЫКА-ДВИЖЕНИЕ» (ДМД)

Аннотация.

В статье представлена авторская интегративная психотехнология, синтезирующая осознанное использование сложных парфюмерных композиций («запаховых кодов») со специфическими паттернами связанного дыхания для направленной трансформации личностных паттернов и оптимизации вхождения в расширенное состояние сознания (РСС) в рамках метода «Дыхание-Музыка-Движение» (ДМД) В.В. Козлова. Эмпирическую базу составляют пятилетние наблюдения за клиентами (N>300), а также казуальные данные, изложенные в формате художественно-документальной прозы («Ароматные истории», 2025).

Ключевые слова: аромапсихология, связанное дыхание (connected breathing), запаховые коды, лимбическая система, расширенное состояние сознания (РСС), психотехнология ДМД, В.В. Козлов, первичное неприятие аромата, поливагальная теория, интегративная психология.

Abstract.

The article presents an authorial integrative psychotechnology that synthesizes the conscious use of complex perfumery compositions ("olfactory codes") with specific connected breathing patterns for the directed transformation of personality patterns and optimization of entry into an altered state of consciousness (ASC) within the framework of the "Breath-Music-Movement" (BMM) method by V.V. Kozlov. The empirical base consists of five-year observations of clients (N>300), as well as case data presented in the format of artistic-documentary prose ("Aromatic Stories", 2025).

Keywords: aromapsychology, connected breathing, olfactory codes, limbic system, altered state of consciousness (ASC), Breath-Music-Movement (BMM) psychotechnology, V.V. Kozlov, primary scent rejection, polyvagal theory, integrative psychology.

Введение

Современная интегративная психология активно ищет пути создания эффективных, воспроизводимых и безопасных методов доступа к глубинным ресурсам личности. Особый интерес представляют сенсорные каналы, напрямую связанные с подкорковыми структурами мозга, в частности, обоняние. В отличие от других анализаторов, обонятельные пути минуют таламус и напрямую проецируются в амигдалу и гиппокамп — ключевые центры лимбической системы, ответственные за эмоции, память и мотивацию [Soudry et al., 2011]. Это делает запах уникальным «ключом» к бессознательному.

Предлагаемая технология возникла на стыке практической аромапсихологии и научно обоснованной психотехнологии «Дыхание-Музыка-Движение» (ДМД) профессора В.В.Козлова, в рамках которой связное дыхание используется как базовый драйвер для индукции РСС и преодоления психической ригидности [Козлов, 2018]. Авторский вклад заключается в прецизионном соединении паттернов связного дыхания с осознанным применением сложных парфюмерных композиций (а не только эфирных масел) для решения конкретных задач личностной трансформации.

Теоретические основы: дыхание, обоняние и состояние сознания

1. Связанное дыхание как драйвер изменения состояния. Практика связного (connected) дыхания без пауз между вдохом и выдохом лежит в основе ряда направлений (холотропное дыхание С. Грофа, ребефинг Л. Орра). Ее физиологический эффект заключается в мягком изменении газового состава крови (умеренная гипокапния) и смещении баланса вегетативной нервной системы в сторону парасимпатической активации, что снижает контроль неокортекса и облегчает доступ к подсознательным материалам

[Grof, 1988]. В.В. Козлов в методе ДМД использует связное дыхание как «интегративный двигатель», который в сочетании с музыкой и движением приводит к целостному расширению сознания и снятию психологических защит.

2. Запах как информационный код. Парфюмерная композиция представляет собой сложный «запаховый код», несущий не только химические компоненты, но и культурные, личные ассоциативные ряды. Исследования Р. Херц показывают, что запахи обладают уникальной способностью оживлять эмоциональные воспоминания и напрямую влиять на психофизиологическое состояние [Herz, 2007].

3. Феномен первичного неприятия: гипотеза. Наблюдения автора позволили выдвинуть гипотезу о том, что резкое эмоциональное отторжение конкретного аромата (например, древесного, пряного) может являться сенсорным маркером глубинных эмоциональных блоков, возможно, уходящих корнями в индивидуальную или даже родовую память, что перекликается с концепцией базовых перинатальных матриц (БПМ) С. Грофа. Работа с таким неприятием требует особого физиологического подхода, основанного на создании состояния нейробиологической безопасности.

Методология авторской технологии

Технология включает два основных протокола, применяемых как самостоятельно, так и в качестве прелюдии к сессии ДМД.

1. Протокол «Ароматная настройка» (Базовый, для формирования запроса).

· Цель: Быстрая коррекция состояния, формирование ресурсного якоря.

· Алгоритм:

1. Выбор «кода»: Осознанный подбор парфюмерной композиции, тональность которой соответствует желаемому качеству (напр., тубероза/жасмин – нежность, цитрус/имбирь – фокус и энергия).

2. Создание сенсорного поля: Распыление аромата перед собой, создание «облака».

3. Дыхательный паттерн 3х3: Выполнение трех циклов связанного дыхания строго без задержек: глубокий, плавный вдох на 3 счета – непрерывный переход – полный, осознанный выдох на 3 счета. Циклы выполняются подряд, формируя волнообразное дыхание продолжительностью около 30-45 секунд.

4. Введение запроса: На этапе выдоха производится мысленное или шёпотом проговаривание четко сформулированного намерения («Я спокоен и уверен», «Я открыта для нежности»).

5. Интеграция: Закрепление состояния глотком воды и мысленным «вхождением» в новую роль.

· Физиологическое обоснование 3х3: Три цикла — минимально достаточное время для дезавтоматизации привычного дыхания и мягкого сдвига в парасимпатику через стимуляцию блуждающего нерва. Отсутствие задержек исключает стресс и делает метод безопасным. В момент

максимальной сенсорной и дыхательной синхронизации введение запахового кода создает устойчивую нейросеть: новое физиологическое состояние + обонятельный стимул + когнитивная формула.

2. Протокол «Интеграция отвергаемого кода» (Углубленный, для работы с сопротивлением).

· Цель: Дезактуализация глубинных блоков через нейтрализацию негативной сенсорной ассоциации.

· Алгоритм:

1. Фиксация реакции: Выявление аромата, вызывающего резкое отторжение, дискомфорт или негативную ассоциацию.

2. Мягкое, ритмичное знакомство: Использование паттерна 4:4 — глубокий, но мягкий и осознанный вдох через нос на 4 счета, без форсирования, сразу переходящий в полный, контролируемый, расслабленный выдох на 4 счета.

Акцент смещается с запаха на само ощущение ровного, безопасного дыхательного потока.

3. Наблюдение: В процессе дыхания ведется наблюдение за возникающими телесными ощущениями, образами, эмоциями без идентификации с ними.

4. Дисциплинированная практика: Ежедневное выполнение в течение 4-7 дней. Критерием эффективности является изменение восприятия запаха от отторжения к нейтральному или принятому, что коррелирует со снятием исходного психологического блока.

· Научное обоснование паттерна 4:4:

· Поливагальная теория (С. Порджес): Неприятие — маркер активации защитных ветвей нервной системы. Ровное, симметричное дыхание 4:4 (частота около 6 циклов в минуту) является прямым сигналом безопасности, активируя вентральный вагус (парасимпатику социального взаимодействия) и подавляя реакции «бей/беги/замри» [Porges, 2011].

· Индукция кардиореспираторной когерентности: Данный ритм оптимален для синхронизации ритмов сердца и дыхания. Это состояние повышает вариабельность сердечного ритма (ВСР), снижает активность миндалины и создает волну когерентности в мозге, облегчая интеграцию нового, в том числе сенсорного, опыта [McCraty & Zayas, 2014].

· Принцип нейтральной экспозиции: Дыхание 4:4 создает стабильный, нейтральный физиологический фон для постепенной десенсибилизации. Многократное предъявление отвергаемого стимула в контексте физиологического покоя ведет к габитуации (привыканию) и реконсолидации эмоциональной памяти, разрывая исходную негативную ассоциацию.

3. Интеграция с психотехнологией ДМД.

Оба протокола применяются в начале сессии ДМД. Их цель — предварительная настройка (пресатурация) лимбической системы. Аромат и связанное с ним состояние становятся «проводником», что:

· Сокращает время на вхождение в РСС.

· Снижает психологическое сопротивление.

· Направляет процесс в русло, заданное запросом, активируя все «языки сознания» (телесный, образный, эмоциональный, символический) еще до начала активной фазы ДМД.

Результаты и обсуждение (на основе казуальных данных)

Анализ случаев, описанных в книге «Ароматные истории» (2025), и текущей практики подтверждает эффективность технологии.

· Кейс 1 (Трансформация ролевого паттерна). Применение протокола 3х3 с цветочным ароматом «Алтай» (ноты туберозы, жасмина) позволило автору совершить переход от жесткой, маскулинной бизнес-модели поведения к интеграции принятой женственности. Результат: системные изменения в стиле, отношениях с мужем, возрождение его творческой активности. Дыхание 3х3 выступило ритуалом «переключения» идентичности.

· Кейс 2 (Преодоление сенсорной травмы). Клиентка с аносмией после аварии использовала протокол «прослушивания» ароматов («Абсолют», «Алтай») через связное дыхание и воображение. Результат: не только частичное возвращение обоняния, но и глубинная личностная трансформация, приведшая к созданию семьи в 58 лет. Это подтверждает гипотезу о работе метода на уровне центральных, а не только периферических обонятельных процессов.

· Кейс 3 (Бизнес-трансформация через принятие «неприятного»). Предпринимательница, применявшая протокол 4:4 к отвергаемым древесным нотам, отмечала, что по мере принятия аромата в ней развивались недостающие качества: структурность, стратегическое мышление, уверенность в принятии решений. Это демонстрирует связь между сенсорным неприятием и латентными, неинтегрированными частями личности, а также эффективность паттерна 4:4 для их мягкой интеграции.

Выводы

1. Представленная технология является эффективным инструментом направленной ароматической индукции изменённых состояний сознания, пригодным как для самостоятельной коррекции состояния, так и для углублённой работы в рамках ДМД.

2. Протокол связанного дыхания 3х3 выступает универсальным, безопасным и физиологически обоснованным «ключам» для быстрого создания состояния повышенной восприимчивости лимбической системы к вводимому «запаховому коду».

3. Феномен первичного неприятия аромата представляет значительный исследовательский интерес как возможный диагностический маркер глубинных психологических блоков, а протокол 4:4, основанный на принципах поливагальной теории и индукции когерентности, является физиологически обоснованным методом их мягкой интеграции и десенсибилизации.

4. Синтез осознанного использования парфюмерных композиций со связным дыханием и методом ДМД создает новое перспективное направление в интегративной психологии — запахово-дыхательный рефрейминг, — обладающий высокой практической значимостью для психологического консультирования, коучинга и терапии.

Список литературы

1. Гроф С. За пределами мозга: Рождение, смерть и трансценденция в психотерапии. – М.: АСТ, 2004. – 504 с.

2.Козлов В.В. Дыхание-Музыка-Движение: интегративная психотехнология. – Ярославль: МАПН, 2018. – 356 с.

3. Козлов В.В., Майков В.В. Интегративная психология: пути духовного поиска или освящение повседневности. – М.: Психотехнологии, 2004. – 528 с.

4. Левин П.А. Пробуждение тигра – исцеление травмы. – М.: АСТ, 2007. – 352 с.

5. Орр Л., Рэй С. Ребефинг: Дыхание как способ исцеления. – СПб.: Весь, 2005. – 192 с.

6. Стрелкова Е.В. Ароматные истории. Запахи, которые рассказывают истории. – М.: Ridero, 2025. – 220 с.

7. Gerbarg, P. L., & Brown, R. P. (2016). Neurobiology and neurophysiology of breath practices in psychiatric care. Psychiatric Times, 33(11), 1-4.

8. Grof, S. (1988). The Adventure of Self-Discovery: Dimensions of Consciousness and New Perspectives in Psychotherapy and Inner Exploration. State University of New York Press.

9. Herz, R. S. (2007). The Scent of Desire: Discovering Our Enigmatic Sense of Smell. William Morrow.

10. Lehrer, P. M., & Gevirtz, R. (2014). Heart rate variability biofeedback: how and why does it work? Frontiers in psychology, 5, 756.

11. McCraty, R., & Zayas, M. A. (2014). Cardiac coherence, self-regulation, autonomic stability, and psychosocial well-being. Frontiers in Psychology, 5, 1090.

12. Porges, S. W. (2011). The Polyvagal Theory: Neurophysiological Foundations of Emotions, Attachment, Communication, and Self-regulation. W. W. Norton & Company.

13. Soudry, Y., Lemogne, C., Malinvaud, D., Consoli, S. M., & Bonfils, P. (2011). Olfactory system and emotion: common substrates. European Annals of Otorhinolaryngology, Head and Neck Diseases, 128(1), 18-23.

14. Van Toller, S., & Dodd, G. H. (Eds.). (2013). Perfumery: The psychology and biology of fragrance. Springer Science & Business Media.

Султан Н. Ф.

СОЦИАЛЬНАЯ КОНФОРМНОСТЬ И УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ: ОБЗОР ИССЛЕДОВАНИЙ С ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ТОЧЕК ЗРЕНИЯ

Аннотация: В данном обзоре исследований рассматривается, как уверенность в себе, гендер, самооценка и социальное влияние формируют социальную конформность при принятии решений. Было проанализировано пять исследований, сфокусированных на поведенческих, когнитивных и нейронных механизмах, лежащих в основе конформизма. Обзор показывает, что мужчины неизменно сообщают о более высокой уверенности в себе, чем женщины, даже в задачах, где женщины обычно показывают лучшие результаты. Женщины более чувствительны к социальной информации, что повышает вероятность их конформизма, особенно в ситуациях с низкой уверенностью в себе. Самооценка, сложность задачи и гендерные нормы дополнительно влияют на конформистское поведение. Нейронные данные подтверждают, что снижение конформизма с течением времени связано с повышением доверия к частной информации, а не с уменьшением важности социальных сигналов. Эти результаты подчеркивают, что конформизм многомерен, зависит от контекста и находится под влиянием как психологических, так и социальных факторов, что имеет важное значение для образования, поведения на рабочем месте и принятия социальных решений.

Ключевые слова: Социальный конформизм, уверенность, гендерные различия, самооценка, социальное влияние, принятие решений

Abstract: The research review examines how confidence, gender, self-esteem, and social influence shape social conformity in decision-making. Five studies were analyzed, focusing on behavioral, cognitive, and neural mechanisms underlying conformity. The review highlights that men consistently report higher confidence than women, even in tasks where women typically perform better. Women are more sensitive to social information, which increases their likelihood of conformity, particularly in low-confidence situations. Self-esteem, task difficulty, and gender norms further modulate conformity behaviors. Neural evidence supports that reduced conformity over time is linked to increased trust in private information rather than diminished importance of social cues. These findings underscore that conformity is multidimensional, context-dependent, and influenced by both psychological and social factors, with important implications for education, workplace behavior, and social decision-making.

Keywords: Social conformity, confidence, gender differences, self-esteem, social influence, decision-making

Введение: Социальный конформизм относится к тенденции индивидов корректировать свои мнения, решения или поведение в соответствии с

мнением группы. Конформизм наблюдается в восприятии, памяти, обучении и принятии решений. Он может быть адаптивным, способствуя сотрудничеству, социальному одобрению и эффективному принятию решений в условиях неопределенности. Однако индивидуальные различия в конформизме часто опосредуются уверенностью — субъективной уверенностью в собственных суждениях. Индивиды с низкой уверенностью чаще полагаются на социальную информацию, тогда как люди с высокой уверенностью доверяют своим собственным ответам. Гендерные стереотипы сильно влияют на уверенность, особенно когда задачи воспринимаются как мужские или женские. Женщины могут чувствовать себя менее уверенно в задачах, стереотипно относящихся к мужским, и, следовательно, больше соответствовать мнению других. Потребность в самоуважении и социальном одобрении дополнительно влияет на конформизм, в то время как нейрофизиологические данные свидетельствуют о том, что обучение и доверие к личной информации со временем снижают конформизм.

Принятие решений человеком носит социальный характер, поскольку люди часто используют свои собственные идеи вместе с информацией от других людей. Такое поведение называется социальным конформизмом. Социальный конформизм означает, что люди иногда следуют ответам или мнениям других. Это происходит во многих областях, таких как восприятие, память, обучение и принятие решений. Социальный конформизм может быть полезен, поскольку он способствует сотрудничеству, социальному одобрению и принятию решений, когда люди чувствуют себя неуверенно. Однако не все люди конформистски относятся к этому одинаково. Одна из важных причин этого различия — уверенность. Уверенность — это то, насколько человек уверен в своем собственном ответе. Люди с низкой уверенностью чаще следуют социальной информации, в то время как люди с высокой уверенностью больше доверяют своим собственным ответам. Уверенность зависит не только от реальных способностей или выполнения задачи, но и от обратной связи, сложности задачи, самооценки и социальных убеждений. Гендерные стереотипы — это сильные социальные убеждения, которые влияют на уверенность, формируя представления о том, в чем хороши мужчины и женщины. Когда задача воспринимается как мужская или женская, люди, не принадлежащие к этой группе, могут чувствовать себя менее уверенно, даже если их результаты схожи. Из-за низкой уверенности люди могут больше полагаться на социальную информацию и менять свои ответы. Гендерные различия в конформизме могут быть косвенным следствием уверенности, а не прямым следствием биологического пола. Теории социального влияния также показывают, что люди часто меняют свое поведение, потому что им важно мнение других, особенно когда они чувствуют неуверенность или имеют низкий уровень контроля. Люди, чья самооценка зависит от одобрения окружающих, могут больше следовать за группой, чтобы чувствовать себя принятыми. Гендерные роли формируют то, как люди видят себя и как они реагируют на социальную обратную связь. В

целом, социальный конформизм формируется уверенностью, гендерными стереотипами, самооценкой и социальным влиянием, и уверенность играет ключевую роль в том, как люди используют социальную информацию.

Вопросы исследования:

1. Как выполнение легкой или сложной задачи влияет на уверенность людей?

2. Как низкая уверенность меняет то, как люди следуют ответам других?

3. Как обратная связь от других влияет на решения людей в когнитивных задачах?

Методы и обобщение данных

В этом обзоре собраны результаты пяти различных исследований, посвященных социальному влиянию, конформизму и социальному одобрению. Хотя в исследованиях используются разные методы, все они изучают, как люди меняют свои решения или поведение под влиянием окружающих. В большинстве исследований также сравниваются результаты по полу и типу задачи. Что касается участников, в исследованиях использовались разные размеры выборок и группы.

Исследования проводились с участием небольшого числа студентов университетов, обычно молодых людей. Эти исследования проводились в контролируемых условиях, чтобы исследователи могли тщательно управлять экспериментом. В других исследованиях использовались более крупные группы, такие как будущие учителя или участники онлайн-мероприятий. Эти большие выборки помогли исследователям понять социальное влияние в повседневной жизни. Во всех исследованиях гендер был важным фактором и использовался либо в качестве основной переменной, либо в качестве фактора, влияющего на другие результаты.

Использовались различные исследовательские схемы. В трех исследованиях использовались экспериментальные схемы, в которых участники выполняли задания, видя ответы или мнения других. Например, участники выполняли задания на память, задания на решение проблем или игры на угадывание. После ознакомления с социальной информацией они могли сохранить или изменить свои ответы. Это помогло исследователям измерить конформизм. В одном исследовании использовались анкеты для сбора данных о том, как люди подвергаются влиянию других при использовании новых технологий. В другом исследовании использовалось лабораторное задание, в котором измерялась агрессия в конкурентной ситуации. Конформизм измерялся несколькими способами. В некоторых исследованиях конформизм означал изменение ответа после ознакомления с ответами других. В других исследованиях это означало согласие с неправильным групповым ответом или большую опору на социальную информацию, чем на личные знания. Также измерялся уровень уверенности,

обычно путем опроса участников о том, насколько они уверены в своих ответах. Это помогло показать связь между социальным одобрением и принятием решений.

Для понимания личностных различий в некоторых исследованиях использовались короткие анкеты. Эти анкеты измеряли самооценку, потребность в одобрении или степень следования гендерным ролям. Это позволило исследователям объяснить, почему одни люди больше подвержены влиянию других, чем другие.

Данные анализировались с использованием простых и сложных методов. В некоторых исследованиях для сравнения мужчин и женщин использовались средние значения, t-критерии или однофакторный дисперсионный анализ. В других исследованиях использовались более сложные методы анализа, такие как регрессионные модели, чтобы увидеть, как личная и социальная информация влияют на решения. В одном исследовании также использовалась нейровизуализация, чтобы увидеть, как мозг реагирует на социальное влияние. Это показало, что социальное влияние является не только поведенческим, но и биологическим.

В целом, методы этих исследований показывают, что социальное влияние — это сложный процесс. Использование различных методов помогло исследователям понять конформизм с разных сторон. Объединяя поведенческие данные, анкеты и данные о мозге, эти исследования дают четкую и наглядную картину того, как пол, культура и социальное одобрение влияют на поведение человека.

Обзор литературы. Социальная психология давно интересуется тем, как люди подвергаются влиянию других, особенно в ситуациях, связанных с неопределенностью, уверенностью, самооценкой и социальными нормами. Одним из наиболее широко изучаемых явлений в этой области является социальный конформизм, который относится к тенденции людей корректировать свои мнения, решения или поведение в соответствии с мнением, решениями или поведением группы. Пять исследований, рассмотренных в данной статье, рассматривают конформизм с разных, но взаимосвязанных точек зрения, включая гендерные различия, уверенность, самооценку, сложность задачи, надежность информации и гендерные ролевые нормы.

Несколько исследований подчеркивают роль пола и уверенности в поведении, связанном с конформизмом. Таск и др. (2021) исследовали уровни уверенности в задаче на вербальную память, стереотипно воспринимаемой как женская, и обнаружили, что мужчины сообщали о значительно более высоком уровне уверенности, чем женщины, даже в области, где женщины обычно показывают лучшие результаты. Этот вывод подтверждает более ранние исследования, предполагающие, что уверенность не всегда соответствует фактической эффективности и часто формируется социальными стереотипами. Исследование также показало, что уверенность женщин более

чувствительна к социальной информации, что указывает на то, что женщины могут больше полагаться на внешние сигналы при оценке собственной эффективности. Это согласуется с более широкими исследованиями, предполагающими, что более низкая уверенность связана с большей восприимчивостью к социальному влиянию.

Гендерные различия в социальном влиянии также очевидны в контексте внедрения технологий. Мазман и др. (2009) исследовали, как социальное влияние влияет на внедрение и использование инноваций среди студентов педагогических вузов. Их результаты показали, что студентки в большей степени подвержены влиянию социальных факторов, таких как мнения и поведение других, в то время как студенты-мужчины больше полагаются на личные решения. Это подтверждает идею о том, что конформизм может формироваться социальными ожиданиями и гендерными ролями, особенно в средах, где важны одобрение и принятие.

Помимо гендера, надежность информации играет решающую роль в конформизме. Ли и др. (2019) предложили более когнитивное и неврологическое объяснение конформизма, различая частную и социальную информацию. Результаты поведенческих исследований и МРТ показали, что люди снижают конформизм не за счет игнорирования социальной информации, а за счет повышения доверия к собственной личной информации. По мере того, как участники узнавали, что их личная информация более надежна, их доверие к ней возрастало.

Обсуждение -Результаты пяти исследований в совокупности указывают на то, что конформизм — это не фиксированная черта личности, а контекстно-зависимое поведение, формируемое множеством психологических и социальных факторов. Одна из наиболее последовательных тем во всех исследованиях — роль уверенности и самовосприятия. Таск и др. (2021) показали, что мужчины сообщали о более высокой уверенности даже в задачах, в которых доминируют женщины, в то время как женщины в большей степени зависели от социальной информации. Это говорит о том, что уверенность может выступать в качестве защитного фактора против конформизма, в то время как более низкая уверенность повышает чувствительность к мнению других. Однако эта уверенность может быть социально сконструирована, а не основана на реальных способностях.

Гендерные различия наблюдались в нескольких исследованиях, но не всегда одинаковым образом. В то время как Мазман и др. (2009) и Таск и др. (2021) обнаружили, что женщины в большей степени подвержены влиянию социальной информации, Энджаян и др. (2017) не выявили прямых гендерных различий в уровнях конформизма. Это несоответствие предполагает, что одного пола недостаточно для прогнозирования конформизма. Вместо этого гендер взаимодействует с другими переменными, такими как сложность задачи, уверенность и тип самооценки. Это подтверждает более тонкий взгляд

на конформизм, избегающий простых объяснений, основанных на гендерных различиях.

Исследование Ли и др. (2019) предлагает важное объяснение того, почему конформизм снижается со временем. Их результаты показывают, что люди меньше конформизируются не потому, что перестают заботиться о мнениях других, а потому, что благодаря обучению обретают уверенность в собственных суждениях. Этот вывод помогает объяснить результаты других исследований, где повышение знакомства с задачей или обратная связь снижают конформизм. Он также предполагает, что образовательная и организационная среда могут уменьшить нездоровый конформизм, укрепляя доверие людей к собственной информации.

Самооценка оказалась еще одним ключевым фактором, особенно в сложных ситуациях. Энджаян и др. (2017) показали, что люди с низкой самооценкой чаще конформизируются при выполнении сложных задач, вероятно, как способ избежать социального отторжения. Этот вывод хорошо согласуется с исследованием Таска и др. (2021), где уверенность женщин в большей степени зависела от социальной информации. В совокупности эти результаты свидетельствуют о том, что психологическая неуверенность усиливает конформизм, особенно в условиях неопределенности.

Исследование агрессии добавляет более широкую социальную перспективу, показывая, что соответствие гендерным нормам регулирует поведение, а не только мнения. Женщины, нарушавшие женские нормы, демонстрировали более высокий уровень агрессии, что указывает на то, что конформизм может функционировать как механизм социального контроля. Это подтверждает идею о том, что конформизм служит не только когнитивным целям (снижение неопределенности), но и социальным целям (поддержание социального порядка).

Несмотря на свой вклад, все исследования имеют некоторые ограничения. Многие опирались на небольшие или специфические выборки, самоотчетные измерения, искусственные лабораторные задания или онлайн-среду. Эти факторы ограничивают обобщаемость и экологическую валидность. Будущие исследования должны использовать более разнообразные выборки, реальные групповые взаимодействия и лонгитюдные исследования, чтобы лучше понять, как конформизм развивается с течением времени.

