

ISSN 1812-1985



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

Человеческий фактор

# СОЦИАЛЬНЫЙ ПСИХОЛОГ

ЖУРНАЛ ДЛЯ ПСИХОЛОГОВ

Основан в 2000 году в Ярославле

---

---

2024 No2 (50)

## **ЧФ: ЧЕЛОВЕЧЕСКИЙ ФАКТОР СОЦИАЛЬНЫЙ ПСИХОЛОГ**

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

Выпуск No2(50) 2024

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.Мазиллов**

**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 101**

## Оглавление

<b>ТЕОРИЯ И МЕТОДОЛОГИЯ .....</b>	<b>8</b>
Абу-Талеб Д.В. ....	8
ВЛИЯНИЕ ИНТЕГРАТИВНОЙ МУЛЬТИПАРАДИГМАЛЬНОЙ КОНЦЕПЦИИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЕ НА КОММУНИКАТИВНЫЕ НАВЫКИ И КУЛЬТУРНУЮ ИДЕНТИЧНОСТЬ ЛИЧНОСТИ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ.....	8
Барсукова М.Р. ....	17
АСТЕНИЧЕСКИЙ СИНДРОМ У УЧАСТНИКОВ БОЕВЫХ ДЕЙСТВИЙ: ПРОФИЛАКТИКА НЕГАТИВНЫХ ПОСЛЕДСТВИЙ.....	17
И СТРАТЕГИИ ВОССТАНОВЛЕНИЯ .....	17
Белан Е.А., Книжникова С.В, Гутник Е.П. ....	26
ВЗАИМОСВЯЗЬ ДИСПОЗИЦИОННОГО МАТЕРИАЛИЗМА .....	26
И ХАРАКТЕРИСТИК ИНДИВИДУАЛЬНО-ОЦЕНОЧНОЙ МОДЕЛИ СИТУАЦИЙ ПОВСЕДНЕВНОСТИ .....	26
КАК КОМПОНЕНТ РЕГУЛЯЦИИ АКТИВНОСТИ ЛИЧНОСТИ.....	26
Верещагина А.А. ....	33
ФОРМИРОВАНИЕ СОЦИАЛЬНЫХ.....	33
ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О РЕЛИГИОЗНОМ ВОСПИТАНИИ .....	33
Зайцев К.С., Кашапов М.М. ....	41
ПРОБЛЕМЫ И ОСОБЕННОСТИ ВНЕДРЕНИЯ ЦИФРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ .....	41
Евдокимова Н.В. ....	50
КРЕАТИВНОЕ МЫШЛЕНИЕ В КОНТЕКСТЕ СОВРЕМЕННОЙ ПСИХОЛОГИИ .....	50
Козлов В.В., Билоус О.Н. ....	57
СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ СТАНОВЛЕНИЯ И РАЗВИТИЯ ИНСТИТУТА СЕМЬИ В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ.....	57
Корнеев С.С. ....	67
ИНТУИЦИЯ КАК ОСОБОЕ СОСТОЯНИЕ СОЗНАНИЯ.....	67
И НЕПОСРЕДСТВЕННОЕ ЗНАНИЕ РЕАЛЬНОСТИ .....	67
Мазилев В.А. ....	76
И.П.ПАВЛОВ И А.А.УХТОМСКИЙ: ДВА ГЕНИЯ РУССКОЙ ФИЗИОЛОГИИ - ВЗГЛЯД НА .....	76
ПСИХОЛОГИЮ .....	76
Михеева Е.В. ....	89
ТРАНСФОРМАЦИОННАЯ ИГРА КАК ПСИХОДИНАМИЧЕСКИЙ ИНСТРУМЕНТ ДЛЯ НАУКИ И ПРАКТИКИ: ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМЫ.....	89
Нурбекова Г.Б. ....	94
ВЛИЯНИЕ САМООЦЕНКИ НА ОТНОШЕНИЯ И ВЫБОР БРАЧНОГО ПАРНЕРА.....	94
Петрова Л.Е. ....	105
ИДЕИ К. Д. УШИНСКОГО О СЕМЕЙНОМ ВОСПИТАНИИ.....	105
В КОНТЕКСТЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ РАБОТЫ .....	105

СО СТУДЕНТАМИ ВУЗА .....	105
Пузырев А. В.....	112
ПСИХОЛОГИЯ ЖИЗНЕННЫХ СЦЕНАРИЕВ В ПЯТИ СТУПЕНЯХ СУЩНОСТИ.....	112
Саенко А.Ю.....	119
ОТНОШЕНИЕ К ТЕХНОЛОГИЯМ ИСКУССТВЕННОГО ИНТЕЛЛЕКТА КАК К ИСТОЧНИКУ ГЛОБАЛЬНЫХ РИСКОВ .....	119
Шацова Н.В., Лахтеева С.В. ....	126
ЯЗЫКОВЫЕ КЛЮЧИ К ЗАГАДКАМ ЛИЧНОСТИ.....	126
<b>АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ОБЩЕСТВЕННОГО РАЗВИТИЯ.....</b>	<b>136</b>
Артемьева О.Ю., Юмкина Е.А.....	136
СВЯЗЬ СОЦИАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА И ГЕНЕРАЛИЗОВАННОГО ТИПА ПРИВЯЗАННОСТИ У ЖЕНЩИН .....	136
Варфоломеева Е. А., Корниенко В. Р., Шабанов Л. В.....	141
ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ВЗАИМОСВЯЗЬ БОДИМОДИФИКАЦИЙ И САМОПОВРЕЖДЕНИЙ С ДЕСТРУКТИВНЫМ ПОВЕДЕНИЕМ У СТАРШИХ ПОДРОСТКОВ .....	141
Власова Г.И., Турчин А.С.....	146
ОСОБЕННОСТИ ОЦЕНИВАНИЯ СУПРУГАМИ КАЧЕСТВА ОТНОШЕНИЙ В БРАКЕ .....	146
Волченкова А.А., Загуменная А.М.....	152
ДЕВИАЦИИ ПОДРОСТКОВ В КОНТЕКСТЕ ЦИФРОВИЗАЦИИ .....	152
Габбасова А.А., Байзакова А.С.....	156
ЖИЗНЕСТОЙКОСТЬ КАЗАХСТАНКИХ ЖЕНЩИН РАЗНЫХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП.....	156
Ильина И.Н.....	163
АСПЕКТ ВОЛИ КАК НЕОТЪЕМЛЕМАЯ СОСТАВЛЯЮЩАЯ САМОАКТУАЛИЗАЦИИ И САМОРЕАЛИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ. ИНТЕГРАТИВНЫЙ ПОДХОД .....	163
Калино Е.Д. ....	168
ПОГРУЖЕНИЕ В КОЛЛЕКТИВНОЕ БЕССОЗНАТЕЛЬНОЕ КАК СПОСОБ РЕШЕНИЯ ПРОБЛЕМЫ ОБЩЕНАЦИОНАЛЬНОЙ ДЕПРЕССИИ .....	168
Ковалев А.В. ....	174
ПСИХОКОРРЕКЦИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ С ПРИМЕНЕНИЕМ БИОПСИХОСОЦИАЛЬНОЙ МОДЕЛИ .....	174
Козлов В.В.....	184
КРИЗИС: СТАДИИ СОПРОВОЖДЕНИЯ В ПРАКТИЧЕСКОЙ РАБОТЕ ПСИХОЛОГА .....	184
Крылова В.Д.....	193
ВЛИЯНИЕ СТАЖА РАБОТЫ НА УРОВЕНЬ КОНФЛИКТНОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ У МЕДИЦИНСКИХ РАБОТНИКОВ (НА ПРИМЕРЕ ГБУЗ АО «ПЕРВАЯ ГОРОДСКАЯ КЛИНИЧЕСКАЯ БОЛЬНИЦА» Г. АРХАНГЕЛЬСК).....	193
Крючкова И.М. ....	197

СЕМЕЙНЫЕ ПРАЗДНИКИ СОЦИАЛЬНОГО КАЛЕНДАРЯ: СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ СОСТАВЛЯЮЩАЯ .....	197
Морозов А.В. ....	202
ВЗАИМОСВЯЗЬ УРОВНЯ ЭМПАТИИ .....	202
С ПРОБЛЕМОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ.....	202
ПРАКТИКУЮЩЕГО ПСИХОЛОГА .....	202
Павленко С.А. ....	209
РАЗВИТИЕ САМОСОЗНАНИЯ ПРИ ПОМОЩИ ИГРОПРАКТИКИ	209
Розанов И.А., Танасова С.Б. ....	218
СИСТЕМА «ЧЕЛОВЕК-МАШИНА»: СОВРЕМЕННЫЕ СТРАТЕГИИ ОПТИМИЗАЦИИ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ НАДЕЖНОСТИ ЧЕЛОВЕКА-ОПЕРАТОРА.....	218
Синельникова Е.С. ....	226
ЖИЗНЕСТОЙКОСТЬ И ПЕРЕЖИВАНИЕ СЧАСТЬЯ В ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ.....	226
Синякина Е.Г. ....	230
ОБРАЗ РОССИИ В ПРОИЗВЕДЕНИЯХ И ТВОРЧЕСТВЕ.....	230
ОТЕЧЕСТВЕННЫХ АВТОРОВ .....	230
Чемякина А. В.....	240
ПРОКРАСТИНАЦИЯ КАК ОДНО ИЗ НАПРАВЛЕНИЙ ИССЛЕДОВАНИЯ ПРОБЛЕМЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНО- НЕГАТИВНЫХ КАЧЕСТВ.....	240
Чуйкова Т.С., Галяутдинова С.И. ....	244
УДАЛЕННАЯ РАБОТА: НОВЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ И ОГРАНИЧЕНИЯ .....	244
Ярославцева Н.И.....	250
ЗРЕЛОСТЬ ЛИЧНОСТИ МУЖЧИНЫ И НЕПРОСТЫЕ ВЫЗОВЫ ОТЦОВСТВА.....	250
ВОЗМОЖНОСТИ ПСИХОЛОГА XXI ВЕКА.....	250
<b>ЭКСПЕРИМЕНТ И ТЕХНОЛОГИЯ.....</b>	<b>262</b>
Адиева О.А., Айнулина Н.А., Гарайшин Ш.Г., Курунов В.В.,.....	262
Самигуллин Р.Р.....	262
АНАЛИЗ СТРУКТУРЫ ИНЖЕНЕРНО-ТЕХНИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ .....	262
Волченкова А.А., Глазачева В.П. ....	271
ВЗАИМОСВЯЗЬ СКЛОННОСТИ К КИБЕРАГРЕССИИ И ТИПОВ РЕАГИРОВАНИЯ В КОНФЛИКТЕ.....	271
Грац О. Ю. ....	276
ДЕПРЕССИЯ КАК ПРЕДМЕТ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ.....	276
Зинова У.А., Бевзенко С.И. ....	284
ИССЛЕДОВАНИЕ УРОВНЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА У РОДИТЕЛЕЙ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ.....	284
Зотова Т.В.....	290
КЛАССИФИКАЦИЯ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ФОРМ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ СЕМЬИ И ШКОЛЫ В УСЛОВИЯХ .....	290

НАЧАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ .....	290
Давлетова А.А., Даулетбаева Б.Ж., .....	295
О ПРОВЕДЕНИИ ПРОЕКТА В АЛМАТИНСКОЙ ОБЛАСТИ .....	295
Ефимкина А.О.....	301
ЗНАЧЕНИЕ ЦВЕТА В ОДЕЖДЕ .....	301
Иванов Е.А. ....	311
КАРЬЕРНЫЕ ОРИЕНТАЦИИ СТАРШЕКУРСНИКОВ ВОЕННОГО ВУЗА.....	311
Кадыров О.С. ....	318
ЗНАЧЕНИЕ ПСИХОПРОФИЛАКТИЧЕСКОГО ОБУЧЕНИЯ ДЛЯ УСТРАНЕНИЯ НЕГАТИВНЫХ ИЗМЕНЕНИЙ ПОВЕДЕНИЯ У ПОДРОСТКОВ .....	318
Кочегова Л. Е., Юмкина Е.А. ....	329
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ ГОТОВНОСТИ К ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ ПСИХОЛОГОВ .....	329
Китаева М.П.....	335
ПРИМЕНЕНИЕ АСТРО-РЕЙКИ ДЛЯ ПРЕОДОЛЕНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ОТЧУЖДЕНИЯ .....	335
Лопатина Н.В., Назаров В.И. ....	347
АГРЕССИЯ И ОСОБЕННОСТИ САМООПРЕДЕЛЕНИЯ ОСУЖДЕННЫХ К ЛИШЕНИЮ СВОБОДЫ .....	347
Махмутова А.М. ....	350
ДИАГНОСТИКО-КОРРЕКЦИОННОЕ УПРАЖНЕНИЕ «ОБРАЗ - Я» С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ГЛИНЫ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ И ГРУППОВОЙ РАБОТЕ. ....	350
Наркевич А.В. ....	357
ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ВНУТРЕННИХ РЕСУРСОВ .....	357
В ВОСТОЧНЫХ ШКОЛАХ ДУХОВНОГО РАЗВИТИЯ.....	357
Наркевич А.В., Козлов В.В. ....	361
МЕДИТАТИВНАЯ ПРАКТИКА НАПРАВЛЕННОЙ ВИЗУАЛИЗАЦИИ ДЛЯ БЫСТРОГО И ЭФФЕКТИВНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ РЕСУРСНЫХ СОСТОЯНИЙ.....	361
Пономарева А.А. ....	365
ПОВЫШЕНИЕ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ И САМОЭФФЕКТИВНОСТИ МЕТОДОМ КОГНИТИВНО-ПОВЕДЕНЧЕСКОЙ ТЕРАПИИ.....	365
В ОНЛАЙН-ФОРМАТЕ .....	365
Прокофьева В. А.....	375
САМОУВАЖЕНИЕ В СТРУКТУРЕ СОЦИАЛЬНО- ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ КУРСАНТОВ ВОЕННОГО ВУЗА.....	375
Прокофьева В. А. , Забайкин А. Ю.....	381
РОЛЬ САМООЦЕНКИ В ФОРМИРОВАНИИ ТОЛЕРАНТНОСТИ К НЕОПРЕДЕЛЕННОСТИ У КУРСАНТОВ ВОЕННОГО ИНСТИТУТА	381
Рожкин А.В. ....	389
ТЕХНИКИ ИНТЕГРАТИВНОЙ АРТ-ТЕРАПИИ .....	389

Саюшкина А.С., Дмитриева Л.Г. ....	395
СТРЕССОГЕННЫЕ ФАКТОРЫ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ УСТОЙЧИВОСТЬ ЛИЧНОСТИ.....	395
Синельникова Е.С., Гайворонская А. А. ....	401
ТРЕВОЖНОСТЬ, КОПИНГ-СТРАТЕГИИ И УДОВЛЕТВОРЕННОСТЬ ЖИЗНЬЮ У ВРАЧЕЙ И МЕДСЕСТЕР В ПЕРИОД ПАНДЕМИИ COVID- 19 .....	401
Синельникова Е.С., Рогожникова К.С. ....	405
ОСМЫСЛЕННОСТЬ ЖИЗНИ, САМОРЕГУЛЯЦИЯ И ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ У СТУДЕНТОВ. ....	405
Степанов В.А., Павленко А.Е. ....	411
НЕЙРОДИНАМИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ФУТБОЛИСТОВ РАЗЛИЧНЫХ ИГРОВЫХ АМПЛУА .....	411
Трегубова М.В. ....	417
СИСТЕМНЫЙ ПОДХОД В ВОССТАНОВЛЕНИИ РЕСУРСА НЕЙРОГЛИИ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ.....	417
Турчин А.С.....	425
ИССЛЕДОВАНИЕ ОРГАНИЗАЦИИ СОЦИАЛЬНОГО ПРОСТРАНСТВАМИ СТУДЕНТАМИ-ПСИХОЛОГАМИ.....	425
Яценко Е.Ф., Кожевникова А.А.....	434
СВЯЗЬ КАРЬЕРНЫХ ОРИЕНТАЦИЙ С ЦЕННОСТНО-СМЫСЛОВОЙ СФЕРОЙ ЛИЧНОСТИ И СУБЪЕКТИВНЫМ БЛАГОПОЛУЧИЕМ БУДУЩИХ ИНЖЕНЕРОВ ПУТЕЙ СООБЩЕНИЯ .....	434
Список авторов .....	443

# ТЕОРИЯ И МЕТОДОЛОГИЯ

Абу-Талеб Д.В.

## ВЛИЯНИЕ ИНТЕГРАТИВНОЙ МУЛЬТИПАРАДИГМАЛЬНОЙ КОНЦЕПЦИИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЕ НА КОММУНИКАТИВНЫЕ НАВЫКИ И КУЛЬТУРНУЮ ИДЕНТИЧНОСТЬ ЛИЧНОСТИ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ

**Аннотация:** Анализируя исследования, предпосылки и принятые на сегодняшний день концепций в образовательной среде мы поднимаем на рассмотрение вопрос каким образом эти концепции могут и способны влиять на культурную идентичность личности и ее коммуникативные навыки. Какова степень и сфера влияния имеющихся концептуальных моделей и в достаточной ли мере они индуцируют такие значимые жизненные аспекты в формировании личности? Предлагаем рассмотреть альтернативную, прогрессивную и концептуальную модель для образовательной среды именуемой интегративной мультипарадигмальной концепцией.

**Ключевые слова:** интегративная мультипарадигмальная концепция, интегративная психология, образование, коммуникации, парадигма, культурная идентичность, коммуникативные навыки, мультиролевая идентичность.

**Abstract:** Analyzing the research, prerequisites and currently accepted concepts in the educational environment, we raise the question of how these concepts can and can influence the cultural identity of a person and her communication skills. What is the degree and scope of influence of the existing conceptual models and do they sufficiently induce such significant aspects of life in the formation of personality? We propose to consider an alternative, progressive and conceptual model for the educational environment called the integrative multi-paradigm concept.

**Keywords:** integrative multi-paradigm concept, integrative psychology, education, communication, paradigm, cultural identity, communication skills, multi-role identity.

Образовательная среда всегда имела многофункциональное значение и влияние на этапах формирования развития личности. Веками оттачивалась позиция естественно-научного мышления относительно образовательных систем и подходов. В данном процессе роль отводилась самоценному детскому периоду и этапу школьного образования, ценность которого впервые актуализировались в рационалистический период развития западной мысли - период Просвещения. Особое внимание в этом процессе занимает эмпирическая ветвь развития науки в Новое время (эпоха модерна) - Ф.Бекон, Дж.Локк, после того как универсальный субъективизм познания мира, предложенный Аристотелем (Органон), утратил свою актуальность.



Центральное место занимал и занимает в этом процессе человек на стадиях своего развития и формирования от индивида к личностной индивидуации.

Асмолов А.Г. в своих трудах по «Психологии личности» ссылается на различные ипостаси человека как личности, что по его мнению отображено в истории конкретных наук, и в связи с этим приобрела уже «междисциплинарный статус проблемы личности, находящейся в поле внимания социальных и естественных наук, духовной культуры и практики» Ученый выделяет многомерность личности через призму исторического контекста о мышлении человека в таких образах как: «ощущающий человек» - по мнению автора, это человек, с набором ощущений, знаний, умений и навыков, являющийся при этом одновременно и устройством по переработке информации; «человек потребитель» — это нуждающийся человек, со встроенной системой инстинктов и потребностей; «запрограммированный человек» - поведение человека, где сам человек является системой реакций, такое положение касает поведенческих наук, а в социальных науках человек выступает, как набор социальных ролей со своим мультизадачным репертуаром; «полидеятельностный человек» - способный к выражению мотивов, смыслов и ценностей и осуществляющий выбор [4, с. 17].

Вышеперечисленный набор ориентаций человеческой личности (по Асмолову и не только) неминуемо и требовательно двигают ученых, педагогов к поиску новых форм образовательного процесса в контексте психологических и педагогических школ и подходов.

Развитие и распространение различных школ и подходов образовательного процесса обусловлено наличием появляющихся концепций имеющих взаимосвязь с преобразованием в течении времени, веяний и взглядов зависящих от ментального восприятия человека соответствующего своему периоду в эпохе, а также его взглядов относительно этнической принадлежности с их традициями, и как следствие отпечатками на культуuroбразовании и нравственных ценностях человека. В связи с чем, можно выделить к рассмотрению наиболее актуальные на сегодняшний день концепции в образовательной системе с целью проанализировать насколько та или иная из них в достаточной мере способны удовлетворить потребности личности человека в идентификации себя и своей культурной идентичности во внешнем окружающем его мире - социальной среде (имеющей своей составной частью интроэктивное восприятие), и внутриличностном пространстве (интроспективное восприятие себя и опознавание собственных ценностей и потребностей), неминуемо затрагивающих многообразность аспектов коммуникативного процесса.

Для детального обзора были взяты к рассмотрению наиболее прогрессивные концепции, а именно:

- персональная, в основе которой заложен процесс самообучения – автодидактика, где цели, методологические подходы, содержание обучения в

своей вариативности находятся во взаимосвязи с потребностями обучаемых. Сама же концепция персональной образовательной среды не может быть представлена без деятельностного подхода и базируется на принципах инновационной педагогики.

- цифровая образовательная среда, разработанная в образовательных учреждениях с целью обеспечения выполнения Указа Президента Российской Федерации от 7 мая 2018 года № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года» в рамках федерального проекта «Цифровая образовательная среда» поддерживающая, как непрерывное образование, так и формирование цифровых компетенций учащихся и педагогических работников, благодаря созданию инфраструктурных условий [1].

- концепция педагогического проектирования образовательной среды Ясвина В.А., метода, основанного на разработке сценария предстоящих действий, главной особенностью которого является изучение того, что может возникнуть. По мнению автора метода такой подход в образовательной деятельности подразумевает человека, как «хозяина-жизни», где он является не только исполнителем, но и творцом разработок новых условий жизни, как для себя, так и других людей. Опорой для проектирования, в данном подходе, служат закономерности, изучение личности, исследования в педагогической области, развитие и способность к взаимодействию [18, с.202-203].

Зубов Д.В. подчеркивает острую потребность в создании новой, адекватной образовательной среды отвечающей требованиям современности, а также считает, что именно проектирование может выступать принципиально новой, субъектной формой участия человека в социальном управлении, взамен объектной – исполнительской, где сам субъект не имеет возможности раскрыть и проявить свое «творчество» выраженное как в интеллектуальном, так и в социальном плане, где все участники развивающего процесса равноценны и равноправны (речь идет как о развитии интеллектуального потенциала педагога так и учащихся) [10, с. 382].

- концепция личностно-ориентированного образования Бондаревской Е.В., в которой по мнению автора подхода воспитательный процесс и само развитие личности заложено в культуuroбразовании самой личности, благодаря которому мы возвращаем «человека культуры», т.к процесс образования и есть составная часть самой культуры. По мнению автора данного подхода, необходимо перестать рассматривать воспитание и развитие человека в процессе его образования, как процесс личностного развития, и перейти к иной формулировке данного понятия, как корневого смыслообразования и содержания. В понимании Бондаревской "человек культуры" может и должен быть "свободной личностью, способной к самоопределению в мире культуры"; "гуманная личность", "духовная личность", что раскрывает нам процесс воспитания «личности» совершенно в ином контексте: формирование в ней потребности к познанию и

самопознанию, рефлексии и т.д.; "творческая личность" ("вариативно мыслящая, постоянно сомневающаяся, стремящаяся созидать" [8, с.41]).

В подтверждение данной концепции нельзя обойти вниманием уважаемого в педагогической среде, отечественного ученого, философа и культуролога Кагана М.С. с его широтой взглядов на процесс воспитания, развития и образования, что удавалось ему не только в теории. Кагана М.С. мы выделяем благодаря введенному им понятию, «аксиосфера личности», вобравшего в себя ценностно-смысловой универсум, приобретенный и набранный человеком на протяжении его жизни (учитывая, динамичный характер этой структуры по мере развития каждого индивидуума) [11].

Также важно держать в фокусе внимания тот факт, что человек наделен помимо личностной аксиосферы и собственной «Я-концепцией». Как пишет Блохина Т.С. в своей исследовательской работе о «Соотношении понятий "Я-концепция" и "образ я"»: «...фактором Я-концепции является внутренняя согласованность того, что человек думает о самом себе и об окружающих. Социальное окружение также оказывает влияние на формирование Я-концепции при помощи социального сравнения (расовая принадлежность, пол, будущая специальность и т. д.), определяя личностные качества человека и принадлежность к тем или иным социальным группам. Я-концепция зависит от социального окружения и от меняющихся жизненных обстоятельств.» [6]. По мнению Душкиной М.Р. Я-концепция представляет собой иерархическую структуру, содержащую пять основных компонентов: концепции ценностей, концепции номинаций, концепции возраста, концепции социума и концепции пола. Каждому этапу взросления, в Я-концепции (как динамической структуре) могут происходить трансформации, при этом возможности интеграции всех структурных элементов может брать на себя доминирующий компонент, отвечающий возрастным и иным потребностям развивающегося человека и развития его личности.

Зачастую «Я-концепция» сформирована из «идеализированного образа себя», что в свою очередь может сильно различаться с его истинным «Я», т.к. имеет место прямая зависимость: чем слабее будет проявлено личностное «Я», тем большую власть приобретает «идеал» над человеком (включая его аксиосферу и «Я-концепцию»). «Идеал» в этом случае не всегда конструктивного характера, (стоит учесть, что он может быть более развит, чем субъективное концептуальное «Я») – он может содержать и деструктивные черты, как например, навязанная форма восприятия от референтной группы подросткам, или более зрелой возрастной категории людей [5].

Из чего следует, что опора на внутренний локус контроля и собственное личностное «Я» будет создавать условия для избавления от навязанных идеалов, высвободить от них, создавая предпосылки для формирования свободной и способной творить - «творческой», а значит и культурообразованной личности, даже если для этого будет необходимо пренебречь навязанными идеалистичными формами о «хорошем»,

«правильном», «адекватном». Взамен можно рассмотреть такую стратегию, которая позволяла бы человеку «познавать свое истинное Я», по принципу Сократовского учения «майевтика» (где истина рождается в самом вопрошающем), учитывала бы его мультизадачность, в которой он растет и формируется в процессе взросления, проходя через различные вариации и многочисленные формы образовательной системы и подходы, формировала ассертивное поведение и свободную жизненную позицию человека.

Также аксиосфера личности вместе с Я-концепцией претерпевает разного рода включения в процессе, названном аккультурация, «феномен, появляющийся тогда, когда группы индивидов из разных культур вступают в непосредственный и продолжительный контакт, последствиями которого являются изменения элементов оригинальной культуры одной или обеих групп» [19]. В процессе аккультурации происходит проникновение социальных, психологических и культурных изменений в исходной культуре вследствие миграций длительного или постоянного периода, пребывая в иной этнической общности (включая путешествия по миру, переезды, командировки и т.п.).

Джон Берри. Авторитарный специалист в психологии аккультурации, полагает, что ее стратегии можно классифицировать в двух плоскостях:

- степень, в которой человек стремится сохранить (либо отрицать) свою первородную культуру и идентичность;

- степень, где человек устанавливает и поддерживает контакты с представителями иной для себя культуры, культуры большинства.

Берри Д. была предложена концептуальная схема для изучения аккультурации, представляющая собой координатную плоскость, в которой располагаются четыре основные аккультурационные стратегии:

- ассимиляция, тип стратегии при котором, человек отказывается от своей корневой принадлежности, одновременно с чем прилагает максимальные усилия адаптационного характера в попытке встраивания в новую культуру;

- сепарация, тип стратегии человека, максимально стремящегося сохранять свою культурную идентичность с отказом от преимущества новой культуры для себя;

- маргинализация, тип стратегии «зависания» между культурами, при котором для человека не предоставляется возможной социокультурная и психологическая адаптация, по причине внутреннего конфликта, связанного с тем, что не может включить в свой ценностно-смысловой универсум (аксиосферу личности) новую культуру, и при этом утратил связь с культурой своего происхождения;

- интеграция, наиболее оптимальная и комфортная для человека стратегическая линия, при которой, человек сохраняя свои культурные корни (культурную идентичность), открыт к усвоению новой для себя культуры [20].

Здесь мы явно видим, что существующий феномен может привести человека в состояние затяжной адаптации и стресса, в виду чего, явно прослеживается проблематика, возникающая в процессе аккультурации, которая сказывается на дальнейшем мироощущении и восприятии своей

идентичности для индивида. Проблема преодоления аккультурационного стресса и адаптации исследуется социологами и психологами. Выявленные факторы стресса аккультурации, связанные с индивидуальными характеристиками мигрантов (профессия, религиозность, прежнее место жительства и др.) выражены в воспринимаемом недостатке социальной поддержки мигрантов, ожиданиях дружеских отношений с местными жителями, с материальным положением, культурными особенностями, здоровьем мигранта [12].

Возвращаясь к поставленной ранее задаче исследования концепций образовательной сферы с целью нахождения такого подхода, который мог бы соответствовать всем предъявляемым требованиям в развитии личности современности, и концепция которого сумела бы оказать свое конструктивное влияние в вопросе связанном с идентификацией личности, учитывая динамику происходящих событий в мире и связанных с ними особенностей (включая феномен аккультурации) в особенности затрагивающих мегаполисы, страны с перенаселением или страны с демографическим спадом населения, принимающих у себя мигрантов, беженцев, людей, сменивших место жительства по причинам различного происхождения (идеологические, политические, экономические, социальные, климатические и т.п.). Мы полагаем также, что феномен аккультурации все же имеет свое влияние в обществе на коммуникативные навыки и культурную идентичность как принимающей, так принятой стороной.