В заключение, рассмотренные исследования показывают, что конформизм — это многомерное явление, на которое влияют уверенность, самооценка, обучение, гендерные нормы и социальный контекст. Понимание этих факторов имеет важное значение для снижения вредного конформизма и содействия здоровому социальному сотрудничеству. Эти результаты имеют важное значение для образования, поведения на рабочем месте, психического здоровья и принятия социальных решений.

Ограничения - Хотя рассмотренные исследования предоставляют ценные сведения о социальной конформности, уверенности и гендерных

различиях, следует отметить ряд ограничений. Во-первых, большинство исследований основывались на относительно небольших и специфических выборках, таких как студенты университетов, будущие учителя или участники онлайн-исследований. Такая узкая выборка ограничивает обобщаемость результатов, поскольку поведение этих групп может не в полной мере отражать более широкие популяции, разные возрастные группы или культурные контексты. Во-вторых, во многих исследованиях для оценки уверенности, конформности и самооценки использовались методы самоотчета. Хотя эти методы полезны для фиксации восприятия участников, на них могут влиять социальная желательность, неточная самооценка или попытки участников дать ожидаемые ответы, которые могут не в полной мере отражать фактическое поведение. В-третьих, ряд исследований проводился в строго контролируемых лабораторных условиях с использованием искусственных задач, таких как тесты на память, игры на решение проблем или соревновательные сценарии. Хотя такие условия позволяют точно измерить конформизм, они могут не отражать сложность реальных социальных взаимодействий и принятия решений, что снижает экологическую валидность. В-четвертых, большинство рассмотренных исследований использовали поперечные исследования, измеряя конформизм и уверенность в себе в один момент времени. Это ограничивает возможность понять, как эти модели поведения и самовосприятия развиваются, изменяются или взаимодействуют в течение более длительных периодов.

Заключение

В этом обзоре обобщены основные результаты пяти исследований, изучавших гендерные различия в уверенности, конформизме, социальном влиянии, самооценке и поведении. Результаты показывают общие закономерности в различных задачах, методах и контекстах. Эти закономерности объясняют, как гендерные и социальные факторы взаимодействуют при принятии решений и конформизме. Во всех рассмотренных исследованиях мужчины неизменно сообщали о более высокой уверенности, чем женщины. Эта разница наблюдалась даже в задачах, где женщины обычно показывают лучшие результаты, таких как задачи на вербальную память. Разница в уверенности между мужчинами и женщинами была статистически значимой в нескольких исследованиях. Эти результаты предполагают, что уверенность формируется не только фактическими результатами, но и социальными ожиданиями и гендерными стереотипами. Обзор также показывает, что уверенность женщин менялась сильнее после воздействия социальной информации. Женщины были более чувствительны к мнениям других и социальным сигналам, в то время как уверенность мужчин оставалась более стабильной. Эта закономерность наблюдалась в различных экспериментальных условиях и подтверждает идею о том, что женщины сильнее реагируют на социальный контекст во время задач на оценку. Однако при измерении реального поведения гендерные различия оказались слабее. Мужчины и женщины меняли свои ответы с

одинаковой скоростью, и эти различия часто не были статистически значимыми. Этот вывод указывает на разрыв между самооценкой уверенности и реальным поведением. Он также предполагает, что самооценочные показатели зависимости от социальной информации могут не в полной мере отражать реальное конформистское поведение. Результаты, связанные с внедрением инноваций, показали аналогичные гендерные тенденции. Участники-мужчины сообщали о большей уверенности в принятии личных решений, а также проявляли чувствительность к социальному влиянию. Участницы-женщины больше полагались на социальные факторы, чем на личную оценку, при принятии решения о внедрении новых технологий. Это говорит о том, что женщины придают большее значение мнению других в контексте принятия социальных решений. Несколько исследований в этом обзоре показали, что конформизм менялся со временем. В начале выполнения заданий участники строго следовали социальной информации, даже если она была неточной. Со временем конформизм снижался, поскольку участники стали больше доверять своей собственной частной информации. Это изменение произошло не потому, что социальная информация потеряла свою важность, а потому, что частная информация стала более надежной. Нейронные данные подтверждают эти поведенческие модели. Области мозга, связанные с обнаружением конфликтов и принятием решений, были активны, когда частная и социальная информация не совпадали. Активность мозга, связанная с обучением, в основном следовала за точностью личной информации, а не за социальной. Более сильные связи в мозге, связанные с личным обучением, предсказывали меньшую конформность в последующих решениях. Самооценка и сложность задачи также влияли на конформистское поведение. Более высокая самооценка была связана с меньшей конформностью в сложных задачах. В простых и умеренно сложных задачах самооценка оказывала более слабое влияние. Самооценка, обусловленная одобрением, была связана с более низкой общей самооценкой, но не предсказывала напрямую уровень конформности. Гендерные различия в самооценке и конформности были в целом незначительными. Мужчины и женщины демонстрировали схожие общие уровни самооценки и конформности. Однако взаимодействие между сложностью задачи, самооценкой и полом влияло на конформность при определенных условиях. Наконец, результаты, связанные с конформизмом гендерных ролей, показали эффекты, выходящие за рамки принятия решений. Женщины, которые следовали традиционным женским нормам, демонстрировали более низкий уровень физической агрессии. Женщины, которые не следовали этим нормам, демонстрировали более низкий уровень физической агрессии.

Эти результаты показывают, что гендерные нормы могут формировать не только конформизм, но и эмоциональные и поведенческие реакции.

Список литературы

1.Gu, Z., Liu, Y., & Yang, Y. (2021). Sex difference in confidence on conformity patterns in female-dominate stereotyped task. Proceedings of the 2021 International Conference on Social Development and Media Communication (SDMC 2021), 410-415. https://www.atlantis-press.com/proceedings/sdmc-21/125968522

2. Mazman, S. G., Koçak Usluel, Y., & Çevik, V. (2009). Social Influence in the Adoption Process and Usage of Innovation: Gender Differences. Turkish Online Journal of Educational Technology (TOJET), 8(3), 75-86. http://vdb-gender-mixite.com/wp-content/uploads/2016/03/Social_Influence_In_the_Adoption_Process.pdf

3. Li, L., Li, K. K., & Li, J. (2019). Private but not social information validity modulates social conformity bias. Human Brain Mapping, 40(14), 4064–4074. https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC6865577/pdf/HBM-40-2464.pdf

4. Enjaian, B., Zeigler-Hill, V., & Vonk, J. (2017). The relationship between approval-based contingent self-esteem and conformity is influenced by sex and task difficulty. http//:The relationship between approval based contingent self esteem and conformity is influenced by sex and task difficulty.pdf

5. Dennis E. Reidy I, Colleen A. Sloan, Amos Zeichner (2008). Gender role conformity and aggression: Influence of perpetrator and victim conformity on direct physical aggression in women. Personality and Individual Differences, 45(7), 675-679. https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0191886908003759

Сучков В.Н.

ФЕНОМЕН ОТВЕТСТВЕННОГО ОТНОШЕНИЯ В ПРИЗМЕ СОВРЕМЕННЫХ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ КОНЦЕПЦИЙ

Аннотация: в условиях цифровой трансформации общества ответственное отношение перестаёт быть лишь моральной категорией или чертой характера и приобретает статус ключевого психологического ресурса, обеспечивающего сохранение субъектности, этической ориентации и саморегуляции. В статье представлен теоретический анализ феномена ответственного отношения через призму ведущих психологических подходов. Обобщение различных теоретических позиций позволяет предложить интегративную многоуровневую модель ответственности, включающую экзистенциальный, деятельностный, когнитивный, ценностно-реляционный и профессионально-прикладной уровни. Такая модель представляет особую значимость для понимания и развития ответственного поведения в условиях цифровой среды, характеризующейся алгоритмизацией выбора, снижением когнитивной нагрузки и тенденцией к делегированию решений, что способствует пассивности и ослаблению личной подотчётности.

Ключевые слова: ответственное отношение; субъектность; цифровая трансформация; саморегуляция; локус контроля; самоэффективность; профессиональная зрелость; мотивационная структура личности; этическая ориентация.

Abstract: In the context of digital transformation, responsible attitude is no longer merely a moral category or a personality trait but emerges as a crucial psychological resource that sustains subjectivity, ethical orientation, and self-regulation. This article presents a theoretical analysis of the phenomenon of responsible attitude through the lens of major psychological frameworks. Integrating these perspectives enables the development of a multilevel integrative model of responsibility, encompassing existential, activity-oriented, cognitive, value-relational, and professional-practical dimensions. This model is particularly relevant for understanding and fostering responsible behavior in digital environments characterized by algorithm-driven decision-making, reduced cognitive load, and a tendency to delegate choices—factors that promote passivity and weaken personal accountability.

Keywords: responsible attitude; subjectivity; digital transformation; self-regulation; locus of control; self-efficacy; professional maturity; motivational structure of personality; ethical orientation.

В современных условиях цифровая трансформация глубоко изменила не только технологии и экономику, но и саму структуру повседневного взаимодействия человека с информацией. Распространение алгоритмических платформ, персонализированных рекомендаций, социальных медиа и геймифицированных интерфейсов привело к тому, что многие решения — от потребительских до мировоззренческих — всё чаще принимаются в условиях сниженной когнитивной нагрузки: выбор упрощается, последствия не анализируются, а ответственность за результат неявно делегируется системе [15]. В таких условиях **снижается частота ситуаций, требующих от человека осознанной оценки, морального выбора и личной подотчётности** — тех самых ситуаций, в которых традиционно формировалось и проявлялось ответственное отношение.

Именно поэтому в научном и практическом плане особую значимость приобретает **феномен ответственного отношения** — как устойчивая личностная позиция, позволяющая человеку сохранять субъектность, рефлексию и этическую ориентацию даже в среде, сконструированной на принципах автоматизации выбора и минимизации усилий. Ответственное отношение перестаёт быть просто «чертой характера» — оно становится **ресурсом сопротивления пассивности**, **механизмом саморегуляции** и **ключевым условием сохранения человечности** в цифровом мире.

Всё это обуславливает повышенный интерес современной психологии к феномену **ответственного отношения** — не как к разовому поступку или внешнему требованию, а как к **устойчивой внутренней позиции личности**, формирующейся в процессе взаимодействия с окружающей средой. В

условиях, когда внешние стимулы доминируют, а решения всё чаще принимаются «по инерции» или «по умолчанию», именно ответственное отношение становится тем **механизмом саморегуляции**, который позволяет человеку сохранять осознанность, этическую ориентацию и личную подотчётность. При этом в психологической науке до сих пор нет единого понимания того, как именно структурировать, измерять и развивать этот феномен — особенно в новых социально-информационных реалиях. **Для дальнейшего анализа необходимо обратиться к существующим теоретическим подходам и определениям, предложенным различными исследователями**, чтобы выявить общие основания, различия и потенциал их применения в контексте цифровой трансформации.

Сегодня понятие ответственности и ответственного поведения в психологической литературе рассматривается как волевой компонент, обеспечивающий мотивационную основу деятельности человека, его морально-ценностные ориентиры, способность к осознанности своих поступков и поведенческих паттернов, внутреннему (внешнему) контролю.

Особое значение приобретают работы **Б. Г. Ананьева**, который, анализируя целостную природу человека, показал, что **ответственность не может быть сведена к внешнему контролю или социальному принуждению**. Напротив, она возникает тогда, когда личность выступает как активный участник своей жизни. Так, Б.Г. Ананьев рассмотрел понятие субъектности, как способность человека саморегулировать свою деятельность, ставить цели и быть активным. Ответственность же явилась логичным и естественным следствием субъектности. Он пояснял это тем, что в случае, когда человек самостоятельно ставит цели, выбирает средства достижения этих целей, способен оценить результат, то именно он и отвечает за каждый шаг на этом пути. Б. Г. Ананьев включал компонент ответственности в процесс личностного развития, который не дается при рождении, определяя его элементом направленности личности, находящий свое отражение в отношении человека к своим действиям и их последствиям для себя и для окружающего социального пространства. Он отмечал, что основу развития личности составляет не только накопление опыта, но и социальная зрелость, в которую входят совесть, чувство долга и ответственности. Ответственность, как отмечается в работе, - это проявление зрелой субъектной личностной позиции, формирующейся в социальной деятельности и опирающейся на самосознание и саморегуляцию. Работы Б. Г. Ананьева не про «ответственность» как отдельную черту личности, а про человека как субъекта, для которого ответственность является естественным следствием осознанной, свободной и социальной направленной деятельности. [1, 2]

Для понимания, как происходит формирование ответственности и ответственного отношения в структуре личности, необходимо обратиться к трудам А. Н. Леонтьева, а именно к его деятельностному подходу. Если Б. Г. Ананьев акцентировал внимание на то, что человек — это субъект, а

ответственность — проявление субъектности, то А. Н. Леонтьев, в свою очередь, рассматривал как субъектность формируется в деятельности (через мотивы и смыслы). Деятельность в работах А. Н. Леонтьева рассматривается как процесс реализации личности, в котором ответственное отношение не задается каким-то внешним требованием, оно находит свое отражение, когда мотив данной деятельности приобретает личностный смысл. В этот момент человек меняет свой статус с простого исполнителя на субъект, который отвечает за результат выполняемой им деятельности. Отсюда следует, что ответственность не является результатом внешнего давления, она выражается путем проявления субъектной позиции в процессе включения социальных норм в структуру личностно значимой деятельности [3].

Одной из ученых, продолживших изучение деятельностного подхода была К. А. Абульханова-Славская. Однако она не просто развивала идеи данного подхода, но и внесла определенный вклад в смещение теоретических взглядов. Ею был осуществлен перенос фокуса с определения человека как субъекта деятельности на человека как субъекта жизни в целом, то есть определила, как целостного носителя жизненного пути, который способен к самоопределению, выбору и ответственности за собственную судьбу. Значительное смещение взглядов в понимании ответственности К. А. Абульханова-Славская осуществила путем выведения понятия ответственности за пределы выполнения задач и действий, сохранив логику деятельностного подхода. Она построила целую концепцию, в центре которой находится человек, который несет ответственность за свою жизнь в целом. Это устойчивая жизненная позиция, которая выражается в готовности принимать обоснованные **решения, понимать и осознавать глубину их последствий в условиях неопределённости, множественности выборов и отсутствия внешнего контроля**. Ответственность у неё становится **критерием психологической зрелости и автономии личности** [4, 5].

Мы видим, что К. А. Абульханова-Славская интерпретирует понятие ответственности как жизненную позицию человека, осознающего себя творцом собственного жизненного пути. Л. И. Божович, напротив, делает акцент на внутренней перестройке мотивационной сферы личности, а не на внешней активности и стратегическом самоопределении. Она считает, что истинная ответственность проявляется именно в тот момент, когда на первый план у человека ставятся не внезапно возникающие желания, а чувство долга и устоявшиеся ценностные ориентиры. Основой данного процесса является формирование способности строить свою деятельность в соответствии с осознанным обязательством даже в том случае, когда оно может конфликтовать с личными побуждениями. Л. И. Божович отмечает, что ответственность является признаком зрелой мотивационной структуры личности [6].

Таким образом, у Л. И. Божович ответственность выступает как результат формирования **«мотива-намерения»** — особого типа мотива, в котором осознанное принятие долга или общественно значимой цели

доминирует над ситуативными желаниями. Однако истоки этого понимания восходят к более ранним работам **С. Л. Рубинштейна**, заложившего ещё в середине XX века основы анализа **волевого выбора как ядра личностного бытия**. Рубинштейн рассматривал волю не как простое усилие, а как **осознанный выбор в условиях конфликта мотивов**, когда человек руководствуется не непосредственными побуждениями, а **более высокими принципами, ценностями или долгом**. Именно в этот момент, по его мнению, личность проявляет себя как **субъект морального и волевого самоопределения**. То есть С. Л. Рубинштейн раскрыл психологическую суть **понятия ответственности, определяя ее** способностью человека **преодолевать импульсивность ради смысла.** Это и есть то, что мы называем подлинной ответственностью [7].

В свою очередь В. Н. Мясищев находит собственное место в трактовании понятия ответственности. Он выделил реляционный подход, суть которого заключается не в мотивах и деятельности, а в выражении целостного отношения личности к себе, другим людям, к жизни, к ценностям, к миру. Стоит отметить, что В. Н. Мясищев не использовал термин “ответственность” как отдельный конструкт, его концепция личностного отношения позволяет рассматривать ответственное отношение как выражение ценностной позиции личности, которая прослеживается во всех его трудах. С этой точки зрения ответственность — это не просто следствие иерархии мотивов (как у Л. И. Божович) и не позиция субъекта жизни (как у К. А. Абульхановой-Славской), а **глубинная личностная установка**, в которой человек **сознательно выбирает, что для него значимо**, и **готов нести последствия этого выбора**. Именно такая целостная ориентация и составляет, по В. Н. Мясищеву, ядро подлинной ответственности [8].

Однако, несмотря на философскую глубину взглядов В. Н. Мясищева, он оставляет открытым вопрос о психологической структуре ответственности, её измеримости и связи с другими личностными характеристиками. Этот пробел восполняется в рамках когнитивно-поведенческого подхода, в частности, в работах **Дж. Роттера**, который ввёл понятие **локуса контроля** как убеждённости человека в том, что события его жизни определяются собственными действиями (внутренний локус) или внешними обстоятельствами (внешний локус). С этой точки зрения, **готовность нести ответственность** напрямую зависит от того, насколько человек верит, что **его усилия влияют на результат**. Именно эта когнитивная установка, по мнению Роттера, лежит в основе активной, целенаправленной и ответственной жизненной позиции. Таким образом, если отечественные исследователи раскрывают ответственность как **смысловое и моральное образование**, то Роттер показывает её **когнитивно-регуляторную основу** [9].

Подход Дж. Роттера, связывающий ответственность с убеждённостью человека в том, что события его жизни определяются собственными действиями, заложил важную **когнитивную основу** для понимания ответственного поведения. Однако одного убеждения во внутреннем контроле

недостаточно, чтобы человек действительно взял на себя обязательства и последовательно их выполнял. Эту мысль развил **Альберт Бандура**, который в рамках своей социальной когнитивной теории ввёл понятие **самоэффективности** — убеждённости личности в своей способности организовать и реализовать необходимые действия для достижения поставленных целей. С точки зрения Бандуры, даже при наличии внутреннего локуса контроля человек не будет проявлять ответственность, если **не верит в свою компетентность** в конкретной ситуации. Самоэффективность, таким образом, выступает **психологическим мостом** между убеждением «я контролирую» и реальным поведением «я действую и отвечаю». Особенно это важно в условиях неопределённости, риска или высокой ответственности, где готовность нести последствия напрямую зависит от уверенности в собственных силах. Таким образом, если Роттер показал, **почему человек считает себя ответственным**, то Бандура объяснил, **почему он действительно берёт на себя ответственность** [10].

Когнитивные установки, описанные Роттером и Бандурой, формируют психологическую предпосылку ответственного поведения: человек готов нести ответственность, если он верит, что события зависят от его действий, и уверен в своей способности эти действия осуществить. Однако в реальной жизни ответственность редко проявляется в абстрактных или нейтральных условиях. Чаще всего она реализуется в **конкретной профессиональной деятельности**, где связаны воедино **компетентность, этика, долг и последствия**. Эту линию последовательно развивал **Е. А. Климов**, один из ведущих отечественных психологов труда и профориентации. Он рассматривал ответственность не как изолированную черту характера, а как **ядро профессиональной зрелости**, формирующееся в процессе освоения профессии и принятия её ценностных оснований. По его убеждению, профессия — это не только то, что человек делает, но и то, кем он становится. Именно в профессиональной среде, особенно в профессиях, связанных с высоким уровнем риска, ответственностью за других и принятием решений в условиях неопределённости, личность в полной мере реализует свою способность к ответственному выбору и действию [11, 12].

Идеи Е. А. Климова получили конкретное воплощение в исследованиях личности военнослужащих, для которых ответственность — это не абстрактная категория, а **жизненно важное условие боеспособности, надёжности и моральной устойчивости**. В работах ряда авторов подчёркивается, что в экстремальных условиях военной службы — при дефиците времени, высоком риске и неопределённости — именно готовность нести ответственность за успешное выполнение боевой задачи, за сохранение жизни и здоровья товарищей и за последствия своих решений становится **критерием профессионализма и личностной зрелости**. Здесь ответственность тесно связана с саморегуляцией, стрессоустойчивостью и способностью сохранять контроль в критических ситуациях. В этом понимании ответственность — прежде всего **психологический ресурс**,

позволяющий военнослужащему действовать надёжно даже в условиях максимального давления. Однако, стоить отметить, что это не только личностная устойчивость, но и **осознанное принятие долга, чести и традиций воинского братства**. Подчёркивается, что формирование ответственного отношения происходит не только внутри личности, но и в системе **воспитательного воздействия воинского коллектива, уставных норм и историко-культурных ценностей**. Таким образом, ответственность — это **синтез внутреннего убеждения и социальной принадлежности** [13, 14].

Вывод

Проведённый анализ показал, что феномен ответственности в психологии имеет многомерный характер и рассматривался исследователями с разных методологических позиций: от деятельностного и мотивационного подхода (Б. Г. Ананьев, А. Н. Леонтьев, Л. И. Божович) к субъектно-экзистенциальному (К. А. Абульханова-Славская, С. Л. Рубинштейн), реляционному (В. Н. Мясищев), когнитивно-регуляторному (Дж. Роттер, А. Бандура) и прикладному (Е. А. Климов, военные ученые).

Каждый из этих подходов раскрывает отдельные аспекты ответственности — как субъективного выбора, морального долга, отношения к миру, установки контроля или профессиональной компетентности. В условиях цифровой трансформации ответственность приобретает новое значение: она перестаёт быть только моральной категорией или чертой личности и становится ключевым ресурсом сохранения субъектности, этической ориентации и саморегуляции. Алгоритмизированная среда снижает когнитивную нагрузку и подталкивает к пассивности, поэтому ответственное отношение выступает противовесом автоматизму, позволяя человеку сохранять способность к осознанному выбору и личной подотчётности.

Таким образом, современная психология сталкивается с задачей переосмысления и интеграции разных подходов к ответственности. Оптимальной является многоуровневая модель, в которой ответственность понимается как: экзистенциальная позиция (ответственность за жизнь и судьбу), мотивационно-деятельностное качество (ответственность за действия и результаты), когнитивная установка (локус контроля и самоэффективность), ценностно-реляционная ориентация (отношение к людям, обществу, миру), профессионально-прикладной ресурс (ответственность в профессии и службе). Эта интегративная модель позволяет рассматривать ответственность как центральное личностное образование, критически важное для сохранения человечности в условиях цифрового общества.

Список литературы:

1. Ананьев Б. Г. О проблемах современного человекознания / Б. Г. Ананьев. Москва: Наука, 1971.

2. Ананьев Б. Г. Человек как предмет познания / Б. Г. Ананьев. Ленинград: Изд-во ЛГУ, 1968.

3. Леонтьев А. Н. Деятельность. Сознание. Личность / А. Н. Леонтьев. Москва: Политиздат, 1975.

4. Абульханова-Славская К. А. Стратегия жизни / К. А. Абульханова-Славская. Москва: Мысль, 1991.

5. Абульханова-Славская К. А. Психология и сознание личности / К. А. Абульханова-Славская. Москва: Изд-во МПСИ, 1999.

6. Божович Л. И. Проблемы формирования личности / Л. И. Божович; под ред. Д. И. Фельдштейна. Москва: Изд-во Моск. ун-та, 1995.

7. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии: в 2 т. Т. 1 / С. Л. Рубинштейн. Москва: Учпедгиз, 1946.

8. Мясищев В. Н. Психология отношений: избранные психологические труды / В. Н. Мясищев. 4-е изд. Москва: МПСИ; Воронеж: МОДЭК, 2011.

9. Салливан Г., Роттер Дж., Мишель У. Теория межличностных отношений и когнитивные теории личности / [пер. с англ.]. Москва: Прайм-Еврознак, 2007.

10. Бандура А. Теория социального научения / А. Бандура; пер. с англ. Санкт-Петербург: Евразия, 2000.

11. Климов Е. А. Психология профессионала / Е. А. Климов. Москва: Изд-во Моск. ун-та, 1990.

12. Климов Е. А. Как выбирать профессию / Е. А. Климов. Москва: Академия, 2002.

13. Гузанов А. Н. Формирование ответственного отношения к учению у курсантов военного вуза во внеаудиторной деятельности: дис. канд. пед. наук: 13.00.01 / А. Н. Гузанов. Кострома, 2010.

14. Швыдков В. П. Воспитание профессиональной ответственности у офицеров подразделений боевого обеспечения Военно-воздушных сил Российской Федерации: дис. канд. пед. наук: 13.00.01 / В. П. Швыдков. Москва, 2007.

15. Шабанов, Л. В. Психология личной информационной гигиены и защита от негативного информационно-психологического воздействия / Л. В. Шабанов // Политработа: история, современность, перспективы (к 80-летию Военной ордена Жукова академии войск национальной гвардии Российской Федерации): Материалы Межведомственной научно-практической конференции с международным участием, Санкт-Петербург, 26 сентября 2024 года. Санкт-Петербург: Военная ордена Жукова академия войск национальной гвардии Российской Федерации, 2025. С. 329-334.

Трифонова С. А., Ковалевская Е.А.

ОСОБЕННОСТИ ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТАЦИЙ МОЛОДЕЖИ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ СУБКУЛЬТУРНОЙ ПРИНАДЛЕЖНОСТИ

Аннотация. Статья посвящена эмпирическому исследованию ценностных ориентаций молодежи в зависимости от субкультурной

принадлежности. На основе методики Ш. Шварца выявлены как общие ценностные основания (самостоятельность, универсализм), так и специфические акценты в различных группах — гедонизм, стимуляция, доброта, безопасность и конформность. Анализ подчеркивает важность учета субкультурных различий при работе с молодежью.

Ключевые слова: ценностные ориентации, субкультура, молодежь, гедонизм, самостоятельность, универсализм.

Annotation. The article is devoted to an empirical study of youth value orientations depending on their subcultural affiliation. Based on S. Schwartz's methodology, both common value foundations (self-direction, universalism) and specific emphases in various groups—hedonism, stimulation, benevolence, security, and conformity—were identified. The analysis emphasizes the importance of considering subcultural differences when working with young people.

Keywords: value orientations, subculture, youth, hedonism, self-direction, universalism.

Постановка проблемы исследования.