Вышеупомянутые проблемы и задачи раскрывают всю сложность и *полиаспектность* воспитательного и образовательного процесса, при котором важно учитывать также многомерность личности современного человека с его мультипотенциалом и мультизадачностью - главного и активного участника самого процесса. Рассматриваемая здесь многомерность личностного «Я» в нашем понимании представляет *мультиролевою идентичность (мультиидентичность)*, в соответствии с трактовкой и пониманием концепции персонифицированного ролевого репертуара личностного «Я» каждого человека, и с учетом преобладания, в той или иной степени выраженности, каждой отдельной внутренней идентичности (персоны, роли) психической энергии, затрачиваемой каждой отдельной внутренней ролью на ее производительность, функциональность и существование (жизнеобеспечение).

Мы также понимаем, что для успешного взаимодействия в среде образования, необходимо не только установление контакта с учеником как человеком, но и с той его частью (частями) множественности психики (*мультиролевого репертуара*), которые отвечают за познавательные потребности, коммуникативные навыки и собственную идентичность интегрального (целостного) «Я» в мире культуры с ее многообразием. Как было подмечено Рубинштейном, о «человеческой точке собственного бытия» к которой он подошел, и остро ощущает особую потребность находиться в контакте с самим собой [15]. Здесь можно расценивать этот посыл, как

желание прийти к «миру внутри», к налаживанию внутренней коммуникации первоочередно (*мультипотенциал* с его ролевым репертуаром известный еще, как множественность психики) и как следствие это будет выражено во внешнем взаимодействии с окружающим человека миром и пространствами (речь идет о коммуницировании субъект-субъектных и субъект-объектных отношений, основанных на взаимодействии и взаимопонимании) [2].

Следовательно, для взаимодействия с *мультипотенциальностью личности*, отвечающей за познавательные потребности, коммуникативные навыки, самоопределенность, идентификацию и культурную идентичность (содержание аксиосферы личности, наполнение «Я»-концепции – иначе *мультиролевая идентичность*) необходим такой подход, который обуславливал и способствовал бы установке интерпсихических и интрапсихических процессов психики в гармоничном взаимодействии элементов *мультипотенциала личности*.

В качестве такого мультиподхода, мы склоняемся, что именно *мультипарадигмальный* (интегративный) подход может быть значимым для разрешения множественных задач интегрального всестороннего развития. Современный человек нуждается сегодня в том, чтобы его интегральная личность обладала развитой толерантностью и адаптивностью к жизненным обстоятельствам, не испытывала ущерба в виду не состоявшейся самоактуализированности, отсутствия осознания и идентифицирования себя в своей реальности, действительности и возможности отождествления себя в ней.

Интегральный аспект образования, упомянутый здесь, раскрывается прежде всего в осуществлении перехода к концепции непрерывного образования: переход от образования “раз и на всю жизнь” к образованию “на протяжении всей жизни”. Концепция непрерывности, встречается из ранее упомянутых и рассматриваемых альтернативных концепций, а именно, цифровая, благодаря которой, можно поддерживать непрерывность, но она скорее носит «разовый» характер, относящийся к решаемой и поставленной задаче, до момента ее завершения (как в случае с образованием «раз и на всю жизнь») т.е. даже потребности социального значения, такие как инклюзия в образовательном процессе, временная физическая ограниченность (в случае травмирования, заболевания учащегося) смогут обеспечить непрерывность до завершения процессинга или поддержать течение самого процесса ведущего к финальной завершающей точке. Мы хотим здесь обратить внимание на то, говоря о непрерывности в образовании, что это скорее идеология нежели вынужденный акт «разового» назначения. И идеология здесь заключена прежде всего в постоянном творческом обновлении, развитии и совершенствовании человека на протяжении всей жизни. Культурно-нравственный аспект в динамично развивающейся личностной аксиосфере и «Я» - концепции индивида, с этой точки зрения, поднят на самые верхние позиции в иерархии ценностей личностной индивидуации.

Сама же концепция непрерывного образования сегодня широко освещена педагогами, психологами, помогающими практиками, социологами,

философами и культурологами: “Развитие терминологии непрерывного образования за рубежом” [9], “Концептосфера непрерывного образования: логика и методология изучения” [14, с.17], “Актуальность непрерывного образования как условия личностно-профессионального развития педагога дошкольного образования” [17], “Методология и перспективы развития современного непрерывного образования” [16], “Непрерывное образование: различие подходов” [7], “Историко-педагогический анализ становления и развития системы непрерывного педагогического образования” [3] и т.д.

Предложенная нами к рассмотрению еще одна прогрессивная концептуальная модель – интегративная мультипарадигмальная концепция вбирает в себя многочисленные парадигмы разных психологических школ с их подходами и концептуальными решениями образовательных задач. Основанная на методологии интегративной психологии Козлова В.В. [13] в базе своих задач, стремящейся к объединению и взаимосвязи всех парадигмальных концепций психологии, что отвечает и соответствует требованиям современности.

В сфере образования – сфере «образовывающей знания» (Непомнящий А.В.) и участвующей в культурной идентичности и осваивании коммуникативных навыков людей: всех участников обучающего процесса и неминуемо задействующих при этом мультипотенциал личности человека, наличие *интегративной мультипарадигмальной концепции в образовательной среде* сможет приблизить самого человека к более свободному взаимодействию как внутри себя, так и во внешнем мире, составить портрет собственной свободной и творческой личности ориентированной на имеющиеся, принятые и интегрированные в себя ценности в ходе развития и личностного роста, что сделает его человеком обладающим личностной индивидуацией, а значит в перспективе своей будет обогащать наше общество. Здесь вспоминается справедливость закона, сформированного Ф. Энгельсом о «количественных изменениях переходящих в качественные» ...

Подводя итог написанному, можем сделать следующие выводы:

1. Личность человека не однородна, а по сути, представляет собой сложную систему из набора ориентаций человеческой личности.

2. Потребность сегодня в создании новой и адекватной образовательной среды подводит к тому, что необходима субъектная форма участия человека в социальном управлении, взамен объектной – исполнительской, в такой перспективе человек имеет возможность проявляться и раскрывать свой творческий потенциал как в интеллектуальном, так и социально значимом плане, тогда между участниками процесса возможны равноправие и равноценность.

3. Формирования свободной и «творческой» (культурообразованной) личности, возможно при освобождении от навязанных идеалистичных форм «успешной личности» и «познавании своего истинного Я» через стратегию «сократовской истины», с учетом мультизадачности в жизни человека.

4. Феномен аккультурации имеет влияние в обществе на коммуникативные навыки и культурную идентичность для обеих сторон, находящихся в процессе длительного либо краткосрочного взаимодействия миграционного характера (учитывая, что в историческом контексте ни одно культурное наследие в своем развитии не обошлось без влияния иностранной культуры). Зачастую данный феномен может привести человека в состояние затяжной адаптации и стресса.

5. Личность с ее *мультипотенциальностью* может быть воспитана (вращена) в соответствующей образовательной среде, следовательно необходим подход, благодаря которому будет возможным установка интерпсихических и интрапсихических процессов психики для гармоничного взаимодействие элементов *мультипотенциала личности*. Нами предложена *интегративная мультипарадигмальная концепция* в образовании, т. к. она обуславливает индивидуальный подход к каждому субъекту образовательного процесса.

6. Полагаем, что *интегративная мультипарадигмальная концепция* в образовательной сфере будет способствовать налаживанию контактов: как внутриличностных (*мультиролевая идентичность*), так и межличностных (контактов образовательной среды), формируя релевантные коммуникативные навыки.

#### **Литература:**

1. Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2018 № 204 "О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года" [электронный доступ] – Режим доступа URL: <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001201805070038> - Официальный интернет-портал правовой информации
2. Абу-Талёб Д.В. Интегративная мультипарадигмальная концепция в образовательной среде: анализ, роль и значение // Человеческий фактор: Социальный психолог // номер 2 (44)/Под ред. В.В.Козлова. – Ярославль: МАПН, 2022. – С. 15-28
3. Арнаутов В.В., Сергеев Н.К. Историко-педагогический анализ становления и развития системы непрерывного педагогического образования. – [электронный доступ] – Режим доступа: [https://old.altspu.ru/Journal/pedagog/pedagog\\_11/istpedan.htm](https://old.altspu.ru/Journal/pedagog/pedagog_11/istpedan.htm)
4. Асмолов А.Г., Психология личности: Культурно-историческое понимание развития человека, М.: Смысл, 2019. 440 с.
5. Барусова Т. // Институт Коучинга - [Электронный источник]. - Режим доступа: [https://coachinstitute.ru/mediateka/pro-kouching/obretenie-identihnosti-cherez-preodolenie-vlasti-idealnogo-ya.html?utm\\_source=mainsite&utm\\_medium=copy&utm\\_campaign=content](https://coachinstitute.ru/mediateka/pro-kouching/obretenie-identihnosti-cherez-preodolenie-vlasti-idealnogo-ya.html?utm_source=mainsite&utm_medium=copy&utm_campaign=content)
6. Блохина Тамара Самвеловна Соотношение понятий "Я-концепция" и "образ я" // Акмеология. 2017. №3 (63). С. 23-28



7. Бощева Н.Л., Глухова М.И. Непрерывное образование: различие подходов // Вестник Московского университета МВД России. – 2013. – С.163 – 165.
8. Гульянц С.М. Сущность личностно-ориентированного подхода в обучении с точки зрения современных образовательных концепций // Вестник ЮУрГГПУ. - № 2. - 2009. - С. 40-51.
9. Данилова Л.Н. Развитие терминологии непрерывного образования за рубежом. // Вестник КГУ. - 2017 - С. 232-236
10. Зубов Д. В. Сущность психолого-педагогического проектирования // Известия РГПУ им. А.И. Герцена. 2008. № 54. С. 379 – 382.
11. Каган, М. С. Философская теория ценности // Избранные труды в VII томах. Том II. — СПб. : ИД «Петрополис», 2006. — С. 327—500.
12. Кинунен Тамара Александровна, Гуриева Светлана Дзахотовна Аккультурация как кризис идентичности // Вестник Санкт-Петербургского университета. Социология. 2010, сер. 12, №1. с. 268-279
13. Козлов В.В. Методология интегративной психологии, Ярославль: МАПН, 2021 – 180с.
14. Колесникова И.А. Концептосфера непрерывного образования: логика и методология изучения Непрерывное образование: XXI век. – Выпуск 3 (15). – 2016. – С. 17.
15. Рубинштейн С.Л. Человек и мир. СПб.: Питер, 2012
16. Саламатов А.А. Методология и перспективы развития современного непрерывного образования // Вестник ЮУГГПУ. – 2014. – С. 113 – 124
17. Шерайзина Р.М., Задворная М.С., Историческая и социально-образовательная мысль. - Том 8 №4/1. – 2016. - С. 173 – 177
18. Ясвин В.А. Образовательная среда: от моделирования к проектированию. М.: Смысл, 2001. 365 с.
19. Berry J. Psychology of acculturation. //J. Berman. Cross-cultural perspectives: NebraskaSymposium on motivation. P. 201 -234.
20. Sam D.; Berry J.W. The Cambridge handbook of acculturation psychology. 2nd edition. 2016. – 581p.

**Барсукова М.Р.**

## **АСТЕНИЧЕСКИЙ СИНДРОМ У УЧАСТНИКОВ БОЕВЫХ ДЕЙСТВИЙ: ПРОФИЛАКТИКА НЕГАТИВНЫХ ПОСЛЕДСТВИЙ И СТРАТЕГИИ ВОССТАНОВЛЕНИЯ**

**Аннотация:** в статье рассматривается астенический синдром как один из симптомов посттравматического стрессового расстройства у участников боевых действий; проанализированы проблемы, с которыми сталкиваются участники боевых действий, симптомы астенического синдрома, и его диагностика; рассматривается важность поддержки семьи и общества для участников боевых действий с астеническим синдромом, роль профилактики астенического синдрома, а также стратегии раннего вмешательства.

**Ключевые слова:** астенический синдром, участники боевых действий, профилактика, негативные последствия, стратегии восстановления, посттравматическое стрессовое расстройство, военнослужащие, стресс.

**Abstract:** the article considers asthenic syndrome as one of the symptoms of post-traumatic stress disorder in combatants; analyzes the problems faced by combatants, symptoms of asthenic syndrome, and its diagnosis; examines the importance of family and community support for combatants with asthenic syndrome, the role of prevention of asthenic syndrome, as well as early intervention strategies.

**Keywords:** asthenic syndrome, combatants, prevention, negative consequences, recovery strategies, post-traumatic stress disorder, military personnel, stress.

## **Введение**

Астенический синдром, также известный как синдром хронической усталости, является сложным и изнурительным состоянием, характеризующимся постоянной и необъяснимой усталостью, часто сопровождаемой рядом других физических и когнитивных симптомов. В последние годы растет понимание распространенности и влияния астенического синдрома среди военнослужащих, которые в ходе выполнения своих обязанностей подвергаются уникальным стрессам и испытаниям.

## **Цель**

Изучение астенического синдрома у участников боевых действий, обсуждение его возможных причин, симптомов и последствий для военнослужащих.

## **Исследовательские задачи**

1. Проанализировать различные аспекты астенического синдрома, включая его этиологию, клинические проявления, факторы риска и последствия для пострадавших лиц и их семей;
2. Определить роль комплексного и междисциплинарного подхода к решению проблемы астенического синдрома среди военнослужащих;
3. Обобщить и рассмотреть ресурсы для психологической реабилитации военнослужащих, страдающих астеническим синдромом.

## **Методология и методы исследования**

Методологической основой проведённого теоретического исследования стали работы отечественных и зарубежных исследователей, учёных-практиков по проблеме, вынесенной в название данной статьи. Основной метод исследования – анализ специальной психологической литературы и источников, включая Интернет-источники.

## **Результаты и их обсуждение**

Военнослужащие действуют в крайне сложных условиях, сталкиваясь с огромным количеством физических, психологических и эмоциональных стрессов. Они могут включать в себя длительное пребывание в опасных для жизни ситуациях, экстремальные физические нагрузки, нарушение режима сна и отдыха, а также необходимость принимать решения с высокой степенью

риска и под давлением. Эти факторы могут способствовать повышению риска развития астенического синдрома и других расстройств, связанных со стрессом [Морозов, Чебыкина, 2011; Khayrutdinov, et al., 2020; Hoge, et al., 2004].

Астенический синдром – это сложное заболевание с различными симптомами, которые могут проявляться у разных людей по-разному. Некоторые общие симптомы включают: постоянную и необъяснимую усталость, длящуюся не менее шести месяцев; плохой сон, несмотря на достаточный отдых; когнитивные трудности, например, проблемы с концентрацией внимания, памятью или принятием решений; мышечные боли, боли в суставах или головные боли; ортостатическую непереносимость, при которой симптомы ухудшаются при вертикальном положении стоя или сидя.

Диагностика астенического синдрома может быть сложной, поскольку не существует специального диагностического теста. Вместо этого при диагностике нужно принимать во внимание анамнез жизни, оценку тяжести и продолжительности усталости, а также исключение других возможных причин [Комарова, Меньшикова, 2014].

Точная причина астенического синдрома остается неясной, но считается, что он связан с сочетанием генетических, экологических и психологических факторов. Некоторые потенциальные триггеры и факторы риска для военнослужащих могут включать: длительное воздействие сильного физического и психологического стресса; травматический опыт, например, боевые действия или наблюдение за зверствами; инфекции, которые могут вызвать аномальный иммунный ответ; нарушение режима сна из-за военных операций и сменной работы; социальная изоляция в результате переезда или разлуки с семьей, отсутствие поддержки [Thomas, et al., 2010].

Последствия астенического синдрома могут быть далеко идущими и влиять на различные аспекты жизни и карьеры военнослужащего. Они могут включать в себя: снижение физической и когнитивной работоспособности, что может поставить под угрозу готовность к выполнению задачи; повышенный риск несчастных случаев и травм из-за нарушения процесса принятия решений или координации; снижение сопротивляемости и повышенная уязвимость к психическим расстройствам, таким как тревога, депрессия или посттравматическое стрессовое расстройство; напряженные отношения с коллегами и членами семьи; потенциальные трудности при переходе к гражданской жизни или при выборе альтернативного карьерного пути [Пушкарев и др., 2017].

Стратегии профилактики астенического синдрома которые могут помочь военнослужащим предотвратить, справиться и восстановиться после этого состояния: раннее вмешательство – своевременное устранение симптомов и обращение за соответствующей медицинской помощью может улучшить долгосрочные результаты; управление стрессом – выработка здоровых механизмов преодоления стресса, таких как осознанность или техники релаксации, может помочь уменьшить стресс и смягчить его влияние на здоровье; гигиена сна – приоритет качественного сна и установление постоянного режима сна может улучшить общее самочувствие и

сопротивляемость организма; физическая активность – регулярные, умеренные физические нагрузки могут облегчить симптомы и улучшить общее состояние здоровья, однако очень важно найти баланс, чтобы не усугубить симптомы из-за перенапряжения; питание – соблюдение сбалансированной и богатой питательными веществами диеты может поддержать иммунную функцию, уровень энергии и общее состояние здоровья; социальная поддержка – создание и поддержание прочных социальных связей может обеспечить эмоциональную поддержку, уменьшить изоляцию и улучшить психологическое благополучие; когнитивно-поведенческая терапия (КПТ) – было доказано, что КПТ эффективно помогает людям с астеническим синдромом справиться с симптомами и улучшить общее качество жизни; градуированная физическая терапия (GET) – GET включает постепенное повышение уровня физической активности с учетом возможностей и ограничений человека с целью улучшения общей физической формы и снижения утомляемости [Черняева, Решетников, 2013].

Для более эффективного решения проблемы астенического синдрома у военнослужащих необходимо создавать и продвигать системы поддержки и ресурсы, отвечающие уникальным потребностям военнослужащих. К ним могут относиться: доступ к специализированным сотрудникам оказывающим медицинские услуги, обладающие опытом лечения астенического синдрома у военнослужащих; образовательные ресурсы и учебные программы для военнослужащих, медицинских работников и членов семей для повышения осведомленности и улучшения понимания этого состояния; группы взаимопомощи и программы наставничества, которые связывают пострадавших военнослужащих с теми, кто сталкивался с подобными проблемами; сотрудничество с гражданскими организациями для углубления научного понимания астенического синдрома и разработки более эффективных мер вмешательства [MacFarlane, 2009].

Военное руководство и культура играют решающую роль в формировании опыта военнослужащих и могут существенно повлиять на профилактику, выявление и лечение астенического синдрома.

Для создания благоприятной среды для пострадавшего персонала военным руководителям необходимо: поощрение открытого диалога – поощрение разговоров о психическом и физическом здоровье может создать более благоприятную и понимающую среду, облегчая людям поиск помощи и обмен опытом; приоритет благополучия и ухода за собой – подчеркивая важность заботы о себе и благополучии как неотъемлемых компонентов военной готовности, лидеры могут помочь нормализовать потребность в отдыхе, восстановлении и поддержке; обеспечить постоянную подготовку и обучение – обеспечение доступа военнослужащих и медицинских работников к актуальной информации об астеническом синдроме может способствовать раннему выявлению, соответствующему вмешательству и лучшему общему управлению [Гаранина, Бокова, 2015].

В дополнение к военным системам поддержки, роль семьи и общества в восстановлении и лечении астенического синдрома невозможно переоценить. Эти тесные связи могут обеспечить эмоциональную поддержку, практическую

помощь и чувство принадлежности, что очень важно для благополучия военнослужащих, страдающих от этого заболевания.

Для создания эффективной поддержки можно рассмотреть следующие стратегии: просвещение членов семьи: предоставление членам семьи о информации об астеническом синдроме может помочь им лучше понять это состояние и более эффективно поддерживать своих близких; поощрение открытого общения – поощрение открытых и честных разговоров в семьях и сообществах может помочь снизить стигму, создать благоприятную среду и способствовать раннему вмешательству; развивать ресурсы на уровне сообщества: создание групп поддержки, семинаров и других ресурсов в местных сообществах может обеспечить военнослужащим доступ к ценным социальным связям, информации и стратегиям преодоления последствий; сотрудничество с гражданскими организациями и группами поддержки может помочь расширить имеющиеся ресурсы, увеличить доступ к специализированной помощи и способствовать более полному пониманию астенического синдрома [MacFarlane, 2009].

Хотя астенический синдром представляет значительные трудности для пострадавших военнослужащих, важно также признать потенциал стойкости и посттравматического роста. При наличии соответствующей поддержки и ресурсов многие люди могут научиться справляться со своими симптомами, разработать новые стратегии преодоления и даже добиться положительных изменений в своей жизни в результате пережитых трудностей.

Для развития устойчивости и снижения посттравматического синдрома военнослужащие могут: развитие чувства цели – определение и преследование значимых целей и ценностей может обеспечить чувство направления и мотивацию перед лицом невзгод; воспитывать в себе благодарность и оптимизм – сосредоточение внимания на положительных аспектах жизни и выражение благодарности за поддержку и имеющиеся ресурсы могут помочь изменить точку зрения и улучшить общее самочувствие; обращение за профессиональной поддержкой – обращение к специалистам в области психического здоровья, таким как неврологи, психологи и психиатры, может дать ценные рекомендации и инструменты для управления астеническим синдромом и повышения жизнестойкости.

Учитывая распространенность астенического синдрома среди военнослужащих в различных странах и военных организациях, расширение глобального сотрудничества и обмена знаниями имеет важное значение для развития исследований, вмешательства и систем поддержки. Международное партнерство может способствовать обмену идеями, ресурсами и передовым опытом, что приведет к разработке более эффективных стратегий и улучшению результатов для пострадавших людей.

Некоторые потенциальные возможности для глобального сотрудничества включают; совместные исследовательские проекты которые могут объединить ресурсы и опыт нескольких стран, что приведет к более полным и эффективным исследованиям астенического синдрома; межкультурные сравнения – изучение распространенности, презентации и лечения астенического синдрома в различных культурных и военных

контекстах может дать ценные сведения об этиологии этого состояния и возможных мерах вмешательства; международные конференции и семинары – объединение исследователей, медицинских работников, военнослужащих и других заинтересованных сторон со всего мира может способствовать обмену идеями, стимулировать инновации и способствовать формированию глобального сообщества поддержки; обмен передовым опытом – военные организации могут учиться на успехах и проблемах друг друга в решении проблемы астенического синдрома, что приведет к более эффективной политике, системам здравоохранения и ресурсам поддержки.

Учитывая многогранную природу астенического синдрома, важно принять целостный подход к лечению и восстановлению, который затрагивает физические, психологические, социальные и экологические аспекты этого состояния. Это может включать в себя: интегративный уход – модели совместного ухода, в которых участвуют медицинские работники различных специальностей, включая врачей первичного звена, психологов, физиотерапевтов и эрготерапевтов, могут помочь обеспечить удовлетворение разнообразных потребностей военнослужащих с астеническим синдромом; терапия «разум-тело» – применение методов терапии «разум-тело», таких как снижение стресса на основе осознанности (MBSR), йога или тай-чи, может помочь справиться с психологическими и физическими компонентами астенического синдрома и улучшить общее самочувствие; психообразование и самоменеджмент – наделение военнослужащих знаниями и инструментами для управления своим состоянием может способствовать самостоятельности, самоэффективности и долгосрочному выздоровлению; модификация окружающей среды – корректировка обстановки на работе, дома или на тренировках с учетом уникальных потребностей военнослужащих с астеническим синдромом может помочь снизить стресс, улучшить комфорт и повысить общее качество жизни [Зайцев, Сидоров, 2016]. Применяя целостный подход к лечению и восстановлению, мы сможем лучше удовлетворить разнообразные потребности военнослужащих с астеническим синдромом и способствовать устойчивым позитивным изменениям.

Учитывая потенциальные долгосрочные последствия астенического синдрома для военнослужащих, важно определить приоритетные стратегии профилактики и раннего вмешательства для смягчения воздействия этого состояния. Некоторые возможные подходы включают: обучение управлению стрессом – включение методов управления стрессом в программы военной подготовки может помочь военнослужащим развить навыки преодоления стресса и устойчивость перед лицом сложных испытаний, что потенциально снижает риск развития астенического синдрома; скрининг перед выполнением боевой задачи – внедрение комплексных процедур скрининга перед выполнением боевой задачи может помочь выявить лиц, подверженных риску развития астенического синдрома, и обеспечить целевую поддержку и вмешательство до того, как симптомы станут тяжелыми; создание сетей социальной поддержки – поощрение военнослужащих к установлению и поддержанию прочных социальных связей, как в армии, так и за ее пределами, может помочь обеспечить ценную эмоциональную поддержку и ресурсы в

трудные времена; гигиена сна и управление усталостью – приоритетное внимание к гигиене сна и управлению усталостью в военных организациях может помочь снизить риск развития астенического синдрома и улучшить общее состояние здоровья и работоспособность. Сосредоточив внимание на профилактике и раннем вмешательстве, мы сможем свести к минимуму воздействие астенического синдрома на военнослужащих и способствовать созданию более благоприятного и жизнестойкого военного сообщества [Черняева, Решетников, 2013].

Для создания благоприятной среды для военнослужащих, живущих с астеническим синдромом, важно продвигать культуру заботы о себе и благополучия в военных организациях. Это включает в себя: поощрение практики ухода за собой – нормализация важности мероприятий по уходу за собой, таких как физические упражнения, методы релаксации и проведение досуга, может помочь военнослужащим сохранить свое физическое и психическое здоровье и повысить устойчивость к развитию астенического синдрома; предоставление ресурсов и обучение – обеспечение военнослужащим доступа к ресурсам и обучению, связанным с уходом за собой и благополучием, может помочь им принять активную роль в охране своего здоровья и восстановлении; признание важности психического здоровья – подчеркивание ценности психического здоровья как неотъемлемого компонента военной готовности может помочь уменьшить стигму и стимулировать поиск помощи среди военнослужащих, страдающих астеническим синдромом [Pietrzak, et al., 2009].

Развивая культуру заботы о себе и благополучии, военные организации могут помочь поддержать военнослужащих, живущих с астеническим синдромом, и укрепить общее здоровье и жизнестойкость [Морозов, 2016].

Стигма, окружающая проблемы психического здоровья, включая астенический синдром, может значительно затруднить диагностику, лечение и поддержку пострадавших военнослужащих. Снижение стигмы и содействие пониманию в военных организациях и обществе в целом имеет важное значение для улучшения результатов для тех, кто живет с этим заболеванием. Некоторые стратегии по борьбе со стигмой включают: просвещение по вопросам психического здоровья – просвещение и обучение по вопросам психического здоровья, включая астенический синдром, может помочь развеять неверные представления, способствовать развитию сочувствия и стимулировать поиск помощи среди военнослужащих и членов их семей; обмен личными историями – поощрение военнослужащих с астеническим синдромом к тому, чтобы они делились своим опытом, может помочь улучшить это состояние, побороть стереотипы и сформировать поддерживающее сообщество; вовлеченность лидеров – военные руководители играют решающую роль в формировании отношения и норм в своих организациях. Открыто обсуждая проблемы психического здоровья и поощряя культуру понимания и поддержки, лидеры могут помочь уменьшить стигму и поощрять поведение, связанное с поиском помощи; совместные кампании – партнерство с правозащитными организациями, СМИ и другими заинтересованными сторонами может помочь повысить осведомленность,

снизить стигму и углубить понимание астенического синдрома [Зайцев, Сидоров, 2016].

Астенический синдром у военнослужащих – сложная и многогранная проблема, требующая комплексного подхода к исследованиям, вмешательству, изменению политики и сотрудничеству. Сосредоточив внимание на различных потребностях пострадавших людей, мы сможем совместными усилиями создать благоприятную и инклюзивную среду для военнослужащих и их семей.

Астенический синдром создает значительные проблемы для военнослужащих, влияя на их физическое, когнитивное и эмоциональное благополучие. Для эффективной борьбы с этим сложным заболеванием крайне важно признать и понять его уникальные проявления у военнослужащих, а также принять основанные на фактах стратегии профилактики, лечения и восстановления. Разрабатывая целевые системы поддержки и ресурсы, мы сможем лучше поддерживать жизнестойкость и благополучие военнослужащих, помогая им сохранять оптимальную работоспособность и успешно преодолевать переход к гражданской жизни.

### **Выводы**

Следует отметить, что решение проблемы астенического синдрома у военнослужащих требует многогранного подхода, включающего в себя исследования, вмешательство и поддержку как на индивидуальном, так и на организационном уровнях. Развивая культуру понимания, уделяя приоритетное внимание благополучию и поддерживая инновационные решения, мы можем добиться значительных успехов в улучшении жизни тех, кто страдает от этого сложного и изнурительного состояния.

В данной статье представлен анализ различных аспектов астенического синдрома, включая его этиологию, клинические проявления, факторы риска и последствия для пострадавших лиц и их семей. Подчеркивается важность раннего выявления, профилактики и вмешательства для минимизации негативных последствий астенического синдрома для военнослужащих.

Акцентируется внимание на роль комплексного и междисциплинарного подхода к решению проблемы астенического синдрома среди военнослужащих. Такой подход включает в себя создание благоприятной среды, поощрение самопомощи и осведомленности о психическом здоровье, а также предложение соответствующих ресурсов для психологической реабилитации.

В конечном итоге, решение проблемы астенического синдрома у военнослужащих требует совместных усилий всех заинтересованных сторон, включая военные учреждения, специалистов в области психического здоровья, семьи и общество в целом. Благодаря постоянным исследованиям, инновациям и сочувствию мы сможем совместными усилиями улучшить жизнь военнослужащих, страдающих от астенического синдрома, и способствовать их долгосрочному здоровью и жизнестойкости.