Современная молодежь всё чаще формирует свою идентичность в рамках субкультур, каждая из которых предлагает уникальную систему норм, символов и ценностей. В условиях глобализации и информационной открытости субкультуры становятся не просто формой самовыражения, но и значимым фактором социализации, влияющим на систему мотиваций и жизненные приоритеты молодых людей. Однако несмотря на растущий интерес к феномену субкультур, вопросы, касающиеся влияния субкультурной принадлежности на ценностные ориентации личности, остаются недостаточно изученными.

Существующие исследования зачастую фокусируются на внешних атрибутах субкультур, в то время как их внутреннее ценностное содержание анализируется фрагментарно [3, 10]. Это затрудняет понимание того, как субкультурный контекст влияет на глубинные установки личности, выбор стратегий поведения и процесс социального взаимодействия [2]. Возникает необходимость системного эмпирического анализа, способного выявить как общие ценностные основания, объединяющие молодежь вне зависимости от субкультурной принадлежности, так и специфические акценты, характерные для отдельных субкультур.

Организация процедуры и методы исследования.

Для выявления ценностных приоритетов личности и анализа различий в системе ценностей между представителями различных субкультур была использована методика «Обзор ценностей» Ш. Шварца (Schwartz Value Survey, SVS). Данная методика широко применяется в психологических и социологических исследованиях для изучения универсальных мотивационных типов ценностей, отражающих цели и устремления личности, а также их роль в регуляции поведения [3].

В выборку вошли 3 группы испытуемых: представители рок субкультуры, к-поп субкультуры, и испытуемые, не входящие в какую-либо субкультуру. Суммарное число испытуемых: 30 человек, из которых: рок субкультура – 6 мужчин, 4 женщины; к-поп субкультура – 1 мужчина, 9 женщин; не входящие в субкультуры – 2 мужчин, 8 женщин. Всего 9 мужчин и 21 женщина. Возраст испытуемых от 15 до 32 лет. ($M = 20$; $\sigma = 8{,}2$).

Подбор испытуемых осуществлялся по принципу добровольного участия. Критерием включения в группу являлось наличие осознанной идентификации с определённой субкультурой, подтверждённой в ходе предварительного анкетирования и краткого интервью. Контрольная группа подбиралась по схожим демографическим признакам (возраст, пол, уровень образования), но при этом без субкультурной принадлежности.

Основными характеристиками субкультур являются наличие специфических ценностей и убеждений, особенностей образа жизни, уникального языка и символики, внутренней социальной структуры и определенного отношения к внешнему миру. Эти характеристики отражают стремление участников субкультур как к сохранению собственной идентичности, так и к противопоставлению себя доминирующим культурным нормам общества. Так, субкультура кей-поперов или халлю объединяет молодежь, которая фанатеет от музыки в жанре k-pop (южнокорейский поп), и в целом от корейской массовой культуры. В субкультуре нет особенной протестной идеологии. Это движение с мощным творческим потенциалом, и нередко его последователи на манер любимых кумиров стремятся к интенсивному саморазвитию. Рок-субкультура — это явление молодёжной субкультуры, возникшее вокруг рок-музыки. Она включает элементы, связанные с музыкой, внешним видом и образом жизни представителей субкультуры (рокеров). Она изначально создавалась как способ самовыражения молодёжи, бунт и протест, отрицание и пересмотр моральных и материальных ценностей мира.

Результаты исследования и их обсуждение. На основании данных, собранных с использованием методики Ш. Шварца у 30 респондентов, принадлежащих к различным группам (рок-субкультура, K-pop-субкультура и контрольная группа без субкультурной идентичности), был проведён сравнительный анализ ценностных ориентаций. В процессе интерпретации показатели свыше 5 баллов трактовались как высокозначимые, отражающие выраженную мотивационную значимость соответствующих ценностей; показатели ниже 3 баллов — как низкие, указывающие на слабую ценностную релевантность.

Результаты анализа позволили выявить две устойчиво выраженные ценности, доминирующие во всех трех группах: самостоятельность и универсализм. Ценность самостоятельности отражает стремление к независимому мышлению, свободе выбора и самореализации, что может быть обусловлено возрастными характеристиками выборки, включающей преимущественно молодежь в процессе формирования идентичности [10].

Универсализм, в свою очередь, связан с установками на толерантность, социальную справедливость и экологическую ответственность, характерными для глобализированного мировоззрения молодых людей [1, 7]. Данные результаты указывают на наличие общих ценностных оснований, объединяющих представителей различных субкультур.

Кроме того, данные позволили составить ценностные профили каждой из исследуемых групп.

Ценностный профиль контрольной группы. Респонденты, не идентифицирующие себя с какой-либо субкультурой, демонстрируют наиболее высокие значения гедонизма, что отражает доминирующее стремление к удовольствию, эмоциональному комфорту и субъективному благополучию. Умеренно выражены ценности стимуляции и универсализма, в то время как традиции и конформность характеризуются крайне низкими показателями. Подобная структура свидетельствует о доминировании индивидуалистических установок, ориентации на личную свободу и снижении значимости традиционных норм, что типично для молодежи постмодернистского общества [9]. Наблюдаемая ценностная поляризация выражается в предпочтении свободы самовыражения и личной реализации при одновременном отвержении нормативного поведения и авторитетов [4].

Ценностный профиль представителей K-pop-субкультуры. Участники, отождествляющие себя с K-pop-субкультурой, характеризуются высокими показателями самостоятельности, доброты и универсализма, что свидетельствует о синтезе индивидуалистических и просоциальных установок. При этом показатель по шкале власти равен нулю, что интерпретируется как сознательное дистанцирование от ценностей соперничества и контроля. Низкие значения стимуляции и традиций свидетельствуют о сниженной мотивационной значимости новизны и культурных традиций, что может быть связано с высокой эстетической насыщенностью субкультурного контекста [10]. Внутренняя согласованность между автономией и эмпатией формирует гибкий стиль взаимодействия, способствующий снижению внутриличностных конфликтов и повышению социальной чувствительности [8].

Ценностный профиль представителей рок-субкультуры. Респонденты, идентифицирующие себя с рок-субкультурой, демонстрируют высокие значения ценности доброты, самостоятельности и гедонизма, что указывает на устойчивую комбинацию индивидуалистических и просоциальных установок [5]. Низкий уровень стимуляции отражает меньшую значимость внешней новизны и риска, в пользу ориентации на внутреннее содержание и философские смыслы [6]. Умеренные значения власти подтверждают склонность к антииерархическим установкам и неприятие формального контроля. Полученные данные указывают на выраженную ценностную амбивалентность: ориентация на удовольствие сочетается с внутренней этической ответственностью и групповым альтруизмом.

Сравнительный анализ трех исследуемых групп выявил как универсальные ценности (самостоятельность, универсализм), так и субкультурно детерминированные различия. Участники без субкультурной принадлежности характеризуются гедонистической ориентацией и низкой нормативностью; представители K-pop-субкультуры — интеграцией просоциальных и автономных установок при выраженной эмоциональной направленности; представители рок-субкультуры — сочетанием этического индивидуализма с внутренней солидарностью и философской рефлексией.

Заключение. Проведённое исследование позволило выявить как общие, так и специфические особенности ценностных ориентаций молодежи в зависимости от субкультурной принадлежности. Универсальные ценности — самостоятельность и универсализм — устойчиво представлены во всех группах и отражают доминирующие тенденции современного общества, ориентированного на личную автономию и социальную справедливость. Это свидетельствует о наличии базисных мировоззренческих оснований, объединяющих молодежь независимо от субкультурной идентичности.

В то же время каждая группа демонстрирует уникальные акценты в системе ценностей: участники без субкультурной принадлежности ориентированы на гедонизм и эмоциональный комфорт при сниженной приверженности к нормативным структурам; представители K-pop-субкультуры сочетают индивидуализм с просоциальной направленностью и эмоциональной чувствительностью; рок-субкультура акцентирует этический индивидуализм, лояльность к «своим» и внутреннюю свободу при дистанцировании от внешней активности и традиций.

Полученные результаты подтверждают значимость субкультурного контекста в формировании мотивационной сферы личности и подчеркивают необходимость его учета в рамках психолого-педагогической практики, программ молодежной политики, а также при проектировании образовательных и профилактических инициатив. Разнообразие ценностных структур свидетельствует о сложной и многомерной природе молодежной идентичности в условиях культурной и социальной трансформации.

Список литературы

1. Бернс, Р. Развитие Я-концепции и воспитание / Р. Бернс ; пер. с англ. — М. : Прогресс, 1986. — 420 с.

2. Лукьянец, Т. В. Ценности и мотивация: теории и эмпирические исследования // Вестник психологии и педагогики. — 2021. — № 2. — С. 45–56.

3. Шварц, Ш. Х. Исследование человеческих ценностей: теоретическая и эмпирическая основа // Психологический журнал. — 2006. — Т. 27, № 5. — С. 20–34.

4. Bauman, Z. Individualized Society. — Cambridge : Polity Press, 2001. — 224 p.

5. Haenfler, R. Goths, Gamers, and Grrrls: Deviance and Youth Subcultures. — Oxford : Oxford University Press, 2006. — 208 p.

6. Hebdige, D. Subculture: The Meaning of Style. — London : Routledge, 1979. — 180 p.

7. Inglehart, R., Welzel, C. Modernization, Cultural Change and Democracy. — Cambridge : Cambridge University Press, 2005. — 344 p.

8. Jung, S. K-pop, Indonesian fandom, and social media // Transformative Works and Cultures. — 2011. — № 8. — DOI:10.3983/twc.2011.0249.

9. Lyubomirsky, S. Why are some people happier than others? The role of cognitive and motivational processes in well-being // American Psychologist. — 2001. — Vol. 56(3). — P. 239–249.

10. Schwartz, S. H. Universals in the content and structure of values: Theoretical advances and empirical tests in 20 countries // In: Advances in Experimental Social Psychology / ed. by M. Zanna. — San Diego : Academic Press, 1992. — Vol. 25. — P. 1–65.

Турчин А.С.

ТИПЫ РАЗВИТИЯ И ИХ РАЗЛИЧЕНИЕ С УЧЕТОМ РЕАЛИЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ

Аннотация: в статье рассматриваются проблемы типов развития в философско-методологическом и психолого-акмеологическом аспектах. Предлагается оценивать продуктивность парадигмальных подходов к практическим аспектам деятельности психологических научных школ с учетом нестабильной динамики соотношения вершинного и низинного типов развития человека. Отмечается вклад А.Ф. Лазурского в выяснение внешней и внутренней детерминации негативных изменений в системе ценностей личности с учетом дихотомии акме - кате.

Ключевые слова: развитие, акмеология, катабология, ценности, мотивация, направленность личности.

Abstract: the article discusses the problems of types of development in the philosophical-methodological and psychological-acmeological aspects. It is proposed to evaluate the productivity of paradigmatic approaches to the practical aspects of the activity of psychological scientific schools, taking into account the unstable dynamics of the ratio of the peak and low-level types of human development. The contribution of A.F. Lazursky to the elucidation of the external and internal determination of negative changes in the personality value system is noted, taking into account the acme-cate dichotomy.

Keywords: development, acmeology, catabology, values, motivation, personality orientation.

В научном наследии отечественной психологии XX века существует такая категория как «развивающееся понятие» [2]. В общем виде она характеризуется внутренней смысловой изменчивостью. При этом можно

отметить некоторую упрощенность трактовок трактовок, фиксирующих развитие как процесс накопления новых компонентов или признаков с последующим определением нового качества как очередной ступени или точки отсчета при сохранении строго линейного способа самодвижения.

Акмеологический подход преимущественно реализует приведенную выше теоретическую модель, позволяющую работать с понятием «вершины». Последнее может искусственно ограничивать систему условий развития каким-либо нормативным их составом, при наличии которых у основных субъектов процесса акме должно определять не по самоощущению, а по внешне регистрируемым и поддающимся математической обработке результатам.

В наших работах [7, 10, 11] отмечена не заданность индивидуальной траектории развития и изначального предначертания пути его осуществления в реальной жизнедеятельности. В первом случае ортогенетический вариант движения к акме действительно выглядит как линейно возвышающийся и поэтому в значительной мере предсказуемый в хронотопическом плане. В истории науки и культуры достаточно примеров, когда одаренные личности достаточно последовательно от возраста к возрасту развивали свои способности, совершая не одно, а ряд значимых открытий или достижений, оцениваемых на существующем этапе цивилизационного процесса как фундаментальные.

Следствием подобного типа самодвижения и самовыдвижения может быть создание научной школы авторского типа [11]. При всей кажущейся простоте оценивания вклада личности исследователя в развитие соответствующей отрасли науки есть и некоторые побочные эффекты. Так, например, В.В. Давыдов в своих лекциях аспирантам с юмором отмечал, что существует такое понимание персонального вклада создателя научной теории, которое связывает ее «монументальность» с тем, как надолго удалось задержать ею прогресс в соответствующей отрасли науки.

Парадигмальный подход к оцениванию достижению достижений близких, а, тем более, имеющих общее происхождение научных школ, изобилует примерами научных дискуссий, содержание которых для конкурирующих субъектов, а иногда и их форма, напоминает то, что было характерно для диспутов в университетах средневековой Европы. В то время дискутирующие профессора – научные конкуренты должны были не просто отстоять свою истину, одержав победу «по очкам». Так сказать, высший пилотаж состоял в переходе от игры в поддавки, когда, положительно оценивая аргументы соперника, в итоге одним своим аргументом обрушивали всю его систему доказательств.

Представляет интерес анализ причин приостановок поступательного движения «по вертикали», когда нужно определить основания торможения и последующей приостановки или стагнации. В набор аргументов включают достаточно разнородные психологические проявления характерологических свойств: акцентуированность, прокрастинацию, скрытую конформность,

психологическое выгорание и др. Представляется, что перечислять причины психологического характера не столь продуктивно, поскольку это напоминает процентное содержание выполнения плана по насыщению потребностей и перспектив перехода со ступени на ступень при описании «пирамиды Маслоу», т.е. ориентируются на «средние» показатели достаточности для перехода на более высокий уровень. При этом надо помнить, что изменения, как прогрессивные, так и регрессивные, могут происходить в дальнейшем и на уже преодоленных ступенях. Следует учитывать, что человек, как существо социальное, подвергается массе разнонаправленных влияний, которые усложняют его выбор в каждой конкретной ситуации, «зашумляя» информационную среду и демотивируя личность [12].

Характеризуя ортогенез как иной тип развития, можно предположить, что личность имеет не одну, а несколько его перспектив, в том числе:

1) нормативное, каковым оно считается большинством представителей какой-либо научной школы;
2) осложненное, по какой-то причине не имеющее стабильной и предсказуемой траектории;
3) отложенное, при котором хронотопические условия являются детерминантами передвижек в иерархии приоритетов развития личности;
4) блокированное, которое может быть таковым в силу дефицитарности ресурсов, хотя и оно может все-таки совершаться, пусть даже в медленном темпе, и когда его проявления желательно скрывать по каким-либо причинам.

Рассматривая два обозначенных пути акмеологизации личности и воспринимая их как субъективно ценные и общественно одобряемые, не следует забывать, что и на них распространяется философский принцип единства и борьбы противоположностей. Так, еще Гераклит отмечал диалектическую связь вершины и низины, как взаимно определяющих точек отсчета. Это может означать, что всегда требуется определять не только начальную точку самодвижения, но и границу, которая будет обозначать то, что личность считает допустимым и / или недопустимым для себя. Как показывает практика работы с массовым сознанием, в последние десятилетия закон «окон Овертона» распространяется и на это категориальное отношение, т.е. акме, норма и кате достаточно динамичны не только в силу естественного развития событий, но и потому, что какая-то общественная сила этого очень хочет. При этом объяснительная формула древних римлян «qui prodest» (ищи кому выгодно) замалчивается или так интерпретируется, что обманутые вкладчики, дольщики, заёмщики и др. узнают об этом последними.

Обратимся к анализу понятия «кате» - центральному в катабология, как теории низинного развития.

Согласно С.Д. Пожарскому [9], это понятие могут использовать для обозначения следующих этапов, а именно:

1) в процессуальном аспекте кате означает стремление к разрушению, и можно говорить о трех его смыслах: впадина, предел, поворот; для **первого** этапа типично осознание человеком осознания предела, ниже которого нельзя

падать, хотя это не есть гарантия остановки сползания (есть шуточное продолжение: когда думали, что достигли дна, но вдруг постучали снизу);

2) **второй** этап знаменует угасание, но и сохранение потенциала для новой жизни: расшатывание, разъединение целостности; уничтожение старого, увядание; выход, мобилизация потенциальных возможностей и нахождение элементов для создания нового;

3) **третий** или современный этап предполагает осмысления вершины и низины как координат достигнутого, при одновременном планировании новой временной перспективы: прошлое, настоящее, будущее [4, с.172-173].

При упрощенном понимании содержания развития кате связывают прежде всего с распадом действующих структур, нарушением существенных связей вследствие деструктивной деятельности личности. По сути, на уровне смысловой регуляции должно происходить замещение ценностей антиценностями. Однако такой вариант катабологизации может не восприниматься социальной группой как прямая и явная угроза. Во все времена существовала некоторая часть общества, которая паразитировала и агрессировала в отношении законопослушных, активных, креативных. Не даром уже в школьном возрасте выделяют такую категорию обучающихся как интеллектуально пассивные. Последние получают удовольствие не от успешного завершения задания, а от его прерывания на любом из этапов выполняемой работы.

С дугой стороны, стремление к акме не всегда получает объективно высокую оценку современников, о чем свидетельствует участь «непризнанных гениев», столкнувшихся с непониманием и агрессией не желающих разрушения действующей в их интересах системы. Наиболее ярким примером в этом плане является регуляция отношений ремесленников Запада в период цеховой системы. Если подмастерье на контрольном испытании подавал «шедевр» более низкого качества, нежели это было установлено мастерами данного цеха, то он не терял свой статус и рабочее место. Как правило, современные студенты ошибаются, когда им задают вопрос о том, что есть шедевр, утверждая, что это есть какое-то новшество, воплощенное в продукте сверхвысокого качества. Их удивляет, когда сообщают, что в таком случае инноватор мог быть изгнан из города, поскольку шедевр есть точная копия установленного эталона (ножа, шляпы, перчатки, шлема и т.д.). Создав продукт более высокого качества, нежели эталонный, он тем самым обрекал весь цех (напоминающий профсоюзное объединение мастеров) на разорение или, что не менее трудно, на переучивание.

В современных условиях такое отношение безусловно квалифицируют как стагнацию, которая в итоге приводит к разорению и деградации [8]. Однако не следует забывать о предупреждении, сделанном еще в XIX веке Фридрихом Энгельсом о том, что не надо радоваться победам человека над природой, поскольку за каждую подобную «победу» она потом мстит. Припоминается такой пример, приведенный известным ученым-семиотиком Вячеславом Всеволодовичем Ивановым в публичной лекции в

Политехническом музее г. Москвы в начале 80-х гг. Первые земледельческие системы возникли как системы орошаемого земледелия. Они поначалу позволяли решить несколько цивилизационных задач: 1) перейти от кочевого к оседлому способу ведения хозяйства; 2) начать эксплуатировать «живых убитых», т.е. рабов; 3) создать условия для совершенствования ремесла как группы профессий. Однако в дальнейшем это привело к засолению почв, а в арыках или каналах в тростниковых зарослях появилась база для катастрофического роста популяции комаров-разносчиков малярии. В итоге население постепенно слабело от болезней и не смогло оказать вооруженное сопротивление кочевникам, уничтожившим первые сообщества земледельцев. Как в этом случае можно оценивать данный пример? Как преодоление последствий неправильно реализованного движения к акме или как своевременное кате, сохранившее часть населения от смерти от неизлечимых в древности инфекций?

Обращаясь к современности, целесообразно обратить внимание на то, что в истории отечественной психологии были наработки, по-настоящему не оцененные применительно к проблеме информационно-психологической безопасности. В период информационных войн можно по-разному оценивать поступки явных и скрытых врагов. Общим для их поведения является то, что отражено в понимании такой категории как агрессия. Она большинством авторов определяется через цель, которой выступает причинение вреда. Гораздо менее дифференцированы характеристики жертв подобной агрессии. При этом не исключается вариант, при котором бывшую жертву пытаются превратить в агрессора, не важно, какими благими намерениями она будет руководствоваться в своем последующем поведении.

Несомненный интерес в данном плане представляет подход А.Ф. Лазурского, который помимо эндо- и экзопсихики, выделил три психических уровня: низший, средний и высший [5]. По мере развития личность может сознательно стремиться к повышению своего психического уровня, для оценки которого Лазурский предложил четыре критерия: а) богатство личности; б) сила и интенсивность отдельных психических проявлений; в) сознательность и идейность психических проявлений; г) координация психических элементов.

Согласно Лазурскому, личности, отнесенные к низшему уровню есть **недостаточно приспособленные**. Они легко становятся жертвами обстоятельств и по всем четырем критериям оказываются недостаточно приспособленными.

Личности, отнесенные Лазурским к среднему уровню, - **приспособившиеся,** достигшие состояния комфорта в материальном и духовном плане.

Представители высшего уровня - **приспособляющие**. Они отличаются высокой творческой активностью, стремятся приспособить среду в соответствии с собственными желаниями, тратя на это время и силы. Они

имеют свой собственный идеал в соответствии со способностью к сохранению личности от саморазрушения [4].

Естественно, что в процессе психологического консультирования данного состава критериев недостаточно, однако они могут быть использованы с учетом того, что А.Ф. Лазурский, применительно ко всем трем уровням, выделил еще и извращенные типы. Главным в поведении является то, что их действия и поступки представляются не просто биологически нецелесообразными, но вредными для них самих и окружения. Направленность подобной личности – против жизни и самой себя. Таким образом, разрушительные действия направлены как против социальных свойств человека, так и против его природной сущности. Основной причиной формирования личности извращенного типа А.Ф. Лазурский считал несоответствие среды, в которой она формировалась, природным задаткам, что по сути уродует личность. Крайне выраженной может быть асоциальная направленность. Проиллюстрируем данное положение материалами таблицы 1.

Таблица 1 – Классификация извращенных типов по А.Ф. Лазурскому

Низкий уровень	**Средний уровень**	**Высший уровень**
Пассивные А) апатичные Б) безвольные **- Расчетливые эгоисты** **- Аффективные извращенные** **- Активные извращенные (насильники):** А) беспорядочные насильники (праздность в сочетании со стремлением к борьбе) Б) сосредоточенно жестокие (опасные преступники)	**Неудачники** А) неприспособленные мечтатели Б) аффективные неудачники В) энергичные озлобленные **- Успевающие** А) лицемерные Б) властные извращенные	Дисгармония между склонностями у комбинированных типов - Эгоистические проявления - Общее понижение психического уровня до среднего и ниже

В дальнейшем эти представления А.Ф. Лазурского были конкретизированы в работах В.Н. Мясищева [6] и Б.Г. Ананьева [1]. Тем не менее военным психологам целесообразно учитывать указанные выше характеристики в общении с лицами, склонными к девиантному поведению, поскольку это может помочь построить индивидуальные программы диагностики и коррекции, а также способствовать недопущению тяжелых происшествий, какими бы высокими (на словах) соображениями они не оправдывались [3].

Библиографический список

1.Ананьев Б.Г. Человек как предмет познания. СПб.: Питер, 2001. 288 с.

2. Давыдов В.В. Теория развивающего обучения. М.:ИНТОР, 1996. 544 с.

3.Котова У.М., Турчин А.С. Особенности психологического консультирования с применением включенного наблюдения в практике психолога в следственном комитете Российской Федерации // Человеческий фактор: Социальный психолог. 2024. №1. (49). С.380-384.

4.Лазурский А.Ф. Избранные труды / Под ред. М.Я. Басова, В.Н. Мясищева. М.: Наука, 1991. 274 с.

5.Лазурский А.Ф. Избранные труды по общей психологии; К учению о психической активности; Программа исследования личности и другие работы; Коммент., примеч. и прил. Е. В. Левченко; Отв. ред.: Г. С. Никифоров, Л. А. Коростылева. Санкт-Петербург: Алетейя, 2001. 191 с.

6.Мясищев В.Н. Психология отношений: избранные психологические труды / Под ред. А. А. Бодалева; Российская акад. образования, Московский психолого-социальный ин-т. 4-е изд. Москва: Изд-во Московского психолого-социального ин-та; Воронеж: МОДЭК, 2011. 398 с.

7.Назаров В.И., Киселева Т.В., Турчин А.С. Трансформация ценностных ориентаций современной молодежи (опыт исследования) // Научный поиск: личность, образование культура. 2023. №5 (50). С.71-79.

8.О причинах гибели царств / пер. О.В. Творогов // Памятники литературы Древней Руси. Конец 16 – начало 17 вв. М.: Директ-Медиа, 2007. С.673-705.

9.Пожарский С.Д. Акмеология и катабология: теория совершенствования человека. СПб.: изд-во «ЛЕМА», 2013. 266 с.

10.Турчин А.С. Акмеология и семиотика // Акмеология развития 2023. Методологические и методические проблемы. Выпуск 42: сборник статей / кол. авторов; под ред. Н.В. Кузьминой, Л.Е. Паутовой, Е.Н. Жариновой Москва: РУСАЙНС, 2023. С. 145-152 с.

11. Шабанов Л.В., Турчин А.С. Философско-психологические и педагогические основания гносеологии и семантики образовательной деятельности военного вуза. Монография. СПб.: Изд-во НУ «Центр стратегических исследований», 2023. 136 с.

12.Ярошевский М.Г. Развитие и современное состояние зарубежной психологии / М. Г. Ярошевский, Л. И. Анцыферова; Ред. коллегия: д. чл. АПН СССР А. А. Смирнов (гл. ред.) [и др.]. Москва: Педагогика, 1974. 303 с.

Турчин А.С., Гемуев М.М.

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ОТНОШЕНИЕ К ИНФОРМАЦИОННОЙ БЕЗОПАСНОСТИ У ВОЕННОСЛУЖАЩИХ ПО КОНТРАКТУ

Аннотация. Статья посвящена проблеме изучения психологического отношения военнослужащих по контракту к информационной безопасности в условиях возрастающих информационных угроз. В исследовании приняли участие 35 военнослужащих по контракту войсковой части 5128 в возрасте от 21 до 35 лет. Диагностический комплекс включал методику «Шкала правосознания» М.В. Леви, методы нейропсихологической диагностики Л.И. Вассермана, С.А. Дорофеевой и Я.А. Меерсона, а также опросник волевой саморегуляции (ВСК). Результаты показали наличие значимых корреляций между уровнем психологического отношения к информационной безопасности и такими переменными, как опыт службы, уровень образования и должностная позиция. Выявлена трёхкомпонентная структура отношения, включающая когнитивный, эмоциональный и поведенческий элементы. Полученные данные могут быть использованы для разработки программ психологической подготовки и повышения информационной культуры военнослужащих войск национальной гвардии.