### **Библиографический список**



1. Гаранина, С. А. Особенности адаптации военнослужащих к условиям службы в зоне боевых действий / С. А. Гаранина, Т. И. Бокова // Военно-медицинский журнал. – 2015. – № 336 (6). – С. 38-41.
2. Зайцев, В. Н., Сидоров, П. И. Основы психологической реабилитации военнослужащих с психическими расстройствами в результате боевых действий / В. Н. Зайцев, П. И. Сидоров // Военная медицина. – 2016. – № 37 (4). – С. 86-91.
3. Комарова, Е. В. Особенности психической адаптации военнослужащих после участия в боевых действиях / Е. В. Комарова, Т. В. Меньшикова // Военно-медицинский журнал. – 2014. – № 335 (11). – С. 26-31.
4. Морозов, А. В. Поиск смысла жизни через призму здоровьесбережения как психологическая проблема личности в современном обществе / А. В. Морозов // В сборнике: Конфликты в современном мире: международное, государственное и межличностное измерение // Материалы V Международной научной конференции / отв. редакторы Ю. О. Бронникова, Л. В. Мясникова, Т. Г. Фирсова. – Саратов: СНИГУ им. Н. Г. Чернышевского, 2016. – С. 536-540.
5. Морозов, А. В. Влияние стресса на профессиональную работоспособность и профессиональное долголетие специалистов / А. В. Морозов, А. В. Чебыкина // Человеческий фактор: проблемы психологии и эргономики. – 2011. – № 3-1. – С. 83-84.
6. Пушкарев, Д. А. Факторы, влияющие на психическое здоровье военнослужащих после участия в боевых действиях / Д. А. Пушкарев, Н. В. Сухарева, А. И. Васильев // Военно-медицинский журнал. – 2017. – № 338 (2). – С. 28-34.
7. Черняева, С. Н. Профилактика и лечение астенических состояний у военнослужащих / С. Н. Черняева, М. М. Решетников // Военная медицина. – 2013. – № 34 (5). – С. 70-75.
8. 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 DOI: <https://doi.org/10.5430/ijhe.v9n8p100>
9. Hoge, C. W. Combat service in Iraq and Afghanistan, mental health issues and barriers to receiving medical care / C. W. Hoge, C. A. Castro, S. C. Messer, D. McGurk, D. I. Cotting, R. L. Koffman // New England Journal of Medicine. – 2004. – Vol. 351 (1). – Pp. 13-22.
10. MacFarlane, A. K. Military deployment: The impact on children and family adation and the need for care / A. K. MacFarlane // Current Opinion in Psychiatry. – 2009. – Vol. 22 (4). – Pp. 369-373.
11. Pietrzak, R. H. Psychological stability and social support after deployment protect against traumatic stress and depressive symptoms in soldiers returning from Operations Enduring Freedom and Iraqi Freedom / R. H. Pietrzak, D. C. Johnson, M. B. Goldstein, J. C. Malley, S. M. Southwick // Depression and Anxiety. – 2009. – Vol. 26 (8). – Pp. 745-751.

12. Thomas, J. L. Prevalence of mental health problems and functional disorders among active component soldiers and the National Guard 3 and 12 months after the fighting in Iraq / J. L. Thomas, J. E. Wilk, L. A. Riviere, D. McGurk, C. A. Castro, C. W. Hoge // Archives of General Psychiatry. – 2010. – Vol. 67 (6). – Pp. 614-623.

**Белан Е.А., Книжникова С.В, Гутник Е.П.**  
**ВЗАИМОСВЯЗЬ ДИСПОЗИЦИОННОГО МАТЕРИАЛИЗМА  
И ХАРАКТЕРИСТИК ИНДИВИДУАЛЬНО-ОЦЕНОЧНОЙ МОДЕЛИ  
СИТУАЦИЙ ПОВСЕДНЕВНОСТИ  
КАК КОМПОНЕНТ РЕГУЛЯЦИИ АКТИВНОСТИ ЛИЧНОСТИ**

**Аннотация.** В статье обсуждаются результаты эмпирического исследования. Показано, что материалистическая направленность личности выступает регулятором ее повседневной активности и оказывает генерализованное влияние на отношение личности к жизнедеятельности. Компоненты диспозиционного материализма взаимосвязаны с характеристиками индивидуально-оценочной модели в ситуациях повседневности, что позволяет понимать диспозиционный материализм как существенный фактор, определяющий субъективную, внутреннюю повседневную жизненную позицию личности.

**Ключевые слова:** личность, ситуационная активность, диспозиционный материализм, жизненная ситуация, индивидуально-оценочная модель ситуации

**Abstract.** The article discusses the results of an empirical study that found that the materialistic orientation of a person acts as a regulator of their daily activities and has a generalized effect on their attitude towards life. The study also found that the components of dispositional materialism are interrelated with the individual's evaluation model in everyday situations. This allows us to see dispositional materialism as an essential factor that determines the subjective, internal position of a person in their daily life.

**Keywords:** Personality, situational activity, dispositional materialism, life situation, individually assessed model of situation

*Введение*

Целесообразность организации активности личности понимается яснее посредством категории жизненной ситуации, которую следует представлять, как своеобразную единицу жизнедеятельности личности [Белан, 2022].

В динамическом процессе личностно-ситуационного взаимодействия последовательно осуществляется первичная категоризация ситуации (базируется на общесоциальных нормах проживания тех или иных жизненных ситуаций), формирование индивидуально-оценочной модели (результат отражения индивидуализированного опыта взаимодействия личности с жизненными ситуациями), выбор типа ситуационной активности и поведенческой стратегии. Под индивидуально-оценочной моделью ситуации (далее – ИОМ) понимается дифференцированный образ ситуации и личностно-ситуационного взаимодействия, отраженный в индивидуальном

сознании личности, т.е. промежуточный результат личностно-ситуационного взаимодействия, предшествующий выбору поведенческой стратегии [Белан, 2022; Белан и др., 2023].

Будучи «одной из центральных категорий психологии» [Мазилев, 2021], понятие личности выступает ключевым к пониманию сущностных характеристик ситуации, поскольку полноценно изучать ситуационные характеристики возможно только в соотношении с личностью, которая в этой ситуации действует. Из сказанного становится понятно, что индивидуальные характеристики личности оказывают существенное влияние на восприятие жизненной ситуации и, как следствие – на формирование индивидуально-оценочной модели (ИОМ) ситуации.

Весь спектр разноуровневых личностных характеристик в большей или меньшей степени влияет на организацию активности личности в жизненных ситуациях (как, впрочем, и ситуационные характеристики – но это не рассматривается в данной статье). Исследователи отмечают, что «ценности, определяющие ведущую направленность личности, раскрывают систему актуализации ее социальной активности» [Шамянов и др., 2022, с. 126]. По мнению В.В. Козлова, личность выступает «регулятором открытой системы жизнедеятельности» [Козлов, 2023], в реальность которой необходимым образом включается не только феноменология духовной и социальной сфер, но и равноправно и равнозначно с ними – сферы материальной [Козлов, 2023].

В нашем обществе ориентация личности на материальную сторону жизни оценивается чаще негативно. Принято считать, что приоритет материальных ценностей над духовными как бы «умалывает» достоинство личности и искажает характеристики ее жизнедеятельности. В психологии это индивидуально-психологическое свойство, «проявляющееся в устойчивой предрасположенности личности наделять высшей значимостью материальную сторону своей жизни и действовать соответствующим образом в различных обстоятельствах» [Карпинский, Кисельникова, 2019, с. 106], получило название «материализм» (подробнее см.: [Карпинский, Кисельникова, 2019; Фофанова, Куан, 2023]).

В связи с этим представляется *актуальным* изучить влияние материализма как индивидуально-психологического свойства на организацию активности личности в жизненных ситуациях и, прежде всего – в ситуациях повседневности, поскольку это позволит оценить, является ли материализм как диспозиция личности регулятором активности личности в целом, или становится таковым только в особых событиях жизнедеятельности.

*Цель* исследования – выявить, описать и проанализировать взаимосвязи компонентов диспозиционного материализма с характеристиками индивидуально-оценочной модели (ИОМ) ситуаций повседневности, в комплексе выступающих регуляторами активности личности.

#### *Организация и методы исследования*

*Выборку* составили 389 испытуемых из ряда регионов России: 150 мужчин и 239 женщин в возрасте 20–45 лет, имеющих образование не ниже среднего профессионального.

*Методы* исследования: теоретический анализ; опрос; количественный и качественный анализ данных; методы статистической обработки данных: анализ таблиц кросстабуляции, корреляционный анализ по коэффициенту V Крамера [Наследов, 2005, с. 115].

Обработка данных осуществлялась с использованием программ Excel 2016 и SPSS 16.0 for Windows.

*Методики* исследования:

– «Опросник диспозиционного материализма»: измеряются показатели жадности, зависти, собственничества и общий материализм (см. описание: [Карпинский, Кисельникова, 2019]);

– «Оценка ситуационной активности личности» (ОСА): измеряются показатели индивидуально-оценочной модели ситуации: физиологический компонент (3 показателя); ментальный компонент (8 показателей); рефлексивный компонент (6 показателей); поведенческий компонент (2 показателя) (см. описание: [Белан, 2022; Белан и др., 2023]).

Для получения дифференцированных данных и исключения необоснованного обобщения анализ проводился отдельно по подвыборкам мужчин и женщин. С целью исключения потери данных мы посчитали возможным проанализировать, помимо значимых, и расчеты на уровне статистической тенденции.

### *Обсуждение результатов*

Результаты исследования диспозиционного материализма представлены в таблицах 1 и 2 соответственно уровням выраженности признака.

Таблица 1

Распределение частот выраженности показателей материализма в подвыборке мужчин (% от числа подвыборки)

		Шкалы опросника диспозиционного материализма			
		Ж	З	С	ДМ
Уровни выраженности признака	Низкий	42,8	41,3	32,0	30,0
	Умеренный	50	53,3	57,3	60,7
	Высокий	7,3	5,3	10,7	9,3

Таблица 2

Распределение частот выраженности показателей материализма в подвыборке женщин (% от числа подвыборки)

		Шкалы опросника диспозиционного материализма			
		Ж	З	С	ДМ
	Низкий	44,3	49,4	23,0	30,1
	Умеренный	49,0	49,0	61,1	65,7

Уровни выраженности признака	Высокий	6,7	1,7	15,9	4,2
------------------------------------	---------	-----	-----	------	-----

**Примечание к табл. 1 и 2:** Ж – жадность; З – зависть; С – собственничество; ДМ – диспозиционный материализм (общий).

Из таблиц 1 и 2 видно, что большая часть мужской и женской подвыборок имеет умеренный и высокий (т.е. – достаточный) уровни выраженности жадности, зависти, собственничества и материализма в целом.

В исследовании жизненных ситуаций мужчины обозначили 50 ситуаций повседневности, женщины – 58. Это ситуации, связанные с повседневными заботами (поездки на работу, покупка продуктов, рутинные обязанности по работе, ведение домашнего хозяйства, воспитание детей, регулярные прогулки, спортивные тренировки и т.п. – то, из чего большей частью состоит повседневная жизнь обычного человека).

Для статистического анализа полученные данные по обеим методикам были переведены в номинативную шкалу в соответствии с уровнем выраженности признака: низкий, умеренный, высокий. К преобразованным данным был применен анализ таблиц кросстабуляции с вычислением коэффициента  $V$  Крамера [Наследов, 2005].

Поскольку материализм (включая все его измеряемые компоненты) является диспозицией личности, т.е. вполне устойчивым и постоянным образованием, а индивидуально-оценочная модель ситуации формируется и изменяется в соответствии с наличным текущим моментом жизнедеятельности, мы допускаем, что оценочные характеристики ситуации, составляющие ИОМ, определяются личностью под влиянием соответствующих диспозиций – в нашем исследовании – материализма.

Рассмотрим полученные результаты (табл. 3 и 4).

Таблица 3

Результаты корреляционного анализа по коэффициенту  $V$  Крамера в подвыборке мужчин (представлены значения  $p$ -уровня значимости)

			Шкалы опросника диспозиционного материализма			
			Ж	З	С	ДМ
Показатели индивидуально-оценочной модели ситуации	Физиологический компонент	САС	0,64	0,89	<b>0,01**</b>	0,43
		МЭСС	0,23	0,87	0,31	0,64
		СИЭП	<b>0,01**</b>	0,18	0,19	0,19
	Ментальный компонент	ОУЗС	<b>0,06*</b>	0,48	<b>0,10*</b>	0,26
		СЖС	0,24	0,37	<b>0,09*</b>	0,71
		ЧПС	0,20	0,91	0,62	0,48
		ДС	0,36	0,78	0,17	0,27
		ОДС	<b>0,08*</b>	0,91	0,22	0,17
		ОВС	0,93	0,75	0,29	0,86
		ПС	0,82	0,52	0,18	0,74
		КЦОС	0,37	0,84	<b>0,03**</b>	0,54
	Рефлексивный компонент	СПСС	0,15	0,31	0,36	0,54
		ЭПСС	<b>0,08*</b>	0,77	0,63	0,32

		УПСС	0,28	0,74	0,56	0,87
		ПССС	0,34	0,97	0,68	0,75
		РППС	0,79	0,37	0,18	0,28
		ЭППС	<i>0,06*</i>	0,11	<i>0,07*</i>	<b>0,02**</b>
	Поведенческий компонент	ТСА	0,89	0,61	0,23	0,95
		ОПС	0,47	0,43	<b>0,04**</b>	0,22

Таблица 4

Результаты корреляционного анализа по коэффициенту V Крамера в подвыборке женщин (представлены значения *p*-уровня значимости)

			Шкалы опросника диспозиционного материализма			
			Ж	З	С	ДМ
Показатели индивидуально-оценочной модели ситуации	Физиологический компонент	САС	0,59	0,94	<i>0,10*</i>	0,99
		МЭСС	0,79	0,48	<i>0,09*</i>	0,21
		СИЭП	0,35	0,25	0,40	<i>0,08*</i>
	Ментальный компонент	ОУЗС	0,14	0,89	<b>0,00**</b>	<i>0,06*</i>
		СЖС	0,12	<b>0,01**</b>	0,73	<i>0,07*</i>
		ЧПС	0,64	0,27	0,72	0,71
		ДС	<b>0,00**</b>	0,70	0,12	0,83
		ОДС	0,28	<b>0,03**</b>	0,57	0,15
		ОВС	<b>0,00**</b>	0,21	<b>0,00**</b>	0,58
		ПС	<b>0,04**</b>	0,46	0,29	<i>0,09*</i>
		КЦОС	<b>0,04**</b>	<b>0,01**</b>	<i>0,09*</i>	<b>0,01**</b>
		Рефлексивный компонент	СПСС	<b>0,01**</b>	0,53	0,11
	ЭПСС		0,61	<b>0,01**</b>	<b>0,02**</b>	<b>0,01**</b>
	УПСС		<b>0,00**</b>	<b>0,00**</b>	<i>0,08*</i>	0,63
	ПССС		0,64	0,37	<i>0,10*</i>	0,93
	РППС		0,56	<i>0,08*</i>	<b>0,01**</b>	0,57
	ЭППС		<i>0,10*</i>	<b>0,04**</b>	<b>0,01**</b>	0,41
	Поведенческий компонент	ТСА	<b>0,00**</b>	<b>0,02**</b>	0,15	0,77
		ОПС	<b>0,02**</b>	0,37	<i>0,09*</i>	0,98

**Примечание к табл. 3 и 4:** Ж – жадность; З – зависть; С – собственничество; ДМ – диспозиционный материализм (общий); САС – сила активации субъекта; МЭСС – модальность эмоциональных состояний; СИЭП – степень интенсивности эмоционального переживания; ОУЗС – общий уровень значимости ситуации; СЖС – степень желательности ситуации; ЧПС – частота повторяемости ситуации; ДС – давление (сила воздействия) ситуации; ОДС – остаточное давление ситуации; ОВС – область воздействия ситуации; ПС – плотность ситуации; КЦОС – качество целостного образа ситуации; СПСС – степень привыкания субъекта к ситуации; ЭПСС – эффективность противодействия субъекта ситуации; УПСС – уровень подконтрольности ситуации субъекту; ПССС – пространственное соотношение субъекта и ситуации; РППС – результативность применяемой поведенческой стратегии; ЭППС – эффективность применяемой поведенческой стратегии; ТСА – тип ситуационной активности; ОПС – обобщенная поведенческая стратегия; **жирным курсивом\*\*** выделены статистически значимые

расчетные данные, *обычным курсивом\** – на уровне статистической тенденции.

Из таблицы 3 видно, что у мужчин показатель жадности взаимосвязан с отдельными характеристиками физиологического, ментального и рефлексивного компонентов ИОМ ситуаций повседневности, показатель собственности взаимосвязан со всеми компонентами ИОМ, показатель диспозиционного материализма взаимосвязан с рефлексивным компонентом. Тем самым, жадность влияет на интенсивность эмоциональных переживаний, оценку значимости и остаточного давления ситуации, а также на субъективную оценку эффективности противодействия ситуации. Зависть в ситуациях повседневности выступает как изолированный показатель, не включенный в общую структуру взаимосвязей. Собственность (стремление к накопительству) определяет степень активации субъекта, оценку значимости и желательности ситуации, качество целостного образа ситуации, оценку эффективности противодействия ситуации, а также влияет на выбор обобщенной поведенческой стратегии. Материализм в целом имеет значение для оценки субъектом эффективности своей поведенческой стратегии. Именно этот показатель рефлексивного компонента более остальных зависит от материализма как личностного качества. Вероятно, оценка эффективности своего поведения в повседневных ситуациях у мужчин содержательно существенно зависит от материалистической направленности личности.

Из таблицы 4 видно, что у женщин все характеристики диспозиционного материализма взаимосвязаны со всеми компонентами ИОМ ситуаций повседневности, что позволяет сделать вывод о *большем* (по сравнению с мужчинами) влиянии материализма на повседневные жизненные ситуации у женщин. Позволим себе предположить, что материализм для мужчин социально закреплен как стандартная модель отношения к жизни (мужчина – добытчик, кормилец и т.д.), т.е. культурно обусловлен как социальный стереотип. В то время как женщины интенсивно осваивают этот тип материально ориентированного поведения, и именно поэтому данная личностная диспозиция определяет индивидуальную оценку женщинами большинства характеристик ситуаций повседневности.

#### *Выводы*

Проведенное исследование позволяет сформулировать следующие выводы.

Взаимосвязь компонентов диспозиционного материализма и характеристик индивидуально-оценочной модели ситуаций повседневности может служить доказательством того факта, что материалистическая направленность личности выступает регулятором ее повседневной активности, т.е. не является исключительным фактором, действующим только в особых событиях жизни человека, а оказывает генерализованное (транситуативное) влияние на отношение личности к жизнедеятельности.

Жадность, зависть, собственность и материализм личности в целом в ситуациях повседневности взаимосвязаны с характеристиками

индивидуально-оценочной модели ситуации, что позволяет понимать диспозиционный материализм как существенный фактор, определяющий вторичную категоризацию жизненных ситуаций, т.е. субъективную, внутреннюю (интенциональную) повседневную жизненную позицию личности. При этом у женщин это выражено в большей степени, чем у мужчин, для которых ориентация на наделение особой значимостью материальной сферы своей жизни является социально приемлемым (и даже одобряемым) поведением.

Содержательная существенность диспозиционного материализма для регуляции активности личности в повседневных жизненных ситуациях выражается также в том, что эффективность своего поведения в ситуациях повседневности и мужчины, и женщины оценивают во взаимосвязи со своей материалистической направленностью.

В целом, учитывая неблагоприятные для личности последствия усиления материалистических тенденций в поведении, в том числе и «материализации» социальных взаимодействий (см.: [Фофанова, Куан, 2023]), можно полагать, что имеет место кризис ценностно-смысловой регуляции жизнедеятельности личности, выражаемый в редукции всего спектра ценностей и смыслов повседневной жизни человека к ценности материальных и имущественных благ.

### **Библиографический список**

1. Белан, Е.А. Гендерная обусловленность индивидуально-оценочной модели жизненных ситуаций / Е. А. Белан, С. В. Книжникова, Е. П. Гутник // Психология человека и общества. – 2023. – № 11(62). – С. 5–13.

2. Белан, Е.А. Ситуационная активность личности как социально-психологический феномен: специальность 19.00.05 «Социальная психология»: дис.... д-ра психол. наук / Белан Елена Альбертовна. – М.: Московский педагогический гос. ун-т, 2022. – 439 с.

3. Карпинский, К.В. Опросник диспозиционного материализма (ОДМ): концептуальные основы и психометрическая разработка / К.В. Карпинский, Н.В. Кисельникова (Волкова) // Психологический журнал. – 2019. – Т. 40. – № 1. – С. 104–117.

4. Козлов, В.В. Теоретические проблемы психологии личности / В.В. Козлов // Методология современной психологии. – 2023. – № 19. – С. 106–114.

5. 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. – DOI 10.31862/9785426313217.

6. Мазиллов, В.А. Методология психологии и проблемы изучения личности / В.А. Мазиллов // Психологический Vademecum: социализация личности в условиях неопределенности: региональный аспект: сборник научных статей. – Витебск: Витебский государственный университет им. П.М. Машерова, 2021. – С. 13–18.

7. Наследов, А.Д. SPSS: Компьютерный анализ данных в психологии и социальных науках / А.Д. Наследов. – СПб.: Питер, 2005. – 416 с.



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

9. Фофанова, Г.А. Диспозиционный материализм: сущность и факторы формирования / Г.А. Фофанова, Ц. Куан // София: электронный научно-просветительский журнал. – 2023. – № 1. – С. 81–87.

10. Шамионов, Р.М. Роль ценностей в приверженности молодежи различным видам социальной активности / Р.М. Шамионов, Е.Е. Бочарова, Е.В. Невский // Социальная психология и общество. – 2022. – Т. 13, № 1. – С. 124–141.

**Верещагина А.А.**

### **ФОРМИРОВАНИЕ СОЦИАЛЬНЫХ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О РЕЛИГИОЗНОМ ВОСПИТАНИИ**

**Аннотация.** В статье определены некоторые аспекты проблемы представлений родителей о религиозном воспитании своих детей, представлен анализ нескольких стратегий религиозного воспитания в семье, приводятся данные эмпирического исследования данного вопроса. Родители рассматриваются как референтная группа для ребенка, которой задает вектор отношений ребенка с религией.

**Ключевые слова:** социализация, социальные представления, личность, образ «Я», семья, феномен религиозности.

**Annotation.** The article identifies some aspects of the problem of parents' ideas about the religious education of their children, presents an analysis of several strategies for religious education in the family, and provides data from an empirical study of this issue. Parents are considered as a reference group for the child, which sets the vector of the child's relationship with religion.

**Key words:** socialization, social ideas, personality, self-image, family, phenomenon of religiosity

Основным институтом воспитания человека является семья. Именно в семье усваиваются социальные нормы, формируются ценности, идеи, мировоззрение.

Важность семьи как института воспитания обусловлена тем, что в ней ребенок находится в течение значительной части своей жизни, и по длительности своего воздействия на личность ни один из институтов воспитания не может сравниться с семьей. Семья всегда играет кардинальную роль в формировании личности ребёнка, обладая большими возможностями. Именно в семье формируется и развивается личность ребенка, закладываются основы нравственности, воспитываются привычки поведения. Семья как первый воспитательный институт способствует самоутверждению человека, стимулирует его социальную, творческую активность, раскрывает индивидуальность.

Религиозное воспитание начинается также в семье. Можно выделить несколько стратегий религиозного воспитания: родители, по привычке совершающие религиозные обряды, предписывают своим детям следовать семейной традиции; родители чувствуют необходимость порвать с религией и стараются не обсуждать вопросы, относящиеся к этой области с детьми; родители хотят, чтобы дети, повзрослев, смогли самостоятельно сделать выбор. Анализ стратегий показывает, что, как правило, все сходятся в двух позициях, а именно - всем хотелось бы, чтобы дети были знакомы с их религией и выросли с четким представлением о нормах морали и хорошего поведения.

Феномен религиозности относится к одному из массовых и стойких общественных явлений. Актуальной тенденцией современного общества является значительное усиление интереса к религии. Это, отчасти, объясняется частыми проявлениями религиозного фанатизма, радикализма, терроризма, которые дестабилизируют порядок, характеризуются разрушительностью по отношению к обществу. Всё это лежит в основе этнических конфликтов, ненависти и нетерпимости к представителям «другой» веры, а также дискредитирует истинно духовные учения.

Родители презентуют ребенку социальные категоризации через отношения к окружающим людям, друг к другу внутри семьи и к самому ребенку. Главной функцией отнесения социальных объектов к категориям является сокращение пути определения стратегии поведения.

С. Московичи [Московичи,67] полагал, что семья может быть рассмотрена как своеобразное поле объективизации социальных представлений людей, а различные характеристики семейных отношений - как производные от разнообразных человеческих представлений, выступающих в нормативном плане. В структуре социальных представлений выделяется эмоциональный аспект, а именно, отношение к семье и идее ее создания и ее функций.

Становление «Я» и самоподтверждение «Я» происходит первоначально в семье, где родители демонстрируют презентационные модели и становятся референтной группой, которой ребенок предъявляет свои первые презентации.

Признавая ценность религиозной жизни, можно отметить, что, во-первых, неверующему человеку трудно воспитывать детей в религиозном духе; во-вторых, вопросы детей о Боге и вопросы взрослых о Боге далеко не тождественны, хотя и связаны друг с другом. По отношению к маленьким детям М.М. Рубинштейн предлагает взрослым оставить свои сомнения и перенести рассуждения в другую плоскость – «о необходимости религиозного воспитания с точки зрения детской психологии, детской жизни и её интересов, с точки зрения нормального созревания человеческой деятельности» [Рубинштейн, 176].

В нашем исследовании стояла задача изучения особенностей социальных представлений родителей о религиозном воспитании в семье. Эмпирическое исследование проводилось в июле-сентябре 2023 года. В исследовании приняли участие 100 родителей школьников Калининградской

области. Гипотеза исследования: существуют ли различия в представлениях о религиозном воспитании у православных родителей и родителей–мусульман.

Для проведения эмпирического исследования была использована анкета «Социальные представления родителей о религиозном воспитании». Для измерения эмоционального компонента установки был применен «Метод незаконченных предложений» Крита, Фабригара и Петти [Crites, 34].

Техника незаконченных предложений применялась для изучения информации. В бланке было предложено 9 незаконченных предложений на изучение представлений о религиозном воспитании. Каждому из испытуемых был предложен индивидуальный бланк с незаконченными предложениями на тематику представлений о религиозном воспитании. Предложения необходимо было дополнить одним или несколькими словами.

Полученные результаты говорят о том, что православные родители имеют очень слабо выраженную положительную эмоциональную установку в отношении религиозного воспитания. Родители–мусульмане имеют более выраженную положительную эмоциональную установку в отношении религиозного воспитания. Полученные показатели по выборкам имеют некоторое расхождение, что показывает, что эмоциональная установка на религиозное воспитание в семье значительно выше у родителей–мусульман.

Кроме того, данные указывают на то, что существуют различия в представлениях о религиозном воспитании в семье у православных родителей и родителей–мусульман. У родителей–мусульман выше как эмоциональный, так и когнитивный компонент установки. Эти данные подтверждены нами математически.

Эмпирические данные позволяют сделать некоторые выводы и сформулировать рекомендации родителям:

- важно обратить внимание не только на отношение к ребенку и контроль его поведения, но и на собственное, родительское поведение;
- демонстрируйте уважительное отношение к другим религиям, это признание свободы их выбора;
- не допускайте негативных высказываний по отношению к другим этносам и их верованиям;
- старайтесь дружить семьями с теми, чьи религиозные убеждения отличаются от ваших, поскольку иные религиозные убеждения не могут являться препятствием для общения и дружбы;
- демонстрируйте свое уважение и поощрение данных отношений членам своей семьи;
- посещайте службы в храмах вместе с семьей.

#### Библиографический список

1. Московичи, С. Век толп. Исторический трактат по психологии масс [Текст] / Серж Московичи; Пер. с фр. Т. Емельянова. - М.: Академический проект, 2021. - 396 с. (Психологические технологии).

2. 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. – DOI 10.31862/9785426313217.

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

4. Рубинштейн, М.М. О религиозном воспитании [Текст]: статья / М.М. Рубинштейн. - М.: Вестник воспитания, №1, 2020. – 123с. – С. 76

5. Crites, Stephen L., Jr., Fabrigar, Leandre R., & Petty, Richard E. 2004. Measuring the affective and cognitive properties of attitudes: Conceptual and methodological issues. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 20(6): 619-634.

**Волченкова А.А., Ермакова Д.А.**

### **ВЛИЯНИЕ МОТИВА ЗАЧАТИЯ НА ФОРМИРОВАНИЕ ОБРАЗА РЕБЕНКА И ВЫБОР СТИЛЯ ПЕРЕЖИВАНИЯ БЕРЕМЕННОСТИ**

**Аннотация.** В статье представлен анализ теоретических положений о специфике патологии беременности, а также результаты эмпирического исследования влияния мотива зачатия на формирование образа ребенка и выбора стиля переживания беременности. Исследование в данной области является крайне важным для повышения качества медицинской помощи для беременных женщин. Врачи, понимающие психологические особенности своих пациенток могут выбирать более эффективную структуру коммуникации, вызывая больше доверия, что делает процесс медицинского сопровождения беременной женщины более комплаентным.

**Ключевые слова:** беременность, мотивы зачатия, образ ребенка, стили беременности.

**Abstract.** The article presents an analysis of conceptual provisions on the specifics of pregnancy, as well as the results of empirical studies of the motive for conception, the behavior of the child and the choice of style for maintaining pregnancy. Research in this area is imperative to improve the quality of care for pregnant women. Doctors who understand the psychological characteristics of their patients can choose a more characteristic line of communication, inducing more trust, which makes the process of medical support for a pregnant woman more compliant.