Ключевые слова: информационная безопасность, психологическое отношение, военнослужащие по контракту, психологическая диагностика, волевая саморегуляция.

Abstract: In the context of digital transformation, responsible attitude is no longer merely a moral category or a personality trait but emerges as a crucial psychological resource that sustains subjectivity, ethical orientation, and self-regulation. This article presents a theoretical analysis of the phenomenon of responsible attitude through the lens of major psychological frameworks. Integrating these perspectives enables the development of a multilevel integrative model of responsibility, encompassing existential, activity-oriented, cognitive, value-relational, and professional-practical dimensions. This model is particularly relevant for understanding and fostering responsible behavior in digital environments characterized by algorithm-driven decision-making, reduced cognitive load, and a tendency to delegate choices—factors that promote passivity and weaken personal accountability.

Keywords: responsible attitude; subjectivity; digital transformation; self-regulation; locus of control; self-efficacy; professional maturity; motivational structure of personality; ethical orientation.

В современных условиях стремительного развития информационных технологий и расширения цифрового пространства вопросы обеспечения информационной безопасности приобретают особую актуальность для войск национальной гвардии Российской Федерации. От уровня защищённости информационных ресурсов напрямую зависит эффективность выполнения служебно-боевых задач, боеготовность подразделений и безопасность государства в целом. Практика показывает, что даже самые современные технические средства защиты информации оказываются недостаточно

эффективными, если у военнослужащих отсутствует осознанное, ответственное отношение к вопросам информационной безопасности [4, 11, 14]. Военнослужащие по контракту регулярно сталкиваются с многообразными угрозами в информационной сфере — от попыток несанкционированного доступа к конфиденциальным данным, до целенаправленного манипулятивного воздействия через цифровые каналы коммуникации.

Психологическое отношение к информационной безопасности представляет собой сложное интегративное образование, включающее когнитивные представления о рисках и угрозах, эмоциональные переживания по поводу возможных утечек информации и поведенческие проявления в виде соблюдения или нарушения установленных регламентов [3,15]. В военной психологии эта категория исследована недостаточно полно, что создаёт существенный пробел как в теоретическом понимании проблемы, так и в практической работе психологов и командиров подразделений [13, 14].

Доктрина информационной безопасности Российской Федерации [5] подчёркивает, что обеспечение информационной безопасности служит не только защите конституционных прав граждан, но и укреплению суверенитета государства, а также поддержанию его обороноспособности. В этой связи изучение факторов, влияющих на формирование ответственного отношения военнослужащих к информационной безопасности, становится приоритетной задачей военно-психологической науки.

Целью исследования стала разработка и апробация комплекта психологического инструментария для диагностики отношения военнослужащих по контракту к информационной безопасности, а также выявление связи между уровнем сформированности этого отношения и социально-демографическими характеристиками респондентов.

Методы и организация исследования

Исследование проводилось на базе одной из войсковых частей национальной гвардии Российской Федерации. В качестве испытуемых выступили 35 военнослужащих по контракту мужского пола в возрасте от 21 до 35 лет (средний возраст 27,4 ± 3,8 года). Выборка была сформирована с учётом требований репрезентативности и включала представителей различных воинских специальностей и должностных категорий: младших командиров (40%), рядовых специалистов (35%) и среднего командного звена (25%). По стажу службы респонденты распределились следующим образом: до 3 лет — 31,4%, от 3 до 7 лет — 45,7%, свыше 7 лет — 22,9%. По уровню образования: среднее общее или среднее профессиональное — 48,6%, неполное высшее или высшее — 51,4%.

Диагностический комплекс включал три группы методик, охватывающих различные аспекты психологического отношения к информационной безопасности [2, 7, 11]:

1. Методика «Шкала правосознания» М.В. Леви (при методическом содействии Ф.К. Свободного). В контексте данного исследования методика

адаптирована для оценки когнитивного компонента отношения к информационной безопасности — понимания военнослужащими правовых и организационных регламентов работы с информацией.

2. Методики нейропсихологической диагностики Л.И. Вассермана, С.А. Дорофеевой и Я.А. Меерсона использовались для оценки когнитивных функций, внимания и способности к концентрации, что имеет непосредственное отношение к качеству выполнения требований информационной безопасности в условиях многозадачности и стресса.

3. Опросник волевой саморегуляции (ВСК) А.Г. Зверкова и Е.В. Эйдмана измеряет общий уровень волевого самоконтроля, настойчивость и самообладание. Эти характеристики рассматривались как ключевые для поведенческого компонента отношения к информационной безопасности.

Дополнительно применялась авторская анкета для оценки осведомлённости военнослужащих об актуальных информационных угрозах и способах противодействия им, включавшая 15 вопросов, охватывающих знание основных видов кибератак, понимание принципов защиты персональных данных, умение распознавать признаки фишинга и социальной инженерии.

Для анализа полученных данных использовались методы описательной статистики (среднее значение, стандартное отклонение), корреляционный анализ по Пирсону для выявления связей между переменными, а также t-критерий Стьюдента для независимых выборок при сравнении групп. Уровень статистической значимости установлен на уровне $p < 0,05$ и $p < 0,01$. Обработка данных проводилась с использованием статистического пакета SPSS 23.0.

Результаты исследования

Общая характеристика уровня психологического отношения к информационной безопасности

Анализ результатов диагностики показал, что по методике «Шкала правосознания» средний балл составил 68,3 ± 8,7 (при максимально возможном 100), что соответствует среднему уровню сформированности правового сознания в области информационной безопасности. При этом наблюдался значительный разброс индивидуальных показателей: от 48 до 89 баллов, что свидетельствует о высокой степени неоднородности выборки.

По опроснику волевой саморегуляции (ВСК) общий показатель составил 14,2 ± 3,1 балла (при среднем популяционном значении 13–14 баллов). Показатели субшкалы «Настойчивость» оказались несколько выше среднего (15,6 ± 2,8), тогда как субшкала «Самообладание» показала результаты в пределах нормы (12,8 ± 3,4).

Результаты нейропсихологической диагностики продемонстрировали, что у 74,3% респондентов когнитивные функции находятся в пределах возрастной нормы, у 20% отмечены незначительные отклонения (связанные преимущественно с утомлением и стрессом), и лишь у 5,7% выявлены выраженные трудности концентрации внимания.

Анкетирование по вопросам осведомлённости об информационных угрозах показало, что 62,9% военнослужащих правильно идентифицируют основные виды кибератак, 54,3% понимают принципы защиты персональных данных, однако лишь 37,1% способны распознать признаки социальной инженерии и фишинговых атак. Это указывает на необходимость усиления образовательного компонента в системе психологической подготовки.

Корреляционный анализ.

Корреляционный анализ выявил ряд статистически значимых связей между показателями психологического отношения к информационной безопасности и социально-демографическими характеристиками респондентов.

Обнаружена положительная корреляция между стажем службы и уровнем правосознания ($r = 0,487$; $p < 0,01$): военнослужащие с опытом службы более 7 лет демонстрировали значимо более высокие показатели по шкале правосознания ($M = 75,6 \pm 6,2$) по сравнению с военнослужащими, проходящими службу менее 3 лет ($M = 63,4 \pm 9,1$; $t = 3,24$; $p < 0,01$).

Уровень образования также показал значимую связь с когнитивным компонентом отношения к информационной безопасности: военнослужащие с высшим образованием продемонстрировали более высокие результаты осведомлённости об информационных угрозах ($M = 11,8 \pm 2,1$ из 15 возможных баллов) в сравнении с респондентами со средним образованием ($M = 8,6 \pm 2,7$; $t = 3,89$; $p < 0,001$).

Должностная позиция коррелировала с показателями волевой саморегуляции ($r = 0,412$; $p < 0,05$): военнослужащие среднего командного звена показали более высокий уровень самоконтроля ($M = 16,3 \pm 2,4$) по сравнению с рядовым составом ($M = 13,1 \pm 3,2$; $t = 2,67$; $p < 0,05$).

Выявлена значимая положительная корреляция между уровнем правосознания и волевой саморегуляцией ($r = 0,541$; $p < 0,01$), что подтверждает взаимосвязь когнитивного и поведенческого компонентов психологического отношения к информационной безопасности. Военнослужащие с высоким уровнем правосознания демонстрировали более устойчивое следование регламентам даже в ситуациях, когда их соблюдение требовало дополнительных усилий.

Интересно, что показатели нейропсихологической диагностики не показали значимых корреляций со стажем службы или должностной позицией, но обнаружили обратную связь с уровнем стресса и утомления ($r = –0,368$; $p < 0,05$), измеренными с помощью дополнительных опросных методов. Это свидетельствует о том, что психофизиологическое состояние военнослужащего напрямую влияет на качество выполнения требований информационной безопасности.

Типологический анализ

На основе кластерного анализа были выделены три типологические группы военнослужащих по уровню сформированности психологического отношения к информационной безопасности:

Группа 1 — «Высокий уровень» (28,6% выборки): высокие показатели правосознания (M = 81,2 ± 4,3), волевой саморегуляции (M = 17,8 ± 1,9) и осведомлённости (M = 13,1 ± 1,2). Преимущественно военнослужащие со стажем службы более 5 лет, занимающие командные должности.

Группа 2 — «Средний уровень» (54,3% выборки): показатели в пределах средних значений по всем шкалам. Разнородная группа по стажу и должностям, демонстрирующая неустойчивое отношение к информационной безопасности — соблюдение регламентов зависит от внешнего контроля.

Группа 3 — «Низкий уровень» (17,1% выборки): показатели ниже среднего по правосознанию (M = 54,7 ± 6,8), волевой саморегуляции (M = 10,2 ± 2,1) и осведомлённости (M = 6,3 ± 2,4). Преимущественно военнослужащие с небольшим стажем службы (до 2 лет) и низким уровнем образования.

Обсуждение результатов

Полученные результаты подтверждают выдвинутую гипотезу о том, что уровень сформированности психологического отношения к информационной безопасности коррелирует с опытом службы, уровнем образования и должностной позицией военнослужащих. Эти данные хорошо согласуются с положениями теории отношений В.Н. Мясищева и концепцией профессионального развития личности Е.А. Климова [10, 12].

Выявленная структура психологического отношения, включающая когнитивный (знания и понимание), эмоциональный (чувство ответственности и тревожность) и поведенческий (соблюдение правил) компоненты, соответствует классической трёхкомпонентной модели установки, разработанной в социальной психологии. Это позволяет рассматривать психологическое отношение к информационной безопасности как особый вид социальной установки, формирующейся в процессе профессиональной социализации военнослужащего.

Особого внимания заслуживает тот факт, что наиболее слабым звеном оказалась способность распознавать признаки социальной инженерии и фишинга: лишь 37,1% военнослужащих справились с соответствующими заданиями. Это подтверждает указания исследователей на необходимость усиления практической подготовки в области противодействия психологическим манипуляциям в цифровой среде.

Роль командира подразделения в формировании культуры информационной безопасности, выявленная в ходе качественного анализа, подтверждает данные других исследователей, согласно которым он выступает не только как контролирующая инстанция, но и как образец для подражания, источник знаний и мотивирующий фактор [1, 9]. Когда командир демонстрирует личную приверженность правилам информационной безопасности, это создаёт психологический механизм идентификации у подчинённых.

Выявленная связь между волевой саморегуляцией и соблюдением регламентов информационной безопасности согласуется с современными представлениями о роли волевых качеств в профессиональной деятельности

военнослужащих. Поскольку соблюдение правил часто требует дополнительных усилий и отказа от более удобных, но небезопасных способов действия, развитие волевого самоконтроля становится важным направлением психологической подготовки [6, 8].

Практическая значимость полученных результатов заключается в возможности использования разработанного диагностического комплекса для мониторинга уровня информационной культуры военнослужащих, выявления групп риска и построения адресных программ психологической подготовки. Типологическая дифференциация позволяет применять дифференцированный подход: для группы с низким уровнем необходимы базовые образовательные программы, для группы со средним уровнем — тренинги по отработке навыков в моделируемых ситуациях, для группы с высоким уровнем — углублённая подготовка по противодействию сложным угрозам.

Выводы

1. Психологическое отношение к информационной безопасности у военнослужащих по контракту представляет собой интегративное образование, включающее когнитивный (знания и понимание регламентов), эмоциональный (чувство ответственности и тревожность по поводу утечек) и поведенческий (соблюдение правил и готовность к действиям) компоненты.
2. Обнаружены статистически значимые корреляции между уровнем сформированности психологического отношения к информационной безопасности и такими переменными, как опыт службы уровень образования и должностная позиция.
3. Выявлена значимая положительная связь между уровнем правосознания и волевой саморегуляцией, что подтверждает взаимосвязь когнитивного и поведенческого компонентов отношения к информационной безопасности.
4. Типологический анализ позволил выделить три группы военнослужащих: с высоким (28,6%), средним (54,3%) и низким (17,1%) уровнем сформированности психологического отношения к информационной безопасности, что требует дифференцированного подхода в психологической работе.
5. Наиболее проблемной зоной является недостаточная способность военнослужащих распознавать признаки социальной инженерии и фишинговых атак (37,1% правильных ответов), что указывает на необходимость усиления практической подготовки в этой области.
6. Разработанный диагностический комплекс, включающий методику «Шкала правосознания», методы нейропсихологической диагностики и опросник волевой саморегуляции, показал высокую валидность и может быть рекомендован для использования в практике психологической службы войск национальной гвардии.

Библиографический список

1. Андреева Г.М. Социальная психология / Г.М. Андреева. – М.: Аспект Пресс, 2008. 363 с.

2. Вассерман Л.И. Психологическая диагностика и новые информационные технологии / Л.И. Вассерман, С.А. Дорофеева, Я.А. Меерсон. СПб.: Санкт-Петербургский научно-исследовательский психоневрологический институт им. В.М. Бехтерева, 1997. 203 с.

3. Гожиков В.Я. Психологическая готовность военнослужащих Росгвардии к выполнению служебно-боевых задач в условиях СВО / В.Я. Гожиков, П.В. Поветьев, В.В. Шконда // Прикладная юридическая психология. 2023. № 7. С. 15–24.

4. Грачёв Г.В. Информационно-психологическая безопасность личности: состояние и возможности психологической защиты / Г.В. Грачёв. М.: РАГС, 1998. 125 с.

5. Доктрина информационной безопасности Российской Федерации: утв. Указом Президента РФ от 5 декабря 2016 г. № 646 // Собрание законодательства РФ. 2016. № 50. Ст. 7074.

6. Журавлёв А.Л. Психология доверия и недоверия / А.Л. Журавлёв, А.Б. Купрейченко. – М.: Институт психологии РАН, 2008. 571 с.

7. Зверков А.Г. Диагностика волевого самоконтроля: опросник ВСК / А.Г. Зверков, Е.В. Эйдман. М.: Институт психологии РАН, 1990. 16 с.

8. Ильин Е.П. Психология воли / Е.П. Ильин. СПб.: Питер, 2009. 368 с.

9. Караяни А.Г. Военная психология / А.Г. Караяни, И.В. Сыромятников. СПб.: Питер, 2006. 384 с.

10. Климов Е.А. Психология профессионального самоопределения / Е.А. Климов. М.: Академия, 2004. 304 с.

11. Леви М.В. Психодиагностика правосознания: научно-методическое пособие / М.В. Леви, Ф.К. Свободный. М.: Юрист, 2015. 168 с.

12. Мясищев В.Н. Психология отношений / В.Н. Мясищев; под ред. А.А. Бодалёва. М.: Институт практической психологии, 1995. 356 с.

13. Особенности психологического сопровождения служебно-боевой деятельности военнослужащих войск национальной гвардии Российской Федерации: методические рекомендации / А.П. Рузов, С.Н. Шишлов. СПб.: Санкт-Петербургский военный ордена Жукова институт войск национальной гвардии Российской Федерации, 2020. 88 с.

14. Психологическая подготовка военнослужащих войск национальной гвардии Российской Федерации к выполнению служебно-боевых задач: практическое пособие / под ред. А.П. Рузова. – СПб.: Санкт-Петербургский военный ордена Жукова институт войск национальной гвардии Российской Федерации, 2021. – 131 с.

15. Система организационно-методического обеспечения педагогической подготовки будущих офицеров к работе с военнослужащими контрактной службы: учебно-методическое пособие. – СПб.: Санкт-Петербургский военный ордена Жукова институт войск национальной гвардии Российской Федерации, 2021. 131 с.

16. Турчин А.С. Взаимосвязь психологической готовности военнослужащих к выполнению служебно-боевых задач с их уровнем конфликтности // Вестник Военной академии войск национальной гвардии. 2025. № 3 (32). С. 205–217.

Халваши О.В., Мухина И.Ю.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ТРАВМА В ДЕТСТВЕ: АНАЛИЗ, ДИАГНОСТИКА И ТЕРАПИЯ В ЗРЕЛОМ ВОЗРАСТЕ.

Аннотация: В статье рассмотрены особенности детской психологической травмы, ее отличие от стресса, проведен понятийный анализ, о последствиях психотерапевтических подходов и влиянии травмы на взрослую жизнь. Новизна исследования заключается в необходимости обновления знаний, методов работы с людьми, испытавших психотравму в детском возрасте, учитывая изменяющиеся условия и факторы, влияющие на их психологическое состояние.

Ключевые слова: детская психологическая травма, стресс, стрессовая ситуация.

Abstract: The article discusses the features of child psychological trauma, its identity from stress, a conceptual analysis was carried out on the consequences of psychotera-singing approaches and the impact of trauma on adulthood. The novelty of the study is the need to update knowledge, methods of working with people who have experienced psychotrauma in childhood, given the changing conditions and factors affecting their psychological state.

Keywords: child psychological trauma, stress, stressful situation.

В современном мире часто говорят про психотравму ребенка. При этом, мало кто задумывается, что есть два разных понятия «психотравма детства» и «стресс». Их необходимо отличать друг от друга. Некоторый стресс в жизни человека нормален — и даже необходим для развития. Тип стресса, который возникает, когда ребенок испытывает психотравму, может стать токсичным, когда происходит «сильная, частая или длительная активация систем стресса организма в отсутствие защитной поддержки со стороны взрослого». Стресс сам по себе не обязательно приводит к травме и, по своей природе, является субъективным опытом. Стрессовые ситуации подстерегают человека повсюду, причем с самого рождения. Ребенок пришел на детскую площадку, оказался в незнакомом месте, среди незнакомых людей, впервые увидел большую собаку, мама запретила есть конфеты до обеда – все это сопровождается эмоциональным или психологическим напряжением, становится для него стрессом. Большим или едва ощутимым – индивидуально. В любом случае, малыш в состоянии преодолеть дискомфорт, пережить потрясение, приложив определенные усилия. Стресс в поддерживающей среде может не быть токсичным. Восприятие стресса варьируется от ребенка к

ребенку; серьезные угрозы могут не беспокоить одного ребенка, в то время как незначительные могут быть травматичными для другого. Эта изменчивость многогранна и зависит от предыдущей травмы ребенка, социально-эмоциональной поддержки и генетической предрасположенности.

Объектом исследования является понятие детской психологической травмы. Предметом выступают особенности формирования, проявления и преодоления детской психологической травмы, включая виды травматических событий, реакции ребенка, психологические и поведенческие последствия, а также методы психологической помощи и терапии. Цель исследования - изучение влияния детских травм на взрослую жизнь.

Для достижения цели поставлены следующие задачи:

- Изучить виды и характер детских психологических травм и их особенности.
- Проанализировать механизмы воздействия детских травм на формирование личности и поведение во взрослом возрасте.
- Исследовать связь между детскими травмами и возникновением психоэмоциональных и поведенческих проблем у взрослых.
- Определить, каким образом детские травмы влияют на межличностные отношения, самооценку и качество жизни взрослых людей.
- Рассмотреть возможные методы диагностики и коррекции последствий детской травмы в зрелом возрасте.
- Выявить факторы, способствующие успешной адаптации и преодолению негативных последствий детских травм во взрослой жизни.
- Разработать рекомендации по профилактике и преодолению детской психологической травмы во взрослой жизни.

Новизна исследования заключается в необходимости постоянного обновления знаний и методов работы с людьми, которые испытывали психологическую травму в детском возрасте, учитывая изменяющиеся условия и факторы, влияющие на их психологическое состояние. Результаты исследования могут быть использованы для разработки программ профилактики детских психологических травм.

Понятие «психологической травмы» впервые появилось в научной литературе в конце XIX века и пришло из смежной научной области – психиатрии. Начало современной истории психиатрии обычно связывается с именем выдающегося психиатра Эмиля Крепелина и изданием его работы «Введение в психиатрическую клинику» (1900). Следует подчеркнуть значимость научных исследований данного ученого, которые изменили наше

понимание о психических нарушениях и способствовали включению психиатрии в медицину.

Э. Крепелину удалось создать восхитительную нозологическую концепцию, которая имеет огромное научное значение и в настоящее время, однако его стройная и точная классификация предельно схематизировала подход к душевной жизни пациентов. В итоге центральным понятием в психиатрии конца XIX – начала XX в. становится не пациент с его индивидуальной историей, страданием, а симптом, а затем – сопоставление симптомов и клинических случаев для характеристики синдрома [13].

Э. Крепелин утверждал, что психические расстройства детерминированы такими же этиопатогенетическими факторами, как и все другие болезни, т. е. вызываются вирусами, бактериями, травмами или токсинами.

В отличие от коллег–психиатров З. Фрейд уже в 1892 г. пишет о том, что «травматическое воздействие на психику может оказать любое событие, которое вызывает мучительное чувство ужаса, страха, стыда, душевной боли, утраты. От восприимчивости пострадавшего зависит вероятность того, что это происшествие приобретает характер травмы». [19]

К. Г. Юнг в работе «Психоз и его содержание» (1907) представил свою идею: подавляющее большинство проявлений тяжелого психического расстройства обусловлены исключительно предшествующими переживаниями пациента. На основе клинических данных (1 395 душевнобольных, проходивших лечение в Бургхольцли) К. Г. Юнг продемонстрировал несостоятельность господствующей версии о том, что в основе душевных болезней лежит органическое изменение мозга: примерно у 80 % наблюдаемых им пациентов мозг был либо совершенно неизмененным, либо его изменения были настолько незначительными, что не могли вызвать нарушения психической деятельности. В этой работе автор приводит множество примеров, где начало появления симптомов связано с каким-либо значимым, аффективно заряженным жизненным событием [24].

Весьма рациональный подход к рассмотрению психических нарушений предлагал К. Ясперс в работе «Общая психопатология» (1913). Он призывал вначале исключить возможные органические повреждения мозга, связанные с воздействием инфекций, интоксикаций и травм, а затем дифференцировать все психические расстройства на две большие группы. Первую группу К. Ясперс относил к «болезням», которые имеют определенное течение и которым сопутствуют те или иные изменения личности. Вторую группу он обозначил как «фазы», в которые временами может вступать любая личность в соответствии с генетической предрасположенностью. [26].

В научных исследованиях термин «психотравма» до 80-х годов прошлого века практически не встречался, но ситуация заметно изменилась на рубеже XX и XXI веков. По мнению Е.Н. Черепановой «психологическая травма – это переживания особого рода, результат особого взаимодействия человека и окружающего мира, нормальная реакция на сложные,

травмирующие обстоятельства, состояние, возникающее у человека, который пережил нечто, выходящее за рамки обычного человеческого опыта». [22].

Исследуя психологический механизм травмы П. Левин отмечает, что «для того, чтобы избежать травмы, организму необходимо полностью израсходовать энергию, которая была мобилизована для встречи с опасностью» [15]. В случае если активные реакции блокированы и ни бегство, ни борьба невозможны, в организме возникает реакция замирания, сходная с готовностью к смерти, биологический смысл которой заключается в снижении чувствительности к боли.

Согласно представлениям Ф. Е. Василюка и Л.И Божович, переживание является основной единицей внутренней жизни личности, отражающей события и обстоятельства жизни в форме психических состояний, в которых слиты эмоциональные, волевые и интеллектуальные компоненты в их отношении к самому субъекту. [5]

Е.А. Петрова утверждает, что «понятие «психологическая травма» означает нарушение нормального функционирования психики в результате воздействия на нее неблагоприятных факторов среды или стресса, которое вполне поддается коррекции, как и любое другое нарушение в организме». [18].

В представлении А. Володько «психологическая травма – реактивное психическое образование (реакция на значимые для данного человека события), вызывающее длительные эмоциональные переживания и имеющее длительное психологическое воздействие». [6].

Из вышесказанного видно «с какими трудностями сопряжено внедрение понятия «психологическая травма» в официально признанную науку».

[7].

Одной из форм проявления детской психологической травмы может быть эмоциональное жестокое обращение, включающее в себя как эмоциональное насилие, так и эмоциональное пренебрежение. Б. Эгеланд объясняет следующим образом эмоциональное злоупотребление и эмоциональное пренебрежение: «они более тонкие и зачастую их труднее обнаружить, чем физическое насилие и пренебрежение. Вербальная враждебность, насмешки, принижение и отвержение являются характерными чертами эмоционального насилия. Эмоциональное пренебрежение обычно характеризуется тем, что родители эмоционально и психологически недоступны, отстранены, избегают и не реагируют на потребности и желания ребенка [9].

Райт, Кроуфорд и Дель Кастильо обнаружили, что эмоциональное жестокое обращение «на самом деле может быть самой распространенной формой жестокого обращения с детьми, но это также самая скрытая, недостаточно освещаемая и наименее изученная форма жестокого обращения». Далее они дают следующее определение: «Отношения, существующие между родителем и ребенком, а не конкретное событие или

серия событий охватывают повторяющуюся модель разрушительных взаимодействий между родителем и ребенком. Эмоционально плохое обращение может быть представлено активно (например, словесные оскорбления, изгнание, терроризирование, изоляция) или бездействия (например, игнорирование, психологическая невосприимчивость или недоступность). [23].

Последствия детской травмы могут иметь целый ряд долгосрочных негативных эффектов на протяжении всего развития человека, включая психологические, социальные, когнитивные и физические последствия. В своей научной статье Инфурна, Риверс, Райх и Заутра утверждают, что детская травма – «это один из тех ранних жизненных опытов, который не только оказывает пагубное влияние в детстве и подростковом возрасте, но и может оставить "шрам" в середине жизни и в старости». [11].

Эриксон, неофрейдистский психолог, не соглашался с психоаналитической теорией Фрейда, которая представляет серию развивающихся желаний или потребностей от рождения до подросткового возраста [8]. Эриксон считал, что «борьба» (конфликты, которые необходимо разрешить) происходит на протяжении всей жизни и что развитие не заканчивается с наступлением биологической зрелости в пубертатном возрасте». Эриксон пересмотрел психоаналитическую теорию Фрейда, основываясь на исследованиях и фактах, и создал психосоциальную теорию развития, иллюстрирующую восемь отдельных стадий развития от рождения до смерти. Несмотря на создание новой, более точной теории, Эриксон «оставался решительно привержен идее, что наиболее тяжелые формы психопатологии всегда объясняются нарушениями и неразрешенными конфликтами на самых ранних стадиях развития». [10].

Таким образом, понятный анализ «детской травмы» обуславливает ее комплексный характер, влияющий на психическое здоровье на протяжении всей жизни, и необходимость своевременного лечения и поддержки для предотвращения негативных последствий во взрослой жизни. Мы понимаем, что у ребенка разрушается стабильность и самоощущение, подрывается его самооценка и чаще всего остается с ним до самой взрослой жизни. Детская травма может повлиять на человека и во взрослой жизни, поскольку он испытывает чувство стыда и вины, ощущает разобщенность и неспособность общаться с другими людьми, с трудом контролирует эмоции, испытывает повышенную тревогу и депрессию, гнев.

С психотравмой детства работают представители разных психотерапевтических подходов, которые включает разные методы и теоретические основы:

- Психодинамический подход фокусируется на выявлении бессознательных конфликтов и внутренней динамики, сформировавшейся в детстве. Терапия направлена на осознание и интеграцию этого опыта, восстановление эмоциональной связи с

ранним внутренним миром. Одним из методов этого подхода является психогенеалогия, разработанная Анной Шутценбергер; она основана на идее трансгенерационной передачи травматического опыта через поколения.

- Бихевиоральный подход или когнитивно-поведенческий подход (КПТ) работает с дисфункциональными убеждениями и автоматическими мыслями, возникшими в результате травматичных событий. Методы включают:

- когнитивную переработку, релаксацию, поведенческие эксперименты и систематическую экспозицию;

- транзактный анализ, разработанный Эриком Берном, изучает взаимодействия (транзакции) между людьми через модель трех эго-состояний: Родитель, Взрослый и Ребёнок;

- эмоционально-ориентированная терапия при работе с психотравмой направлена на снятие психоэмоционального напряжения через работу с телом и ощущениями.

- Экзистенциально-гуманистический подход или феноменологический фокусируется на уникальности человека, его автономии и поиске смысла в столкновении с фундаментальными данными бытия: смертью, свободой, изоляцией и бессмысленностью.

Эти три основных психотерапевтичеких подхода акцентируют различные аспекты человеческой личности, и именно эти акценты обуславливают их различие. Однако у каждого их этих подходов есть определенная и общая цель – это помощь человеку в изменении мышления и поведения так, чтобы его жизнь стала более счастливой и продуктивной [20].

Подходы могут применяться как отдельно, так и в интеграции для комплексного лечения психотравмы детства, с учетом индивидуальных особенностей клиента.

В практике интеграция психогенеалогии с когнитивно-поведенческой терапией (КПТ), телесно-ориентированной терапией, психодинамическим подходом и транзактным анализом реализуется через последовательное или параллельное применение техник из разных направлений. Психогенеалогия задаёт контекст и обеспечивает глубину понимания семейных корней травмы, КПТ работает с текущими мыслями и поведением, телесно-ориентированная терапия прорабатывает тело и телесные ощущения, психодинамика и транзактный анализ помогают раскрыть бессознательные конфликты и ролевые аспекты личности. Такой интегративный подход позволяет всесторонне и глубоко проработать психотравму, учитывая когнитивный, эмоциональный, телесный и социальный уровни опыта клиента, что способствует более устойчивым изменениям и гармонизации личности.

Согласно официальному определению, которым пользуются психологи и психиатры при диагностике травмы, травма есть состояние, вызванное стрессовым событием, «выходящим за рамки обычного

человеческого опыта, и которое явным образом явилось бы в значительной степени стрессогенным практически для любого человека» [14].

Психотравма – это серьезное негативное воздействие, с которым ребенку не справиться – у него просто не хватит на это сил и внутренних ресурсов. Он не сможет самостоятельно адаптироваться к ситуации, найти ей объяснение и успокоить себя.

Согласно исследованиям, детские травмы могут иметь различные пагубные последствия для психического и физического здоровья, межличностных связей и общего самочувствия взрослого человека [2,4,12].

Американское исследование 1998 года Центров по контролю и профилактике заболеваний (CDC) и Kaiser Permanente подтверждают последствие детских психотравм на состояние здоровья во взрослой жизни. Это исследование более 17.000 американцев среднего класса задокументировало, что неблагоприятные детские переживания (психотравма) могут значительно способствовать негативным физическим и психическим последствиям для здоровья взрослых и затрагивать более 60% взрослых. [3]. Это постоянно подтверждаться более современными исследованиями.

Детские психологические травмы могут существенно повлиять на взрослую жизнь и они могут иметь долгосрочные последствия для физического, эмоционального и психологического здоровья человека:

1. Проблемы с психическим здоровьем.
2. Проблемы с физическим здоровьем.
3. Проблемы во взаимоотношениях.
4. Злоупотребление психоактивными веществами.
5. Эмоциональная дисрегуляция.
6. Проблемы детско-родительских отношений во взрослом периоде.

Особенности детских психологических травм заключаются в том, что они формируются в критические периоды развития личности, часто остаются бессознательными, влияют на формирование основных эмоциональных паттернов и могут приводить к серьезным психологическим и поведенческим проблемам в будущем, включая тревожные и депрессивные расстройства, нарушения привязанности и самоидентификации.

Необходимо понимать, что не все, кто пережил травму в детстве, будут страдать от пагубных последствий во взрослом возрасте; напротив, определенные люди могут выработать устойчивость и научиться навыкам преодоления, которые позволят им справиться с трудностями.

Вероятность развития травматических симптомов обусловлена степенью отключения в момент травмирующего события, а также зависит от нерастраченной энергии выживания, которая была изначально мобилизована для борьбы или бегства. В момент травмирующего события этот процесс самозащиты выходит из-под контроля, и детям нужна поддержка, чтобы

высвободить образовавшийся заряд. Это миф, что младенцы и малыши «слишком малы, чтобы на них могло что-то повлиять» или «что они не будут ничего помнить, потому что были слишком маленькие». В наши дни есть исследования, доказывающие, что новорожденные, младенцы и малыши в большей степени подвержены стрессу и травмам вследствие неразвитости их нервной, двигательной и перцептивной систем. [цит. По Питер Левин, 2023, с. 36]. Поэтому для ребенка в стрессовой, травмирующей его ситуации, важна первая помощь, в том числе эмоциональная, она поможет свести к минимуму вероятность долговременных последствий.

Если ребенок все-таки получил психологическую травму, можно выделить следующие ее виды, характер и характеризовать следующим образом:

- Травма отвержения — вызвана игнорированием потребностей ребенка, пренебрежением или психологическим отвержением. Проявляется в низкой самооценке, страхе близости и трудностях в отношениях.
- Травма покинутости - связана с разводом родителей, потерей близкого человека. Взрослые с такой травмой часто испытывают страх одиночества и проявляют зависимое поведение.
- Травма насилия - физическое, эмоциональное или сексуальное насилие в адрес ребенка. Часто приводит к агрессивному или пассивному поведению, проблемам с доверием и самооценкой.
- Травма унижения - сопровождается постоянной критикой, высмеиванием. Взрослые с такой травмой склонны к перфекционизму, страху ошибок и трудностям в самовыражении.
- Травма свидетеля насилия - ребенок становится свидетелем насилия в семье, что отражается на проблемах социализации и построении отношений. [1].

Питер Левин выделяет и описывает еще одни факторы, которые необходимо включить в список негативных опытов, которые могут привести к психотравме. Это могут быть единичные, острые события или длительные во времени. Примеры включают:

- горе и потери,
- бедность,
- несчастные случаи и падения,
- медицинские и хирургические процедуры,
- акты насилия и травля,

- стрессогенные факторы окружающей среды.

К механизмам воздействия детской психотравмы на личность и поведение во взрослом возрасте относятся:

- Нарушение формирования регулируемости, что приводит к трудностям в построении доверительных отношений и склонности к эмоциональной работе.
- Формирование отрицательных когнитивных схем и моделей восприятия себя и окружающих, способствующее развитию низкой самооценки, тревожности и депрессии.
- Хронический стресс и растущая активация стрессовых последствий, которые приводят к адаптации к жизненным ситуациям и способствуют развитию психосоматических заболеваний.
- Развитие копинг-стратегий, которые могут быть неадаптивными — например, избегание, агрессия, зависимость от психоактивных веществ.
- Трансгенерационное влияние через семейные модели и ролевые модели, что обеспечивает повторение травматических последствий в поведении.
- Повреждение нейрофизиологических процессов, связанных с регуляцией эмоций и исполнительными функциями, влияющее на решение проблем и контроль импульсов.

Негативный опыт детства происходит регулярно у детей в возрасте от 0 до 18 лет среди всех национальностей, экономических классов и географических регионов. Для преодоления последствий детской психотравмы и улучшения психического и физического здоровья во взрослой жизни тем, кто пережил неблагоприятные события, желательно раннее вмешательство и поддержка.

В эмпирической части, рассмотрим, что одним из самых разрушительных последствий детских травм для взрослых является их влияние на самовосприятие. Травмы, полученные в детстве, во взрослом возрасте приводят к тому, что у людей чаще формируется образ мышления жертвы [4].

Эта идеология может быть опасной, поскольку то, как человек воспринимает себя, влияет на его слова, выбор, карьеру, возможности и отношения. Люди, искренне считающие, что мир хочет их заполучить, могут поддаться влиянию страха и лишиться возможности следовать своим мечтам.

В данном исследовании предполагается изучить, как детская психотравма влияет на взрослых. В исследовании выдвинута гипотеза о том, что существует значительное влияние детской травмы на взрослых. Выборкой

для исследования послужило взрослое население в возрасте 20-60 лет (n=35), которые были набраны с помощью онлайн-рассылок (т.е. WhatsApp и электронной почты). Онлайн опрос позволил собрать сведения по Подмосковью, Канаде и Израилю.

Для исследования использовался стандартизированный тест:

1. Опросник травмы детства (CTQ), состоящий из 28 пунктов и представляющий собой самоотчет. Для оценки CTQ используются пять шкал: физическое насилие, сексуальное насилие, эмоциональное насилие, физическое пренебрежение и эмоциональное пренебрежение. Среди 28 рассматриваемых проблем - посттравматическое стрессовое расстройство, депрессия, расстройства питания, зависимость, суицидальные мысли, расстройства личности и сексуальные проблемы.

Тест стандартный и имеет установленную надежность и валидность. Перед заполнением опросника с респондентами было проведено полуструктурированное интервью по графику и взято их информированное согласие на использование их ответов только для целей исследования. Кроме того, участники указывали: имя, возраст и пол.

Процедура проведения исследования:

Участники заполняли анкету для проведения исследования, в котором рассматривались детские травмы. Данные собирались в электронном виде.

Участников также предупредили, что их комментарии будут сохранены в тайне и использованы только для целей исследования. Правильных или неправильных ответов, по мнению участников, не было.

Статистический анализ:

Для подсчета ответов после сбора данных использовалась программа EXCEL. Статистический анализ исследования проводился с использованием среднего значения, стандартного отклонения и графиков для описания распределения более высоких и низких баллов мужчин и женщин по каждому пункту в обеих шкалах соответственно. Каждый пункт оценивался на основе того, что более молодые и более взрослые вносили в тест по 50 % соответственно.

Таблица 1

Результаты теста

	CTQ
Количество испытуемых	35
Среднее значение	58.5
Стандартное отклонение	20.5

Опросник CTQ оценивает различные детские травмы, такие как эмоциональное, физическое и сексуальное насилие, а также пренебрежение как на эмоциональном, так и на физическом уровне. По среднему баллу,

который составил 58,5, испытуемые, возможно, пережили травму средней тяжести.

Стандартное отклонение CTQ составляет 20,5. Стандартное отклонение рассчитывает, насколько сильно баллы отклоняются от среднего значения. Более высокое стандартное отклонение означает большее отклонение от среднего значения в баллах. Стандартное отклонение в 20,5 в данном случае указывает на то, что уровень детской травмы, о которой сообщили участники, сильно варьируется. Некоторые люди могли быть травмированы в гораздо большей степени, чем другие, в зависимости от их личных обстоятельств.

Таким образом, можно сделать вывод, что детская травма отражается в части обследований, но выраженность этих травм различна, что требует индивидуального подхода к оценке состояния и, при необходимости, терапии. Средний показатель указывает на внимание к психологическому состоянию участников с учетом их детского опыта травмирования.

В заключении мы можем сделать вывод, что неблагоприятный опыт и другие травмы в детстве, не определяют будущее ребенка. Дети выживают и даже процветают, несмотря на травмы в их жизни. Для этих детей неблагоприятный опыт уравновешивается защитными факторами.

Неблагоприятные события, и защитные факторы, переживаемые вместе, имеют потенциал для повышения устойчивости. Наши знания о том, что представляет собой устойчивость детей, развиваются. И мы можем выделить ряд факторов, способствующих успешной адаптации и устранению негативных последствий детских травм во взрослой жизни:

- создание чувства безопасности и стабильной среды, которое помогает человеку ощущать контроль и доступность своей жизни,
- социальные связи и участие в общественной жизни, которые развивают навыки общения и способствуют эмоциональной поддержке,
- положительное подкрепление и достижения, которые способствовали восстановлению самооценки и веры в себя,
- творческое самовыражение через искусство, музыку или другие формы творчества, помогающее выражать эмоции и развивать эмоциональный опыт,
- осознание и установление личных границ, что важно для сохранения психологического и эмоционального здоровья,
- обращение за профессиональной помощью при необходимости для получения квалифицированной поддержки при обработке травм.

Также важны эмпатия и поддержка со стороны близких и специалистов, а также развитие личностных ресурсов, таких как устойчивость, мотивация и навыки саморегуляции. Эти факторы помогают человеку интегрировать прошлые травмы и построить здоровую, адаптированную жизнь во взрослом возрасте.

Рекомендации по профилактике и предотвращению детской психологической травмы во взрослой жизни включают комплексный подход, направленный на улучшение психологического здоровья и сохранение ресурсов личности:

1. Профилактика:
   - Создание безопасной, поддерживающей и стабильной среды в семье и обществе, чтобы минимизировать риск травматических событий в детстве,
   - Обучение родителей навыкам эмоциональной отзывчивости, конструктивного общения и разрешения мнений,
   - Раннее выявление и оказание помощи детям, подвергшимся насилию или пренебрежению, с привлечением специалистов,
   - Повышение осведомленности об эмоциональных потребностях детей с помощью образовательных программ и общественных инициатив.
2. Преодоление в зрелом возрасте:
   - Обращение за профессиональной психотерапевтической помощью (например, психодинамическая, когнитивно-поведенческая, гуманистическая терапия) для производства травматического опыта,
   - Развитие навыков саморегуляции, стрессоустойчивости и эмоциональной грамотности посредством тренингов, медитаций и практики осознанности,
   - Активное участие в социальных и поддерживающих сообществах, что обеспечивает чувство обеспечения и поддержки,
   - Творческое самовыражение и развитие увлечений, содействие позитивной переработке эмоций и восстановление внутренней гармонии,
   - Установление и поддержание здоровых границ в межличностных отношениях для защиты от повторных травм.

Таким образом, профилактика и лечение травм требуют внимания к условиям детства и активной работы взрослого человека с прошлым и

настоящим для достижения психологического развития, зрелости и устойчивости.

Список литературы:

1. Аржанцева М.Д., Большачкова Е. В., «Психические травмы детей в процессе воспитания», 2022. - 16-19 с.
https://www.elibrary.ru/item.asp?id=50050545 .
2. Ахмерова Э. З., Сорокоумова С. Н. Влияние детской психологической травмы на формирование высокозначимых отношений в зрелом возрасте // Семья и личность: проблемы взаимодействия. 2022.- № 22.- 29-40 с.
3. Американская академия педиатрии. «Неблагоприятный детский опыт и травматические последствия»
https://cdn.ymaws.com/www.ncpeds.org/resource/collection/69DEAA33-A258-493B-A63F-E0BFAB6BD2CB/ttb_aces_consequences.pdf .
4. Булитко А. С. Влияние детских психологических травм на развитие человека // XIII Машеровские чтения: Материалы международной научно-практической конференции студентов, аспирантов и молодых ученых, Витебск, 18 октября 2019 года / Редколлегия: И.М. Прищепа [и др.]. – Витебск: Витебский государственный университет им. П.М. Машерова, 2019. – 260-262с.
5. Василюк Ф. Е. Пережить горе // О человеческом в человеке / под ред. И. Т. Фролова. – М.: Политиздат, 1991. - 230-247 с.
6. Володько А. Детская психологическая травма // https://psychologyjournal.ru/public/detskaya-psikhologicheskaya-travma/?ysclid=lv0xi7mjaz855727039 (дата обращения 11.03.2024).
7. Гурина М. И. Работа психолога с детской травмой: учебное пособие / Гурина, Е. С., Кошенова Е. С. – Новосибирск: Изд-во НГПУ, 2020. – 311 с.
8. Davis D., Clifton, A. (Psychosocial theory: Erikson. Haverford College. Retrieved from http://www.haverford.edu/psychology/ddavis/p109g/erikson.stages.html.
9. Egeland B. Taking stock: Childhood emotional maltreatment and developmental psychopathology. Child abuse & neglect. 2009.- № 33(1). -P.- 22-26.
10. Jenvey V. The utility of psychological theories in understanding the social development of contemporary children. 2013. – 380 с.
11. Infurna F. J., Rivers C. T., Reich J., Zautra, A. J. Childhood trauma and personal mastery: Their influence on emotional reactivity to everyday events in a community sample of middle-aged adults // PLOS ONE 10. 2015. -№ 4. P.- 1-21 с.
12. Козлов М. Ю. Что говорит теория привязанности о суицидальном поведении? Краткий обзор современных исследований // Суицидология. 2023. - Т. 14. - № 3(52). - 96-106 с.
13. Крепелин Э. Введение в психиатрическую клинику / проф. Э. Крепелин; пер. с 3-го перераб. и значит. доп. нем. изд. под ред. П. Ганнушкина;

//Народный комиссариат здравоохранения. – М.: Государственное издательство. -1923. – 487 с.

14. Левин Питер Пробуждение тигра – исцеление травмы. – М.: Бомбора, 2025 –50 с.

15. Левин П., Фредерик Э. Пробуждение тигра – исцеление травмы. – М.: АСТ. - 2007. – 368 с.

16. Луиз Бурбо «Пять травм, которые мешают быть самому себе» https://homeread.net/read/pyat-travm-kotorye-meshayut-byt-samim-soboy-liz-burbo?page=3#tx.

17. Макгоуэн П.О., Сасаки А.А., Д'Алессио А.К. и др. Эпигенетическая регуляция 12 глюкокортикоидного рецептора в мозге человека ассоциируется с жестоким обращением в детстве. Nat Neurosci. 2009;-12(3)- 342-348 с. http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2944040/pdf/nihms233892.pdf.

18. Петрова Е.А. Детские психотравмы: проблема отсроченного влияния на личность взрослого человека // Вестник Новгородского государственного университета. 2014.- № 79. - 96-99 с.

19. Фрейд З. Исследования истерии / пер. с нем. С. Панкова; науч. ред. М. Решетникова и В. Мазина // Фрейд З. Собрание сочинений: в 26 т. Т. 1.- СПб.: Восточно-Европейский институт психоанализа, 2005. – 464 с.

20. Халваши О., Монография «Интегративный подход в гипнотерапии соматических и психосоматических заболеваний», 2021.- 44 с.

21. Центр по проблемам развивающегося ребенка Гарвардского университета. Как рано 13 переживания изменяют экспрессию генов и развитиеформы. http:\\ребенок.harvard.edu\index.php\resources\multimedia\ интерактивные функции\ экспрессия генов.

22. Черепанова Е.С. Психологический стресс. Помоги себе и ребенку. Книга для школьных психологов, родителей и учителей. – М.: Издательский центр «Академия», 1997. – 96 с.

23. Wright M. O. D., Crawford E., Del Castillo, D. Childhood emotional maltreatment and later psychological distress among college students: The mediating role of maladaptive schemas // Child abuse & neglect. 2009. № 33(1). P. 59-68.

24. Юнг К. Г. Работы по психиатрии. – М.: Академический проект, 2000. – 304 с.

25. Юнг К. (1934). Обзор теории комплексов. (Синхронистичность).- М,: Рефл.Бук Ваклер, 1994.

26. Ясперс К. Общая психопатология. – М.: Практика, 1997. – 1056 с.

Халваши О.В., Ситдикова Г.Э.

РОЛЬ ФАСЦИИ И ЕЕ СТРУКТУРНОЙ ИНТЕГРАЦИИ В ТЕЛЕСНО ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ ТЕРАПИИ

Аннотация: Статья посвящена роли фасции и ее структурной интеграции в телесно - эмоциональной терапии. В содержании статьи приведены последние современные исследования фасциальной ткани, которые были представлены на международных конгрессах «Исследования фасций». Также рассматривается роль фасциальной ткани на когнитивные функции: память, внимание, восприятие, а также на выполнение целенаправленных движений, например идеомоторных или оральных.

Ключевые слова: фасция, структурная интеграция, ментальный образ, телесно-эмоциональная терапия

Annotation. The article is devoted to the topic of fascia and its role in bodi-emotional therapy. The article presents the latest modern studies of fascial tissue, which were presented at the International Congresses «Fascia Research». The role of fascial tissue in the cognitive functions of the body is also considered memory, attention, perception, performing purposeful movements, for example, ideomotor or oral.

Keywords: fascia, structural integration, mental image, body-emotional therapy

«*Когда вы работаете с фасциями, вы работаете с филиалами мозга».*
Эндрю Тейлор Стилл

Введение. В последнее время в научном мире возрос интерес к фасциальной ткани и объединил как врачей, так и психологов в своих исследованиях. На данный момент времени ученые приходят к пониманию того - что, воздействие на фасцию – это не только работа с телом, но и с разумом. Это и есть интегративная работа, как в медицине, так и в телесно-эмоциональной психотерапии. Такая интеграция позволяет работать с человеком через фасцию и исследовать то, как человек может использовать силу своих мыслей и эмоций, чтобы оказать положительное влияние на свое физическое здоровье и благополучие.

Цель исследования: анализ материалов, предоставленных на международных конгрессах «Исследования фасции», чтобы доказать важность роли фасции, ее структурной интеграции и работы с ней в телесно-эмоциональной терапии.

Фасция — это мягкотканый компонент соединительной системы, которая пронизывает все тело человека. Она образует непрерывную трёхмерную матрицу структурной поддержки тела. Фасция окружает все органы, мышцы, кости и нервные волокна, создаёт уникальную среду для функционирования систем организмах [1]. Так как тело и психика человека являются отражением его эмоционального прошлого, а также результатом физических травм, то все это мы можем легко увидеть в его осанке, мышлении и поведении сегодня. Работая во время сеанса телесно-эмоциональной терапии с фасциальной

тканью, перестраивая структуру тела, мы снимаем сильное напряжение и позволяем человеку ощутить физическую и эмоциональную свободу.

Известный американский врач - кардиолог Джордж А. Шихан однажды высказал такую мысль: «Первый шаг ума к самопознанию должен быть через тело». Лучшее начало самопознания – это анализ строения своего тела и того, как оно двигается. Дж. А. Шихан принял конституциональную теорию темперамента Уильма Герберта Шелдона, который утверждал, что функция следует структуре и обосновал корреляцию личностных особенностей со спецификой телосложения. У. Г. Шелдон рассматривал телесную структуру и поведение человека как функциональный континуум [2].

Данные от органов чувств, автономный мониторинг, информационное осознание, способность воспринимать внутренние телесные состояния, двигательный контроль, организованные и шальные мысли и т.д. – все это находится в теле и происходит беспрерывно. Сюда относится и обнаружение сигналов, поступающих от сенсорных органов в мозг, и состояние голода, и эмоциональный отклик на то или иное воздействие и связанные с этим идеи и убеждения. Без тела не существует того, что осознавать, как и без разума нет осознающего. «Структура без функции – это труп. Функция без структуры – это призрак», – говорил Стивен Уэйнрайт.

В нашей работе мы можем активно включить чтение тела через язык тела, обращая внимание на осанку, движения и позы. Работая с фасциальной тканью очень важно наблюдать, как тело реагирует на различные ситуации и эмоции. С помощью техник телесно-эмоциональной терапии мы можем обучать психосоматической осознанности клиента/пациента. Это будет способствовать улучшению самочувствия и здоровья последнего.

Состояние фасциальной ткани помогает заметить физические признаки стресса или тревоги. А работа с фасцией даёт возможность принять меры для снятия напряжения. Наблюдения за физическими ощущениями помогает заметить физические проявления эмоций. Это, в свою очередь, помогает принять меры для улучшения состояния и развить более глубокое понимание мыслей, стоящих за ними первичными эмоциями и их влияние на благополучие психического и физического здоровья.

Фасция – это не просто пассивная структура. Это динамичный орган чувств, который формирует то, как человек ощущает, где находится и как перемещается. Фасция является каналом связи между разумом и телом через глиальные клетки. В последние десятилетия исследования глии резко возросло. Человеческий мозг содержит более 100 триллионов синаптических связей, которые образуют все нервные цепи мозга. Мозг, а значит и мышление, по своей природе является электрохимическим. [3]

Моторика человека является сложным механизмом и включает огромное количество вегетативных и произвольных нервных цепей, связанных с двигательной, сенсорной и когнитивными сферами. Любой когнитивный процесс, будь то мысленное движение, или какая-то другая сцена в ментальном образе – активируется в мозгу аналогично активации во время

физического выполнения. Учитывая ключевую роль фасциальной ткани в движении и связанные с ней препятствия и патологии, существует концепция того, что ментальные образы могут способствовать как двигательной, так и сенсорно – когнитивной функции.