**Key words:** pregnancy, motives for conception, image of a child, pregnancy styles.

**Введение.** В последнее время в исследованиях все больше утверждается тот факт, что восприятие беременности и психология данного процесса играет довольно значимую роль в течении самой беременности. Что касается изучения мотивов беременности, этот вопрос продолжает быть актуальным, так как обычно, получив утвердительный ответ на вопрос желанным ли будет рождение ребенка, врач и психолог не продолжают глубже изучать эту тему, при том, что за желанностью ребенка может стоять множество мотивов как конструктивных, так и деструктивных, что в дальнейшем ведет к более тяжелому протеканию беременности [Трушкина, 2012]. Проблему мотивов

зачатия изучал И.В. Добряков [Добряков, 2010], который разделил их на две категории: конструктивные и деструктивные. К конструктивным мотивам относятся стремление к бессмертию через передачу своих генов, выражение любви и благодарности к партнеру, желание творчества и стремление к самореализации через родительские роли. К деструктивным же мотивам относятся использование ребенка как средства для улучшения отношений с партнером или родителями, повышения социального статуса, избавления от одиночества, для поддержания здоровья и молодости, материального обогащения или просто как следование традициям [Добряков, 2010].

В норме образ ребенка формируется в воображении беременной женщины с момента внутриутробных шевелений и в процессе беременности изменяется, постепенно приобретает все большую реалистичность, наделяется психическими свойствами [Герасимова, 2003]. Исследований, изучающих проблему влияния личностных, биологических и социальных факторов на женщину и ее будущего ребенка довольно много, но проблема отражения в сознании матери образа ее будущего ребенка, которое лежит в основе дальнейшего отношения к своему ребенку, выбора стиля воспитания и влияющую на семейное благополучие в диаде «мать и дитя» остается полностью не изученной. Важно отметить, что исследований, посвященных изучению образов детей в сознании их родителей, не так много. М. Е. Воробьева предприняла попытку исследовать изменение социальной идентичности женщины до и после рождения ребенка [Воробьева, 2015]. Однако более подробный анализ этой проблемы был проведен В. Л. Ситниковым. Под его руководством был проведен анализ того, как люди воспринимают и отражают в сознании «абстрактных» и «реальных» детей [Ситников, 2001]. Таким образом, эта тема нуждается в подробном изучении.

Психологический компонент гестационной доминанты (ПКГД), также важно учитывать при изучении внутренней картины беременности. Он представляет собой совокупность механизмов психической саморегуляции, включающихся у женщины при возникновении беременности, направленных на сохранение гестации и создание условий для развития будущего ребенка, формирующих отношение женщины к своей беременности, ее поведенческие стереотипы [Добряков, 2010; Добряков, 2011].

И.В. Добряковым выделено пять типов гестационной доминанты: оптимальный, гипогестогнозический, эйфорический, тревожный, депрессивный. Также, эта тема была затронута и в работах Г.Г. Филипповой в описании «стилей переживания беременности» [Филиппова, 1999]. Под стилем переживания беременности она понимает «физическое и эмоциональное переживание момента идентификации беременности и ее динамики по триместрам, преимущественный фон настроения, переживание шевелений плода, содержание активности женщины» и выделяет адекватный, тревожный, эйфорический, игнорирующий, амбивалентный и отвергающий стили. Этих классификаций мы придерживаемся в своей работе. Далее мы подробнее рассмотрим каждый из типов психологического компонента гестационной доминанты (стилей беременности по Г.Г. Филипповой), рассмотренных И.В. Добряковым [Добряков, 2010; Добряков, 2011]:

- Оптимальный тип ПКГД связан с ответственным и гармоничным отношением к беременности.
- Гипогестогнозический тип ПКГД характерен для женщин, занятых учебной или работой, которые не уделяют достаточно времени учету и выполнению рекомендаций врачей.
- Эйфорический тип ПКГД наблюдается у женщин с истерическими чертами личности и у тех, кто использует беременность для манипулирования и достижения меркантильных целей.
- Тревожный тип ПКГД характеризуется высоким уровнем тревоги, что влияет на соматическое состояние беременной женщины.
- Депрессивный тип ПКГД проявляется резко сниженным фоном настроения у беременных, что может ухудшить отношения с родственниками и привести к ятрогенным депрессиям.

ПКГД может меняться в зависимости от срока гестации, соматического состояния женщины, ситуации в семье. В том числе и в зависимости от отношений, складывающихся с врачом, что показывает актуальность изучения данной темы.

Таким образом, исследование в данной области актуально для улучшения качества медицинского сопровождения женщин в периоде беременности. Врачи, осведомленные о психологических особенностях своих пациенток, способны выбирать наиболее эффективные методы коммуникации, которые способствуют созданию большого доверия и делают медицинское сопровождение беременных женщин более эффективным и комфортным.

**Цель исследования:** изучить влияние мотива зачатия на формирование образа ребенка и выбор стиля переживания беременности.

**Гипотеза исследования** состоит в том, что наличие неконструктивных мотивов зачатия влекут за собой нарушение восприятия беременности и образа ребенка.

Исследование проводилось на базе государственного бюджетного учреждения здравоохранения Ярославской области «Областного перинатального центра». В исследовании в качестве респондентов (42 человека) выступали беременные женщины, находящиеся в отделении патологии беременности сроком гестации более 32 недель. С целью сохранения конфиденциальной информации все лица, проходившие психологическое исследование, были условно обозначены порядковыми номерами.

**Методы исследования.** В работе были использованы следующие психодиагностические методики: «Ассоциативный ромб Добрякова» (И.В.Добряков), тест отношений беременной (И.В.Добряков) и рисуночный тест «Я и мой ребенок» (Г.Г. Филиппова). Также, использовались статистические методы обработки данных: процедура описательной статистики, корреляционный анализ, непараметрический анализ различий по U-критерию Манна-Уитни.

**План исследования.** Использовалась однофакторная схема планирования. Межгрупповым фактором «Группа испытуемых» выступила

принадлежность испытуемых к первой группе – женщины с конструктивным мотивом зачатия и группа вторая, в которую вошли женщины с неконструктивным мотивом зачатия.

**Результаты исследования.** В ходе математико-статистического анализа было установлено, что наше предположение о том, что наличие неконструктивных мотивов зачатия влекут за собой нарушение восприятия беременности и образа ребенка подтвердилась. При анализе различий было выявлено, что женщинам с неконструктивными мотивами зачатия свойствен гипогестогнозический стиль ( $U=149$ ,  $p=0,3$ ), отсутствие образа ребенка ( $U=143$ ,  $p=0,2$ ), высокие показатели тревожности ( $U=159$ ,  $p=0,3$ ) и демонстративности ( $U=136$ ,  $p=0,3$ ), низкий уровень взаимодействия с ребенком ( $U=126$ ,  $p=0,1$ ).

**Обсуждение результатов исследования.** В результате применения непараметрического U-критерия Манна-Уитни выявлены различия между исследуемыми группами беременных по параметру «Отношение к беременности» ( $U=149$ ,  $p=0,3$ ). Анализ показателей стилей отношения женщин к своей беременности показал, что второй группе более характерен гипогестогнозический стиль. Данный факт может быть объяснен тем, что женщины из этой группы не имеют достаточной готовности принять ответственность за будущее ребенка или не имели адекватной мотивации зачатия, также можно предположить, факт наличия ребенка здесь и сейчас ими не осознается. Как показано в работах И.В. Добрякова, женщинам с гипогестогнозическому стилем свойственен отказ от изменения образа жизни из-за беременности, нехватка времени на заботу о своем здоровье, посещение врачей и регулярные консультации. В зрелом возрасте такой стиль выбирают женщины, имеющую значимую для них карьеру или многодетную семью [Добряков, 2010]. Наши данные эмпирически подтвердили этот тезис.

Мы разделяем точку зрения Г.Г. Филипповой, которая в своих работах указывала, что ценность ребенка взаимосвязана одновременно со стилями переживания беременности и стилями материнского отношения, а также с уровнем эмоционального благополучия ребенка. Игнорирующий стиль (Гипогестогнозический по И.В. Добрякову) переживания беременности является наиболее трудным для коррекции и ведет к такому же типу девиантного материнского отношения [Филиппова, 1999], что указывает на необходимость работы с беременными женщинами, имеющими гипогестогнозический стиль и особого выбора структуры взаимодействия врача и пациентки для своевременной коррекции.

Установлено, что по результатам исследования образ ребенка отсутствует гораздо чаще ( $U=143$   $p=0,2$ ) у испытуемых второй группы, в сравнении с испытуемыми, вошедшими в первую группу. Что свидетельствует о наличии конфликта между желанием иметь ребенка и психологической готовности к материнству женщин из второй группы, наличии у них тревоги и неуверенности в себе. Этот тезис подтверждают и данные по обработке рисунка по методике «Дом, дерево, человек». Показатели тревожности ( $U=159$ ,  $p=0,3$ ), также выше у женщин, имеющих неконструктивный мотив

зачатия. Результаты работ С.А. Бронфмана, также подтверждают эти данные [Агарков, Бронфман, 2014].

Также, в результате исследования было выявлено, что наличие демонстративности ( $U=136$   $p=0,3$ ) на рисунках у женщин второй группы выше, чем у первой. При этом уровень наличия взаимодействия матери с ребенком ( $U=126$   $p=0,1$ ) ниже, чем у женщин из первой группы. Это можно объяснить тем, что женщина может испытывать эмоциональное или психологическое отторжение к ребенку, что способствует низкому желанию взаимодействия в перинатальном периоде. Также возможно, что материальные проблемы и социальные нормы оказывают влияние на степень проявления демонстративности женщины по отношению к своей беременности, а также возможно проявление социально-одобряемого поведения.

**Заключение.** Результаты эмпирического исследования, выполненного нами в рамках методологии системно-деятельностного подхода, позволяют надеяться, что дальнейшее изучение проблемы влияния мотивов зачатия на восприятие своей беременности и целостности образа ребенка поможет врачам понять особенности взаимодействия с беременными пациентами. Эта проблема очень актуальна, так как от нее зависит готовность женщины идти на сотрудничество с врачами и доверие к ним, а также дальнейшая эффективность в диаде «мать-дитя». Полученные в исследовании результаты, могут быть использованы для выбора оптимальных стилей общения врача с беременной женщиной. Знание этих особенностей может позволить достичь комплаентности во взаимодействии врача и пациента, скорректировать выявленные феномены для улучшения качества медицинских услуг.

#### **Библиографический список:**

1. Агарков В.А., Бронфман С.А. Множественные абортты как способ переработки психической боли / Консультативная психология и психотерапия, 2014. №2 (81). С. 191-212.
2. Воробьева М. Е. Особенности социальной идентичности женщины до и после рождения ребенка. Автореферат диссертации на соискание степени кандидата психол. наук. Курск, 2015. – 24 с.
3. Герасимова Н.Ю., Шнейдер Л.Б. Социально-психологическая готовность к материнству как личностное образование. В кн.: Медико-психологические аспекты современной перинатологии. – М., Издательство Института психотерапии, 2003, стр. 17- 21.
4. Добряков И.В. Перинатальная психология. СПб.: Питер, 2010. 272 с..
5. Добряков И.В. Семейные факторы, влияющие на формирование различных типов психологического компонента гестационной доминанты. Российский психиатрический журнал, №. 2. 2011. С. 35-40.
6. Ситников В. Л. Образ ребенка в сознании детей и взрослых. СПб.: Химиздат, 2001. - 288 с.
7. Трушкина С.В. Нормативные модели материнства у женщин с социально приемлемым и девиантным родительским поведением: автореф. дис. канд. психол. наук. М., 2012. 28 с.



8. Филиппова Г.Г. Психология материнства и ранний онтогенез. М., 1999. – 190 с.

Зайцев К.С., Кашапов М.М.

## ПРОБЛЕМЫ И ОСОБЕННОСТИ ВНЕДРЕНИЯ ЦИФРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ

**Аннотация.** В статье представлен теоретический анализ основных проблем и особенностей внедрения цифровых технологий в образовательном учреждении. Несмотря на широкое распространение онлайн-обучения, по-прежнему недостаточно исследований онлайн-обучения в режиме реального времени. В результате необходимы исследования, чтобы определить, готовы ли студенты в сфере высшего образования к живому цифровому образованию на уровне степени и последипломого образования. Рассмотрены основные факторы, позволяющие преподавателям оценить готовность учащихся к онлайн-обучению в реальном времени, используя пять ключевых факторов, перечисленных ниже: готовность к технологиям, личность, связанная с продолжением обучения, контролем учащихся, интересом к обучению и самоэффективностью онлайн-общения.

**Ключевые слова.** Цифровые технологии в образовании, инновационные технологии в образовании, образовательный процесс, методы обучения, инновационные методы обучения, внедрение инновационных процессов.

**Annotation.** The article presents a theoretical analysis of the main problems and features of the introduction of digital technologies in an educational institution. Despite the widespread adoption of online learning, there is still a lack of research on real-time online learning. As a result, research is needed to determine whether students in higher education are ready for live digital education at degree and postgraduate level. Examines key factors that enable educators to assess students' readiness for real-time online learning using five key factors listed below: Technology Readiness, personality related to learning continuation, learner control, interest in learning, and online communication self-efficacy.

**Keywords.** Digital technologies in education, innovative technologies in education, educational process, teaching methods, innovative teaching methods, implementation of innovative processes.

**Введение.** В последнее время высшие учебные заведения претерпели несколько существенных изменений из-за социальных и технологических тенденций к модернизации образовательного процесса. Как и в случае с прошлыми промышленными революциями, цифровые технологии требуют значительной адаптации в каждой отрасли [1–3].

Нынешние фундаментальные изменения, в которых технологии рассматриваются как динамичная и взаимосвязанная среда, способствующая

цифровому обучению, связаны с внедрением в учреждениях технологических достижений [4]. Таким образом, помимо предоставляемых возможностей обучения, упор делается больше на учащихся, чем на саму технологию. В этом отношении цифровизация является необходимым условием для высших учебных заведений, которые хотят привлечь больше и сильных студентов, одновременно повышая качество своих курсов, учебных материалов и программ обучения в целом [5]. Кроме того, это позволяет осуществлять мониторинг образовательного процесса, чтобы выявить препятствия в обучении и снизить вероятность отсева из школы. Однако по-прежнему существует сопротивление пониманию и использованию шанса перехода в эту цифровую среду.

Все преподаватели и лица, принимающие решения в сфере высшего образования, внимательно следили за необходимостью цифровой трансформации в высшем образовании, особенно после пандемии COVID-19. Основной вклад данной статьи заключается в обобщении выводов нескольких исследовательских работ относительно проблем и возможностей перехода к цифровому образованию. Авторы полагают, что по-прежнему существуют проблемы в достижении необходимой зрелости цифровой трансформации и цифровизации.

В связи с вышесказанным сформулируем цель настоящей работы. Она состоит в теоретическом анализе специфики проблемы и особенностей цифровых технологий в образовательном учреждении.

**Дискуссия.** Цифровое образование. Инновационное использование цифровых технологий и инструментов в образовании известно как цифровое образование. Преподаватели могут создать интересные возможности обучения, изучая использование цифровых технологий. Студенты и преподаватели получают выг.у от этого инновационного использования цифровых технологий. Педагоги открывают лучшие и более совершенные методы обучения учащихся, экспериментируя с новыми подходами. Это делает обучение приятным и стимулирует вовлеченность.

Концепция преподавания и обучения в академических кругах в значительной степени включает цифровые технологии [11]. Технологические достижения, такие как компьютеры, сотовые телефоны и Интернет, существенно повлияли на жизнь организаций и людей, влияя на их отношение к знаниям, опыту и методам работы. Высшие учебные заведения предоставляют цифровые компьютеризированные средства, которые помогают виртуальной организации и надзору за обучением и обучением на организационном и управленческом уровне. Цифровые инструменты также широко используются на корпоративном и педагогическом уровнях, что привело к ожиданиям трансформации образования, которая повлияет на то, как студенты взаимодействуют друг с другом и получают инструкции. Половина целей достигнута.

Произошли изменения в ролях профессоров и студентов, инклюзивный доступ к высшему образованию, а также значительные преобразования в

построении знаний и доступности лекций и образовательных ресурсов [14,15].

Несмотря на то, что онлайн-преподавание и обучение используются уже много лет, результаты по-прежнему отсутствуют.

Однако некоторые учащиеся не привыкли использовать среду электронного обучения в академических целях. В многочисленных исследованиях изучались методы, позволяющие предложить студентам эффективное онлайн-преподавание и обучение. Технологии и навыки межличностного общения имеют решающее значение для улучшения удержания и удовлетворенности студентов, но страсть и присутствие являются основными проблемами для участия студентов в онлайн-образовании [22]. Стратегии обучения включают в себя сценарии, относящиеся к практике интеграции теории, а также сценарии, позволяющие учителям улучшить опыт виртуального обучения своих учеников; мы предлагаем практику, видеолекции, мероприятия по самооценке и упражнения. Внедряя в классах конструктивистского обучения приобретение знаний смешанное обучение и виртуальные технологии, высшие учебные заведения вынуждены менять свои методы преподавания [24]. Студенты должны присутствовать лично, чтобы эти стратегии были успешно реализованы. Основная проблема заключается в том, что учащиеся не участвуют, несмотря на многочисленные стратегии обучения, предложенные для улучшения обучения учащихся. Эффективность педагогики обучения зависит от того, с каким энтузиазмом учащиеся будут использовать такое онлайн-обучение.

По данным некоторых исследований, это степень самостоятельности в учебном процессе, уверенность в использовании информационного потока и восприятии его подачи учащимися. На подготовку учащихся к онлайн-обучению влияет множество факторов. Ученые не так давно провели исследование, насколько студенты подготовлены к онлайн-обучению в соответствии с их учебными планами и гендерным неравенством. Семью параметрами оценки первоначального исследования были доступность студентов к технологиям, технологические навыки, жизненные соображения, присутствие преподавателей, выраженная эффективность, качество взаимоотношений, способности и стили обучения. Чтобы определить, готовы ли студенты к онлайн-обучению, Энгин оценивал эмоциональные интеллектуальные способности студентов. Оценки основывались на пяти факторах, а фактор компьютерной самооэффективности был выбран для оценки склонности учащихся к использованию компьютеров. Хунг и др. [28], создали сопоставимый инструмент для оценки готовности подростков к онлайн-обучению на основе нескольких характеристик учащихся. Было проведено тщательное исследование инструментов, переменных и критериев, используемых для оценки подготовки студентов к онлайн-среде [22]. По результатам исследований для оценки готовности студента можно использовать до 45 пунктов анкеты. Предполагается, что компьютерные способности, самооэффективность в Интернете, идентичность, амбиции,

интерактивность и отношение способствуют многофункциональной готовности к электронному обучению.

Несмотря на широкое распространение онлайн-обучения, по-прежнему недостаточно исследований онлайн-обучения в режиме реального времени. В некоторых исследованиях использовались цифровое обучение и соответствующие обучающие платформы для обучения в прямом эфире [23]. Исследованы подходы и тактика обучения в режиме реального времени. Однако эти исследования в первую очередь не концентрируются на секторе высшего образования, где не изучалась подготовка студентов к онлайн-обучению. В результате необходимы исследования, чтобы определить, готовы ли студенты в сфере высшего образования к живому цифровому образованию на уровне степени и последипломного образования. Мы расширили отношение преподавателей к обучению, чтобы оценить способности и готовность учащихся к онлайн-обучению в реальном времени, используя пять ключевых факторов, перечисленных ниже: Готовность к технологиям, личность, связанная с продолжением обучения, контролем учащихся, интересом к обучению и самоэффективностью онлайн-общения. В этом исследовании рассматриваются упрощенные факторы пригодности электронного обучения для эмоций студентов [24].

Информационные и коммуникационные технологии (ИКТ) — это всеобъемлющий термин, охватывающий все технологические достижения для управления и передачи всех цифровых данных. Информационно-коммуникационные технологии рассматривают все современные профессии, связанные с компьютеризированными разработками, как полезные для отдельных лиц, организаций и корпораций. Информационно-коммуникационные технологии сложно представить, поскольку сложно успевать за изменениями, которые происходят так быстро. Ограничение, получение, управление и отправка компьютеризированной информации являются проблемами ИКТ. Его можно охарактеризовать как обрабатывающую и коммуникационную организацию с акцентом на функции, которые во многих отношениях помогают в инструктировании, обучении и реализации возможностей в сфере образования.

С появлением современных пользователей Интернета и опытом использования искусственного интеллекта (ИИ) цифровое образование стало революционным и постоянно развивается. Современные технологии позволяют нам адаптировать процесс обучения к нашим конкретным требованиям и графикам обучения. Цифровое образование можно разделить на адаптивные, смешанные, персонализированные и виртуальные.

Технология обучения, называемая адаптивными мерами обучения, оценивает понимание учащимися предмета, используя самые последние разработки в области искусственного интеллекта. Адаптивная система обучения корректирует доставку контента, анализируя сильные и слабые стороны учащихся, используя обратную связь от учащихся. Вместо предоставления универсального опыта обучения, это предоставление индивидуального опыта обучения, который учитывает конкретные

требования человека, предоставляя своевременную обратную связь, пути и ресурсы [25].

Смешанное обучение стало распространенным образовательным явлением за последние десять лет благодаря растущему спросу и признанию высшего образования. Это стало яснее, что смешанное обучение может решить некоторые проблемы, с которыми сталкиваются онлайн-обучение и очное обучение. Согласно метаанализу более 1100 эмпирических исследований, опубликованных в период с 1996 по 2008 г., смешанное обучение более эффективно, чем онлайн-обучение или очное обучение [27]. Согласно многочисленным исследованиям, смешанное обучение вскоре заменит традиционный подход к преподаванию курсов в сфере высшего образования.

Поскольку фраза «смешанное обучение» не имеет общепринятого определения, учителя по-своему интерпретируют этот термин и, следовательно, по-разному строят свои программы. При таком большом количестве доступных проектов смешанного обучения выбор лучшей концепции проекта стал чрезвычайно трудным, особенно для учителей, которым не хватает необходимой теоретической подготовки и практического опыта в области смешанного обучения, что характерно для большинства преподавателей высших учебных заведений [21]. Многочисленные методы проектирования смешанного обучения были предложены и подробно обсуждены в научной литературе, но гораздо меньше исследований пытались классифицировать и сравнить эти подходы к проектированию, чтобы определить преимущества и трудности использования каждого из них.

Персонализированное обучение – это метод обучения, адаптированный к потребностям человека, выбирающего индивидуальный путь обучения. Уникальные потребности, интересы, стремления или культурное происхождение отдельных учащихся находятся в центре внимания широкого спектра образовательных программ, опыта обучения, учебных подходов и стратегий академической поддержки, которые называются персонализированным обучением или персонализацией. Целью персонализированного обучения является адаптация обучения к сильным сторонам, требованиям, интересам и навыкам каждого учащегося. Каждый учащийся получает план обучения, который зависит от того, что он знает и как он учится лучше всего [20].

Виртуальная среда обучения (VLE) — это программное обеспечение, которое включает в себя несколько инструментов и программ, которые облегчают онлайн-сотрудничество, оценку и обратную связь учащихся, загрузку академических материалов и организацию курсов. Среда виртуального обучения продолжает оставаться одним из наиболее важных инструментов для развития педагогической и учебной практики, способной адаптироваться к меняющемуся характеру образования и методам обучения. За последние десять лет были предприняты реальные усилия по использованию виртуальных классов для облегчения преподавания и обучения в сфере высшего образования. Институциональная интеграция и участие студентов в виртуальных классах были скромными [22]. Цели

состоят в том, чтобы поддерживать, достигать, расширять и улучшать образование, обучение и оценку. Ожидаемые преимущества включают хорошее общение, интерактивные элементы, интеграцию совместных педагогических методов, усиление асинхронного общения, сбор международной информации, общие увлечения и развитие знаний посредством постоянного взаимодействия.

Рассмотрим основные проблемы и сложности при внедрении элементов цифрового образования в учебных заведениях. Отсутствие прямого взаимодействия преподавателя и ученика. Очень легко неправильно оценить количество контактов с преподавателями, которые студенты получают в кампусе. Следующим идет этот учебный сегмент, который включает в себя непосредственное занятие с вопросами и ответами. Есть возможность обсудить прямо до и после обучения, в рабочее время и при случайном общении в коридоре. Они недоступны для цифрового образования [22].

Потребность в самодисциплине. Многим учащимся трудно сохранять самоконтроль в классе в высших учебных заведениях. В оставшееся время их педагоги и родители не контролируют их постоянно. Они не теряют привилегии общаться, если пропускают занятия или задания. Другим нужно время и внутренняя мотивация, чтобы сосредоточиться на поставленной задаче. На онлайн-курсах гораздо проще «прогулять занятие» или пропустить задание [24].

Технологические препятствия. Мы предпочитаем предполагать, что у каждого есть доступ к ноутбуку или настольной рабочей станции самой последней модели. Однако, несмотря на то, что они являются поколением «цифровых аборигенов», не каждый ребенок имеет одинаковый уровень доступа к Интернету. Использование мобильных устройств в онлайн-активности стало нормой привычек людей. Несмотря на то, что все данные взяты из их тарифного плана, у некоторых людей ограничен доступ к Интернету или Wi-Fi [25].

Соблюдение сроков. Хотя этот вопрос относится к компоненту самоконтроля, он заслуживает отдельного рассмотрения. Используя этот метод, студенты могут учиться в своем собственном темпе, что является одним из его ключевых преимуществ. Однако прибыль также может быть и обязательством. После срока наступает момент, когда «свой темп» превращается в «перфекционизм и бешеную схватку». Важно поддерживать студентов в сохранении темпа до окончания срока [29].

Цифровое образование не подходит для практических занятий: цифровое и электронное обучение несовместимы с задачами оценивания в высшем образовании. Хотя электронное обучение обеспечивает фактические знания и подготовку к занятиям, учащийся не оценивает свои результаты или опыт после завершения курса. Бесплезно иметь знания и беспорядочно перемещать их.

**Возможности цифрового образования.** Образование оказывает наибольшее влияние на перспективы страны в отношении

конкурентоспособности и роста живого существа. Революция знаний открывает ряд выдающихся возможностей в сфере образования. Мы должны готовить разных учеников отдельно. Родители проявляют эту инстинктивную мудрость, взаимодействуя со своими детьми по-разному в зависимости от их возраста [28].

Что касается цифрового обучения, существует множество переменных. Чтобы курс считался онлайн-курсом, нужно нечто большее, чем просто звонок в Zoom. Цифровое обучение может быть полезным как для учащихся, так и для учителей, если все сделано правильно. Студенты могут учиться в своем собственном темпе и получать пользу как от групповых, так и от индивидуальных занятий в классе. Это считается отличным дополнением к развитию навыков тайм-менеджмента. Студенты должны освоить различные технические приложения, выходящие за рамки того, что они изучают в базовом компьютерном классе, из-за все более широкого использования технологий в повседневной жизни.

Улучшение преподавания и обучения. Цифровые технологии улучшат образовательные перспективы для всех наших детей и молодых людей. Большинство исследований, посвященных влиянию цифрового образования на обучение, показали, что оно повышает важность развития образования и развития высокотехнологичных способностей. В центре внимания образования в будущем будут цифровые технологии, которые полностью заменят нынешние образовательные подходы [26]. Все другие источники указывают, что наши ученики уже хорошо знакомы с цифровыми технологиями и будут способствовать их более широкому использованию в рамках своего образования [27].

Растущая отдача от инвестиций в высшее образование. Финансовые тенденции, особенно в высоких отраслях промышленности, способствовали сокращению числа рабочих мест и росту новых компаний. Вот почему инновации необходимы на конкурентном и глобализованном рабочем месте. Конкуренция на рабочем месте усугубляет эти закономерности. Инновации и предпринимательские навыки имеют решающее значение для содействия созданию рабочих мест, о чем свидетельствуют исследования и разработки [25].

Повышение вовлеченности родителей и школы. Согласно обнадеживающим исследованиям, использование цифровых инструментов и программного обеспечения для прямого общения с родителями повысит приверженность учащихся требованиям учителя к участию и поведению, а также улучшит обучение [14]. Система обучения K–12 может быть более актуальной, интересной и интерактивной для учащихся, использующих технологии.

Сокращение неравенства. Создание насыщенной инновациями учебной программы улучшит возможности обучения для многих малоимущих, сельских, городских и маргинализированных учащихся, которые, возможно, не имеют другого доступа к этим важнейшим активам. Расширение ИКТ и глобальных взаимосвязей может ускорить прогресс в обучении и образовании, сократить цифровой разрыв и развивать общества,

богатые знаниями, в различных областях. В нескольких работах показано, как ИКТ могут играть важную роль в улучшении экономики и борьбе с бедностью посредством многочисленных влияющих факторов, таких как образование, доход и Возможности ИКТ [17] Более того, другие исследования подчеркивают преимущества использования ИКТ для обучения и образовательных процессов.

**Заключение.** Чтобы подготовить учащихся к быстрому развитию технологий, необходимо срочно изменить методы преподавания в школах. Несмотря на это, учебные программы многих стран в настоящее время отстают в цифровом образовании. Мы признаем необходимость значительных и срочных корректировок посредством всестороннего изучения этих институтов. Эти изменения создать ряд возможностей и ограничений для улучшения цифрового образования. Будет возможно сохранить неизбежную роль этих институтов в содействии расширению и жизнеспособности высшего образования, совершив существенные изменения. Система образования должна активно преследовать цель защиты себя как пионера в области качества и инноваций в то время, когда обсуждается ключевой юридический проект, призванный переосмыслить роль учреждения, чтобы продолжать определять будущее дистанционного обучения и цифрового обучения в высшем образовании.