Ментальные образы (mental imagery) — это переживания, которые в большинстве случаев напоминают опыт «восприятия» какого-либо объекта, события или сцены, но возникают, когда соответствующий объект, событие или сцена на самом деле не воспринимаются органами чувств. Они могут быть не только зрительными, но и звуковыми, кинестетическими (моторными), осязательными и часто образы могут быть сцеплены с другими (возникает синестезия чувств). Существует гипотеза функциональной эквивалентности, согласно которой ментальные образы являются «внутренними представлениями», которые работают так же, как и реальное восприятие физических объектов. [9] Таким образом мы можем сделать вывод, что ментальные образы – это самогенерируемый когнитивный процесс создания и использования образов и метафор в уме, включая представление двигательных задач, с явным физическим исполнением или без него. Все содержимое, которое человек представляет в ментальном образе может относиться или фокусироваться как на теле в целом, так и на его отдельных частях и тканях. Весь процесс ментального образа использует сенсорную информацию, исходящую из организма. Количество и качество такой информации может влиять на характеристики этого образа, такие как ясность, лёгкость, живость и точность. Человек, используя ментальный образ, может осознанно сосредоточиться на ощущениях своего тела более продуманно и избирательно. [4]

Новая область исследования – это связь между осознанием тела, схемой тела и ментальным образом. Поскольку ментальный образ давно известен как когнитивный метод для сосредоточения на себе и, таким образом, для повышения самосознания, в современной литературе обсуждалась и продолжает обсуждаться роль схемы тела в ментальном образе и его потенциальное влияние на схему тела.

Роберт Шляйп пишет: «Фасция позволяет «читать» тело, в которое заключены, как в манускрипт все наши мысли и эмоции, чтобы запечатлеть в форме все наши чаянья, стремления и действия». Он выделяет проприоцептивное нарушение и интероцептивную дисрегуляцию, которые связаны с фасциальной тканью.

Проприоцептивное нарушение:

- боль в пояснице
- хлыстовая травма
- комплексный регионарный болевой синдром
- синдром дефицита внимания и гиперактивность

Итнероцептивная дисрегуляция:

- системная гипермобильность и другие миофасциальные синдромы
- расстройство пищевого поведения

- синдром раздраженного кишечника
- посттравматическое стрессовое расстройство
- неврологические расстройства
- депрессия
- паническое расстройство
- генерализованное тревожное расстройство
- расстройство аутистического спектра
- расстройство деперсонализации/ дереализации
- расстройство соматических симптомов, функциональные расстройства
- фибромиалгия, синдром хронической усталости

В 2012 году на международном конгрессе по исследованию фасции (Fascia Research Cjngress 2012) ученые дали определение, которое предполагает, что фасция – это «оболочка состоящая из необратимых скоплений соединительной ткани, которая образуется под кожей, чтобы прикреплять, заключать и отделять мышцы и внутренние органы… А «фасциальная система» обозначается как «сеть взаимодействующих, взаимосвязанных тканей, образующих сложное целое, все из которых взаимодействуют для выполнения движения». Фасция помогает структуре и функции человека, включая передачу силы, сенсорные функции и регуляция раны посредством действия её «волокнистых коллагеновых тканей, которые являются частью широкой системы передачи силы натяжения тела». [4] Аномалии в схеме тела и равновесии тела, независимо от того, видны ли они снаружи или ощущаются внутри, отражают паттерны соединительной ткани. Следовательно, фасция может способствовать эффективному, скоординированному и безопасному движению путём поддержки правильной биомеханики, содействия проприоцепции и интероцепции и улучшения схемы тела и других процессов, связанных с самоосознанием. В связи с этим фасциальная жёсткость (то есть потеря эластичности и снижение способности к растяжению) были связаны со снижением проприоцепции и хронической симпатической активацией.

Также была предложена взаимная связь между фасцией и эмоционально-психологическими аспектами , включая фасциальную физическую реакцию на эмоции. Эмоциональные сферы могут быть потенциально сформированы такими элементами, как привычки и образ тела, и выражены через мягкие ткани, в том числе фасции, с последним, так называемым, «эмоциональным телом». Это предложило взаимоотношения между фасцией и эмоциональными и психологическими аспектами и когнитивными компонентами.

Фасция считается одним из самых богатых сенсорных органов в теле человека с подавляющим большинством чувствительных нервных окончаний в тканях опорно-двигательного аппарата, происходящих в фасции. Её роль в качестве проприоцептивного и ноцицептивного источника была исследована с анатомической и патологической точек зрения. Среди нейронных

компонентов в фасции и в непосредственной близости от неё миелинизированые (например, проприоцепторы типа Ruffini, Golgi и Pacini) и немиелинизированные свободные нервные окончания, связанные с окружающими и взаимодействующими мышцами.[5] Нервные пути и паттерны коммуникации между фасцией и мозгом до конца не изучены, при этом большинство научных исследований сосредоточено на афферентном вкладе фасции. Исследования указывают на то, что фасция может играть огромную роль в травмах опорно-двигательного аппарата и боли.

Фасция способна реагировать на различные внутренние и внешние раздражители, включая эмоции. И это подтверждает ценность рассмотрения её роли как сенсорно-проприоцептивного органа. Одним из примеров является предполагаемая повышенная сократительная способность / поведение (то есть жёсткость) [6] после сильных механических, эмоциональных или химических стимулов. Такая отзывчивость, относящаяся как к стимулам, связанным с фасцией, так и к состояниям (например, фибромиалгия), была связана с пассивными и активно-динамическими компонентами фасции. Пассивный компонент относится к внутренней организации и содержанию фасции, на которую воздействуют внезеркальные ткани, отличные от фасции, реагирующие (то есть посредством передачи силы) в ответ на механические раздражители (например, растяжение или нагрузка). Например, биохимические и ремоделирующие реакции, связанные с фибробластами, были предложены в ответ на механические (например, растягивающие) стимулы. Активно-динамический компонент относится к специфическим элементам внутри- и межмышечных слоёв фасции, которые активны и автономны, чтобы вызвать движение конечностей. Обнаружено, что фасциальная пластичность активируется в ответ на различные механические и химические раздражители, связанные с движением, терапией тела, физическими упражнениями, травмами, повседневной деятельностью, двигательными дисфункциями и беременностью.

На сегодняшний день также известна способность нервной системы напрямую регулировать морфологические особенности фасциальной системы и способность сознательно воздействовать на фасциальную ткань посредством «нисходящих» (когнитивно-моторных) механизмов, в том числе связанных с разными когнитивными широкими массивами сенсорной информации, происходящей из фасции [9]. Также уже доказано, что фасции могут быть в состоянии предоставить информацию, касающуюся не только интероцепции, но и ментальных образов.

Прямые и косвенные связи между ментальным образом и фасцией указывают на возможность фасциальных изменений, в том числе пластичности и ремоделирования, которым способствует ментальный образ. Такие клеточные и внеклеточные изменения и адаптации могут включать изменения коллагена, ремоделирование, увеличение движения плоскости сдвига и изменения сухожильного материала и размера. Если это так, состояния, связанные с фасцией, в том числе с возрастом, физической

подготовкой и заболеванием, которые ограничивают двигательную реакцию, могут также рассматриваться с помощью когнитивного подхода ментального образа.[7]. Один из путей, по которому ментальный образ может влиять на фасцию, — это вегетативная нервная система, поскольку она встроена в фасцию. Таким образом, помогая создавать с помощью техник телесно-эмоциональной терапии различные образы, которые в свою очередь становятся собственными ментальными образами клиента/пациента и учитывая связь этих образов с фасцией можно оказать оздоравливающее воздействие на нейрофизиологические механизмы, таких как нейронная сенсибилизация, а также другие, связанные с познанием, эмоциями и мыслями. Этот процесс возможен и в обратном направлении – воздействуя на фасцию, можно раскрыть истинные ментальные образы и потенциально помочь их трансформировать.

Благодаря роли ментального образа в снижении активации двигательных нейронов, потенциально можно привести клиента/пациента к большей моторной релаксации и увеличению гибкости мышечной и фасциальной ткани. Повышенная гибкость после изменения ментального образа через сознательные или подсознательные механизмы с помощью техник телесно-эмоциональной терапии также может быть связана с изменённым программированием системы. Это поддерживает умственную релаксацию и приводит к усилению фасциальной релаксации, мобильности и гибкости и снижению сопротивляемости.

Таким образом, воздействуя и на фасцию и на моделирование нового ментального образа человека возможно положительно повлиять на весь психосоматический спектр: ясность, точность и живость ума. Ментальный образ обладает способностью воздействовать на фасциальную ткань определенным образом через различные каналы, включая моделирование как вегетативной нервной системы [8], так и когнитивно-психологических элементов. Один из подходов к фасциальному ментальному образу — это динамические нейро-когнитивные образы (также известный как «метод Франклина») причём фасциальный динамический нейро-когнитивный образ является подразделением, которое нацелено на фасцию и её динамику. структуру и функции.[8]. Он использует различные модальности ментального образа такие как визуальные или кинестетические, и типы – анатомические, физиологические, биомеханические и метафорические, а также другие нейрокогнитивные стратегии, такие как разговор с самим собой и прикосновение к себе, и объединяет их с движением.

Таким образом мы можем сделать определенный вывод: необходима структурная интеграция работы с фацией и эмоционального аспекта ментального образа, чтобы способствовать осознанию фасциальной ткани, а также движению, ориентированному на фасцию, с целью улучшения моторных и немоторных функций, схемы тела, а также уменьшения боли.

Литература

1. Tomas Findley, Robert Schleip, 2007, c30.
2. Канныкин С.В. Философия и культура. 2024-6.
3. Лесондак Д. Fascia что это такое и почему важно,2020, с 103-104.
4. Fascia Research, Carla Stecco
5. Полный атлас анатомии человека. Мышечно-фасциальные цепи. Карла Стекко , 2022, с.53, 64, 78, 383.
6. Fascia Research, Additional treatment methods in clinical practice , 40 (2020) 101193, с.6.
7. Fascia Research, Additional treatment methods in clinical practice , 40 (2020) 101193, с.7, 8.
8. Fascia Research, Additional treatment methods in clinical practice , 40 (2020) 101193, с.9.
9. Халваши О.В. Интегративный подход в гипнотерапии соматических и психосоматических заболеваний. / Оксана Халваши. – М: Издательство Института Интегративной Нейропсихологии; ООО «Легран Принт», 2021. – с.398

Червякова А.Г.

К ПРОБЛЕМЕ ЗАВИСИМОГО ПОВЕДЕНИЯ В ПОДРОСТКОВОЙ СРЕДЕ

Аннотация: в статье рассматривается проблема, обусловленная прогрессирующим ростом распространения среди подростков различных видов зависимого поведения, которое является наиболее распространённым видом девиантного поведения; исследования зависимого поведения подростков направлены на изучение как внешних факторов, подталкивающих подростков к девиантному поведению, так и черт личности, определяющих склонность подростков к формированию зависимости.

Ключевые слова: зависимое поведение, подростки, девиантность, личностные особенности, социальные факторы, потребности, деструктивное поведение, психоактивные вещества, здоровье.

Abstract: The article discusses the problem caused by the progressive increase in the prevalence of various types of addictive behavior among adolescents, which is the most common type of deviant behavior. Research on adolescent addictive behavior focuses on studying both the external factors that lead adolescents to deviant behavior and the personality traits that determine their tendency to develop addictions.

Keywords: addictive behavior, teenagers, deviance, personality traits, social factors, needs, destructive behavior, psychoactive substances, health.

Введение

С древнейших времён человечество знакомо с вредными, пагубными привычками, такими как пьянство, переедание (чревоугодие), азартные игры, сексуальная невоздержанность (блуд) и др., которые негативно

сказывались на жизнедеятельности как индивида, так и всего социума. В выраженной форме зависимое поведение зачастую приводит к негативным последствиям (снижению или утрате работоспособности, правонарушениям, конфликтам с окружающими, суицидам или смерти по неосторожности), и, в связи с этим, является серьёзной социальной проблемой, изучение которой остаётся актуальным.

Актуальность исследования обусловлена прогрессирующим ростом распространения среди подростков различных видов зависимого поведения, которое является наиболее распространённым видом отклоняющегося (девиантного) поведения.

Период обучения в 8-9 классах общеобразовательной школы, по нашему мнению, особенно значим для подростков, поскольку, во многом, определяет его дальнейшее развитие. Начиная с 7-го класса, в школах идёт разделение на профили обучения, а не позже середины 9-го класса подростки должны определиться, будут ли они продолжать учёбу в школе, или поступят в колледж.

Подростковый возраст во многом является кризисным. Это время глобальных физических и психических перемен, период становления личности, формирования социальных установок, ценностей, убеждений, отношения к себе, к людям, к обществу. Подросток уже осознает себя взрослым и хочет к себе соответствующего отношения от окружающих, но при этом он ещё не готов в полной мере взять на себя всю полноту ответственности, присущую взрослому.

Цель

На основе анализа научных публикаций и исследовательских данных рассмотреть проблему зависимого поведения в подростковой среде.

Исследовательские задачи

1. Проанализировать феномен «зависимого поведения» как форму девиантного, деструктивного поведения;
2. Рассмотреть классификации существующих зависимостей;
3. Изучить концептуальные модели зависимого поведения, а также этапы, признаки и факторы формирования зависимого поведения.

Методология и методы исследования

Методологической основой проведённого теоретического исследования являются работы отечественных и зарубежных исследователей, учёных-практиков по обозначенной выше проблеме. Основным методом исследования является анализ психологической литературы и Интернет-источников.

Результаты и их обсуждение

По мнению многих учёных, основными психологическими потребностями подростков являются общение со сверстниками, обретение независимости от взрослых, принятие самостоятельных решение, признание их прав и свобод другими людьми. При этом, невозможность утвердиться во взрослой среде, приводит к тому, что поиск своего места в жизни, своей

социальной значимости и предназначения подросток ведёт среди сверстников [Божович, 2022; Люблинская, 2018; Мухина, 2020; Райс, Долджин, 2014 и др.].

Для подростков характерны нестабильность психических процессов, подверженность различным внешним влияниям, которые могут быть как конструктивными, так и деструктивными. Негативные внешние воздействия (проблемы в семье, травля в школе, конфликты с учителями и т.д.) зачастую приводят к тому, что формирующиеся у подростков механизмы социальной адаптации и защиты имеют деструктивный, асоциальный характер [Морозов, 2006]. Это, в свою очередь, способствует развитию различных видов девиаций, в том числе, зависимого поведения. Среди подростков распространены как формы химических зависимостей (табакокурение, алкоголизм, наркомания), так и поведенческих зависимостей (интернет-зависимость, зависимость от видео и компьютерных игр). Предотвращение формирования деструктивных механизмов социальной адаптации является важной задачей для сохранения как физического, так и психического здоровья несовершеннолетних [Морозов, Радченко, 2010].

Исследования зависимого поведения подростков направлены на изучение как внешних факторов, подталкивающих подростков к девиантному поведению, так и черт личности, определяющих склонность подростков к формированию зависимости. К таким личностным особенностям разные учёные относят низкие самооценку, социальный интеллект и уровень интернальности, высокую тревожность, отсутствие социальной компетентности, конформность в общении, склонность к негативизму; наличие фрустрированных потребностей, выбор копинг-стратегии избегания и др. [Минюрова и др., 2022].

Зависимое поведение является наиболее распространённым видом отклоняющегося (девиантного) поведения и представляет собой особый вид деструктивного поведения, выражающийся в стремлении к уходу от реальности посредством специального изменения своего психического состояния [Морозов, Никитов, 2012]. Деструктивность такого поведения заключается в формировании у человека прочной эмоциональной связи с объектом зависимости (психоактивным веществом, действием, явлением), в ущерб эмоциональной связи с другими людьми [Клейберг, Козлов, 2024; Морозов, 2020].

Е. В. Змановская определяет зависимость как желание полагаться на кого-то или что-то для получения удовлетворения потребностей, получения поддержки, адаптации и выживания в целом [Змановская, 2018].

Зависимое поведение связано с состоянием интоксикации (зачастую хронической), возникающим при употреблении психоактивных веществ (далее по тексту – ПАВ), или, в случае нехимической зависимости, со специфическим расстройством личности. Поэтому для зависимого поведения обязательно наличие устойчивой потребности в объекте зависимости, которая имеет определённые психологические и/или физиологические маркеры.

Объектом зависимости может быть ПАВ, какой-либо объект или деятельность.

П. Д. Сельская предлагает следующую классификацию зависимостей, состоящую из трёх основных групп зависимостей и их разновидностей:

1. Химические зависимости. В эту группу входят табакокурение, алкоголизм, токсикомания, наркомания, а также лекарственная зависимость;
2. Биохимические зависимости. К ним относятся вкусовая зависимость, анорексия и булимия;
3. Нехимические зависимости. Это самая большая группа, включающая в себя следующие виды зависимостей:

- *информационная или интернет-зависимость зависимость* (включает в себя зависимость от телефона, компьютера, телевидения и других источников информации и/или интернета);
- поведенческие зависимости/зависимые занятия (включают в себя зависимость от компьютерных игр, трудоголизм, шопоголизм, коллекционирование, фанатичное занятие спортом, чрезмерное увлечение здоровым образом жизни (далее по тексту – ЗОЖ), чрезмерную заботу о ком-либо, одержимость чистотой в доме и др.);
- *адреналиновые зависимости* (представляют собой зависимость от экстремальных видов спорта, риска и других занятий, приводящих к выбросу в кровь больших доз адреналина);
- *зависимость от отношений* (зависимые отношения с партнёром – любовные, с родителями или детьми – родительские);
- *зависимость от бодимодификаций*, таких как пирсинг, татуировки, шрамирование, пластические операции и т.д.
- *лудомания* (гэмблинг) представляет собой зависимость от азартных игр, ставок, участия в тотализаторах и т.д.;
- *зависимость от духовных практик*, таких как медитации, молитвы, богослужения, и т.д. [Сельская, 2022].

Важно отметить, что, в большинстве случаев, зависимое поведение ограничивается только одним объектом зависимости, которые, однако, могут легко сменять друг друга. При этом, у человека сохраняются основные механизмы зависимости, поэтому многие, завязав с наркотиками или алкоголем, начинают чрезмерно увлекаться спортом, фанатично придерживаться ЗОЖ или с головой уходят в религию.

В науке существует пять концептуальных моделей зависимого поведения, отражающих сложность и многообразие данного вида девиации.

Моральная модель представляет зависимое поведение как последствие бездуховности и морального несовершенства. В основе этой модели лежат религиозные представления о пагубных пристрастиях человека, являющихся одним из проявлений его греховности.

Модель болезни рассматривает зависимое поведение как трудноизлечимое заболевание, требующее специализированной помощи. Предполагается, что люди, имеющие зависимое поведение, обладают природной склонностью к зависимости от внешних факторов.

Симптоматическая модель представляет зависимое поведение как один из видов поведенческих стереотипов – «симптомов» или привычек. Согласно этой модели, формирование зависимого поведения происходит по тем же законам научения, что и любые другие (в том числе, полезные) привычки.

Психоаналитическая модель описывает зависимое поведение как одно из проявлений нарушенной личностной динамики. Особенности первых лет жизни человека определяют его индивидуальную склонность к зависимому поведению, которая в дальнейшем проявляется как в бессознательных стремлениях и мотивах, так и в особенностях характера.

Системно-личностная модель рассматривает зависимое поведение как дисфункциональную реакцию на изменения в значимых для человека сферах жизнедеятельности [Фурманов и др., 2011].

В настоящее время ученые, исследующие феномен зависимого поведения, отдают предпочтение комплексной биопсихосоциальной модели, согласно которой зависимое поведение является результатом нарушений в работе системы «социум – личность – организм» и рассматривается в контексте социальных, правовых, психологических, медико-биологических и культурологических особенностей личности.

Формирование зависимого поведения всегда начинается на уровне эмоций. Всем людям свойственно стремится к психологическому комфорту, все хотят эмоционального тепла и близости. При невозможности удовлетворить эту потребность через общение с другими людьми, эмоциональные связи устанавливаются с объектом зависимости (веществом или видом деятельности), который помогает хотя бы на время снизить уровень психологического дискомфорта. Впоследствии у человека возникает желание вновь испытать те приятные ощущения, и он снова обращается к тому их источнику, который ему известен. При этом у человека присутствует иллюзия комфорта и контроля ситуации [*Психология девиантности*, 2016].

Выделяют следующие этапы формирования зависимого поведения:

1. этап знакомства с неконструктивным способом (веществом, предметом, деятельностью) облегчения психическое состояние при фрустрации и сильных негативных переживаниях;
2. этап регулярного обращения к способу;
3. этап формирования зависимости;

4. этап личностной деструкции (личностные изменения, изменения образа жизни, десоциализация) [Молчанов, 2023].

Согласно исследованиям А. В. Худякова, существует четыре основных признака зависимого поведения:

1. *социальными признаками* являются увеличение частоты группового зависимого поведения, появление физиологических, психологических и социальных последствий зависимого поведения, а также использование зависимого поведения как основного способа решения проблем;
2. *психологическими признаками* являются ослабление мотивов, препятствующих зависимому поведению, закрепление отрицания, проекции, генерализации и рационализации в качестве основных психологических защит, обострение личностных реакций, увеличение межличностных и семейных конфликтов, нарушения адаптации;
3. *физиологическим признаком* является адаптация организма, когда для достижения прежнего состояния требуются увеличивать количество объекта зависимости;
4. *клиническими признаками* являются частые перепады настроения, нарушение памяти, усиление акцентуаций характера, эмоционально-поведенческие расстройства, аффективные реакции [Худяков, 2003].

В основе зависимого поведения лежат естественные потребности человека, что делает его многофакторным явлением. В настоящее время выделяют две основных группы факторов, способствующих формированию зависимого поведения: внешние, социальные факторы, и внутренние, психофизиологические факторы.

К социальным факторам формирования зависимого поведения относят:

- *групповую динамику*, когда зависимое поведение является традиционным для определённой социальной группы;
- *технологический прогресс*, предлагающий всё новые и новые потенциальные объекты зависимости;
- *семью и ближайшее окружение*, которые могут способствовать формированию зависимого поведения как прямо (собственным примером, ранним приобщением к ПАВ и т.д.), так и косвенно.

Также социальные факторы формирования зависимого поведения подразделяют на макросоциальные (групповая динамика больших социальных групп) и микросоциальные (групповая динамика малых групп).

Многие ученые сходятся во мнении, что наибольшее значение в формировании зависимого поведения играет семья и близкое окружение [Гоголева, 2003; Змановская, 2018; Клейберг, 2024; Молчанов, 2023; Морозов, Никитов, 2011; Старшенбаум, 2022 и др.]. Исследования как зарубежных, так и отечественных учёных указывают на наличие связи между поведением родителей и последующим зависимым поведением детей. Люди,

испытывавшие в первые два года жизни мучительные переживания, находятся в группе риска формирования зависимости. В подростковом возрасте алкоголизм и наркомания в семье, ссоры родителей, пренебрежение потребностями и проблемами подростка, и другие проявления дисфункциональной семьи значительно повышают риск формирования зависимого поведения у подростка.

По мнению А. В. Гоголевой, для подросткового возраста характерны специфические внешние факторы формирования зависимого поведения, основанные на присущих подросткам определённых поведенческих стереотипах:

1. *оппозиция* (протест подростков в ответ на отсутствие интереса к его деятельности, поведению и интересам со стороны взрослых, а также на претензии и ограничения с их стороны; по форме протест выражается в агрессивном поведении, грубости, жестокости, вплоть до демонстративных попыток суицида);
2. *имитация* (подражание другому человеку (или образу), который является для подростка примером; таким образцом для подражания могут стать как реальные люди (из окружения подростка или из медийного пространства), так и несуществующие в реальности герои фильмов, книг, компьютерных игр, и т.д.);
3. *отрицательная имитация* (протест против навязываемой извне, наиболее распространённой или часто наблюдаемой модели поведения; выражается в противоположном поведении относительно модели поведения, против которой направлен протест);
4. *компенсация* (подросток стремится компенсировать свои неудачи в том, что даётся ему тяжело, успехами в другой сфере, которая даётся ему лучше);
5. *гиперкомпенсация* (выражается в стремлении подростка к успеху в не свойственной для него сфере деятельности);
6. *эмансипация* (самоутверждение за счёт освобождения из-под опеки взрослых);
7. *группирование* (стремление подростков объединяться в группы сверстников, а в дальнейшем – в группы, объединённые общей деятельностью (спортом, хобби и т.д.));
8. *юношеская гиперсексуальность* (формирование сексуальных влечений подростков выраженные в форме онанизма, ранней половой жизни, петтинга);
9. *увлечения* (выражаются в пристрастиях подростка к определённой музыке, стилю в одежде и внешнем виде, и других проявлениях идентичности) [Гоголева, 2003].

Согласно концепции аддиктивной личности, разработанной В. Д. Менделевичем, любой зависимой личности присущи характерные психофизиологические особенности, общие для всех форм зависимого поведения [Менделевич**, 2016**].

К психофизиологическим факторам формирования зависимого поведения относятся индивидуальные особенности личности, такие как пол, возраст, тип нервной системы, акцентуации характера, стрессоустойчивость, тревожность, самооценка, адаптивность, и другие.

Выводы

Таким образом, зависимое поведение является наиболее распространённым видом отклоняющегося (девиантного) поведения и представляет собой особый вид деструктивного поведения, выражающийся в стремлении к уходу от реальности посредством специального изменения своего психического состояния. Согласно биопсихосоциальной модели, зависимое поведение является результатом нарушений в работе системы «социум – личность – организм» и рассматривается в контексте социальных, правовых, психологических, медико-биологических и культурологических особенностей личности. На формирование зависимого поведения оказывают влияние как внешние, социальные факторы, так и внутренние, психофизиологические факторы.

Библиографический список

1. Божович, Л. И. Личность и ее формирование в детском возрасте / Л. И. Божович. – СПб.: Питер, 2022. – 400 с.

2. Гоголева, А. В. Аддиктивное поведение и его профилактика / А. В. Гоголева. – М.: МПСИ, 2003. – 240 с.

3. Змановская, Е. В. Девиантология: (Психология отклоняющегося поведения) / Е. В. Змановская. – М.: Академия, 2018. – 288 с.

4. Клейберг, Ю. А. Психология девиантного поведения / Ю. А. Клейберг. – М.: Юрайт, 2024. – 287 с.

5. Клейберг, Ю. А. Цифровая ювенальная девиантология / Ю. А. Клейберг, В. В. Козлов. – М.: Академия национального образования и науки, 2024. – 198 с.

6. Люблинская, А. А. Подростковая психология / А. А. Люблинская. – М.: Высшая школа, 2018. – 345 с.

7. Менделевич, В. Д. Психология девиантного поведения / В. Д. Менделевич. – М.: Издательство «Городец», 2016. – 386 с.