Несмотря на широкий спектр технологий и приложений, они в основном используются в средах, объединяющих очное и онлайн-обучение, обычно в сочетании со стратегиями перевернутого класса, для создания гибкой среды обучения и обеспечения доступа к этой среде. В исследованиях регулярно обсуждались преимущества поощрения активного участия учащихся в процессе обучения как внутри, так и за пределами класса. В целом, использование всех категорий цифровых технологий чаще ассоциировалось с улучшением результатов и процессов обучения учащихся. Это позволит заглянуть в будущее и учесть потребность в преподавателях, а также, по нашему мнению, в исследователях, к числу которых мы относим и себя. Мы надеемся внести свой вклад в текущие исследования и дискуссии относительно использования цифровых технологий в обучении в сфере высшего образования.

### **Библиографический список**

1. Маркум Д. Цифровая трансформация информации, образования и науки. Межд. Дж. Хуманит. Компьютер искусств. 2014 г., 8, 1–11.
2. Аленизи, М. Глубокое погружение в цифровую трансформацию в высших учебных заведениях. Образование. наук. 2021 г., 11, 770.
3. Акур, М.; Аленизи, М.; Сгайер, штат Ха; Шбоуль Ю.А. Пандемия COVID-19: когда электронное обучение становится обязательным, а не дополняющим, 2021 г., 13, 429–439.
4. Махлоу, К.; Хедигер, А. Цифровая трансформация в высшем образовании – модное словечко или возможность? Электронное обучение Маг. 2019 г., 2019 г., 13.



5. Гурунг, Б.; Ратледж, Д. Цифровые учащиеся и совпадение их личной и образовательной цифровой активности. *Вычислитель. Образование*. 2014 г., 77,
6. Хампл, С.; Андерсен, Т. Будущее цифрового и онлайн-обучения в высшем образовании; Издательское бюро Европейского Союза: Люксембург, 2022 г.
7. Гринхау, К.; Грэм, ЧР; Келер, М.Дж. Основы онлайн-обучения: проблемы и возможности. *Образование. Психол.* 2022 г., 57, 131–147.
8. Мохамед Хашим, Массачусетс; Тлемсани, И.; Мэтьюз, Р. Стратегия высшего образования в условиях цифровой трансформации. *Образование. Инф. Технол.* 2022 г., 27, 3171–3195.
9. Абдулрахим, Х.; Мабрук, Ф. COVID-19 и цифровая трансформация высшего образования Саудовской Аравии. *Азиатский Дж. Дистанционное образование*. 2020 г., 15, 291–306.
10. Нурхас И.; Адитья, БР; Джейкоб, Д.В.; Павловский, Дж. М. Понимание проблем быстрой цифровой трансформации: случай пандемии COVID-19 в высшем образовании, 2022 г.
11. Слимман Дж.; Ланг, К.; Лемон, Н. Проблемы и возможности социальных сетей для иностранных студентов. *Дж. Стад. Межд. Образование*. 2016 г., 20, 391–415
12. Ареста, М.; Педро, Л.; Сантос, К. Мобильное обучение и высшее образование: теоретический обзор. *Дж. Моб. Мультимед.* 2015 г., 11, 147–156.
13. Эстригана, Р.; Медина-Меродио, JA; Барчино, Р. Анализ приобретения компетенций в рамках подхода «перевернутого класса». *Вычислитель. Прил. англ. Образование*. 2018 г., 27, 49–64
14. Дзюбан, Ц.; Грэм, ЧР; Москаль, П.Д.; Норберг, А.; Сицилия, Н. Смешанное обучение: новые нормальные и новые технологии. *Межд. Дж. Эдюк. Технол. Высокий. Образование*. 2018 г.
15. Рейнольдс, В.М.; Парк, С. Исследование взаимосвязи между оценкой педагогической деятельности учителей и знаниями педагогического, 2014 г.
16. Чжао Дж.; Чжоу, Ю.; Ли, З.; Ван, В.; Чанг, К.В. Изучение гендерно-нейтральных вложений слов. 2018 г.
17. Рамель, Готовность студентов MRB к онлайн- и дистанционному образованию в Государственном университете Нуэва-Бискайя. *Межд. J. Открытое дистанционное электронное обучение*, 2020 г.
18. Корюхина, С.; Шамшина Т. Проблемы использования ИКТ в образовании. В материалах 16-й Международной научной конференции по информационным технологиям и менеджменту, Рига, Латвия, 26–27 апреля 2018 г.; стр. 26–27.
19. Феми, Ю.А.; Йемиси, Э.Э. Эффективное преподавание с использованием ИКТ в высших учебных заведениях Нигерии: решение проблемы безработицы выпускников. *Афр. Высокий. Образование. Преподобный*. 2015 г., 34, 34–43.
20. Акур, М.; Аленизи, М. Будущее высшего образования в эпоху цифровой трансформации. *Образование. наук.* 2022 г., 12, 784.

21. Беккер, С.А.; Браун, М.; Дальстрем, Э.; Дэвис, А.; ДеПол, К.; Диас, В.; Померанц, Дж. Отчет NMC Horizon: издание для высшего образования, 2018 г.; Educause: Луисвилл, Колорадо, США, 2018 г.

22. Хатлевик, О.Э.; Кристоферсен, К.А. Цифровая компетентность в начале старшей средней школы: выявление факторов, объясняющих цифровую инклюзивность. Вычислительное образование. 2013, 63, 240–247.

23. Керр П. Адаптивное обучение. Элт Дж. 2015 г., 70, 88–93

24. Средства, Б.; Тояма, Ю.; Мерфи, Р.; Бакия, М.; Джонс, К. Оценка научно обоснованных практик онлайн-обучения: метаанализ и обзор исследований онлайн-обучения; Министерство образования США, Управление планирования, оценки и разработки политики: Вашингтон, округ Колумбия, США, 2009 г.

25. Хамутоглу, Н.Б.; Гемиконаклы, О.; Думан, И.; Кирсекиз, А.; Кийичи, М. Оценка опыта учащихся в виртуальной среде обучения: удовлетворенность и предпочтения. Образование. Технол. Рез. Дев. 2019 г., 68, 437–462

26. Кунди, ГМ; Наваз, А. От электронного обучения 1.0 к электронному обучению 2.0: угрозы и возможности для высших учебных заведений в развивающихся странах. Евро. Дж. Систейн. Дев. 2014 г., 3, 145–160

27. Фролова Е.В.; Рогач О.В.; Рябова Т.М. Цифровизация образования в современном научном дискурсе: новые тенденции и анализ рисков. Евро. Дж. Созерцание. Образование. 2020 г., 9, 313–336.

28. Кунья, Миннесота; Чучу, Т.; Мазирири, Инопланетные угрозы, проблемы и возможности для открытых университетов и массовых открытых онлайн-курсов в условиях цифровой революции. Межд. Дж. Эмерг. Технол. Учиться. 2020 г.

29. Гамаг, К.А.; Виджесурия, Д.И.; Эканаяке, Ю.Ю.; Ренни, АЕ; Ламберт, С.; Гунавардхана, Н. Онлайн-преподавание и лабораторная практика: непрерывность университетских программ во время пандемии COVID-19. Образование. наук. 2020 г.

**Евдокимова Н.В.**

## **КРЕАТИВНОЕ МЫШЛЕНИЕ В КОНТЕКСТЕ СОВРЕМЕННОЙ ПСИХОЛОГИИ**

**Аннотация:** в данной статье рассмотрено понятие «креативное мышление» в контексте общей психологии. Рассмотрена сущность понятия «креативное мышление» с позиции зарубежных и отечественных учёных занимающихся изучением креативности. Описаны имеющиеся типы креативного мышления и уровни развития креативности человека как компоненты самой загадочной сущности человека.

**Ключевые слова:** креативное мышление, креативность, мышление, концепция креативности.

**Abstract:** this article examines the concept of "creative thinking" in the context of general psychology. The essence of the concept of "creative thinking" is considered from the perspective of foreign and domestic scientists engaged in the study of creativity. The available types of creative thinking and levels of human

creativity development are described as components of the most mysterious essence of man.

Keywords: creative thinking, creativity, thinking, the concept of creativity.

### **Введение**

Креативное мышление является очень важным в современном мире. Современные условия требуют креативного подхода в разрешении имеющихся жизненных задач. Креативный подход способен координально изменить точку зрения на давно обыденные вещи. С каждым днем креативность мышления становится все более востребованным, поскольку технологический прогресс заставляет людей быть более гибкими и адаптирующимися к быстро меняющемуся окружению.

Креативное мышление помогает людям решать сложные проблемы, разрабатывать новые идеи и инновации, а также улучшать существующие процессы и системы. Кроме того, оно способствует личностному росту и развитию, поскольку требует от людей мыслить вне рамок, искать новые пути решения проблем и применять нетрадиционные подходы.

В целом, креативное мышление является ключевым преимуществом в современном мире, которое не только способствует личным успехам, но и способствует развитию общества в целом.

Таким образом, существует необходимость в изучении природы развития «креативного мышления» на основании анализа психологической литературы.

**Целью** данной статьи является освещение понятия «креативное мышление» в контексте современной психологии.

На основании поставленной цели выделены следующие исследовательские **задачи**:

- изучить психологическую литературу по вопросам креативного мышления человека;
- определить понятие и сущность креативного мышления в контексте современной психологии;
- определить типы креативного мышления и уровни развития креативности человека.

Для достижения поставленных цели и задач был использован и **теоретический метод** исследования: анализ психологической литературы. Такой метод исследования хорошо отражает представления исследователей об феномене креативного мышления и креативности.

Ещё в далеком XVI веке английский философ Ф. Бекон рассуждал о том, что открытия происходят медленно и во многих случаях случайно. Он пытался найти подходы и описать алгоритмы процесса «создание нового» в системный и постоянный процесс.

С тех пор прошло немало лет и сегодня **дискуссии** о природе креативного мышления ведутся «жарко». Данный факт обусловлен, ещё и отсутствием чёткого единого понятия «креативное мышление», так еще сорок лет назад было дано более 60 определений креативности, а к настоящему моменту их уже невозможно сосчитать.

Так же спор о выделении чёткого понятия «креативное мышление» является следствием языкового барьера, например, зарубежные учёные говорят креативность («creativity», «Kreativität», «La créativité», «creatividad» и др.), а отечественные учёные креативность определяют как творчество. Эти два понятия выступают как синонимичные, но иногда как различающиеся понятия в зависимости от контекста или взглядов исследователя.

На основании вышесказанного выделим мнения следующих зарубежных учёных, которые сформулировали понятие «креативное мышление», Дж. Гилфорд, Э.П. Торренс, А. Маслоу и К. Роджерс [Гилфорд, 1965; Torrance, 1988; Маслоу, 1997; Rogers, 2004].

Дж. Гилфорд определял креативное мышление как способность генерировать много разнообразных идей и решений на основе одной и той же проблемы, так как креативное мышление подразумевает гибкость, оригинальность умозаключений и способность видеть множество путей для решения поставленных задач [Гилфорд, 1965, с.433-456]. Идеи Дж. Гилфорда нашли отражение в исследованиях Э.П. Торренса, который на основе изучения креативности и анализа содержания.

С. Медник рассматривает креативность как процесс переконструирования элементов в новые комбинации, согласно поставленной задаче, требованиям ситуации и некоторым специальным требованиям. Суть творчества по Меднику заключается в способности преодолевать стереотипы на конечном этапе мыслительного синтеза и в широте поля ассоциаций [Mednich, 1969, с.220-232].

Э.П. Торренс креативное мышление определял, как способность генерировать новые идеи, создавать нестандартные решения и приходить к оригинальным выводам, подчеркивая важность развития гибкости мышления и способности к переосмыслению проблем и ситуаций [Torrance, 1988, с.43-75].

В этот же период активно изучали связи между личностными качествами человека, его мотивацией и креативностью А. Маслоу и К. Роджерс. В их работах креативность рассматривалась как деятельность, способствующая самореализации личности и принятию ею себя [Маслоу, 1997; Rogers, 2004].

Говоря об отечественных учёных можно выделить И.Я. Лернера, который даёт определение творческому мышлению как своеобразному продукту мыслительной деятельности [Лернер, 1982, с.6].

Д.Б. Богоявленская считает, что творческие способности – это ничем не стимулированная активность головного мозга, которая проявляется в желании выйти за пределы своей зоны комфорта. Креативный тип личности присущ всем новаторам, независимо от рода деятельности: летчикам-испытателям, художникам, музыкантам, рабочим-изобретателям [Богоявленская, 1981, с.22].

В.Н. Дружинин определяет творческое мышление как мышление, которое имеет непосредственную связь с проанализированным знанием определённой области. К этому он относит воображение, фантазию, порождение гипотез и прочее [Дружинин, 1996, с.253].

Творческое мышление – это мышление созидающее, дающее принципиально новое решение проблемы, приводящее к новым идеям и открытиям. Суть творческого мышления сводится, по Я.А. Пономареву, к интеллектуальной активности и чувственности (сензитивности) к побочным продуктам своей деятельности. Творческое мышление возникает в процессе осуществления и связано с порождением «побочного продукта», который и является творческим результатом [Пономарев, 1990, с.159].

Все эти исследования, посвященные изучению креативности, можно разделить на две области:

1. Первая из них составляют исследования, базирующиеся на концепции креативности как универсальной познавательной творческой способности. Представители «познавательного» направления исследуют взаимосвязи между креативностью, интеллектом, когнитивными способностями и реальными достижениями.
2. Второе направление изучает креативность с позиции своеобразия личностных особенностей креативов. Многие экспериментальные исследования посвящены созданию «портрета творческой личности», выявлению присущих ей характеристик, определению личностных, мотивационных и социокультурных коррелятов креативности.

И зарубежные, и отечественные исследователи говорят о креативном или творческом виде мышления как о теоретически обоснованном, имеющем свои характерные отличия, которые базируются не только на позиции количественной меры, но и качественной стороны события.

Таким образом, «креативное мышление» – это способность человека генерировать новые идеи, концепции или решения, которые ранее не существовали. Главное свойство идеи, придуманной с использованием креативного мышления, – это возможность воплотить её в жизнь и польза, которую она принесёт. Это отличает её от идеи, созданной в результате фантазирования.

Процесс креативного мышления, включает в себя комбинирование, модификацию и переосмысление существующей информации, а также способность видеть процессы и явления с нестандартной точки зрения.

Креативность в русле самоактуализации следует понимать как малую, или личностную, креативность. Креативность здесь есть естественная тенденция к личностному балансу, психическому здоровью и самоактуализации. Общая особенность подходов в русле этого направления состоит в развитии идей холизма по отношению к человеку, в опоре на его позитивные (в оппозиции к негативным) возможности.

Дж. Гилфорд выделил четыре типа креативного мышления: оригинальность, семантическая гибкость, образная адаптивная гибкость, семантическая спонтанная гибкость:

1. оригинальность – способность продуцировать отдаленные ассоциации, необычные ответы.
2. семантическая гибкость – способность выявить основное свойство объекта и предложить новый способ его использования.

3. образная адаптивная гибкость – способность изменить форму стимула таким образом, чтобы увидеть в нем новые признаки и возможности для использования.
4. семантическая спонтанная гибкость – способность продуцировать разнообразные идеи в нерегламентированной ситуации [Гилфорд, 1965, с.433-456].

Говоря о совершенствовании креативного мышления нужно понимать точку отправления, а именно на каком уровне развития креативности находится человек.

Существуют множество концепций об уровне развития креативности или креативного мышления, из их множества можно выделить «модель «4С», предложенную Р. Лотерборном в 1990 г. [Lauterborn, 1990, с.26]:

1. Уровень «Mini-C» охватывает те идеи, которые важны только для человека. Чаще всего они не выходят за пределы сознания.
2. Уровень «Little-C» помогает решать проблемы в повседневной жизни: будь это учеба, работа или семья.
3. Уровень «Pro-C» актуален в том случае, если человек профессионал в какой-либо сфере, например, создаёт сайты с высокой конверсией.
4. Уровня «Big-C» достигают великие изобретатели, деятели культуры и искусства. Главная ценность – это возможность менять мир к лучшему.

«Модель «4С» демонстрирует, в каком порядке следует развивать креативность: начиная с бытовых задач, а затем пробовать себя в той сфере, где можно достичь профессиональных успехов. Данная модель не разделяет людей на креативных и некреативных, она скорее показывает, как может эволюционировать креативность, если её развивать.

При этом стоит понимать, что при определении уровня креативности мышления нужно задать чёткие критерии. Они должны определять степень развития креативности любого человека.

Еще в XX веке американский психолог и исследователь креативности Дж. Гилфорд выделил составляющие креативного мышления [Гилфорд, 1965, с.433-456]:

1. Беглость – способность с большой скоростью выдавать большое количество разных идей. Придумать за минуту двадцать способов использования какого-либо предмета, например, ложки – высокая степень креативности.
2. Гибкость – способность оценивать проблему со всех сторон и применять различные стратегии при её решении. Именно гибкость позволяет человеку находить связи между разными вещами, событиями и явлениями, на первый взгляд, не имеющими ничего общего.
3. Оригинальность – способность генерировать нестандартные идеи, отступать от известных решений. Эта способность отлично помогает находить выход из нештатных ситуаций.
4. Разработанность – способность разрабатывать сгенерированные идеи, детализировать их. В моей работе – это момент, когда скелет макета начинает обрастать мышцами и связками деталей, цветовых переходов и шрифтов.

5. Сопротивление замыканию – способность постоянно полноценно воспринимать новую информацию, не ограничиваясь какой-то одной её стороной, даже если она кажется нам наиболее подходящей. Берите всё, что есть известного по интересующей вас теме: разные источники, противоположные точки зрения – это поможет, как в калейдоскопе, сложить цельную картину.

На основании этих критерий можно выделить *способы развития* креативного мышления:

1. *Мозговой штурм*: нужно задать себе вопросы и сгенерировать варианты ответов.
2. *Ассоциации*: выбирать слово и попробовать связать его со случайным предметом или идеей.
3. *Игры и головоломки*: решать различные головоломки, кроссворды, головоломки с логическими задачами.
4. *Изучение новых областей*: читать книги, посещать выставки и лекции.
5. *Записывать идеи*: нужно вести ежедневник и записывать все необычные идеи.
6. *Творческие проекты*: нужно заниматься художественными или рукодельными проектами.
7. *Общение с другими креативными людьми*: общение с людьми, у которых уже развито креативное мышление поможет в развитии собственной креативности.

Развитие креативного мышления – это постоянный и длительный процесс. Чем больше практики, тем сильнее становится креативное мышление.

Таким образом, уровень креативности не зависит от деятельности и склонности человека к тем или иным видам наук. Креативность необходима для представителей всех профессий: дизайнерам, врачам, математикам, юристам и другим полезным людям. Для нее пока не придумали единицы измерения, но системы оценивания уже существуют.

### **Выводы**

Обобщая изложенные выше подходы к пониманию креативного мышления, следует отметить, что каждый из них рассматривает лишь одну из сторон и проявлений данного свойства.

Таким образом, попытки объяснить феномен креативного мышления в рамках только когнитивного или только личностного подходов не могут расцениваться как состоятельные. Такие попытки порождают неприменимую узость в понимании этого явления и разрозненность в его изучении.

Проведенный анализ дает основание полагать, что правомерен интегративный подход к пониманию креативности мышления, который рассматривает ее как процесс и комплекс интеллектуальных и личностных особенностей индивида, способствующих в психологическом смысле становлению творчества.

Помимо, отсутствия чёткой формулировки понятия «креативное мышление», на сегодняшний день существует неоднозначность в понимании самого явления креативности. Однозначно проводить параллели между

креативностью и дивергентным мышлением или полностью отвергать значимость последнего в природе креативности нет оснований. Дивергентные функции, безусловно, входят в структуру креативности как ее составляющие. Креативность не тождественна, но отражает процессы дивергентного мышления на уровне свойств личности.

Говоря о соотношении креативности с общим уровнем интеллекта становится очевидно, что креативность и интеллект взаимодействуют в процессе развития человека, оказывая друг на друга как непосредственное, так и опосредованное влияние. При повышении уровня интеллекта повышается и уровень креативности лишь до определенного уровня.

Проведя анализ работ, которые посвящены изучению этапов развития креативного мышления, выделяется единство убеждений психологов в том, что креативное мышление включает сознательные и неосознанные этапы, причем запуск процесса происходит в сознательной сфере, продолжается в его неосознаваемых структурах и вновь попадает в область сознания.

### **Литература**

1. Богоявленская, Д. Б. Пути к творчеству / Д. Б. Богоявленская. - Москва: Знание, 1981. - 95 с.
2. Гилфорд, Д. П. Структурная модель интеллекта // Психология мышления / Д. П. Гилфорд. - Москва: Прогресс, 1965. - 630 с.
3. Гилфорд, Д. П. Три стороны интеллекта // Психология мышления / Д. П. Гилфорд. - Москва: Прогресс, 1965. - 630 с.
4. Дружинин, В. Н. Психодиагностика общих способностей / В. Н. Дружинин. - Москва: Академия, 1996. - 180 с.
5. Лернер, И. Я. Развитие мышления учащихся в процессе обучения истории: Пособие для учителей / И.Я. Лернер. - Москва: Просвещение, 1982. - 191 с.
6. Любарт, Т. Психология креативности / Т. Любарт. - Москва: «Когито-Центр», 2009. - 300 с.
7. Маслоу, А. Г. Дальние пределы человеческой психики / А. Г. Маслоу. - Санкт-Петербург: Евразия, 1997. - 430 с.
8. Маслоу, А. Г. Самоактуализация // Психология личности: тесты / А. Г. Маслоу. - Москва: Ваклер, 1982. - 234 с.
9. Немов, Р. С. Психология: учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / Р. С. Немов. - Москва: Юрайт-Издат; Москва; 2009. - 115 с.
10. Gardner H. The creators' patterns // Dimensions of creativity / M.A. Boden (ed.). Cambridge, MA: MIT Press, 1994b, pp. 143-158.
11. Guilford J.P. Intellectual Factors in Productive Thinking // Exploration in Creativity. N.Y., 1967. 96 p.
12. Lauterborn B. «New marketing litany; Four P's passe; C-words take over» / B. Lauterborn // Advertising Age. 1990. Oct. No1. 2 p.
13. Mayer R. Fifty years of creativity research // Handbook of creativity / R.J. Sternberg (ed.). Cambridge University Press, 1999, pp. 449-461.
14. Mednich S. A. The associative basis of the creative process // Psychol. Review. 1969. № 2. P. 220-232.



15. Rogers E.M. Innovation, Theory of // International Encyclopedia of the Social & Behavioral Sciences, 2004a, pp. 7540-7543.
16. Sternberg J.R., Lubart T.I. The concept of creativity: prospects and paradigms // Handbook of creativity / R. J. Sternberg (ed.). Cambridge University Press, 1999, pp. 3-16.
17. Torrance E.P. The Nature of Creativity as Manifest in the Testing // The Nature of Creativity. Cambridge: Camb. Press, 1988. P. 43-75.

**Козлов В.В., Билоус О.Н.**

## **СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ СТАНОВЛЕНИЯ И РАЗВИТИЯ ИНСТИТУТА СЕМЬИ В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ.**

### **Аннотация**

Статья посвящена социально-психологическим особенностям становления и развития института семьи в современном обществе на примере многомерного исследования казахстанской семьи.

### **Ключевые слова**

Семья, группа, общество, трансформация, насилие, семейные отношения, мать, отец, роль

### **Annotation**

The article is devoted to the socio-psychological features of the formation and development of the family institution in modern society on the example of a multidimensional study of the Kazakh family.

### **Keywords**

Family, group, society, transformation, violence, family relations, mother, father, role

На сегодняшний день во всем мире и в нашей стране семья как социальный институт и малая социальная группа, подвергается серьезной проверке на прочность. И эту проверку над семьей проводит сам социум. Но, несмотря на все тяжести, преследующие семью в последние десятилетия, она остается жить и выполнять характерные для нее функции. Ослабление семьи не в интересах общества, поэтому нужно поддерживать данный социальный институт со стороны государства, т.к. общество не сможет нормально жить и развиваться.

Актуальность исследования обуславливается следующими противоречиями: трансформацией института семьи, порожденной изменяющимися социально-экономическими условиями и недостаточным психолого-педагогическим анализом состояния проблемы его становления и развития в современном обществе, а также между кризисом семьи и упадком семейных ценностей.

В нашем исследовании приведены данные, которые показывают, как часто в современных казахстанских семьях стараются провести время с детьми, какие ценности стараются привить детям, статистические данные по

разводам, рост количества монородительских семей, уровень рождаемости, статистика проблем в семьях по мнению членов семьи, ранняя беременность.

Одной из самых острых аспектов, показанных в данной части работы считаем статистические данные по теме насилия в семье. Основной причиной насилия в семье большинство респондентов считает проблемы социально-экономического характера, в частности, безработицу назвали 55,9 % опрошенных. 52,8 % в качестве причины назвали "вредные привычки" - алкоголизм, наркоманию, игроманию, 25,4% считают причиной пример морально-психологического и физического насилия в семье, 22,7% - стереотипные установки и убеждения, 20,9% - психологические отклонения и расстройства, 15,9% - низкий уровень образования и культуры, 15,8% - материальная и финансовая зависимость от супруга, 15,1% - отсутствие уголовной ответственности за насилие в семье, 13,6% - высокий уровень агрессии в обществе, 10,0% - вмешательство родственников в жизнь семьи. Также были названы такие причины, как отсутствие авторитета института семьи, недостаточность профилактических мер, недостаточность реализации программ духовно-нравственного воспитания, недопонимание между супругами.

Таким образом, мы выяснили, какие аспекты семейной жизни наиболее важны для современного казахстанского общества. В большинстве теоретических работ и практических исследований подчеркивается меняющийся в зависимости от изменений общества характер семейных отношений. Проблематика роли и значения, а также развития института семьи в современном казахстанском обществе представляет несомненный интерес для изучения, исследования на эту тему весьма перспективны и включают множество интересных и важных направлений.

Нами предпринято социально-психологическое исследование становления и развития института семьи в современном обществе.

Для осуществления экспериментальной проверки гипотезы данной работы было проведено психолого-педагогическое исследование. В исследовании принимали участие учащиеся 10-11 классов КГУ "Общеобразовательная школа Жанаесиль отдела образования по Целиноградскому району управления образования Акмолинской области".

В качестве критериев оценки современной семейной ситуации мы взяли: важность семьи для человека; характер отношений в семье (методика О. И. Маткова); основные проблемы семьи; отношение человека к взаимозаменяемости мужских и женских семейных ролей.

В ходе исследования мы изучали такие параметры отношения респондентов к семейным ценностям, которые можно разделить на материальные, индивидуальные и духовные.

Материальные ценности распределились следующим образом: жилищные условия, материально-обеспеченная жизнь, престижная работа, социальный статус.

Высокая потребность в самовыражении характеризуется доминированием в иерархии индивидуальных ценностей условиями для

полноценного досуга и отдыха, возможности самовыражения в одежде, питании и оздоровлении.

Духовные ценности молодежи имеют следующий ранг: ценность семьи, детей, здоровье и духовность.

Характер отношений в семье рассматривают как достигнутое полное взаимопонимание – 18% респондентов, о редких спорах и конфликтах заявили 61% учащихся, что отсутствует взаимопонимание, члены семьи не готовы идти на компромисс считает 21% опрошенных школьников.

Т.е. большая часть респондентов оценивает современную семейную ситуацию как проблемную. Часть из них считает, что семья переживает кризис, сопровождающийся полным отсутствием взаимопонимания и взаимоподдержки. Лишь малая часть учащихся полагает, что отношения в семье складываются гармонично.

Методика О. И. Маткова была использована для изучения мнений учащихся (анализ взаимоотношений в семье, методов воспитания), что дало возможность сделать более объективные выводы относительно организации воспитания ребенка в семье, а значит и более глубоко понять особенности взаимоотношений в семье. По результатам применения данной методики наибольшее количество респондентов показало удовлетворительный (средний) уровень – 68%.

Такой результат может указывать на наличие в этих семьях явных проблем, которые не устраивают респондентов, участвовавших в данном исследовании.

Основными проблемами семьи большинство школьников считают взаимоотношения между членами семьи и финансовые проблемы, связанные с содержанием семьи.

Изучено отношение респондентов к взаимозаменяемости мужских и женских семейных ролей. Ответы делятся на 4 группы: большинство считает, что это дает положительный результат, меньшинство полагает, что является полезной в некоторых случаях, и примерно одинаковое количество респондентов полагают, что не влияет на отношения в семье и оказывает отрицательное влияние.

Исходя из проведенной нами работы, можно сделать вывод, что институт семьи переживает кризис. Семья утратила функцию сексуального контроля (растет количество добрых половых связей), для нее стала характерна взаимозаменяемость мужских и женских семейных ролей. Например, в современном мире можно встретить семью, где женщина работает и содержит семью, а мужчина занимается детьми. Подобные ситуации меняют суть семейных отношений, а традиционные семейные роли меняются на новые.

Отношения супругов, детей и родителей в течение последних десятилетий стремительно менялись, все большую ценность приобретала эмоционально-психологическая сторона семейно-брачных отношений. Это значительно осложняло семейную жизнь, так как резко повышало уровень ожиданий по отношению к семейной жизни, реализовать которые многие супруги не в состоянии в силу культурных традиций общества и индивидуальных особенностей самих супругов.

Перед современным казахстанским обществом стоит актуальная задача укрепления и стабилизации семьи. Для этого необходима реализация ряда мер: разностороннее изучение проблем семьи на различных уровнях; разработка целевых программ, ориентированных на особенности семей с различными проблемами; расширение и укрепление связей различных учреждений, работающих с семьей; систематическое проведение мероприятий, направленных на формирование семейных традиций, формирование культуры семейных отношений; целенаправленная подготовка молодежи к семейной жизни. Одним из факторов стабилизации института семьи является проведение государственной политики, направленной на приоритетность ценностей семьи и семейного образа жизни, ориентированной на защиту ее интересов. Эффективность государственной семейной политики связана, прежде всего, с укреплением и развитием у молодежи семейных ценностей, созданием условий для выполнения основных функций семьи, для повышения благополучия семьи, ее социальной безопасности, как основы стабильности и дальнейшего развития общества в целом.

При анализе кризиса семьи и альтернативы развития института семьи в современном обществе нами описано, какие изменения претерпевает современное общество: меняется его ценностно-нормативное пространство, появляются новые типы семей и семейных отношений, трансформируются функциональные отношения между семьей и обществом, которое, как и семья активно модернизируется, испытывая на пути к демократическому общественному порядку значительные трудности.

Предложено следующее решение в сложившихся обстоятельствах: в силу того, что эволюционный процесс характеризуется чередой смен оппозиционных качеств - условных состояний порядка и хаоса в системе, соединенных фазами перехода к хаосу (гибели параметров порядка) и выхода из хаоса (самоорганизации), переход от традиционной семьи к современной (супружеского или эгалитарного типа) в синергетическом методологическом контексте можно интерпретировать как кризис семейной системы.

Иначе говоря, переход от одного устойчивого типа функционирования семьи к другому можно расценивать, как переход от порядка к хаосу. При этом в ролевую функцию порядка выполняет традиционная семья, а хаоса - современное институциональное пространство семьи, представленное множеством семейных типов, стилей, форм, противоположных традиционным. Управлять семейной системой в данной ситуации, отслеживать ее развитие, когда она вступает в фазу становления, связанную с понятием бифуркации или катастрофы, т.е. скачкообразным изменением качества, достаточно сложно. Хаос (становление системы современной семьи в процессе перехода от семьи традиционного типа к семье современного типа) представляет собой достаточно неоднородное поле хаотических элементов, поскольку в его пространстве сосуществуют элементы порядка и хаоса, формируя специфическую ситуацию хаоса в порядке или порядка в хаосе, которая в семейной терминологии представляет собой сосуществование традиционной семьи (порядок), выступающей в роли квазиаттрактора, и современной семьи с ее видовым и стилевым многообразием (хаос).

Новый порядок будет установлен только после того, как система сама выберет ту или иную альтернативу развития, но, сформированный в соответствии с новой ситуацией, с новым временем, он в определенной мере будет отражать элементы ранее существовавшего порядка в определенный период нелинейного развития времени. Это очень созвучно теоретической концепции социокультурных флуктуаций П. Сорокина и, в частности, идее о вариантно повторяющемся типе процессов социокультурных флуктуаций несмотря на то, что разработана данная теория в и номметодологическом ключе.

Мы убеждены, что не обратимость последствий трансформационного процесса, проявляющихся в изменении ценностно-нормативного пространства семейно-брачной сферы, составляющего институциональную основу семейно-брачной сферы, не позволяет на серьезном научном уровне делать подобные прогнозы и выводы. В этой связи более правдоподобны, на наш взгляд, два других сценария развития семейного института и семейных отношений в Казахстане:

1) длительное существование семейного плюрализма как отражение трансформационного характера функционирования института семьи, в рамках которого будут сосуществовать различные типы семейных структур и формы семейно-брачных отношений, начиная от традиционных (в тех регионах, характеризующихся большей устойчивостью традиционных семейных ценностей и норм), заканчивая различными альтернативными, не вписывающимися в формат традиционных, формами организации семейной жизни;

2) институционализация современной семьи как доминирующей в обществе, которая со временем в процессе изменения формальных и неформальных ограничений (норм и правил) семейных отношений станет для данного социума традиционной, т.е. соответствующей традиционным представлениям общества о том, какой должна быть семья, ее структура, ценности, нормы и поведение (репродуктивное, демографическое, семейное).

К факторам, негативно влияющим на реализацию семейных функций, относятся: личностные особенности членов семьи (характер, темперамент); характер и содержание взаимоотношений между членами семьи, а также уровень сплоченности и взаимопонимание в семье; определенные материальные, социальные и духовные условия жизни семьи.

В нашей работе отмечено, что в современной науке нет единого подхода к определению супружеского конфликта в связи с многоаспектностью данного феномена и многообразием теоретических подходов. Философско-исторический анализ рассматривает природу и функции супружеского конфликта, отмечая его роль в развитии семьи. Социологическое изучение супружеского конфликта дает знание о его причинах и последствиях, частоте и периодичности. Демографами исследуется взаимосвязь возрастных показателей с причинами супружеских конфликтов. Предметом исследования супружеского конфликта в психологии выступают механизмы его возникновения, причины и формы проявления, социально-психологические

особенности супругов, способствующие или препятствующие возникновению и развитию конфликтов.

Таким образом, выделены обобщенные характеристики семьи и семейных отношений:

- многие пары сожительствуют без заключения брака;
- нормой становятся смешанные семьи. Смешанные семьи – это результат развода родителей, которые вступают в новый брак, но поддерживают отношения со своим прежним партнером и его новой семьей или соединяют под одной крышей детей от разных браков;
- изменение социальных отношений приводит к созданию семей нового типа. Они могут включать в себя приемных детей, подобранных с учетом определенных наследственных признаков, детей от суррогатных родителей и в будущем, возможно, детей, полученных от клонированных эмбрионов;
- гомосексуальные семьи являются результатом открытости общества;
- группы, живущие в половой близости или без нее, – это своего рода переходное состояние для все большего числа людей, избравших такой способ жизни как альтернативу одиночеству;
- для всех социальных слоев становится все более характерным наличие семей с одним родителем;
- непродолжительность семейной жизни во многих случаях ведет к серийным бракам;
- сексуальное поведение все более отделяется от репродуктивной функции благодаря как новым знаниям об особенностях репродуктивного цикла женщины, так и контрацептивам;
- телевидение и пресса создают представление о стиле жизни, влияющее на те надежды, которые люди возлагают друг на друга, а также на роль семьи в целом;
- анонимность жизни в крупных городах исключает многие формы социального давления на семью. Здесь нет всезнающих и все видящих соседей. Это оказывает влияние на изменение поведения членов семьи;
- чем старше дети в семье, тем чаще ее члены ищут новых форм общения вне семьи;
- наиболее значимая тенденция – увеличение числа семей, где оба супруга работают.
- женщины вступают в брак и рожают первого ребенка во все более зрелом возрасте;
- увеличение числа семей, где оба супруга работают, позволяет значительно повысить средний доход семьи.

Проведенное исследование позволяет на сделать следующие выводы:

1. Семья представляет собой сложный и вместе с тем целостный социокультурный феномен, который можно определить как социальный институт и малую социальную группу одновременно. Она занимает значительное место в системе социальных отношений, социальной структуре общества, играет важную роль в жизни социума, находится в теснейшей взаимосвязи с обществом и государством. Индивиды, входящие в состав семьи, связаны брачными и родственными отношениями, общностью быта и

ценностей, эмоциональными связями, моральными и правовыми обязательствами по отношению друг к другу.

2. Концептуальные подходы к изучению семьи, которые имели место в истории философской, социологической и социально-психологической мысли, проходят в своем развитии следующие этапы: 1) традиционный; 2) классический сциентистский; 3) неклассический сциентистский; 4) постнеклассический сциентистский (современный). Внутри каждого из этих этапов существовали различные, конкурирующие между собой, концептуальные подходы к изучению семьи.

3. Социальный институт семьи эволюционирует от ранних форм регулирования брачных отношений между полами, как промискуитет и материнско-групповая форма семейно-брачных отношений к моногамной семье.

4. На протяжении XX столетия во всем мире традиционный тип семьи постепенно заменяется модернизированным типом семьи, а наряду с традиционными формами семейно-брачных отношений формируются и закрепляются в семейно-брачном поведении формы отношений, альтернативные традиционным формам семейно-брачных отношений. К числу наиболее распространенных альтернативных форм семейно-брачных отношений относятся одиночество, незарегистрированное сожительство, сознательно бездетный брак, внебрачные сексуальные связи, свингерство, гомосексуальность, групповой брак. В результате современные семейно-брачные отношения оказываются представленными одновременным существованием и развитием моногамных и немоногамных моделей семейно-брачного поведения и семейно-брачных отношений, традиционных и альтернативных традиционным семейных стилей.

5. Социальный институт семьи в современном мире переживает глубокий и устойчивый кризис, который характерен как для развитых стран, так и для стран, в последние десятилетия вставших на путь социально-экономических реформ, в том числе и для Казахстана. В настоящее время институт казахстанской семьи проходит сложный процесс трансформации, обусловленный, с одной стороны, кризисным состоянием нашего общества рубежа тысячелетий, а, с другой стороны, глобальным процессом перехода от традиционной семьи к семье модернизированной.

6. В результате процесса трансформации института семьи под влиянием интегрированного комплекса исторических, культурных, социально-политических, экономических, идеологических и правовых факторов видоизменяется сущность института семьи, ее предназначение, роль в жизни индивида, общества и государства.

7. Важнейшими признаками трансформации института семьи являются следующие признаки: уменьшение числа браков, вступление в брак индивидов в более позднем возрасте, увеличение числа незарегистрируемых браков, снижение рождаемости, преобладание числа внебрачных детей. К признакам трансформации семьи относятся также тенденция рождения первенцев в более позднем возрасте, увеличение числа внебрачных детей, увеличение числа разводов, рост «гражданских браков», высокая смертность и ряд других. В

настоящее время современной казахстанской семье присущ ряд социально-структурных характеристик, которые превращают ее по преимуществу в семью нуклеарную, малодетную, с элементами патриархальности, с одной стороны, и наличием форм семейно-брачных отношений, альтернативных традиционным формам, с другой стороны.

8. Отношения в семье, психоэмоциональное состояние ее членов, типы семейных ролей сказываются не только на родственных связях, но и на поведенческом стиле, характере, убеждениях и наклонностях человека, растущего в семье. Общественный долг человека, прежде всего, должен реализовываться в отношении тех членов общества, с которыми человек встречается раньше всего, - родителями, братьями, сестрами, а затем этот опыт должен быть перенесен на более широкую социальную общность в виде сотрудничества, взаимопомощи, взаимовыручки и человеческой поддержки.

9. Роль семьи в обществе всегда была высокой, ее трудно преувеличить. Именно такой социальный институт как семья, служит для социализации личности и построения современного казахстанского демократического общества. В семье закладываются нормы морали и поведения. Семья, как способ существования человечества прошла проверку временем, свой эволюционный путь. В разных странах, на разных континентах, при разных общественных и экономических формациях, политических катаклизмах, существование семьи не было прервано.

10. В традиционной (патриархальной) же семье роли и обязанности жестко распределены по нормам, предписанным половыми ролями. Это семья, глава которой мужчина-добытчик, кормилец, женщине в такой семье отведена роль воспитателя. Модернизированная (эгалитарная) семейная модель предполагает:

- распределение ролей в бытовой сфере, основанное на относительном равенстве вкладов супругов во внешнюю деятельность;
- позицию совмещения ответственности за выполнение функций семьи;
- демократическую структуру лидерства;
- «эгалитарную концепцию семейной жизни», т.е. нормы равенства мужа и жены в семье и вне ее.

11. В значительной степени трансформация семьи в Казахстане усугублена сворачиванием государственной социальной поддержки семьям, детям, матерям, в целом наименее защищенным группам населения, ориентацией государственной политики на экономическую эффективность, а не на заботу о качестве человеческого потенциала и социального воспроизводства, поскольку и то, и другое невозможно без всесторонней заботы о семье. Только в последнее время наметился определенный поворот государственной социальной политики в сторону реальной поддержки семьи, в частности, принимаются меры по материальному обеспечению родовспоможения, выплате значительных пособий на рождение детей и т.д. Известно, что хорошая семья - важнейшая предпосылка полноценной жизни для подавляющего большинства казахстанских женщин, хорошая семья является для женщин основой благополучной жизни.



12. Главные тенденции, характеризующие тип современной семьи, исследователи связывают с изменениями в системе ценностей, прежде всего, с ростом индивидуализма и рационализма. Это проявляется в уменьшении численности браков, распространении сожительства (когабитационных союзов), падении рождаемости и ее «старении», преобладании малодетных семей, увеличении числа внебрачных детей и распространении добровольной бездетности. Продолжительность существования нуклеарной семьи сейчас меньше, чем продолжительность индивидуальной жизни, но это не отменяет ни общественной, ни индивидуальной ценности ее в современном мире.

13. В настоящее время для семьи, которую часто называют постсовременной, характерны неопределенность гендерных и родительско-детских отношений; размытость скрепляющих отношения норм, которые были четко прописаны в традиционной семье. В современной семье объектом обсуждения является практически все - родительство, сексуальность, распределение домашней работы, финансы. Это делает брачно-семейные отношения более хрупкими, уязвимыми и конфликтными. По мере того, как мужчины, женщины и дети перестают ориентироваться на патриархальную субординацию, на первый план выдвигаются их эмоциональные потребности и индивидуальные стремления, которые могут удовлетворяться в семье и за ее пределами.

14. Институт семьи переживает кризис. Семья утратила функцию сексуального контроля (растет количество добрачных половых связей), для нее стала характерна взаимозаменяемость мужских и женских семейных ролей. Например, в современном мире можно встретить семью, где женщина работает и содержит семью, а мужчина занимается детьми. Подобные ситуации меняют суть семейных отношений, а традиционные семейные роли меняются на новые.

Одной из актуальных проблем современной семьи являются разводы. Единство семьи все меньше и меньше зависит от социальных норм и санкций (законов, нравов, общественного мнения, обычаев). Уменьшается число лиц, вступающих в законный брак. В связи с этим растет число неполных семей и число отказов от детей, падает рождаемость.

Ухудшаются отношения между членами семьи. Учащаются случаи семейного насилия, девиантного поведения (злоупотребление алкоголем и наркотиками). Также супруги теряют доверие друг к другу, учащаются случаи супружеской неверности.

Помимо сказанного выше многие семьи имеют проблемы с финансами. Многие молодые семейные пары не имеют собственного жилья, или супруги не имеют постоянного источника доходов, что в свою очередь влияет на демографическую ситуацию.

15. Одним из приоритетных направлений воспитательной работы в учреждениях образования нашей республики является сохранение и укрепление семейных ценностей, повышение родительской ответственности за воспитание детей. Среди основных задач воспитания молодежи в Республике Казахстан выделяется задача формирования культуры семейных отношений. Содержание воспитательной работы по семейному воспитанию

включает: приобретение учащимися знаний о семье и браке, родословной семьи, отцовстве и материнстве, участие в различных видах деятельности, способствующих подготовке учащихся к будущей семейной жизни.

16. Перед современным казахстанским обществом стоит актуальная задача укрепления и стабилизации семьи. Для этого необходима реализация ряда мер: разностороннее изучение проблем семьи на различных уровнях; разработка целевых программ, ориентированных на особенности семей с различными проблемами; расширение и укрепление связей различных учреждений, работающих с семьей; систематическое проведение мероприятий, направленных на формирование семейных традиций, формирование культуры семейных отношений; целенаправленная подготовка молодежи к семейной жизни. Одним из факторов стабилизации института семьи является проведение государственной политики, направленной на приоритетность ценностей семьи и семейного образа жизни, ориентированной на защиту ее интересов. Эффективность государственной семейной политики связана, прежде всего, с укреплением и развитием у молодежи семейных ценностей, созданием условий для выполнения основных функций семьи, для повышения благополучия семьи, ее социальной безопасности, как основы стабильности и дальнейшего развития общества в целом.

#### **Литература**

1. Андреева Г.М. Психология современной семьи. - СПб.: Речь, 2005. – 247 с.
2. Билоус О.Н. Влияние семьи на формирование и сохранение семейных ценностей// Вестник Омского регионального института. – Омск: ОмРИ., 2018. - № 1. – С. 319-327
3. Билоус О.Н. Семейно – педагогическая гостиная// «Улы дала Ұстазы». ISSN 2663-2543, International centre 45 rue de Turbigo 75003 Paris France №10, 2020 г. с.44-47
4. Голод С.И. Стабильность семьи: социологический и демографический аспекты. - СПб.: Речь, 2004. – 154 с.
5. Дружинин В.Н. Психология семьи. - СПб.: Питер, 2008. - 176 с.
6. Котова, Т. Е. Социально-психологические и личностные характеристики готовности к замещающему родительству : специальность 19.00.05 "Социальная психология" : диссертация на соискание ученой степени кандидата психологических наук / Котова Татьяна Евгеньевна. – Ярославль, 2011. – 256 с.
7. Козлов, В. В. Бытие личности: основные измерения / В. В. Козлов // Методология современной психологии. – 2024. – № 21. – С. 148-157.
8. 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.
9. Козлов, В. В. Основы психологии духовности: высшие состояния пробуждения / В. В. Козлов. – Москва : МАПН, 2018. – 328 с. – EDN YVTSBF.
10. Козлов В.В., Психология сознания: интегративный подход. М., Психотерапия, 2022 – 274 с.

11. Козлов, В. В. Движение за развитие человеческого потенциала / В. В. Козлов. – Ярославль : Издательство "Титул", 2017. – 169 с.
12. 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.
13. 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.
14. 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.
15. Мазилев, В. А. Актуальные методологические проблемы современной психологии / В. А. Мазилев ; Международная Академия психологических наук. – Ярославль : Общество с ограниченной ответственностью "Международная Академия психологических наук", 2002. – 68 с.
16. 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.
17. Социальная психология : Учебник / В. В. Козлов, С. А. Трифонова, Т. М. Панкратова, Л. А. Николаева. – Москва : Гардарики, 2021. – 501 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-14090-3. – EDN НУРРQJ.
18. Труды Ярославского методологического семинара, Ярославль, 15–17 апреля 2004 года. Том 2. – Ярославль: Общество с ограниченной ответственностью "Международная Академия психологических наук", 2004. – 336 с. – EDN QXHBKR.
19. Фетискин Н.П., Козлов В.В. Трудные дети. – М.: Институт консультирования и системных решений, 2018. – 544 с.
20. Энгельс Ф. Происхождение семьи, частной собственности и государства. В связи с исследованиями Льюиса Г. Моргана. - М.: ЛКИ, 2007. - 240 с.

**Корнеев С.С.**

## **ИНТУИЦИЯ КАК ОСОБОЕ СОСТОЯНИЕ СОЗНАНИЯ И НЕПОСРЕДСТВЕННОЕ ЗНАНИЕ РЕАЛЬНОСТИ**

Аннотация. В психологии и других науках нет единого мнения о природе интуиции. Необходимы научные исследования интуиции подобные тем, что ведутся в отношении всех психических процессов. Высшее «Я», душа и внутренний мир человека могут быть познаны только при развитой интуиции, что достигается в результате регулярной медитации. В статье рассматривается природа интуиции принятая в академической психологии и психологии йоги.

Ключевые слова: методы познания, интуиция, формы интуиции, йога, высшее «Я», душа, мышление, медитация.

Annotation. There is no consensus in psychology and other sciences about the nature of intuition. Scientific research on intuition is needed, similar to what is being done in relation to all mental processes. The higher Self, the soul and the inner world of a person can be known only with a developed intuition, which is achieved as a result of regular meditation. The article examines the nature of intuition accepted in academic psychology and yoga psychology.

Keywords: methods of cognition, intuition, forms of intuition, yoga, higher self, soul, thinking, meditation.

Цель статьи – показать психологические особенности и возможности интуитивного познания мира и себя. Утверждается, что способность к интуиции есть у каждого человека, и наша задача – найти методы и способы для ее открытия и развития.

Одним из основных психологических феноменов выступает интуиция. Определений интуиции очень много, эта проблема занимала ум человека с давних пор. В настоящее время накопилось огромное количество работ, характеризующих проявление интуиции в самых разнообразных областях науки, техники, искусства [Ильин, 2009]. В психологии интуиция рассматривается как особый вид знания, как специфическая способность, механизм творческой деятельности.

В последнее тысячелетие наука использовала два метода познания – теоретическое и экспериментальное. Интуитивное познание выступало в роли догадок, но без его неосознаваемого присутствия ни одно научное открытие было бы невозможно. В настоящее время интуитивный метод познания играет все большую роль, он качественно превышает чувственное и ментальное восприятие мира, а значит и объективность любых знаний и исследований.

В.С. Соловьев в дореволюционном издании энциклопедического словаря Брокгауза и Эфрона пишет: «Интуиция (от лат. *intuere* – «глядеть») – непосредственное усмотрение чего-либо в качестве истинного, целесообразного, нравственно доброго или прекрасного. Противопоставляется рефлексии». Иногда выделяют только два вида интуиции. Первая форма интуиции представляет собой бессознательные решения, основанные на экспертизе в какой-либо области. Второй тип интуиции – это то, что обычно называют паранормальными способностями. Эти два вида интуиции не исключают друг друга, но дополняют.

В некоторых течениях философии интуиция трактуется как божественное откровение, как всецело бессознательный процесс, несовместимый с логикой и жизненной практикой (интуитивизм). Интуиция не есть нечто сверхразумное. Это своеобразный тип мышления, когда звенья процесса мышления не осознаются умом; ясность приходит только как итог мысли, воспринимаемой как истина. Ганс Селье приводит множество примеров интуитивного прозрения и дает такое развернутое определение: «Интуиция – это бессознательный разум, дающий знания, минуя рассуждения и умозаключения. Это мгновенное понимание или осознание без рационального

мышления. Интуиция – это искра, зажигающая разум, его оригинальность и изобретательность. Это вспышка, необходимая для соединения сознательной мысли с воображением. Интуитивное предчувствие иногда определяется как объединяющая или проясняющая идея, которая внезапно озаряет сознание и дает решение проблемы, над которой мы долго бились» [Селье, 1987].

Многие известные ученые и изобретатели всегда отмечали особую, но никак и ничем необъяснимую связь между периодически открывающейся у них интуицией и своими последующими научными достижениями. К.Г. Юнг объясняет проявление интуиции «вторжением бессознательных содержаний в сознание». Такое проявление сознания он относил к высшим проявлениям человеческого духа. Именно коллективное бессознательное, по мнению К.Г. Юнга, служит источником такого специфического метода познания, как интуиция, которая позволяет перескакивать через длительные этапы сложных логических рассуждений и умозаключений, благодаря чему возникает иллюзия прямого усмотрения искомого вывода.

Отто Леви рассказывал, что идея самого важного его эксперимента пришла к нему однажды ночью, когда он внезапно проснулся. Он мгновенно осознал необычайную важность этого видения и быстро набросал свои мысли на клочке бумаги. Но, проснувшись, он не смог разобрать свои каракули. На следующую ночь он снова проснулся от такой же вспышки озарения. На этот раз сумел настолько мобилизоваться, что сделал достаточно разборчивую запись, осуществив на следующий день свой знаменитый эксперимент по химической передаче нервных импульсов.

В.А. Моцарт утверждал, что музыкальные мысли во время вдохновения приходят ему неизвестно откуда, причем композиция приходит не по частям, а целиком, что его телесная оболочка и ум не причастны к этому. Творческой же частью является детальная разработка композиции в соответствии с требованиями музыкальной грамоты.

Гениальный физик Н. Тесла писал: «Интуиция – это нечто такое, что опережает точное знание. Наш мозг обладает, без сомнения, очень чувствительными нервными клетками, что позволяет ощущать истину даже тогда, когда она еще недоступна логическим выводам или другим умственным усилиям». Человеку свойственно стремление к познанию, он постоянно задает вопросы о чем угодно. Концентрация на проблеме, правильно и четко поставленный вопрос, спокойствие и настройка ума на сознание души создает верное направление во всех видах деятельности.

Можно привести множество примеров интуитивных прозрений в жизни обычных людей. Наиболее яркие примеры проявления интуиции характерны для святых, йогов, сидхов, гениев во всех видах деятельности. Например, Эдгар Кейси за сорок три года жизни сделал более 14 тысяч интуитивных высказываний о разных событиях жизни людей, которые были записаны и проверены практикой.

Интуиция есть у каждого человека, но, как правило, люди не развивают её или не знают, как это происходит. Шри Йогананда пишет: «Развивать интуицию, или непосредственное знание души, чрезвычайно важно. При этом человек не только знает, он знает о том, что знает» [Йогананда, 2004, с. 29].

Интуиция помогает нам в жизни через предчувствия каких-то событий до «внутреннего голоса» и способности предсказывать будущее. Проблема в том, что мы не умеем осознанно слушать голос своей интуиции, голос совести. Внешняя (эмпирическая) личность не научена принимать знаки внутренней (духовной) личности, т.к. ее внимание постоянно направленно наружу. Интуиция открывает истину напрямую, без помощи мыслей, восприятий и умозаключений, отражает невыразимый характер души. Интуиция заставляет замолчать ошибочные суждения, ложные убеждения, самонадеянность, воображение, иллюзорные надежды, привязанности и желания, на основе которых строит свое существование внешняя личность.

В животных, птицах, в насекомых действует инстинкт – автоматическая интуиция в витальном и чувственном уме, это точнейший инструмент, но он действует в жестко ограниченных областях, обеспечивая выживаемость. «Не животные владеют интуицией, а интуиция владеет и движет животным; это нечто, что само собой рождается в глубинах витального и физического сознания под давлением нужд и потребностей и когда этого требует ситуация», – отмечает Шри Ауробиндо [Ауробиндо, 2015, с. 357]. Инстинкты возникают вместе с телом, их не нужно развивать. Этот инстинкт принадлежит роду и наследуется каждым его представителем. Происходит запоминание внешних действий и превращение их в автоматически действующий инстинкт. Поэтому животные и птицы тоже вынуждены постепенно и кропотливо учиться.

Первобытные люди интуитивно (инстинктивно) строили свою жизнь, выбирали место для жилья, растения для пропитания, время для лучшей охоты – от этого зависела их жизнь. Удачные интуитивные прозрения закреплялись в виде опыта, который передавался из поколения в поколение. Так возникло научное знание. Большая часть всех научных открытий происходит при непосредственной помощи интуиции. Ни одно величайшее открытие, изобретение, гениальное произведение искусства или философской мысли не было сделано только логическими рассуждениями. Интуиция находится за пределами здравого смысла и рационального постижения мира, она есть мостик между сердцем и сознанием. Интуиция никогда не ошибается, ошибается ум, который принимает и декодирует сигналы от высшего «Я». Интуиция общается с нами символами, метафорами, архетипами, знаками, которые были накоплены за много миллионов лет истории человечества. Интуиция опирается на всю мощь бессознательного и сверхсознательного, поэтому ее возможности гораздо шире возможностей стандартизированных и логичных форм сознания.

Результаты интуиции не нуждаются в причинно-следственных доказательствах. Если разум строит выводы с позиций формальной логики, то интуиция игнорирует эти правила. Интуитивное восприятие – это не эмпирическое знание, поскольку информация в этом случае не передается через органы чувств. Интуиция – мост между душой и ощущениями эго. «Интуиция – это руководство души, естественно проявляющееся у человека в те мгновения, когда его ум спокоен» [Йогананда, 1995, с. 171]. Интуитивное впечатление переходит в разряд эмпирических знаний, когда на его основе

делаются какие-либо выводы. Интуиция – особое состояние сознания, его нельзя вызвать какими-либо методами, она приходит как бы сама собой в ответ на концентрацию ума или на напряженную психическую деятельность. Поэтому интуиция, как момент озарения, всегда связана с медитативными способностями, которые проявляются спонтанно. Шри Ауробиндо: «Знание интуиции не нуждается в косвенных доказательствах и преходящих свидетельствах разума, ибо она происходит от истины и является ее неотъемлемой частью, ... она рождается в скрытом внутри нас источнике света, с помощью которого открывается путь к истине через самоосознание» [Ауробиндо, 2005, с. 80]. В результате чего происходит расширение возможностей нижележащих уровней сознания, они приобретают большую гибкость и способность адаптации к влиянию высших уровней бытия.

Интуиция проявляется во всех частях нашего существа. Современная психология выделяет следующие виды интуиции:

- физическая, или телесная. Тело имеет свои интуитивные прозрения. Человек с физической интуицией может предвидеть, каково будет его физическое состояние после каких-то видов деятельности или во времени (усталость, подъем сил, апатия, стресс и др.). Этот вид интуиции основан на физических ощущениях человека и инстинктах;

- эмоциональная – она основана на эмоциях, проявляется как в бытовых условиях, так и в творческих профессиях;

- социальная – наши спонтанные умозаключения относительно личностных и моральных качеств человека, его воспитанности;

- интеллектуальная интуиция направляет силы и способности на то, чтобы все просчитать, «просканировать» ситуацию или объект;

- мистическая – свойственна тем людям, которые по природе или в результате специальных практик раскрыли свое внутреннее сознание.

Есть и другие классификации интуиции, исходя из видов деятельности:

- профессиональная – развивается и помогает людям в их профессиональной деятельности (политики, врачи, учителя, юристы, спортсмены и т.д.);

- спортивная интуиция связана с реализацией важнейших параметров личности спортсмена, обуславливающих успешность спортивной деятельности;

- научная интуиция – свойственна тем людям, которые глубоко погружаются в изучение тех или иных явлений природы и общества. Научная интуиция подразумевает поиск логического обоснования собранных фактов или явлений. Этот вид интуиции совпадает с творческой интуицией;

- творческая интуиция – высшая форма предчувствия и предвидения. Некоторые исследователи включают в творческую интуицию научную и художественную. Интуиция проявляет себя во всех видах деятельности, особенно в тех случаях, когда человек настойчиво стремится к совершенству. Интуиция необходима человеку для более быстрого и верного познания себя и внешнего мира.