8. Минюрова, С. А. Аддиктивное поведение подростков и юношей в системе образования: обзор психолого-педагогических исследований / С. А. Минюрова, О. В. Кружкова, И. В. Воробьева, А. И. Матвеева // Образование и наука. – 2022. – Т. 24. – № 6. – С. 84-121.

9. Молчанов, С. В. Психология подросткового и юношеского возраста / С. В. Молчанов. – М.: Юрайт, 2023. – 352 с.

10. Морозов, А. В. Зависимость несовершеннолетних от цифровых устройств / А. В. Морозов // В сборнике: Эффективное противодействие преступности в условиях глобализации: проблемы и перспективы // Материалы XXIV Международной научно-практической конференции / Редколлегия Д. М. Берова [и др.]. – Краснодар, 2020. – С. 126-130.

11. Морозов, А. В. Психология анормальных социальных проявлений в современном обществе как дефект правосознания / А. В. Морозов // Юридическая психология. – 2006. – № 1. – С. 10-14.

12. Морозов, А. В. Профилактика отклоняющегося поведения детей и подростков / А. В. Морозов, Н. И. Никитов // В сборнике: Профилактика отклоняющегося поведения детей и подростков // Сборник материалов научно-практической конференции / Ред. кол. Г. Н. Подчалимова. – Курск: КИНПО, 2012. – С. 111-116.

13. Морозов, А. В. Профилактика социальных рисков и зависимостей детей и подростков / А. В. Морозов, Н. И. Никитов // В сборнике: XXXVI Мерлинские чтения: Психологические инновации в образовании // Материалы Всероссийской научной конференции, посвященной 90-летию образования ПГПИ-ПГПУ. – Пермь: ПГПУ, 2011. – С. 159-161.

14. Морозов, А. В. Воздействие средств массовой информации на здоровье и воспитание старших подростков / А. В. Морозов, Л. Е. Радченко. – М.: Изд. И. В. Балабанов, 2010. – 230 с.

15. Мухина, В. С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество / В. С. Мухина. – М.: ЭКСМО, 2020. – 456 с.

16. Психология девиантности. Дети. Общество. Закон: монография / под ред А. А. Реана – М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2016. – 497 с.

17. Райс, Ф. Психология подросткового и юношеского возраста / Ф. Райс, К. Долджин. – СПб.: Питер, 2014. – 810 с.

18. Сельская, П. Д. Особенности различных видов зависимого поведения: теоретический аспект / П. Д. Сельская // Проблемы современного педагогического образования. – 2022. – № 76-2. – С. 285-289.

19. Старшенбаум, Г. В. Аддиктология / Г. В. Старшенбаум. – СПб.: Питер, 2022. – 320 с.

20. Фурманов, И. А. Профилактика нарушений поведения в учреждениях образования: учебно-методическое пособие / И. А. Фурманов, А. Н. Сизанов, В. А. Хриптович. – Минск: РИВШ БГУ, 2011. – 248 с.

21. Худяков, А. В. Клинико-социальный анализ формирования и профилактика зависимости от психоактивных веществ у несовершеннолетних / А. В. Худяков: Автореф. дисс. … докт. мед. наук. – М., 2003. – 48 с.

Щербакова О.С.

ИССЛЕДОВАНИЕ УДОВЛЕТВОРЕННОСТИ ЖИЗНЬЮ ЖЕНЩИН С РАЗНЫМ СЕМЕЙНЫМ СТАТУСОМ

Аннотация. Статья направлена на исследование удовлетворённости жизнью женщин с разным семейным положением – состоящих в зарегистрированном браке, состоящим в сожительстве и одиноких.

Ключевые слова: удовлетворенность жизнью, женщина, брак, семья, сожительство, одиночество, благополучие.

Abstract. The article aims to study the life satisfaction of women with different marital status – those who are married, those who are cohabiting, and those who are single.

Keywords: life satisfaction, woman, marriage, family, cohabitation, loneliness, and well-being.

Проблема исследования.

На фоне высокого скоростного темпа жизни, огромного разнообразия выбора ресурсов и возможностей, сформулированных и навязываемых обществом представлений о счастье, возникает вопрос о личном самосознании женщин на свою жизнь, восприятие ею своей жизни.

На удовлетворенность жизни женщин могут оказывать влияние различные факторы, как социальные, так и психологические. Семейный статус – тот фактор, который определяет образ жизни, что не может не отражаться на его субъективной оценке различных сторон своей жизнедеятельности.

Внутренняя удовлетворенность либо неудовлетворенность женщины своим семейным положением, социальным статусом, материальным благосостоянием и другими факторами влияет на ее психологическое благополучие и качество жизни, на настроение и психологическую устойчивость, на качественные и эмоциональные вложения в трудовую и общественно-социальную среду, становится частью жизни близких людей [5].

В этой связи большое внимание со стороны психологов, политиков, социологов уделяется институту семьи и ее кризисам, которые часто приводят к разводам.

По данным Росстата за последние три года, на территории России, соотношение расторгаемых браков к заключаемым составляет 70%, и этот показатель говорит о происходящих в семьях не разрешаемых проблемах [9].

Одновременно, проводимые социологами опросы показывают, что брак в России остаётся важнейшим социальным институтом и большая часть населения изначально настроена на единственный брак с детьми, а основным новшеством в институте брака является «смещение акцентов с запретов и обязываний на дозволения» [1, 6].

Вместе с тем, полученный травмирующий опыт личных брачно-семейных отношений, а также осмысление родительского негативного переживания приводит к тому, что большое количество женщин осознанно выбирают неофициальные супружеские союзы (сожительство) либо одиночество. При этом отношение общества к сожительству претерпевает трансформации, нивелируя его как тождественную альтернативу брака [7, 8].

К преимуществам сожительства отмечают возможность прекращения отношений без дополнительных проблем и раздела имущества, экономия

денежных средств на свадьбу, получение льгот и пособий, предоставляемых государством одиноким матерям (де-юре) при отсутствии установления отцовства официальным порядком.

Феномен одиночества в психологии изучается активно и в большинстве теорий оценивается в негативном контексте. Переживание женщиной одиночества несомненно влияет на ее личность комплексно, имеет свои причины и в своем проявлении неоднозначно.

Цель исследования: определить особенности жизненной удовлетворенности женщин с разным семейным статусом.

Объект исследования: удовлетворенность жизнью женщин с разным семейным статусом.

Предмет исследования: особенности удовлетворенности жизнью женщин с разным семейным статусом.

Гипотеза исследования:

1. Существуют особенности в удовлетворенности жизнью женщин в зависимости от их семейного статуса, а именно:

- у женщин, состоящих в зарегистрированном браке, удовлетворенность жизнью более высокая, чем у женщин, состоящих в неофициальных отношениях и одиноких женщин;

- самая низкая степень удовлетворенности жизнью – у одиноких женщин.

Проблемой жизненной удовлетворенности занимались ВМ. Аргайл, А.Кэмбэлл, К. Бэндер, М. Друман, Б. Фрэй, Д. Кэнэн, К. Риданс, Л.В. Куликов, В.В.Козлов, Л.И. Габдулина, Н.В. Панина, Р.М. Шамионов и др.

Особенности личности женщин в зрелом возрасте рассматривали Н.С.Литвак, В.В. Козлов, С.В. Катаева, Э.С. Тимербулатова и др.

Актуальность исследования. На современном этапе в условиях свободы выбора брачных партнеров, лояльного отношения к разводу, приемлемости сожительства и неполных семей для общества повышается число женщин, воспитывающих детей вне брака. Ряд трудностей и проблем, с которыми сталкиваются эти женщины, неминуемо отражаются на их отношении и восприятии жизни, удовлетворенности ею, эмоциональном состоянии.

У каждой женщины свои мечты и планы, потребности и желания. Если в данный момент времени они не соответствуют личным стандартам, появляется неудовлетворенность жизни. Это ощущение может привести к самым негативным последствиям – глубокой депрессии, социальной дезаптации, алкоголизму, суицидальному поведению.

Изучение удовлетворенности жизни и ее отдельных сторон у женщин с разным семейным статусом, позволит прогнозировать их активность, определить пути их дальнейшего развития, оказывать необходимую психологическую помощь и поддержку в реализации их замыслов.

Методы исследования.

- теоретические: изучение, анализ и систематизация научно-психологической литературы по вопросам удовлетворенности жизнью; анализ полученных результатов тестирования.

- эмпирические: тестирование.

Методики исследования:

1. Тест «Индекс жизненной удовлетворенности», автор A.O. Neugarten, (адаптация Н.В. Паниной);

2. «Тест диагностики удовлетворенности жизнью» (ТДУЖ), автор А.Б.Белоусова, включающая исследования по следующим шкалам:

- профессиональная сфера
- обучение, образование
- семейная жизнь
- дружеские отношения
- отдых, увлечения
- социальные контакты
- материальное положение
- саморазвитие
- достижения, успехи
- здоровье
- любовь
- экономия ресурсов, энергии
- динамичность и разнообразие жизни
- высокий уровень удовлетворения потребностей
- стабильность и определенность жизни
- обобщенная удовлетворённость жизни

Эмпирическая база исследований: тестирование проводилось в сети Интернет. Среди опрошенных - женщины из ближайшего окружения, их родственницы и знакомые.

Характеристика выборки исследования: в исследовании приняло участие 60 женщин в возрасте 35-45 лет. Все женщины имеют высшее образование и детей. Выборку составили 3 группы:

- 20 женщин, находящихся в зарегистрированном браке;
- 20 женщин, состоящих в незарегистрированном браке;
- 20 женщин, не имеющих отношений.

Практическая значимость исследования состоит в том, что полученные результаты могут послужить основой для разработки мероприятий по повышению жизненной удовлетворенности женщин с разным семейным статусом. Так же полученные результаты могут быть использованы в практической работе в рамках психологического консультирования женщин.

На основе теоретического исследования мы установили, что единого подхода к термину «удовлетворенность жизнью» нет. Оно состоит из множества факторов, в основе которых всегда стоит личность во всей своей оригинальности.

Факторы, влияющие на удовлетворенность жизнью, подразделяются на внешние (социальные, находящиеся во внешней среде) и внутренние (психологические, находящиеся внутри личности).

Социальными факторами удовлетворенности жизнью выступают: наличие семьи, поддержки от ближайшего окружения, самореализация в профессии, материальное положение.

К психологическим факторам относят степень реализации основных жизненных потребностей, личностные особенности, уровень осмысленности жизни, локус контроля, волевая саморегуляция, уровень реализации основных жизненных потребностей, духовное развитие, уровень самоуважения.

В то же время внешние и внутренние факторы нельзя рассматривать отдельно друг от друга. Удовлетворенность жизнью – это комплексный показатель, и он выражается в согласовании внутренних смыслов и ценностей личности его внешней, реальной жизни через призму когнитивного и эмоционального восприятия [2].

В настоящем исследовании принимали участие женщины среднего возраста (35-45 лет). К этому периоду жизнь женщины определена и организована. У неё происходит максимальное проявление своих профессиональных и творческих способностей, меняется отношение к себе и окружающим, определяется смещение акцентов выбора в пользу семьи или карьеры, актуализируется забота о воспитании детей и стареющих родителях, переоцениваются смыслы и ценности.

Известно, что личностными особенностями женщины средних лет является не стабильное эмоциональное состояние. Это обусловлено тем, что с одной стороны приходит понимание уверенности в себе и своих силах, с другой – повышается тревожность за будущее, присутствует зависимость самооценки от семейного статуса, снижаются активность и инициативность, происходит много вложений в личное самосовершенствование и духовное развитие [3,4].

Семейное положение – это статус человека по отношению к семье. Основными характеристиками семейного положения выступают наличие брака, партнера и детей. В России выделяют две основные формы семейных отношений – зарегистрированные и незарегистрированные браки. Создаются они с одинаковой функцией – для обеспечения основных потребностей человека - эмоциональной поддержки, духовного общения, сексуально-эротических отношений, деторождения и воспитания детей, проведения совместного досуга, финансовой защиты.

Результаты тестирования выявили, что большая часть женщин, состоящих в зарегистрированном браке, имеет среднюю степень удовлетворенности жизнью. Женщины, находящиеся в сожительстве, также в средней степени удовлетворены своей жизнью. В группе женщин, не имеющих отношений, преобладает низкая удовлетворенность жизнью.

Женщины, состоящие в зарегистрированном браке, наиболее удовлетворены своей жизнью. Среди них больший процент имеет высокий уровень жизненной удовлетворенности. При этом, женщины, не имеющие отношений, наименее удовлетворены своей жизнью, так как у большей части выявлен низкий уровень. В группе женщин, состоящих в сожительстве, преобладает средний уровень удовлетворенности жизнью, но многие имеют низкую жизненную удовлетворенность.

Женщины, состоящие в зарегистрированном браке, испытывают высокую удовлетворенность семейными и любовными отношениями, но слабо удовлетворены общением с друзьями и отдыхом. Женщины, состоящие в сожительстве, более всего удовлетворены сферой образования и отдыха, но испытывают переживания из-за отсутствия зарегистрированных отношений и малым количеством общения с друзьями. Женщины, которые не имеют отношений, испытывают высокую удовлетворенность профессиональной сферой и дружескими отношениями, при этом демонстрируют низкую удовлетворенность любовью и наличием семьи.

Женщины, состоящие в зарегистрированном браке, испытывают высокую удовлетворенность материальным положением и здоровьем, а также низкую удовлетворенность в социальных контактах. Женщины, состоящие в сожительстве, более всего удовлетворены сферой социальных контактов и своими достижениями, но менее других групп удовлетворены материальным положением и состоянием здоровья. Женщины, которые не имеют отношений, испытывают высокую удовлетворенность саморазвитием и низкую материальным положением.

Для женщин, состоящих в зарегистрированном браке, характерна высокая стабильность и определённость жизни, высокий уровень удовлетворения потребностей, а также обобщенная удовлетворенность жизнью. Женщины, находящиеся в сожительстве, демонстрируют высокий уровень удовлетворения потребностей, но они ощущают низкую стабильность и определенность жизни. Женщины, не имеющие отношений, демонстрируют

динамичность и разнообразие жизни, высокую экономию ресурсов и энергии, но низкую стабильность жизни и уровень удовлетворения потребностей.

Подтвердилась следующая гипотеза: существуют особенности в показателях удовлетворенности жизнью женщин в зависимости от их семейного статуса, а именно: у женщин, состоящих в зарегистрированном браке, удовлетворенность жизнью более высокая, чем у женщин, состоящих в сожительстве и женщин, не имеющих отношений; самая низкая степень удовлетворенностью жизнью - у женщин, не имеющих отношений.

Это дает основания полагать, что в зависимости от того, как женщина организует свою личную жизнь, можно говорить об удовлетворенности ею своей жизнью.

Вместе с тем, учитывая, что и в группах незамужних женщин есть женщины, демонстрирующие высокую степень удовлетворенности своей жизнью, можно говорить о том, что не для каждой женщины семейная жизнь является мечтой и целью, а в основе их счастья другие интересы.

Литература.

1. Гурко, Т.А. Благополучие мужчин и женщин различного брачного статуса: Россия в международном контексте [Текст] / Т.А. Гурко // Социологический журнал. – 2018. – Том 24, № 1. – 73-94 с.

2. Козлов, В.В. Интегративная психология: Пути духовного поиска, или освящение повседневности, М.: Психотерапия, 2007. - 267 с.

3. Козлов, В.В. Основы духовной психологии: высшие состояния пробуждения – М., Институт консультирования и системных решений, 2018 – 115 с.

4. Козлов В.В. Психология кризиса. М.: Институт консультирования и системных решений, 2014 – 212 с.

5. Козлов. В.В. Личность и бытие. Ярославль, МАПН, РПФ «Титул», 2024 – 31 с.

6. Прохоренко, Ю.И. Институт брака: проблемы трансформации [Текст] / Ю.И. Прохоренко // Ученые заметки ТОГУ. – 2017. –Т. 8, № 4. –334-338 с.

7. Jaramillo-Sierra, A.L. The future of marriage. Journal of Family Theory & Review, 2016. –8236–8241 p.

8. Pirani E., Vignoli D. Changes in the satisfaction of cohabitors relative to spouses overtime // Family Relations. – 2016. – Vol. 78. – 598–609 p.

9. Официальная статистика [Электронный ресурс]. – URL: https://rosstat.gov.ru/folder/12781 (дата обращения: 20.11.2025).

Ютанова Е.П.

СОЗАВИСИМОСТЬ В ОТНОШЕНИЯХ МЕЖДУ МАТЕРЬЮ И ДЕТЬМИ: ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ МЕХАНИЗМЫ И ФАКТОРЫ РИСКА

Аннотация: В статье рассматривается проблема созависимости в детско-родительских отношениях на основе анализа современных психологических

исследований. Выявлены психологические механизмы формирования созависимого поведения, связанные с нарушением эмоциональной безопасности в семье и наличием неразрешенных травм у родителей. Показано, что созависимые отношения между матерью и ребенком проявляются в различных стилях воспитания, включая гиперопеку, авторитарный контроль и попустительство, каждый из которых содержит элементы патологического пристрастия к ребенку. Обоснована необходимость ранней психологической диагностики и профилактической работы с родителями для прерывания цикла передачи созависимого поведения в следующее поколение. Исследование включает анализ факторов риска и защитных механизмов, способствующих либо препятствующих развитию психологической зависимости у детей в условиях дисфункциональных семейных отношений.

Ключевые слова: созависимость, детско-родительские отношения, эмоциональная травма, стили воспитания, гиперопека, психологическая зависимость, материнское поведение, факторы риска.

Annotation: This article examines the problem of codependency in child-parent relations based on the analysis of modern psychological research. The psychological mechanisms of the formation of codependent behavior associated with a violation of emotional security in the family and the presence of unresolved traumas in parents have been identified. It is shown that the codependent relationship between mother and child manifests itself in various parenting styles, including overprotection, authoritarian control and connivance, each of which contains elements of pathological predilection for the child. The necessity of early psychological diagnosis and preventive work with parents to interrupt the cycle of transmission of codependent behavior to the next generation is substantiated. The study includes an analysis of risk factors and protective mechanisms that contribute to or hinder the development of psychological dependence in children in conditions of dysfunctional family relationships.

Keywords: codependency, child-parent relations, emotional trauma, parenting styles, overprotection, psychological dependence, maternal behavior, risk factors.

ВВЕДЕНИЕ

Проблема созависимости в семейных отношениях привлекает внимание исследователей уже несколько десятилетий, однако психологические механизмы формирования этого явления в контексте отношений между матерью и детьми остаются недостаточно изученными. В начале 1980-х годов термин «созависимость» первоначально применялся к людям, чьи жизни становились неуправляемыми вследствие близких отношений с алкоголиками, однако со временем определение расширилось и начало охватывать широкий спектр дисфункциональных взаимоотношений в семье.[1]

Созависимость в отношениях между матерью и детьми представляет собой патологическое пристрастие одного человека к другому, при котором создаются условия для нарушения психологического развития обеих сторон. На поведенческом уровне такие отношения проявляются в чрезмерной

включенности родителя в жизнь ребенка, размывании границ личности, утрате способности к автономному принятию решений и переживании интенсивного страха перед отделением. Согласно исследованиям в области психологии развития, созависимые отношения создают благоприятные условия для развития у детей психологических расстройств, зависимостей от психоактивных веществ и расстройств личности.[2]

Актуальность проблемы определяется тем, что созависимое поведение является широко распространенным явлением в современном обществе, проявляясь в разных возрастных группах и оказывая негативное влияние на психическое здоровье как родителей, так и детей. Исследование показало, что в семьях с признаками авторитарного стиля воспитания у студентов формируется либо позитивное отношение к браку через идеализацию семейных стандартов, либо активное неприятие брака как модели жизни. Это свидетельствует о долгосрочных последствиях дисфункциональных детско-родительских отношений для формирования личности.[3]

Целью настоящей статьи является анализ психологических механизмов созависимости в отношениях матери и ребенка, выявление факторов риска и обоснование необходимости целенаправленной психологической помощи семьям, находящимся в состоянии ненормативного функционирования.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПРИРОДА СОЗАВИСИМОСТИ

Созависимость следует рассматривать как форму психологической дезадаптации, при которой жизнедеятельность одного человека становится сосредоточенной на удовлетворении потребностей другого человека в ущерб собственным интересам, желаниям и необходимому самоуходу. При этом слово «патологическое» подчеркивает, что результатом созависимого поведения становится разрушение физического, психического и духовного здоровья человека, причем он уже не может осознать и критически оценить эту ситуацию.[1]

С психологической точки зрения созависимость соотносится с целым рядом личностных характеристик: низкой самооценкой, зависимостью от внешних оценок, затруднениями в осознании и описании собственных эмоций, сниженным уровнем личностной рефлексии, недостаточно развитыми навыками эмпатии, неясным пониманием границ личности как собственной, так и других людей. Таким образом, созависимость представляет собой одну из форм аддикций, однако элементы аддиктивного поведения при отсутствии явной болезни могут быть свойственны любому человеку, обладающему перечисленными выше личностными особенностями.[1]

В контексте детско-родительских отношений созависимость проявляется в том, что ребенок становится средством для поддержания самооценки родителя, источником смысла жизни и объектом для реализации неудовлетворенных потребностей взрослого. Обратное явление также встречается в практике: ребенок берет на себя роль эмоционального регулятора для родителя, становясь «маленьким взрослым», отвечающим за эмоциональное состояние матери. Это явление, получившее название

парентификации, нередко сопровождается потерей детства, раскрытием психологических проблем родителя перед ребенком и перекладыванием на него ответственности за семейное благополучие.[4]

ИСТОЧНИКИ И ФАКТОРЫ РИСКА РАЗВИТИЯ СОЗАВИСИМОСТИ

Исследования позволяют выделить несколько глубинных причин развития созависимых отношений в семье. В первую очередь, речь идет об эмоциональных травмах, пережитых самим родителем в детстве. Психоаналитическая традиция рассматривает в качестве главной причины всех аддиктивных расстройств страдание, которое человек пытается облегчить посредством различных механизмов защиты. Карл Хорни указывала, что в развитии личности «главным злом» является отсутствие подлинной теплоты и привязанности, возникающее по причине неспособности родителей дарить любовь вследствие их собственных неврозов.[5][1]

Исследование современных авторов показало, что 49,6% матерей испытали посттравматический стресс, связанный с родами, а 32,2% сообщили о симптомах послеродовой депрессии. Эти показатели свидетельствуют о том, что значительная часть матерей находится в состоянии эмоционального истощения и психической нестабильности в критический период формирования раннего материнского поведения. Дополнительно, 50,7% матерей в исследовании испытали нарушения сна, что существенно затрудняет способность к адекватной эмоциональной регуляции и отзывчивости к потребностям ребенка.[6]

Депрессивные симптомы у матери оказались самым сильным негативным предиктором качества материно-младенческой привязанности ($r=-0,440$, $p<0,01$). Это означает, что материнская депрессия напрямую связана с ослаблением эмоциональной связи и может привести к развитию нарушений в базовом доверии ребенка к окружающему миру. Когда мать не в состоянии адекватно откликаться на эмоциональные потребности ребенка, это становится одной из ведущих причин будущей аддиктивности и психологической зависимости.[6][1]

Вторым значимым фактором являются неразрешенные конфликты и дисфункция в собственной родительской семье. Представления об «идеальном ребенке», которые родитель несет с собой из своего детства, часто не совпадают с реальным поведением и способностями конкретного ребенка. Когда поведение ребенка не вписывается в эту матрицу ожиданий, родитель переживает обиду, разочарование, раздражение и гнев, что становится основой для развития дисфункционального воспитания. Исследования показали, что жесткий родительский стиль является предиктором зависимого поведения в последующих поколениях, а возраст десяти лет критичен в развитии зависимости для детей, переживающих глубокую обиду.[1]

Важно отметить, что в детско-родительских отношениях нарушается одна из важнейших базовых потребностей ребенка — потребность в эмоциональной безопасности. Базовое чувство благополучия, внутренней гармонии и целостности развивается у ребенка на основе ощущения

физической и эмоциональной защищенности. Если установление базового доверия между матерью и ребенком завершается неуспешно, ребенок становится психологически зависимым от других, теряет способность к автономному исследованию окружающего мира и самостоятельному принятию решений.[1]

СТИЛИ ВОСПИТАНИЯ И ПРОЯВЛЕНИЯ СОЗАВИСИМОСТИ

Созависимое поведение родителя может реализоваться в различных стилях воспитания, каждый из которых содержит элементы патологического пристрастия к контролю над ребенком или, напротив, к полной отдаче ему власти. Модель, описанная С. Карпманом и получившая название «драматический треугольник созависимости», предлагает объяснение того, как родитель может переходить между ролями героя-спасателя, жертвы и обидчика, в зависимости от внутренних психологических состояний.[1]

Гиперопека представляет собой стиль воспитания, при котором родитель, мотивируемый собственной низкой самооценкой и недостаточно развитым уважением к себе, проявляет чрезмерную заботу и сверхконтроль с целью заслужить внимание и любовь ребенка. Выросший в условиях гиперопеки ребенок может быть чрезмерно сосредоточен на себе, но одновременно развивает выраженную тревожность и беспомощность, испытывает задержку в социальной зрелости. Такие дети часто неспособны самостоятельно принимать решения даже во взрослом возрасте, нуждаются в постоянном одобрении окружающих и страдают от интенсивного чувства вины при попытке установить границы.[1]

Авторитарный стиль воспитания, напротив, характеризуется жестким контролем, суровыми запретами, выговорами и физическим наказанием. Родитель в этом случае переживает негативные эмоции (обиду, раздражение, гнев), переходит в роль «обидчика» и использует различные методы эмоционального и физического наказания для отреагирования своего внутреннего дистресса. Исследования показали, что авторитарные отношения исключают душевную близость с детьми, редко возникает чувство привязанности, что приводит к подозрительности, постоянной настороженности и враждебности к окружающим.[1]

Попустительский стиль (гипоопека) представляет собой крайность, при которой родитель смиряется со своим неумением, неспособностью или нежеланием руководить ребенком. Выросший при таком стиле ребенок практически не знает запретов и ограничений, что может привести к конфликтности с людьми, не готовностью к ограничениям и ответственности, развитию асоциального поведения. Одновременно ребенок воспринимает недостаток руководства как проявление равнодушия и эмоционального отторжения, испытывает страх и неуверенность.[1]

Непредсказуемый, хаотический стиль воспитания, при котором родитель переходит между крайностями строгости и потворства, наносит наибольший вред психическому развитию ребенка. Такой стиль лишает ребенка ощущения стабильности и провоцирует повышенную тревожность, тормозит

формирование самоконтроля и ответственности, способствует развитию заниженной самооценки. Исследование показало, что, с одной стороны, авторитарный стиль может формировать положительное отношение к браку через идеализацию семейных стандартов, но с другой стороны, многие студенты, негативно относящиеся к браку, также вырастали в семьях с авторитарным стилем воспитания.[3][1]

Учитывая глубинные психологические механизмы развития созависимости, профилактическая работа должна быть направлена на осознание родителем своих собственных неразрешенных травм и неудовлетворенных потребностей. Первый шаг заключается в осознанном понимании своих реакций и чувств, в отслеживании момента, когда эмоции начинают чрезмерно влиять на ребенка. Родитель должен научиться распознавать, когда он переходит из роли опекуна в роль спасателя или жертвы, и развивать способность к регулированию собственного эмоционального состояния независимо от поведения ребенка.[4]

Необходимо формирование у родителя адекватной самооценки, основанной не на одобрении ребенка, а на понимании собственной ценности как личности. Психологическое консультирование родителей должно включать работу с самоотношением, развитие навыков эмоциональной регуляции и обучение методам установления здоровых границ в семье. Исследования показали, что возможность отпустить ребенка, позволить ему совершать ошибки и учиться на собственном опыте, является ключом к здоровым отношениям.