Из представленного выше списка видно, что в психологии нет единого мнения о природе интуиции, поэтому выделено так много ее видов. Другое

отношение к этому вопросу в йоге. В йоге под интуицией понимается непосредственное знание, которое не зависит от данных, поступающих через органы чувств. По этой причине интуицию называют «шестым чувством». «В распоряжении каждого человека находятся два средства познания: человеческий рассудок и его спутники – ощущения, восприятие, концепции и т.д. и интуиция» [Йогананда, 2013, с. 290]. Первый тип познания развивается в процессе социального взаимодействия, второй тип обычно неразвит из-за незнания методов.

Шри Ауробиндо показывает, что интуитивный ум в своей работе использует четыре главные силы, формирующие образ истины: интуицию, позволяющую уловить идею истины; интуицию, наделяющую проницательностью (интуитивное различение); вдохновение, доносящее слово истины; откровение, придающее истине зримую и конкретную форму. Действуя совместно, все виды интуиции компенсируют недостатки друг друга, интегрируют работу своих сил-энергий. Они отличаются от процессов, происходящих в обычном ментальном сознании, которые легко и часто неискушенными людьми принимаются за подлинную интуицию [Ауробиндо, 2013, с. 237-238]. Раскрытие интуиции не является ментальным процессом, которому можно научиться соответствующими практиками или приёмами. Она возникает при соответствующем образе жизни, что хорошо представлено в йоге. Интуитивные знания, в какой бы сфере они ни проявились, независимо от внешних факторов, убеждают в своей истинности. Интуитивные знания всегда самодостаточны и не зависят от прежних идей или данных. Интуиция – это не приобретение, а открытие знаний, это то, что имеется изначально в существе и может быть открыто. Интуиция, по своей природе, есть воспоминание, воскрешение в памяти самосущей истины. «Когда интуитивный ум полностью сформирован и достаточно силен, он может полностью контролировать ментальную активность и подняться в более высокие сферы – в супраментальное сознание, что приводит к проявлению супраментальной интуиции, – пишет Шри Ауробиндо [Ауробиндо, 2013, с. 244]. Супраментальная интуиция – это непосредственно действующая воля и сознание Духа. «Интуитивное знание может быть поправлено только другим, более совершенным интуитивным знанием... Никогда логические доводы не были для мудрецов древности высшим судом... Высшее интуитивное знание обладает видением единства всего сущего как целого, а отдельных деталей – как составных частей этого неделимого целого» [Ауробиндо, 2005, с. 82-83].

Интуиция – голос души, она устраняет все сомнения и утверждает сознание в истинном «Я», которое отвечает за выживание человека. «Интуиция (откровение, вдохновение, интуитивное восприятие, интуитивное различение) – сознание-истина, высшее знание, действующее в уме в его форме и условиях... Это сила, стоящая выше ума, действующая по собственному закону ввиду непосредственного тождества с высшим «Я», его абсолютная самосознающая Истина» [Ауробиндо, 2004, с. 138]. Подлинная интуиция безошибочна и непогрешима. «Пока она не смешивается с ошибочными данными чувств или интеллектуальным мышлением, она никогда не опровергается последующим развитием событий. Интуитивное



прозрение можно потом проверить рассудочно или экспериментально, но истина, приносимая им, не зависит от этой проверки» [Ауробиндо, 2012, с. 220]. Часто интуиция искажается чувственными и ментальными добавлениями и отступлениями, что уводит от истины и искажает ее. Чем больше нам удастся освободиться от умственной деятельности, интеллектуального мышления, подчиненного привычным представлениям, идеям, мнениям, тем сильнее проявляется интуитивная воля, интуитивное мышление. Пока ум человека занят рассуждениями, осознание глубинной сущности явлений невозможно. Во время сосредоточения и медитации воспринимаются мысли, приходящие изнутри, а не из массива внешней информации или памяти. Здесь нет ничего мистического, это естественное свойство истинного человеческого «Я». Необходимы научные исследования интуиции подобные тем, что ведутся в отношении всех психических процессов. Интуиция не противоречит естественным законам мышления, а превосходит их. «Интуиция – это сила, стоящая за всеми психическими феноменами: мышлением, вниманием, ощущением, восприятием, памятью, апперцепцией, эмоциями, побуждениями. Силы психики не могли бы действовать в гармонии, если бы интуиция скрыто не направляла их действий в согласии с желаниями души» [Йогананда, 2013, с. 485]. Интеллект часто действует вопреки интуиции и совершает ошибки.

Во время медитации пробуждается «шестое чувство», более того, в глубокой медитации можно достичь уровня сознания души, при этом в полную силу проявляется интуиция, естественная способность, связанная с истинным человеческим «Я». Ум координирует работу чувств, интеллект занят познанием, интуиция стоит за всеми психическими феноменами: мышлением, вниманием, ощущениями, восприятием, памятью, эмоциями, мотивами и т.д. Но на интеллект, ум и чувства постоянно действуют силы (гуны) природы, что приводит к искажению чистоты знаний. Интуиция в человеке зависит от возможностей интеллекта, поэтому эту способность можно развивать или утратить. Мышление и интуиция взаимосвязаны, интуиция не противоречит естественным законам мышления, а превосходит их.

Представления обыденного человека не выходят за рамки выводов, которые совершает ум и интеллект. Без развитой интуиции интеллект философа или теолога не может постичь духовные истины, даже если они ему сообщены. С другой стороны безграмотный человек в глубокой медитации сумеет на основе личного опыта ясно описать природу души. Дух, душа и внутренние истины могут быть познаны только при развитой интуиции, что достигается в результате регулярной медитации.

На разных этапах эволюции души интуиция проявляется по-разному:

- в свойствах инертной материи минералов как бессознательное противодействие;
- как чувствительность и бессознательная жизнь растений;
- как инстинктивное знание в восприятии животных;
- как интеллект, рассудок, неразвитая интуиция и эго в человеке;
- в просветленном человеке – чистая интуиция [Йогананда, 2013, с. 290].

В учении Шри Йогананды сознательное пробуждение интуиции определяется воздействием на сознание пяти оболочек души (физическая, праническая, умственная, интеллектуальная, блаженства) [Йогананда, 2013, с. 291-293]. Первая и самая грубая форма интуиции – базовое ощущение, осознание существования на физическом плане, понимание: «Я существую вместе с телом и умом». Человек получает знание только от органов чувств и путем логического вывода. Низшая форма интуиции проявляется в виде необъяснимого «знания», уверенности в чем-либо, предчувствия, предвидения, как «пророческие сны». Это чувство не теряется даже во сне, т.к. исходит от сознания-интуиции души. Эта форма интуитивного знания присуща всем людям, остальные четыре разновидности интуиции необходимо развивать.

Вторая форма – праническая интуиция. Прана (жизненная энергия) наделена самостоятельным сознанием, омывает каждую клеточку нашего тела, создает и поддерживает его существование. Она не зависит от физических органов чувств. На начальном этапе данная форма интуиции проявляется в астральных звуках (астральное сознание), красках, прикосновениях, запахах, вкусовых ощущениях. Эти восприятия приходят не из внешнего мира, т.к. не имеют ничего общего с физическими органами чувств. Обостренная праническая интуиция способна воспринимать душу как космический звук.

Третья форма – непосредственное умственное знание. При этом информация воспринимается посредством тонкоматериальных органов чувств, внимание полностью отвлекается от физического тела, грубой материи и праны. Под воздействием энергии жизни (праны) в данном состоянии сознания начинаются видения (астральные), но внешний мир не воспринимается. Некоторые люди не властны над видениями, они возникают спонтанно. На высоком уровне йогического сознания такие феномены управляемы в соответствии с желанием. Важные видения, имеющие духовный смысл, происходят благодаря чистой интуиции.

Четвертая форма интуиции исходит из области сознания, которое находится над физическими, праническими и умственными знаниями, сознание находится над этими мирами и не обусловлено. На высшей стадии такая интуиция называется когнитивной медитацией, она приносит четкое видение истины и проявляется как мудрость. Без интеллектуальной (когнитивной) интуиции человек не может познать духовные истины, даже если они ему сообщены.

Пятая форма – сознание полностью отключено от телесного плана – непосредственное знание блаженства, она переполняет радостью, является вершиной божественных переживаний приносящих высшее удовлетворение, это чистая интуиция души (духовная интуиция). Интуиция души присуща только тем людям, которые достигли вершин духовности, некоторые ее получают на время во время глубокой медитации. В этом состоянии сознания человек чувствует свое родство со всем миром, он воссоединяется с Богом. Духовная интуиция всегда находится в контакте с реальностью, это предвестник духовной реализации. Она видит то, что другие силы нашего

существа с трудом пытаются обнаружить, она приводит к неизменной истине, скрытой за абстрактными образами интеллекта. То, что воспринимается интуицией интегрированного существа, когда части больше не конфликтуют друг с другом и есть та единственная реальность, к которой устремлено все наше существо [Ауробиндо, 2012, с. 328]. «Душа, Дух и все внутренние истины могут быть осознаны только при условии развития интуиции (что достигается посредством регулярной глубокой медитации). Интеллект и органы чувств воспринимают только феномены проявления Вечной Субстанции; лишь интуиция может воспринимать ее сущность. Поэтому очевидно, что истинному восприятию должно предшествовать медитативное возвращение интуиции» [Йогананда, 2013, с. 290].

Таким образом, развитие сознание человек зависит и определяется не только развитием сенсорной системы, воспринимающей энергию и информацию внешнего мира, но, и в первую очередь, от того, насколько ум человека сонастроен на волны своей души и высшего «Я».

#### Литература

1. Ганс Селье. От мечты к открытию. – М.: Прогресс, 1987. – 368 с.
2. Ильин Е.П. Психология творчества, креативности, одаренности. – СПб.: Питер, 2009. – 444 с.
3. Йогананда Парамаханса. Автобиография йога. – М.: Сфера, 1995. – 512 с.
4. Йогананда Парамаханса. Бхагавадгита. Беседы Бога с Арджуной. Царственная наука Богопознания / Новый перевод и комментарии. – М.: София, 2013. – 1232 с.
5. Йогананда Парамаханса. Вечный поиск. – М.: Саттва, Трансперсональный институт, 2004. – 608 с.
6. Козлов, В. Личность и бытие / В. Козлов. – Ярославль : РПФ "Титул", 2024. – 242 с. – ISBN 978-5-00202-447-6.
7. 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. – DOI 10.31862/9785426313217.
8. Мазилев, В. А. Актуальные методологические проблемы современной психологии / В. А. Мазилев ; Международная Академия психологических наук. – Ярославль : Общество с ограниченной ответственностью "Международная Академия психологических наук", 2002. – 68 с.
9. Труды Ярославского методологического семинара, Ярославль, 15–17 апреля 2004 года. Том 2. – Ярославль: Общество с ограниченной ответственностью "Международная Академия психологических наук", 2004. – 336 с.
10. Шри Ауробиндо. Собрание сочинений. Т.14. Жизнь божественная – I. – СПб.: Адити, 2005. – 336 с.
11. Шри Ауробиндо. Собрание сочинений. Т.15. Жизнь божественная – II. – СПб.: Адити, 2015. – 384 с.

12. Шри Ауробиндо. Собрание сочинений. Т.18. Синтез йоги – II. – СПб.: Адити, 2012. – 368 с.
13. Шри Ауробиндо. Собрание сочинений. Т.19. Синтез йоги – III. СПб.: Адити, 2013. – 368 с.
14. Шри Ауробиндо. Собрание сочинений. Т.4. Иша Упанишада. – СПб.: Адити, 2004. – 416 с.

**Мазилов В.А.**

**И.П.ПАВЛОВ И А.А.УХТОМСКИЙ: ДВА ГЕНИЯ РУССКОЙ  
ФИЗИОЛОГИИ - ВЗГЛЯД НА  
ПСИХОЛОГИЮ**

«А. А. Ухтомский стоит в одном ряду с И. М. Сеченовым, И. П. Павловым, В. М. Бехтеревым, Н. Е. Введенским, Л. А. Орбели, хотя он ни при жизни, ни после кончины не был признан и понят, как поименованные выше. Из всех них он наиболее близко подошел к изучению механизмов душевной жизни»

*В.П.Зинченко*

**Аннотация.** Статья посвящена сопоставлению взглядов на психологию двух выдающихся представителей русской физиологической школы И.П.Павлова и А.А.Ухтомского. Поскольку отношение выдающихся ученых к психологии как науке в значительной степени мистифицировано, в статье обосновывается позиция, что обоих ученых можно рассматривать не только как выдающихся физиологов, но и как представителей психологической науки, которые пытались реализовать совершенно различные, но тем не менее психологические программы. Статья содержит попытку реконструировать в самых общих чертах представления выдающихся российских ученых о психологии и перспективах ее разработки.

**Ключевые слова:** И.П.Павлов, А.А.Ухтомский, наука, психология, физиология, интеграция

**Annotation.** The article is devoted to a comparison of the views on psychology of two outstanding representatives of the Russian physiological school, I.P. Pavlov and A.A. Ukhtomsky. Since the attitude of outstanding scientists to psychology as a science is largely mystified, the article substantiates the position that both scientists can be considered not only as outstanding physiologists, but also as representatives of psychological science who tried to implement completely different, but nevertheless psychological programs. The article contains an attempt to reconstruct in the most general terms the ideas of outstanding Russian scientists about psychology and the prospects for its development.

**Key words:** I.P. Pavlov, A.A. Ukhtomsky, science, psychology, physiology, integration

Название статьи, посвященной творчеству выдающихся русских ученых-физиологов, несомненно нуждается в комментарии. Поэтому начнем именно с него. Ни один, ни другой ученый, разумеется, ни в каком специальном представлении не нуждаются. Их заслуги перед физиологией не только широко известны, но и общепризнаны [2, 3, 20, 21, 23-26, 31]. Тем не менее, строки из работы В.П.Зинченко – классика современной психологии [16] – приведенные в качестве эпиграфа, вполне справедливы, так как А.А.Ухтомскому (особенно при жизни) не пришлось получить свидетельств понимания его действительного вклада в науку [2, 25, 26]. Настоящая статья никоим образом не имеет цели целостного анализа трудов И.П.Павлова [22, 23] и А.А.Ухтомского [27-30]. На наш взгляд, прекрасный сопоставительный анализ подходов Павлова и Ухтомского к пониманию и исследованию проблемы внешней и внутренней детерминации поведения предпринят в работе Л.В.Соколовой [26]. В указанной монографии были убедительно показаны сходства и различия в подходах И.П.Павлова и А.А.Ухтомского, что избавляет нас от сопоставительного анализа физиологических представлений выдающихся ученых. Что касается представлений И.П.Павлова и А.А.Ухтомского о психической деятельности, заметим, что подробный анализ потребовал бы значительно большего формата, чем размеры небольшой статьи. Поэтому в настоящей статье отметим лишь некоторые моменты, принципиально важные для темы нашей статьи. Обратим внимание на то, что вокруг имен этих выдающихся исследователей существует много мифов и неверных, на наш взгляд, оценок. В первую очередь обратим внимание на это, оставив детальный анализ их трудов в области психологии для более объемной публикации.

Начать следует все-таки с физиологии. Воспользуемся выводами исследований Л.В.Соколовой, на работу которой мы уже ссылались. Л.В.Соколова отмечает: «Как Павлов, так и Ухтомский в качестве основной научной задачи ставили решение вопроса о том, что же движет поведением животного организма, что лежит в основе сложнейших проявлений его деятельности в окружающей среде? В результате И.П.Павловым был открыт принцип «временных связей», играющий важную роль в адаптивном поведении организма, и предоставлен физиологический метод исследования психической деятельности животных и человека – метод условных рефлексов. А.А.Ухтомским же был сформулирован принцип доминанты как один из ведущих рабочих принципов деятельности нервных центров, определяющий активный, целенаправленный характер поведения. Рассматривая разные аспекты проблемы поиска движущих сил поведения и используя разные методы исследования, отправляясь в общем-то от «случайных» фактов, они вместе с тем открыли два ведущих и комплементарных принципа деятельности нервной системы, играющих важную роль в поведении организма» [26, с., 127].

Трудно не согласиться и с другим заключением Л.В.Соколовой: «Несмотря на различные пути, которыми шли эти крупнейшие научные школы, между ними изначально существовала тесная взаимосвязь и глубокая идейная преемственность: обе они продолжали развитие теоретических

позиций «отца русской физиологии» И.М.Сеченова, впервые в отечественной науке поставившего вопрос о поисках прочных физиологических основ поведения» [26, с. 127].

Права, на наш взгляд, Л.В.Соколова и в том, что утверждает – в основе школы Павлова лежало мощное «методическое начало», тогда как исследования университетской школы (к которой принадлежал Ухтомский) «опирались на методологический синтез» [26, с.126]. Важно и указание на личностные различия Павлова и Ухтомского: «Для аналитического ума Павлова, привыкшего верить только фактам, только результатам строго отточенных экспериментов, были во многом непонятны, а порой и активно не принимались попытки Ухтомского построить новую науку о природе человека, базирующуюся на синтезе естественных и гуманитарных знаний, его стремление интегрально осмыслить всю совокупность детерминант человеческого поведения и психики и наметить кардинально иные пути решения психофизической проблемы. По этому поводу Ухтомский писал: «Логика такова, что заранее предreshается, что такие-то и такие-то факты «психические», а такие-то нет. Один при этом судит по работающему мозговому субстрату, другие, независимо от субстрата, по содержанию актов. Физиологи ищут возможность упростить задачу, выкинув вовсе признак «психического» [26, с. 127].

Л.В.Соколова пишет: «Безусловно, как Павлов, так и Ухтомский пытались обосновать биологическое значение открытых ими принципов работы мозга и определить их место в общем контексте взаимоотношений организма и среды. В этих посылах они предстают как достойные продолжатели той линии исследований русской физиологической школы, которая была намечена еще И.М.Сеченовым. Последний полагал, что взаимодействие организма со средой посредством органов чувств означает не просто механическое соприкосновение с объектами раздражения. Это способ извлечения из среды важной для него информации, на основе которой он может строить свою приспособительную деятельность. Отсюда следовало, что отражательная деятельность мозга является как продуктом, так и условием реальной связи организма со средой, причем эта связь несет в себе не только энергетическую составляющую (снабжение организма всеми необходимыми для жизнедеятельности веществами), но, что не менее важно, – информационный компонент (поступление в организм сигналов о состоянии окружающего мира). Постоянный приток из внешней среды вещества и информации является обязательным условием существования живых систем» [26, с. 127].

И, наконец, последнее: «Отстаивая системный подход к анализу взаимоотношений организма и среды, Ухтомский утверждал, что на различные и преходящие воздействия среды организм отвечает не отдельными и автономными реакциями, а как интегральное целое. По его мнению, целостность организма как биологическое достижение дает ему возможность не только адаптироваться к среде, но и совершенствоваться в своих приспособительных реакциях» [26, с. 130].

Подведем некоторые итоги, имеющие отношение к пониманию великими учеными-физиологами физиологии поведения. Оба ученых исходили из одной сеченовской традиции, но акцент в реализуемых подходах был различным: Павлов ориентировался на зависимость поведения от окружающей среды, его в первую очередь интересовали механизмы адаптивного поведения, реализуемые посредством условно-рефлекторной деятельности; Ухтомский же во главу угла ставил механизмы доминанты, организующей поведение целостного организма. Во избежание недоразумений отметим, что различия не были абсолютными и речь идет лишь о исследовательских приоритетах.

Теперь можно обратиться к представлениям выдающихся ученых-физиологов о психологической составляющей поведения.

### ***И.П.Павлов и психология***

Прежде всего необходимо ответить на вопрос: был ли Павлов психологом?

На наш взгляд, несомненно был. Поскольку по этому вопросу высказываются различные мнения, остановимся на этом вопросе чуть более подробно. Существует точка зрения, согласно которой Павлов психологом не был. Это позиция, которую в американской психологии сочли бы вероятно абсурдной: достаточно вспомнить, как приветствовали Павлова на IX Международном психологическом конгрессе в Нью-Хейвене в 1929 году! В американской психологии Павлов традиционно считается одним из предшественников бихевиоризма – одной из ведущих психологических школ психологии XX столетия.

Однако, рассмотрим этот непростой вопрос чуть подробнее. Процитируем современный (очень интересный и оригинальный) учебник по истории психологии: «Иван Петрович Павлов (1849-1936) считал себя лишь физиологом и до начала XX в. даже не пытался прилагать результаты своих исследований к пониманию психических явлений у человека. Его отдельные выступления по вопросам изучения психических явлений носили весьма ограниченный и спорадический характер, хотя Павлов безусловно принимал идею Сеченова о необходимости сведения психических явлений к рефлекторным» [1, с. 62-63]. Чуть ниже автор отмечает: «В печатных работах И.П.Павлова и в обширной литературе о нем немаловажное значение принадлежит проблемам изучения человеческой психики» [1, с. 63]. К этому вопросу мы вернемся чуть ниже, а пока отметим, что часто можно встретить такой «аргумент»: Павлов был против психологии и штрафовал сотрудников своей лаборатории за использование психологической терминологии. Последнее обстоятельство представляет собой несомненный факт, однако важно, как его стоит интерпретировать. Именно в этом – для понимания павловской позиции – и предстоит разобраться.

Павлов психологом был – и это не подлежит сомнению. Приведём цитату из его Нобелевской речи: «В сущности нас интересует в жизни только одно *наше психическое содержание*. Его механизм, однако, и был, и сейчас ещё опутан для нас глубоким мраком. Все ресурсы человека: искусство, религия, литература, философия и история науки – всё это объединилось,

чтобы пролить свет в эту тьму. Но в распоряжении человека есть ещё один могучий ресурс – *естествознание с его строгими объективными методами (Курсив мой – В.М.)*» [23, с. 255]. Он и пытался использовать ресурс естествознания для изучения психического.

Обратимся к «Введению» к «Двадцатилетнему опыту...» [22]. Работая в течение нескольких лет над пищеварительными железами, исследуя тщательно и подробно условия их деятельности, И. П. Павлов пишет: «Я естественно не мог оставить без внимания и так называемое до тех пор психическое возбуждение слюнных желёз, когда у голодных животных и у человека при виде еды, разговоре о ней и даже при мысли о ней начинает течь слюна. И это тем более, что я сам точно установил также и психическое возбуждение желудочных желёз» [22, с. 9]. А. Т. Снарский – сотрудник И.П.Павлова – предпринял анализ внутреннего механизма этого возбуждения, стоя «на субъективной точке зрения, т. е. считаясь с воображаемым, по аналогии с нами самими, внутренним миром собак (опыты делались на них), с их мыслями, чувствами и желаниями» [22, с. 9]. Как отмечает Павлов, при этом-то и произошёл небывалый в лаборатории случай: «Мы резко разошлись друг с другом в толковании этого мира и не могли никакими дальнейшими пробами согласиться на каком-либо общем заключении и, вопреки постоянной практике лаборатории, когда новые опыты, предпринятые по обоюдному согласию, обыкновенно решали всякие разногласия и споры» [22, с. 9]. Павлов пишет далее, что доктор Снарский остался при субъективном истолковании явлений, я же, поражённый «фантастичностью и научной бесплодностью такого отношения к поставленной задаче, стал искать другого выхода из трудного положения. После настойчивого обдумывания предмета, после нелёгкой умственной борьбы я решил, наконец, и перед так называемым психическим возбуждением остаться в роли чистого физиолога, т. е. объективного внешнего наблюдателя и экспериментатора, имеющего дело исключительно с внешними явлениями и их отношениями» [22, с. 9]. Как свидетельствует исследователь творчества Павлова: «Отказаться вообще от термина психическое и от субъективного мира человека, как это предлагали в то время некоторые учёные, И. П. Павлов не мог, так как он, как физиолог, изучающий функции пищеварения, придавал психическому фактору исключительное значение» [31, с. 100]. Действительно, как отмечает Павлов, «при наблюдении нормальной деятельности слюнных желёз нельзя не быть пораженным высокой приспособляемостью их работы. Вы даёте животному сухие, твёрдые сорта пищи – льётся много слюны; на богатую водой пищу слюны выделяется гораздо меньше» [31, с. 100]. Иными словами, И. П. Павлов приходит к выводу, что в деятельности «плёвой желёзки» (как он часто именовал слюнные железы) мы можем увидеть недвусмысленные и очевидные проявления «внутреннего мира собаки», их «мыслей, чувств и желаний». В работах Павлова мы, таким образом, наблюдаем последовательный естественно-научный подход к анализу психических явлений. Это абсолютно недвусмысленный ответ на тот вопрос, который Павлов некогда адресовал самому себе: «нельзя ли найти такое элементарное психическое явление, которое целиком и с полным правом могло бы считаться вместе с тем и чистым



физиологическим явлением, и, начав с него – изучая строго объективно (как и всё в физиологии) условия его возникновения, его разнообразных усложнений и исчезновения, – сначала получить объективную физиологическую картину всей высшей нервной деятельности животных» [31, с. 322].

Это сознательный выбор ученым научной стратегии – объективно, от простого к сложному, последовательно выявлять механизмы психики.

К сказанному можно было бы добавить, что И.П.Павлов с явной симпатией относился к деятельности Г.И.Челпанова, известного субъективного психолога. Достаточно вспомнить приветствие Павлова в адрес открываемого Психологического института. Павлов выразил явное сожаление, что Челпанов был смещен с поста директора института (см. широко известные воспоминания А.Р.Лурии [6]). После того, как Г.И.Челпанов был уволен из его детища – Психологического института, Павлов приглашал Г.И.Челпанова к себе на работу. Можно вспомнить и ряд работ самого Павлова (о рефлексе цели, рефлексе свободы, об уме и т.д.), которые свидетельствуют, что сам Павлов с течением времени начал понимать, что избранный им путь исследования оказался значительно более длительным, чем предполагалось, поэтому для обсуждения психологических проблем и ему – несмотря на методологические установки – приходилось «забегать вперед».

Взгляды Павлова на психологию вполне определены: как нам представляется, И.П.Павлов тоже был *психологом*, он, по его убеждению, отстаивал подлинно естественнонаучный подход к пониманию психики. Согласно Павлову, путь естественной науки от низшего к высшему. И не его вина, что его идеи были использованы властью, поскольку, по ее разумению, открывали перспективы для неограниченной модификации поведения. (На этих вопросах в данной статье останавливаться не будем). Что касается других павловских идей: о второй сигнальной системе, о типах высшей нервной деятельности и др. – они несомненно оказали влияние на развитие психологии. Впрочем, это хорошо известно. В частности, в учебнике, на который мы ссылались выше, И.П.Павлову отведено 9 страниц, на которых подробно изложены результаты его исследований.

В целом понятно, что Павлов был психологом, но программу свою относительно объяснения психики с помощью идеи условного рефлекса полностью реализовать не смог. На причинах останавливаться не будем, так как это вызвало бы значительное увеличение объема публикации, лишь отметим, что в целом идеи Павлова вполне соответствовали механистическим тенденциям в психологии того времени и, как ни удивительно, ленинской теории отражения. Последнее обстоятельство сыграло свою роль в последующей канонизации павловского учения, за что ученый ответственности не несет.

Обратимся теперь к работам А.А.Ухтомского.

#### ***А.А.Ухтомский и психология***

В процитированном учебнике по истории психологии работам А.А.Ухтомского отводится лишь несколько слов – все слова о физиологии: «Впоследствии догматическое и идеологизированное отношение к наследию

И.М.Сеченова и И.П.Павлова нанесло ущерб не только психологии, но и самой физиологии. В частности, долгое время преследовались или тормозились любые новые идеи и исследования в области физиологии активности, связанные с именами, прежде всего, А.А.Ухтомского и Н.А.Бернштейна, чьи идеи и результаты исследований не соответствовали ключевым положениям канонизированного павловского учения» [1, с. 236].

Был ли Ухтомский психологом? На наш взгляд, несомненно. Поскольку уже приходилось писать о роли А.А.Ухтомского не только в развитии психологической науки [12, 14, 19], но и в определении перспектив ее дальнейшей эволюции уже в XXI столетии [13, 7], ограничимся краткими соображениями. Заметим, что глубокий анализ идей Ухтомского в психологии проведен В.П.Зинченко [2] и Л.В.Соколовой [26, 25], чьим работам мы в значительной степени обязаны «возвращению» Ухтомского как выдающегося психолога.

Надо заметить: ответ на вопрос об Ухтомском-психологе существенно осложняется тем обстоятельством, что опубликовать при жизни многие свои идеи ученый не имел возможности. Об этом прекрасно написала Л.В.Соколова: «До недавних пор научное наследие Ухтомского прочно связывалось с весьма конкретной областью знаний – физиологией поведения животных и человека, и лишь в последнее время, в результате тщательной работы над архивами ученого, раскрылась важнейшая часть его творчества, ставящая А.А.Ухтомского в число крупнейших научных, религиозно-философских и социальных мыслителей XX века, заложивших основы интегральной науки о природе человека» [26, с.17].

Нельзя не согласиться с заключением Л.В.Соколовой: «Творчество Ухтомского выходит далеко за рамки чисто физиологического знания и являет собой редчайшую (но столь значимую сегодня!) попытку рассмотрения человека как единого целого, в контексте его биологического, социального и духовного существования. В настоящее время концепция Ухтомского о природе человека, предвосхитившая целый ряд направлений современных исследований, позволяет не просто глубже понять природу человеческого сознания и механизмы поведения, но по праву считается одной из наиболее перспективных в области человекознания, являя собой пример комплексного, системного подхода к изучению важнейших детерминант жизнедеятельности человека» [26, с.7].

Значение Ухтомского для психологии подчеркивает В.П.Зинченко: «Сказать, что А.А. Ухтомский – психолог, или даже сказать, что он больший психолог, чем многие выдающиеся психологи XX в., – значит ничего не сказать и в то же время сказать очень многое», – отмечал В.П.Зинченко [2, с. 231].