Работа с взрослыми детьми созависимых родителей направлена на развитие автономии, построение позитивного образа себя и формирование здоровых моделей отношений. Интегративный подход, сочетающий элементы семейной терапии с работой над травмой, оказывается наиболее эффективным для прерывания цикла дисфункции. Исследования показали высокий уровень успеха (67%) при использовании специализированного модели поддержки, основанной на стабилизации травмы в повседневной практике.[12]

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Созависимость в отношениях между матерью и детьми представляет собой сложное психологическое явление, имеющее корни в неразрешенных эмоциональных травмах, низкой самооценке и дефицитах в эмоциональном развитии самого родителя. Исследование показало, что 49,6% матерей испытывают посттравматический стресс, связанный с родами, а 32,2% — симптомы послеродовой депрессии, что существенно влияет на качество раннего материнского поведения и привязанности.

Созависимое поведение может затрагивать все сферы человеческой жизни, влиять на всю совокупность отношений человека с окружающим миром и с самим собой. Различные стили воспитания — гиперопека, авторитарный контроль, попустительство и хаотичность — содержат элементы созависимого поведения и создают условия для развития у детей психологических расстройств и зависимостей. Возраст 13–17 лет представляет

критический период, в котором частота табакокурения достигает 31%, а вовлеченность в токсикоманию и пьянство значительно возрастает.

Проведенный анализ позволяет сделать вывод о необходимости квалифицированной психологической помощи и целенаправленной профилактической работы с родителями по осознанию ими истоков своей созависимости и ее роли как в построении здоровых детско-родительских отношений, так и в формировании устойчивости к различным видам зависимостей у детей. Защитные факторы, такие как адекватная социальная поддержка, способность к эмоциональной регуляции и наличие здоровой привязанности, могут существенно снизить риск передачи дисфункциональных паттернов в следующее поколение.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Барцалкина В.В. Родительская созависимость как фактор риска формирования аддикций у детей // Психологическая наука и образование. 2012. Т. 17. № 4. С. 18–25.

2. Березин С.В., Лисецкий К.С. Наркомания глазами семейного психолога. СПб.: Речь, 2005. 240 с.

3. Махнач А.В. Тенденции исследований в психологии семьи: от неблагополучия к жизнеспособности // Социальная психология и общество. 2024. Т. 15. № 3. С. 5–20.

4. Потапова В. Я буду рядом: как дать ребёнку близость и безопасность. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2025. 256 с.

5. Психология и лечение зависимого поведения / под ред. С. Даулинга; пер. с англ. Р.Р. Муртазина. М.: Независимая фирма «Класс», 2000. 240 с.

6. Psychological and social factors influencing mother-child bonding in the first year after birth // Frontiers in Psychology. 2025. Vol. 16. Art. 1588433.

7. Guan C. et al. A longitudinal network analysis of the relationship between love addiction, insecure attachment patterns, and interpersonal dependence // BMC Psychology. 2025. Vol. 13. Art. 105.

8. Bloom A. et al. Attachment and resilience as mediators or moderators in the relationship between trauma and psychotic-like experiences // European Journal of Trauma & Dissociation. 2023.

9. Daspe M.-È. et al. A safe haven through attachment: A dyadic perspective on the association between cumulative childhood trauma and relationship satisfaction // Journal of Family Psychology. 2025.

10. Kaya F. et al. The mediating role of resilience in childhood emotional maltreatment and psychological outcomes // Children and Youth Services Review. 2024.

11. Van der Hoeven E. et al. Family therapy and EMDR after child abuse and neglect: moderating effects of child attachment style and PTSD symptoms on treatment outcome // European Journal of Psychotraumatology. 2024. Vol. 15. No. 1. Art. 2416288

12. Centacare Team. Specialist reunification foster care: A care team approach around trauma, attachment and supporting children to return home // Australian and New Zealand Journal of Family Therapy. 2024. Vol. 45. No. 4.

Якимчук Д.Ю.

УПРАВЛЕНИЕ ГРУППОВОЙ ДИНАМИКОЙ В ТРЕНЕРСКОЙ ПРАКТИКЕ: ТЕОРИЯ ПОЛЯ И РОЛЬ НАПРАВЛЕННЫХ ВИЗУАЛИЗАЦИЙ В. В. КОЗЛОВА

Аннотация

Статья написана по результатам участия в профессиональном психотехническом тренинге «Психология дыхания-музыки-движения (ДМД)» В. В. Козлова. В статье рассматриваются закономерности групповой динамики в контексте тренерской психотехнологической работы и анализируется один из инструментов инструменты ее управления - направленные визуализации, которые созданы В. В. Козловым. Уделяется внимание теории поля К. Левина как методологическому основанию понимания группы как динамического психологического пространства. Показано, что направленные визуализации выступают эффективным инструментом структурирования группового поля, формирования вектора развития и повышения устойчивости групповых процессов

Ключевые слова

Групповая динамика, теория поля, направленные визуализации, психологическое поле, интегративная психология, психотехнология ДМД

Abstract

This article is based on the results of Vladimir Kozlov's professional psychotechnical training, "Psychology of Breathing-Music-Movement (BMM)." The article examines the patterns of group dynamics in the context of psychotechnological coaching and analyzes one of the tools for managing these dynamics - directed visualizations, developed by V. Kozlov. Attention is paid to K. Lewin's field theory as a methodological basis for understanding a group as a dynamic psychological space. It is shown that directed visualizations are an effective tool for structuring the group field, shaping the development vector, and enhancing the stability of group processes

Keywords

Group dynamics, field theory, guided visualization, psychological field, integrative psychology, BMM psychotechnology

Завороженная: в созвучьях мира
Нет рифмы совершеннее и строже

Групповая форма психологической работы занимает особое место в современных психотехнологических и образовательных практиках. Эффективность таких форм определяется не только применяемыми методами, но и качеством управления групповыми процессами, которые носят нелинейный, многослойный и контекстуально обусловленный характер. В этом смысле понимание групповой динамики становится ключевым условием устойчивости и результативности психологической работы.

Целью данной статьи является теоретическое обоснование связи между закономерностями групповой динамики, теорией поля Курта Левина и использованием направленных визуализаций, созданных В. В. Козловым, как инструмента управления групповым развитием [3,5].

Группа в социально-психологическом смысле представляет собой целостную систему взаимодействий, в рамках которой формируются устойчивые роли, нормы, ожидания и психо-эмоциональные паттерны. Поведение участников определяется не только индивидуальными характеристиками, но и структурой отношений внутри группы, которая является эквивалентом социум в миниатюре.

Таким образом, анализ групповой динамики требует перехода от рассмотрения отдельных межличностных актов к пониманию группы как системного образования, обладающего собственной логикой функционирования.

На ранних этапах групповой работы часто наблюдается феномен высокой вовлеченности и энтузиазма. Однако данная «начальная волна» носит нестабильный характер и без целенаправленного сопровождения быстро сменяется фрагментацией, снижением мотивации и ростом напряжения. Это подчеркивает необходимость осознанного управления процессами интеграции и поддержания групповой целостности.

В связи с этим процесс сплочения группы не может носить спонтанный характер. Процесс сплоченности требует регулярного воспроизводства через ритуалы взаимодействия, практики совместного анализа и формирование общего смыслового поля. Существенным фактором устойчивого развития группы выступает наличие цели, задающей вектор движения и обеспечивающей согласованность индивидуальных усилий.

Для объяснения механизмов воздействия целей, норм и символических структур на поведение группы необходим теоретический аппарат, позволяющий рассматривать группу как динамическое психологическое

пространство, как целое. Таким аппаратом является теория поля, разработанная Куртом Левином.

Согласно К. Левину, поведение определяется функцией личности и среды (B = f(P, E)), при этом среда понимается как субъективно переживаемое психологическое поле. В групповом контексте это поле формируется совокупностью смыслов, ожиданий, целей, эмоциональных состояний и символических ориентиров.

Группа в логике теории поля показывает себя как конфигурация сил, включающая: векторы притяжения и отталкивания, зоны напряжения и разрядки, точки опоры и ограничения, направления движения во времени.

То есть, управление групповой динамикой предполагает не прямое воздействие на отдельных участников, а изменение структуры поля. Малые изменения в организации поля способны вызывать значимые сдвиги в поведении и переживаниях группы в целом.

Логическим продолжением данного подхода является поиск инструментов, позволяющих целенаправленно формировать и перестраивать психологическое поле группы без разрушения ее целостности, а посильно укрепляя и усилия ее.[5]

В рамках теории поля направленные визуализации В. В. Козлова могут быть рассмотрены как один из наиболее эффективных инструментов структурирования психологического пространства группы. Визуализация выполняет не иллюстративную, а регуляторную функцию, формируя общее семантическое поле и задавая координаты восприятия и действия.

Направленные визуализации контекстуализируют групповую деятельность, создавая общее пространство смыслов, формируют вектор движения, сокращая неопределенность и хаотичность процессов, интегрирует участников, синхронизируя индивидуальные мотивации и перераспределяет психическую энергию, концентрируя внимание на целедостигающей активности.

Особую роль играет символическая природа визуализаций. Архетипические образы, которые задействованы в визуализация В.В.Козлова обладают высокой универсальностью и обеспечивают включение как индивидуальных, так и коллективных смыслов. В этом контексте визуализации, являясь аналитически структурированным психотехническим инструментом в рамках интегративной психологии, становится языком, через который группа осваивает сложные экзистенциальные и мотивационные содержания.[4]

В интегративной психологии визуализации включаются в более широкий контур психотехнологических средств, являясь частью тренингов ДМД (дыхание-музыка-движение). Именно такое сочетание позволяет

воздействовать на разные уровни психического функционирования - когнитивный, эмоциональный, телесный.[1,2]

В рамках психотехнологии ДМД направленные визуализации выполняют функцию полевой навигации, обеспечивая устойчивость групповых процессов и поддерживая субъектную позицию участников. Это снижает тенденцию к делегированию ответственности и усиливает переживание авторства собственного пути, что является ключевым фактором глубинной самореализации. В интегративной психологии визуализации выступает ключевым элементом психотехнологической практики, обеспечивая согласование индивидуальных и групповых процессов.

Список литературы

1. Козлов В. В. Интегративная психология: Пути духовного поиска, или освящение повседневности. М.: Психотерапия, 2007 – 528 с.
2. Козлов В. В. Методология интегративной психологии. Ярославль, МАПН, РПФ «Титул», 2021 – 180 с.
3. Козлов В. В. Направленные визуализации: теория и метод. ИП Петросян, 2025 – 402 с.
4. Козлов, В. Психология дыхания, музыки и движения / В. Козлов. – Москва : ООО "Международная академия психологических наук", 2025. – 263 с.
5. Козлов, В. В. Бытие личности: основные измерения / В. В. Козлов // Методология современной психологии. – 2024. – № 21. – С. 148-157.
6. Козлов, В. В. Интегративная психология / В. В. Козлов. – Москва : Общество с ограниченной ответственностью "Международная Академия психологических наук", 2023. – 748 с.
7. Козлов, В. В. Психология кризиса / В. В. Козлов. – Издание 2-е, дополненное. – Москва : ООО "Международная академия психологических наук", 2024. – 1040 с.
8. Козлов В. В. Психология дыхания, музыки и движения – Ярославль, МАПН, РПФ «Титул», 2019 – 196 с.
9. Козлов, В. В. Современная личность: самоактуализация и самореализация / В. В. Козлов. – Ярославль : демидо, 2023. – 336 с.
10. Козлов, В. В. Понятие и принципы направленной визуализации как метода интегративной психологии / В. В. Козлов // Интеграция в психологии: Теория, методология, практика : Сборник статей VIII Всероссийской конференции с международным участием, Ярославль, 01 июня 2025 года. – Ярославль: Ярославский государственный педагогический университет им. К.Д. Ушинского, 2025. – С. 118-123.
11. Левин К. Теория поля в социальных науках. М.: Академический проект., 2023 – 343 с.
12. Новиков, В. В. Психологическое управление в кризисных социальных сообществах : монография / В. В. Новиков, Г. М. Мануйлов, В. В. Козлов ;

Новиков В. В., Мануйлов Г. М., Козлов В. В. ; Междунар. акад. психологических наук. – Москва : ГАЛА-Изд-во, 2009. – 435 с.

Авторы

Абдукодирова А., магистр первого года обучения Психиатрии, наркологии и детской психиатрии, медицинской психологии Ташкентского государственного медицинского университета, Республика Узбекистан, город Ташкент

Алимова Р. Ф., студентка 533 группы лечебного факультета кафедры Психиатрии, наркологии и детской психиатрии, медицинской психологии Ташкентского государственного медицинского университета, Республика Узбекистан, город Ташкент

Бабарахимова С. Б., PhD, доцент кафедры Психиатрии, наркологии и детской психиатрии, медицинской психологии Ташкентского государственного медицинского университета, Республика Узбекистан, город Ташкент

Бадритдинова М.Б., доцент НамДПИ, доктор философии в области психологии, Республика Узбекистан

Балгимбаева З. М., доктор психологических наук, ассоциированный профессор, академик МАПН, коуч - автор онлайн Школы достижения цели, Дананг, Вьетнам

Бердиева Г.Ж., доцент, доктор философии (PhD) по психологическим наукам кафедра психологии, Ташкентский университет социальных инноваций, Республика Узбекистан, город Ташкент

Власов Н. А., кандидат психологических наук, доцент, руководитель научного отдела Института психотерапии и клинической психологии, доцент кафедры психологии, конфликтологии и бихевиористики Российского государственного социального университета**,** Москва, Россия

Волченкова А.А., кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии труда и организационной психологии факультета Ярославского государственного университета имени П. Г. Демидова, г. Ярославль, Россия

Галямова Ю.П., магистрант 2 курса, Российский государственный университет им. А.Н. Косыгина (Технологии. Дизайн. Искусство), Москва, Россия

Ганиева Г.Х. кандидат социологических наук, магистр социальных наук по специальности «Психология», Евразийский национальный университет им. Л.Н.Гумилева, г. Астана, Казахстан

Гемуев М.М. Военная ордена Жукова академия войск национальной гвардии Российской Федерации, Санкт-Петербург, Россия

Гусев В.Е., кандидат психологических наук, ведущий специалист по остеопатии, Екатеринбург, Россия

Давлатбоев М. Т., одарённый студент 533 группы лечебного факультета кафедры Психиатрии, наркологии и детской психиатрии, медицинской психологии Ташкентского государственного медицинского университета, Республика Узбекистан, город Ташкент

Дёмина М.А., Военная ордена Жукова академия войск национальной гвардии Российской Федерации, Санкт-Петербург, Россия

Домбровская С.В. к.э.н., магистр психологии, Москва, Россия

Дробышевская Е.В., старший преподаватель кафедры социальной и педагогической психологии, Учреждение образования «Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины» факультет психологии и педагогики, Гомель, Белоруссия

Жабборов А.М., профессор Каршинского государственного университета, доктор психологических наук,

Жабборов Ж.А., доктор философии (PhD) по философским наукам, доцент, Международный инновационный университет, Узбекистан

Желтухин Л. Ю., психолог, ведущий групповых тренингов личностного роста, Университет интегративной психологии и психотерапии, Алтай, Россия

Зеленина А.С., студентка 2 курса факультет психологии Ярославского государственного университета имени П. Г. Демидова, г. Ярославль, Россия

Егорова М.М. кандидат медицинских наук, преподаватель кафедры клинической психологии ФГБОУ ВО «Ярославский государственный медицинский университет» Министерства здравоохранения Российской Федерации, г. Ярославль, Россия

Едакина Т.В., кандидат психологических наук, С-Петербург, Россия

Иванов Е. А. кандидат психологических наук, доцент, старший научный сотрудник отдела Научно-исследовательского центра (по физической подготовке и военно-прикладным видам спорта в Вооруженных Силах Российской Федерации), г. Санкт-Петербург, Россия

Калмыков М.П., психолог, ведущий групповых тренингов личностного роста, Университет интегративной психологии и психотерапии, Москва, Россия

Калмыкова Ж.Ю., психолог, ведущий групповых тренингов личностного роста, Университет интегративной психологии и психотерапии, Москва, Россия

Карпов А. А.– доктор психологических наук, профессор РАО, профессор кафедры психологии труда и организационной психологии ФГБОУ ВО «Ярославский государственный университет им. П.Г. Демидова», действительный член МАПН, Ярославль, Россия

Карпов А.В. - доктор психологических наук, профессор, заведующий кафедрой психологии труда и организационной психологии, декан факультета психологии, член-корреспондент РАО, ФГБОУ ВО «Ярославский государственный университет им. П. Г. Демидова», действительный член МАПН, Ярославль, Россия

Карпова А.А. психолог, ведущий групповых тренингов личностного роста, Университет интегративной психологии и психотерапии, Москва, Россия

Ковалевская Е.А. студентка факультета психологии ЯрГУ им. П.Г. Демидова, Ярославль, Россия

Козлов В.В.– президент Международной Академии Психологических Наук, Ректор Университета Интегративной Психологии и Психотерапии (УИПП), доктор психологических наук, профессор кафедры социальной и политической психологии ЯрГУ им. П.Г.Демидова, действительный член МАПН, Ярославль, Россия.

Костригин А.А. кандидат психологических наук, доцент, Российский государственный университет им. А.Н. Косыгина (Технологии. Дизайн. Искусство), Москва, Россия

Леньков С. Л., доктор психологических наук, профессор, ФГБУ «Российская академия образования», Главный аналитик отдела координации научных исследований и подготовки кадров высшей квалификации**,** Москва, Россия

Лучистая Р.С., психолог-консультант, кандидат психологических наук, соискатель ученой степени доктора психологических наук МАПН, Москва, Россия

Лычагина С.В., кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры военной педагогики Военная ордена Жукова академия войск национальной гвардии, Санкт-Петербург, Россия

Магомедов М.А., аспирант кафедры социальной и политической психологии ЯрГУ им. П.Г. Демидова, Ярославль, Россия

Мальцева Е. А., театральный режиссёр, психолог, тренер, создательница Мастерской Игровой Импровизации, Москва, Россия

Мухина И.Ю., психолог-консультант, ведущий групповых тренингов личностного роста, Москва, Россия

Морозов А. В., доктор педагогических наук, профессор, академик (действительный член) Международной академии психологических наук, психолог-практик высшей категории, зав. кафедрой социально-психологической безопасности личности факультета практической психологии Московского социально-педагогического института (НОУ ВО «МСПИ»), г. Москва, Россия

Надь С.Ю. интегративный психолог-консультант, психолог-тренер ДМД, г. Будапешт, Венгрия

Назаренко Л. Д., магистрант факультета практической психологии Московского социально-педагогического института (НОУ ВО «МСПИ»), г. Москва, Россия

Наркевич А.В., доктор психологических наук, академик (действительный член) Международной академии психологических наук, психолог-практик, г. Москва, Россия

Нематова С., студентка 4 курса отделения психологии БухГУ, Бухара, Узбекистан

Орлова А. А. – выпускница факультета практической психологии Московского социально-педагогического института (НОУ ВО «МСПИ»), г. Москва, Россия

Останов Ш.Ш., доктор психологических наук, академик (действительный член) Международной академии психологических наук, Бухара, Узбекистан

Ошаганова Н.Р., студентка магистратуры Евразийский национальный университет им.Л.Н.Гумилева, г. Астана, Казахстан

Пенечко О. К., психолог-консультант, кандидат психологических наук, Институт психологии творчества Павла Пискарёва, С-Петербург, Россия

Перевозкина Ю.М., доктор психологических наук, профессор, заведующий кафедрой практической и специальной психологии факультета психологии, Новосибирский государственный педагогический университет, Новосибирск, Россия

Пермина С. В., доктор психологических наук, профессор, руководитель регионального представительства МАПН, г. Челябинск, Россия

Петрунина С.Ю., кандидат медицинских наук, доцент кафедры пропедевтики детских болезней и педиатрии Южно-Уральского государственного медицинского университета, г. Челябинск, Россия

Плотникова С.П., интегративный психолог, консультант, Екатеринбург, Россия

Пожиленков И. В., кандидат психологических наук, директор ООО «Тера», г. Челябинск, Россия

Потапов Ю.О., врач рефлексотерапевт высшей категории, руководитель оздоровительного центра «Мы с Алтая», С-Петербург, Россия

Рубцова Н. Е. - доктор психологических наук, профессор, АНО ВО «Российский новый университет», профессор кафедры общей психологии и психологии труда**,** Москва, Россия

Савельева Е.Н., интегративный психолог, консультант, Челябинск, Россия

Садикова У. Б., кафедра психологии, Университет Мамуна, доктор философии (PhD) в области психологии, Узбекистан

Сазонова Н.И., интегративный психолог, консультант, Москва, Россия

Сальцына А.М. кандидат психологических наук, Каменск – Уральский, Россия

Сарибаева У.С., Ташкентский университет прикладных наук, доцент кафедры психологии, кандидат психологических наук, г.Ташкент, Узбекистан

Симоченков А. Н., магистрант факультета практической психологии Московского социально-педагогического института (НОУ ВО «МСПИ»), г. Москва, Россия

Ситдикова Г.Э. доктор-остеопат, фасциопрактик, сертифицированный преподаватель Рольфинга, Москва, Россия

Смирнова И. Д., кандидат психологических наук, Директор Центра холистического восстановления, Москва, Россия

Смык А.А., старший преподаватель кафедры социальной и педагогической психологии, Учреждение образования «Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины» факультет психологии и педагогики, Гомель, Белоруссия

Спирин А.В., кандидат психологических наук, член-корреспондент Международной Академии Психологических наук, полковник, начальник отдела организации высшего профессионального образования – заместитель начальника управления образования, Главное управление кадров Федеральной службы войск национальной гвардии Российской Федерации, Москва, Россия,

Степанов О.Г. – действительный член МАПН, доктор медицинских наук, профессор кафедры факультетской педиатрии имени Н.С. Тюриной Южно-Уральского государственного медицинского университета, г. Челябинск, Россия

Стрелкова Е.В. - практикующий аромапсихолог, педагог, студент-исследователь Университета интегративной психологии (специализация «Психолог-тренер метода ДМД»), г. Карасук, Россия

Сулаймонов Ш. Р., старший преподаватель кафедры Психиатрии, наркологии и детской психиатрии, медицинской психологии Ташкентского государственного медицинского университета, Республика Узбекистан, город Ташкент

Султан Н. Ф., кандидат наук в области психологии, преподаватель, Бакинский государственный университет, кафедра гендерной и прикладной психологии

Султонова К. Б., ассистент кафедры Психиатрии, наркологии и детской психиатрии, медицинской психологии Ташкентского государственного медицинского университета, Республика Узбекистан, город Ташкент

Сучков В. Н., адъюнкт, капитан, Военная ордена Жукова академия войск национальной гвардии Российской Федерации, С-Петербург, Россия

Трифанова Е. Н., выпускница факультета практической психологии Московского социально-педагогического института (НОУ ВО «МСПИ»), г. Москва, Россия

Трифонова С. А., кандидат психологических наук, доцент кафедры социальной и политической психологии ЯрГУ им. П.Г. Демидова, Ярославль, Россия

Турчин А.С. доктор психологических наук, профессор, профессор кафедры кафедры общей и прикладной психологии Военная ордена Жукова академия войск национальной гвардии Российской Федерации, академик МАПН, С-Петербург, Россия

Усманова М.Н., кандидат психологических наук, профессор Бухарского госуниверситета, Бухара, Узбекистан

Федоришин М.И., кандидат психологических наук, майор, преподаватель кафедры военной педагогики, Новосибирский военный ордена Жукова институт имени генерала армии И.К. Яковлева войск национальной

гвардии. Доцент кафедры практической и специальной психологии факультета психологии, Новосибирский государственный педагогический университет Новосибирск, Россия

Халваши О.В, профессор, доктор психологических наук, академик МАПН, Москва, Россия

Чугунова У.А. студентка 3 курса Института психологии, социологии и биоэтики ФГБОУ ВО «Ярославский государственный медицинский университет» Министерства здравоохранения Российской Федерации, г. Ярославль, Россия

Чурсина Ю.С. кандидат психологических наук, член-корреспондент Международной Академии Психологических наук, Москва, Россия

Шардаков Е. В., курсант 5 курса факультета военно-политической работы, Военная ордена Жукова академия войск национальной гвардии Российской Федерации, С-Петербург, Россия

Шарипова Ф. К., к.м.н., доцент кафедры Психиатрии, наркологии и детской психиатрии, медицинской психологии Ташкентского государственного медицинского университета, Республика Узбекистан, город Ташкент

Червякова А. Г., выпускница факультета практической психологии Московского социально-педагогического института (НОУ ВО «МСПИ»), г. Москва, Россия

Щербакова О.С., психолог-консультант, практик в семейной терапии, г. Нижний Новгород, Россия

Ютанова Е.П., психолог-консультант, С-Петербург, Россия

Якимчук Д.Ю., доктор психологических наук, руководитель специализации по ДМД УИИП, академик МАПН, Москва, Россия

Ярошевич А.С. старший преподаватель кафедры социальной и педагогической психологии, Учреждение образования «Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины» факультет психологии и педагогики, Гомель, Белоруссия