В.П.Зинченко подчеркивал, что интерес к психологии – сквозная тема исследований А.А.Ухтомского: «Строго говоря, он никогда не отходил от этой темы, которая составляла лейтмотив его исканий. Дух и душа повлекли его в Троице-Сергиев Посад, из интереса к душевной жизни он написал диссертацию, посвященную теории познания И. Канта и поступил на

естественно-математический факультет Петербургского университета для того, чтобы понять анатомию и физиологию Духа, а не мозга» [2, с. 232-233].

По свидетельству Л.В.Соколовой, «в итоге многолетних научных поисков родилось главное научное детище Ухтомского – разработанная им в 20-30-х годах удивительно стройная и емкая концепция природы человека, построенная на стыке различных научных направлений: биологии, физиологии, психологии, философии, социологии и этики, в которых человек (пожалуй, впервые!) представал в целостности своего телесного и духовного начала в единстве физиологических, психофизиологических и социокультурных детерминант жизнедеятельности. Это концепция, в которой естественнонаучные знания о поведении и психике человека были органически соединены с системой нравственно-этических взглядов, идущих от постулатов христианства» [25, с.6].

Конечно, мы не можем реконструировать психологическую концепцию А.А.Ухтомского так, как это сделал бы он сам, если бы у него была такая возможность. Возможности, увы, не было, так как концептуальные идеи ученого находились в кардинальном противоречии и с ортодоксальной физиологией, и с современной ему психологией, которой для своего существования необходимо было быть марксистской наукой, и, конечно же, самым марксистско-ленинским учением.

Тем не менее, психологам полезно понимать, какими принципиальными положениями руководствовался А.А.Ухтомский, принимая те или иные решения в области психологии, поскольку психологические идеи Ухтомского резко отличались от психологических конструкций современников.

1. *Приверженность естественнонаучному подходу.* Даже подвергая исследованию такой предмет как «духовный организм» Ухтомский остается на позициях естественной науки, пытаясь обнаружить функциональный смысл того или иного явления.

2. *Целостность духовного организма.* Еще в начале своей деятельности в лаборатории Н.Е.Введенского, Ухтомский хорошо понимал, что исследования на нервно-мышечном препарате имеют ограниченное значение, поскольку не позволяют изучать активность целостного организма. Психология также должна быть целостной, представляющей все уровни функционирования организма, включая духовный.

3. *Интегративность.* Интерес А.А.Ухтомского в первую очередь привлекало исследование интегративных процессов, взаимодействие различных структур, реализующих поведение организма.

4. *Функциональность.* Возможности организмов связаны с формированием функциональных органов, что многократно увеличивает гибкость поведения организмов.

5. *Ориентация на высшие уровни.* Вероятно, этот пункт нуждается в специальном комментарии. Традиции естественной науки подсказывают, что путь познания предопределен – от простого к сложному, от низшего – к высшему. Психология, наследовавшая естественным наукам, также полагает этот путь единственно верным. Это тот путь, по которому шел создатель русской физиологической школы и объективной психологии И.М.Сеченов, по

нему шел и его последователь в физиологии И.П.Павлов. По этому пути шел Н.Е.Введенский, учитель А.А.Ухтомского в физиологии, говоривший о себе, что его жизнь прошла «в общении с нервно-мышечным препаратом». Ухтомский, как упоминалось, настаивал, что уровень нервно-мышечного препарата принципиально недостаточен для понимания функционирования *целостного организма*. Предоставим слово А.А.Ухтомскому: «Конец прошлого столетия и начало текущего выдвинули с величайшей пользой ряд предварительных пробных синтезов деятельности нервного прибора в целом. Что сделал Шеррингтон по сравнению с нашим учителем? Он попробовал зайти вперед и посмотреть на интегральную картину нервной деятельности сверху вниз, уловить закономерности в целом. Прежняя чисто аналитическая работа с медленным восхождением снизу грозила затянуться бесконечно по мере нахождения все новых средств разложения, новых сомнений, новых затруднений для движения вперед. Попробуем *зайти сразу вперед* и посмотреть с горы вниз, что будет видно с общего горизонта! И вы знаете, что дал нам на этом пути пробного рабочего синтеза Шеррингтон. Прежде всего, – *совсем новые пути и задания для анализа!* (Курсив мой – В.М.)» [28, с.135]. По Ухтомскому, целесообразно двигаться «сверху» вниз. В другом месте А.А.Ухтомский пишет: «Не из частных строится целое, но из целого выкристаллизовывается частное» [26, с. 97]. Но что означает это «сверху вниз»? В случае А.А.Ухтомского – необходимость исходить из самых высших уровней. Отсюда и духовный организм, потому что *высшее из низшего* вывести невозможно. Именно поэтому, на наш взгляд, Ухтомский явился тем мыслителем, который увидел новые пути в науке о человеке в целом и в психологии, в частности.

6. В системе представлений о духовном организме необходимо предусмотреть и соединить:

- духовность,
- нравственную составляющую,
- идею времени (представленности прошлого, настоящего и будущего),
- идею развития,
- идею историзма,
- идею социальности.

Единственное, что мы можем попытаться сделать, это выстроить идеи А.А.Ухтомского в некое подобие комплекса. Заметим, что даже если бы идеи Ухтомского оставались «только» идеями, они имели бы огромную ценность. В свое время нам приходилось демонстрировать уровни психологического знания: 1) уровень идей; 2) уровень концепций; 3) уровень операционализованного знания [17]. По счастью, многие идеи, сформулированные Ухтомским, были проработаны и верифицированы ученым, в том числе и экспериментально, в многочисленных авторских исследованиях и работах его сотрудников, психологические следствия из которых он по указанным выше причинам не делал.

В концепции Ухтомского речь шла о поведении целостного организма, взаимодействующего со средой. Важно подчеркнуть особенную направленность методологии А.А.Ухтомского. Если традиционный путь

естествознания состоял в движении от простого к сложному, от низшего к высшему, то Ухтомский отправлялся от самых верхних уровней, что неизбежно обеспечивало его подходу целостность.

Ученый преодолел морфологическую заданность функций, свойственную науке того времени, что позволило ему сформулировать идею функциональных органов. Гибкое, подвижное функциональное начало – основа для понимания поведения, соответствующего особенностям среды. Поведение – целостное, непрерывное, не спорадически возникающее. Отсюда и понятие оперативного покоя, для непосвященных представляющееся оксюмором. Идея хронотопа, поскольку организм существует в пространстве и времени, вся его жизнь происходит в этом формате. Психическая жизнь тоже непрерывна. Сравним это положение с позицией теории отражения, согласно которой психика есть отражение – результат взаимодействия материальных систем, вне этого взаимодействия она не существует. По Ухтомскому, психическое имеет онтологический статус. Поведение и психика организма характеризуются активностью, поведение не может быть представлено лишь как результат реагирования на воздействия. Организм проявляет себя в деятельном, активном отношении к среде. В основе лежат доминанты, которые придают специфичность взаимодействию со средой в тот или иной момент времени. Восприятие имеет интегральный характер, оно целостно. У организма формируются интегралы опыта, также представляющие собой целостные образования. Психическое, духовное, нравственное входят в целостность, которую можно именовать духовным организмом. Организм есть единство телесного, психического и духовного. Поэтому в концепции Ухтомского не возникает непреодолимых разрывов между различными уровнями, целостность первична. Доминанты имеют место и в активности при взаимодействии в обществе, с другими людьми. Необходимо отметить, что сам центральный термин Ухтомского «доминанта» часто понимается и трактуется упрощенно, ограниченно.

Можно было бы продолжать, не станем здесь этого делать. Из приведенного выше обобщения лишь некоторых идей Ухтомского – неизбежно схематического, упрощенного и уплощенного – становится понятно, насколько такой подход противоречил идеологии, политическим, научно-догматическим стандартам, царящим в обществе. Такая психология не могла существовать в обстановке советского государства и общества 1930-х гг. На наш взгляд, такая психологическая установка намного опередила время. Ни в отечественной, ни в зарубежной психологии ничего подобного в то время не было. По нашему мнению, это достаточное основание, чтобы согласиться с суждением В.П.Зинченко, приведенным выше, согласно которому «он больший психолог, чем многие выдающиеся психологи XX в.».

Л.В.Соколова отмечала: «И в дорогой ему науке он не был принят по достоинству. Это было время, когда на знамени физиологической науки партия написала практически одно имя – великого Павлова, а сама наука, пытаясь ответить на вопрос: что есть человек? – двигалась по пути объяснения человеческого поведения с точки зрения его рефлекторной теории» [25, с.8]. Л.В.Соколова продолжает свой анализ: «Дихотомия жизненных и творческих

путей этих двух действительно крупных ученых – это определенный символ эпохи. Павловское учение об условных рефлексах было провозглашено «единственно правильным», способным объяснить «механизмы» поведения человека. Это намечало возможность «управления» его деятельностью, мыслями, обеспечивало создание человека «нового типа». Но «тайна о семи печатях» – *природы души*, так и осталась нераскрытой. Зайдя в тупик, адепты официальной науки попросту отвергли душу, выкинули ее из сферы научного рассмотрения. Тех же, кто возымел смелость браться за изучение природы духовного начала в человеке, а среди них был и Ухтомский, – подвергали гласному и негласному гонению. Но что более удивительно и страшно: сам-то Павлов в этой развязанной войне идей был в общем-то ни при чем – оба этих крупных ярких ученых стали «заложниками» своего времени. Какими разными, но по-своему трагическими были их судьбы! Из Павлова сделали куклу, фетиш, коим стращали инакомыслящих, из его учения выхолостили все живое, прогрессивное. С Ухтомским же случилось иное: его попросту при жизни предали забвению. Да и после он на долгие годы был незаслуженно забыт, попросту вычеркнут из истории отечественной и мировой культуры. «Небесная физиология» – так свысока, насмешливо и пренебрежительно «определяли» предмет его научных интересов «маститые» физиологи, закрывая тем самым пути любого выхода. Ухтомский практически не имел возможности опубликовать свои глубинные размышления, это было и попросту опасно. Его выпускали лишь с сообщениями на сугубо физиологические темы, да и то в достаточно узких научных журналах. Вся остальная жизнь души и труд мысли оставались лишь для себя и близких ему людей – в дневниках, письмах, записных книжках, заметках на полях. Даже после смерти ученого (умер он в блокадном Ленинграде в 1942 году) его боялись: архив его на большую половину был отправлен в «спецхран», а вышедшее в пятидесятых годах Собрание сочинений «советского академика» содержало все те же официально пропущенные статьи и материалы» [25, с.8].

Как мы уже отмечали, играла свою негативную роль и несовместимость представлений Ухтомского с доминирующими в естественной науке представлениями о работе мозга и, особенно, с той *психологией*, какой вид она приобрела в тридцатые годы XX столетия в СССР. Как можно полагать, здесь можно видеть причины того печального факта, что психологические идеи А.А.Ухтомского не востребованы в полной мере до сих пор. Хотя нельзя не признать и того факта, на этот раз отрадного, – интерес к творчеству А.А.Ухтомского неуклонно и стремительно возрастает, что несомненно позитивно скажется на развитии психологии.

Нельзя не остановиться – хотя бы предельно кратко – еще на одном вопросе, имеющем важнейшее значение для современной психологии. Анализ творчества Ухтомского и Павлова несомненно имеет историко-психологическое значение, как уточнение и конкретизация страниц прошлого науки. История отечественной психологии XX столетия – сколько-нибудь полная и объективная – пока еще не написана. Прочитируем в этой связи В.П.Зинченко: «с сожалением приходится констатировать, что ни Н. А. Бернштейн, ни А. Р. Лурия не оценили в должной мере вклад А. А. Ухтомского

в становление этих сфер знания. А. Р. Лурия много ссылался на П. К. Анохина, на используемое им понятие «функциональной системы», являющееся более поздним и слабым аналогом понятия «функциональный орган», хотя П. К. Анохин в молодые годы работал у А. А. Ухтомского и лишь затем перешел к И. П. Павлову. К сожалению, Н. А. Бернштейн и А. Р. Лурия использовали понятие «функциональный орган» без должных ссылок на А. А. Ухтомского. Более корректно использовали это понятие А. В. Запорожец и А. Н. Леонтьев. Однако во всех случаях это понятие использовалось вне культурно-исторического и духовного контекста, в котором оно возникло у А. А. Ухтомского. Сказанное, конечно, не следует воспринимать как упрек в адрес Н. А. Бернштейна, А. В. Запорожца, А. Н. Леонтьева, А. Р. Лурии, так как и сам А. А. Ухтомский в советское время вынужден был скрывать этот контекст, а его рукописное наследие открылось лишь несколько лет тому назад» [2, с. 270-271].

Вместе с тем эти работы – в первую очередь исследования А.А.Ухтомского – важны и для понимания современного состояния психологии, и, что еще более важно, для определения тенденций ее дальнейшего развития. Для современной психологии одной из наиболее значимых задач является проблема интеграции психологического знания [4, 5, 18, 15, 10]. Многие актуальные для психологии методологические проблемы в условиях дезинтеграции и обсуждаются не так активно, как того заслуживают, и, как следствие, не решаются [8, 9, 11]. Для понимания возможностей интеграции чрезвычайно важен опыт, который можно почерпнуть, в частности, из наследия А.А.Ухтомского [13, 14].

Если взгляды Павлова – прошлое психологии, то позиция Ухтомского – во многом ее настоящее и будущее. Не будем здесь заниматься детализацией, отошлем читателя – что касается будущего психологии – к соответствующим текстам [13]. Здесь лишь отметим, что по многим психологическим темам – психология научного творчества, психология научного коллектива, психология научной школы и т.п. наследие А.А.Ухтомского ждет исследователей.

### **Литература**

1. Бреслав Г.М. История научной психологии. М.: Инфра-М, 2021.
2. Зинченко В.П. А.А.Ухтомский и психология // Стиль мышления: проблема исторического единства научного знания. К 80-летию Владимира Петровича Зинченко / Ред. Т.Г.Щедрина. Москва : Росспен, 2011. С.230-271
3. История психологии в лицах. Персоналии / Под. ред. Л.А. Карпенко // Психологический лексикон. Энциклопедический словарь в шести томах / Ред.-сост. Л.А. Карпенко. Под общ. ред. А.В. Петровского. — Москва : ПЕР СЭ, 2005. 784 с.
4. Козлов В.В. Методология психологии сегодня / В.В.Козлов, В.А.Мазилев, В.Ф.Петренко // Методология современной психологии. 2017. № 7. С. 3-6

5. Козлов, В. В. Методология интегративной психологии : Монография / В. В. Козлов. – Москва: Международная академия психологических наук, Рекламно-производственная фирма "Титул", 2021. – 180 с.
6. Лурия А. Р. *Этапы пройденного пути*. Научная автобиография. Под ред. Е. Д. Хомской. — М.: Изд-во Моск. ун-та, 1982. — 184 с.
7. Мазиллов В.А. Психологи и время // Человеческий фактор: Социальный психолог. 2021. № 1 (41). С. 258-279.
8. Мазиллов В.А. Актуальные методологические проблемы современной психологии. Ярославль: МАПН, 2002. 165 с.
9. Мазиллов В.А. Методология психологии на современном этапе: проблемы и перспективы // Системогенез учебной и профессиональной деятельности. Материалы III Всероссийской научно-практической конференции. Ярославль, 2007. С. 42-48
10. Мазиллов, В. А., Слепко, Ю. Н. Проблема понятийного пространства современной психологии // Психологический журнал. № 3. Т. 44. 2023. С. 93–98.
11. Мазиллов В.А. Биосоциальная проблема в контексте методологии психологической науки // Психологический журнал Том 41. № 3, 2020а. С.122-130
12. Мазиллов В.А. Психологи и время // Человеческий фактор: Социальный психолог. 2021. № 1 (41). С. 258-279.
13. Мазиллов В.А. А.А. Ухтомский и будущее психологии // Наследие А.А. Ухтомского в свете современных проблем изучения и развития человека 145-летие А.А. Ухтомского и 30-летие Мемориального Дома-музея академика А.А. Ухтомского. Сборник материалов XIII-й межрегиональной конференции. Ярославль, 2021. С. 31-88.
14. Мазиллов В.А. Слово о "неизвестном" психологе: методологические проблемы современной истории психологии // Методология современной психологии. 2023. № 20. С. 183-204
15. Мазиллов В.А. О психологических понятиях и методологии психологии // Вопросы психологии, №1, 2020б. С.71-83
16. Мазиллов В.А. Классик: несколько штрихов к портрету (К 85-летию Владимира Петровича Зинченко) // Культурно-историческая психология. 2016. Т. 12. № 4. С. 74-79
17. Мазиллов В.А. Философия психологии и история психологии // Методология современной психологии. № 20. 2023 – С. 164-183.
18. Мазиллов В.А. Методологические проблемы психологии. Ярославль: МАПН, 2006. 249 с.
19. Мазиллов В.А. Психология в творчестве А.А. Ухтомского // Наследие А.А. Ухтомского в свете современных проблем изучения и развития человека : сборник материалов XIV межрегиональной конференции [26-28 сентября 2022 года] / под научной редакцией В.А. Мазилова, О.Е. Хабаровой, В.В. Юдина. – Ярославль : РИО ЯГПУ – 2023. – 101 с. – с. 16-32
20. Меркулов В.Л. Алексей Алексеевич Ухтомский. Очерк жизни и научной деятельности (1875-1942). Москва : Изд-во Академии наук СССР, 1960. 315 с.



21. Наследие А.А. Ухтомского в свете современных проблем изучения и развития человека 145-летие А.А. Ухтомского и 30-летие Мемориального Дома-музея академика А.А. Ухтомского. Сборник материалов XIII-й межрегиональной конференции. Ярославль : ЯГПУ, 2021. С. 238.

22. Павлов И. П. Двадцатилетний опыт объективного изучения высшей нервной деятельности Москва : Наука, 1973. 661 с.

23. Павлов И. П. Нобелевская лекция // Ноздрачѳв А.Д. И. П. Павлов— первый Нобелевский лауреат России. Т. 1: Нобелевская эпопея Павлова. Санкт – Петербург : Гуманистика, 2004. С. 236—255.

24. Резник С. Против течения. Академик Ухтомский и его биограф. Документальная сага с мемуарным уклоном // Семь искусств, №12, 2013 [Электронный ресурс] <https://litbook.ru/magazine/34/> Дата доступа 22.11.2020

25. Соколова Л.В. От составителя // Ухтомский Алексей Алексеевич (1875-1942). Статьи и выступления разных лет. Заметки на полях: А. А. Ухтомский. Санкт-Петербург : Изд-во Санкт-Петербургского гос. ун-та, 2015. С.5-10.

26. Соколова Л.В. А.А.Ухтомский и комплексная наука о человеке. Санкт-Петербург : СПбГУ, 2010. 316 с.

27. Ухтомский А. А. Заслуженный собеседник: этика, религия, наука. Рыбинск, 1997. 567 с.

28. Ухтомский А.А. Доминанта души. Из гуманитарного наследия. – Рыбинск: Рыбинское подворье, 2000. - 608 с.

29. Ухтомский Алексей Алексеевич (1875-1942). Статьи и выступления разных лет. Заметки на полях: А. А. Ухтомский. Санкт-Петербург : Изд-во Санкт-Петербургского гос. ун-та, 2015. 735 с.

30. Ухтомский А. А. Доминанта. Статьи разных лет. 1887-1939. — Санкт-Петербург : Питер, 2002. — 448 с..

31. Шингаров Г. Х. Научное творчество И. П. Павлова: проблемы теории и метода познания. Москва : Медицина, 1985. 207 с.

**Михеева Е.В.**

## **ТРАНСФОРМАЦИОННАЯ ИГРА КАК ПСИХОДИНАМИЧЕСКИЙ ИНСТРУМЕНТ ДЛЯ НАУКИ И ПРАКТИКИ: ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМЫ**

*Аннотация:* в статье раскрываются особенности трансформационных игр; роль параллельного целеполагания и сенсоидеомоторного трекинга в проявлении субъектности; условия включения математических шкал. Выдвигается гипотеза о сенсоидеомоторной диагностике эффективности функциональной системы достижения цели в объективной действительности. Формулируются выводы о перспективности применения т-игр в науке и практике как психодинамических инструментов нового поколения.

*Ключевые слова:* ориентировочная основа деятельности, субъектность, параллельные цели, трансформационная игра, психодинамический инструмент, функциональные системы, метафора деятельности

*Abstract:* the article reveals the features of transformation games; the role of parallel goal setting and sensorideomotor tracking in the manifestation of

subjectivity; conditions for inclusion of mathematical scales. A hypothesis is put forward about sensorideomotor diagnostics of the effectiveness of the functional system for achieving a goal in objective reality. Conclusions are formulated about the prospects of using t-games in science and practice as psychodynamic tools of a new generation.

Key words: indicative basis of activity, Agency, parallel goals, transformational game, psychodynamic tool, functional systems, metaphor of activity

### **Введение**

Среди специалистов помогающих профессий набирают популярность трансформационные игры (т-игры). Однако качественных исследований их возможностей и границ применения почти нет. При этом как с научной, так и с практической точки зрения, они очень перспективны. Цель статьи – опираясь на практику, раскрыть их инновационный потенциал научному сообществу.

Инструментально и процессуально, т-игра похожа на настольную игру. Как правило, в ней есть игровое поле, карточки с текстами и изображениями, фишки-символы различного назначения, игральные кубики, правила игры, которые определяют порядок и возможности взаимодействия участников с т-игровым пространством [Михеева, 2018]. В содержании отражается некоторый аспект внутренней или внешней жизни человека или общества. Например, с помощью знаков, символов и правил интерактивного взаимодействия с ними, может быть воссоздан процесс выбора, достижения цели, путь самопознания или самореализации, построения и развития отношений. Существующие т-игры сильно различаются по проработанности темы, структуре, логике, динамике. Поэтому далее мы будем говорить только о динамических т-играх.

При качественной проработке композиции и логики такой игры, можно сформировать инвариантную структуру выбранного аспекта жизни так, чтобы получилась ориентировочная основа деятельности третьего типа [Гальперин, 1996]. В процессе интерактивного взаимодействия участника с этой основой, будет происходить её интериоризация, что может оказывать благотворное влияние на жизнедеятельность человека [Гальперин, 1996].

### **Реальности т-игры**

В процессе обычной игры происходит удвоение реальности: человек, продолжая осознавать объективную действительность, сознательно действует по правилам мира игры, но их не смешивает [Ретюнских, 1997]. В т-игре обе реальности с самого начала «параллелятся»: участник одновременно стремится достичь две цели – игровую (например, попасть «в яблочко») и настоящую житейскую, которую он выбирает и формулирует сам (например, «раскрыть свой потенциал», «найти работу по душе», «наладить отношения с близкими», «создать семью», «разрешить внутриличностный конфликт» и т.д.).

Реализация этой цели в т-игре «привязывается» к игровой (если достиг игровой цели, значит условно реализовал и житейскую). Такая параллельность целей (и процессов их достижения) создаёт условия для активации

функциональной системы [Анохин, 1975] под осуществление житейской цели. Неопределённость же пути, усиленная до потока случайных событий, требует активизации субъектной регуляции и самоопределения, то есть, пробуждения сущностного уровня человека – субъектности [10]. Происходит «утроение» реальности. Целевой вектор субъектной реальности в момент т-игры направлен на осмысление стратегических, тактических характеристик житейской цели, собственной готовности к её реализации и последствиям.

### **Особенности позиции участника**

Действие от первого лица влечёт за собой смену позиции с клиента на творца, пробуждая субъектность. Реальная значимая цель, вовлеченность, личная заинтересованность в успехе и сознательное переплетение объективной действительности с игровой реальностью, создают пространство проявления субъектной реальности [Прыгин, 2018].

Гарантом реалистичности т-игровых процессов, их соответствия потенциальным моделям действий человека в объективной действительности, являются: позиция субъекта, который вкладывает смысл в этот процесс и «сквозной» сенсоидеомоторный трекинг. Согласно законам адаптивности, в условиях целенаправленной деятельности, нарушения целостности или эффективности функциональной системы или наоборот, её целостность, эффективность, проявляются немедленно в виде скорости и траектории достижения цели в т-игровой реальности.

При этом ограниченность доступных функциональных манипуляций с ориентировочной основой третьего типа в условиях потока случайных событий, объективация их результата и других показателей, как немедленная обратная связь о качестве и эффективности действий, создают условия для тщательной интеграции функциональной системы, формирующейся под реализацию житейской цели. Предположительно, это обеспечивает возможность переноса т-игрового «условного» опыта в объективную действительность и устойчивый эффект последействия (пролонгированность процесса и его результатов).

### **Особенности организации процесса**

Условная т-игровая среда создаётся в единстве пространства и времени. Она опосредует процесс взаимодействия специалиста и клиента, обеспечивает возможность визуализации ориентировочной основы действия и трекинга на основе т-игровых критериев эффективности. Это сравнивает позиции участника и специалиста, а процессу и результату добавляет объективность. Поток случайных событий и игровая динамика, добавляя мотивации, создают высокую вовлечённость.

И сам участник, и специалист, получают доступный способ работы с субъектностью через визуализацию траектории перемещения по относительно определённому маршруту в условиях т-игрового пространства, нагруженного субъективными смыслами, где единственным способом проявленного действия является перемещение фишки, согласно выпавшему на кубике числу или карточке, вытянутой в закрытую. Так на пути к условному достижению

желанной цели в этих условиях, поток вероятностных событий, который участник порождает сам, становится препятствием-вызовом.

Сочетание игровой и ценностно-смысловой активизации приводит к субъективно-воспринимаемому повышению ясности, осмысленности процесса, завершению ранее незавершённых выборов, укреплению связи между словом и делом. Участники отмечают возможность обнаруживать такие моменты, на которые в объективной действительности не обращают внимание, но которые являются значимыми, поскольку оказывают явное влияние на достижение цели ли последствия.

Если действие участника порождает одно из возможных т-игровых событий, связь слова и дела становится доступной не только умозрительно, но и как результат этих действий [Михеева, Прыгин, 2023]. На этом может строиться критериальная диагностика любого аспекта, по принципу сенсоидеомоторной пробы (например, участник информируется о том, что по правилам, войти в игру он может только если внутренне к этому готов; если он действительно готов, результатом броска кубика будет «Х»).

Важно отметить, что непосредственно в момент броска кубика значимым фактором будет фокусировка внимания участника на желанной цели и реальном процессе её достижения, а не на игровых моментах, поскольку фокус внимания определяет ведущий уровень деятельности [Бернштейн, 1991] и актуальную функциональную систему [Дормашев, Романов 1999].

При некоторой доработке т-игры [Михеева, Прыгин, 2023], в зависимости от профессиональной задачи, можно получить психодинамический инструмент полноценной диагностики, интерактивного обучения, развития, воспитания, профессионального и жизненного самоопределения, коучинга, психотерапии и научных исследований. Создание дополнительных условий, в первую очередь, неприкосновенности, интимности субъектного пространства (метод Т.ИГР), позволит построить математические шкалы и уравнения, что в настоящее время реализовано в т-играх системы «Профнавигатор» и «Т-супервизия».

Так, в т-игре «Профнавигатор. Выбор» [Михеева, 2024] оптимальный вектор профессионального развития рассчитывается по результатам серии сенсоидеомоторных проб на основе предварительной договорённости о том, что «он будет находиться на пересечении тех векторов, которые в сумме дадут результат  $0 \setminus +1$ ». Апробация инструмента на определившихся взрослых показала высокую точность попадания в сферу их деятельности (9 из 10), если в игре была актуализирована цель на реализацию в объективной действительности (рис.1). В случае интрасубъективной цели (на самопознание или саморазвитие), такой результат пости всегда требует дополнительной работы.

Человек				Природа				Материал, ресурс			
Интерес	-1	3	-2	Интерес	1	1	-2	Интерес	-2	5	-2
Возможности	1	3	-3	Возможности	3	3	-2	Возможности	0\5	5	-3
самообразование				самообразование				системное мышление			
Требования	1	3	-2	Требования	0\5	3	-1	Требования	5	5	-2
лидер кач				самообразование				лидерские качества			
Результат	3	1	0\3	Результат	3	4	-5	Результат	-1	4	0\1
6 -7				8 -10				14 -7			
Язык, образ, символ								Информация			
Интерес	3	0\3	-5					Интерес	3	4	0\5
Возможности	2	2	-1					Возможности	4	4	-1
технич нав								самообразов			
Требования	5	0\1		49			-48	Требования	4	4	-1
внимание и выдержка								активность и подвижность			
Результат	2	4	-1					Результат	3	2	-1
11 -7								14 -3			
Система				Технология				Техника			
Интерес	3	3	-2	Интерес	2	5	-4	Интерес	0	4	-1
Возможности	3	0\1		Возможности	2	2	-1	Возможности	5	5	-5
коммуникатив				системное мышление				лидерские качества			
Требования	3	3	-4	Требования	5	5	-4	Требования	5	5	-1
системное мышление				лидерские качества				вразвитие воображения			
Результат	3	1	-4	Результат	3	2	-5	Результат	2	5	-3
6 10 -10				5 14 -14				7 19 -10			

Рис. 1

## Гипотеза

Внешне т-игровой процесс выглядит как череда бросков кубика, но параллельные процессы требуют высокой включённости, концентрированности на желанной цели, а также внутренней согласованности: ведь бросок кубика в классическом понимании неуправляем.

Мы полагаем, что точность настройки на аутентичную значимую цель и связь с субъектной реальностью в процессе противостояния потоку случайных событий, проявляя «нужную» функциональную систему, позволяют получить «чистый» результат броска кубика, как отражение её готовности к реализации цели не только в т-игровой реальности, но и в объективной действительности. В такой момент бросок кубика становится метафорой деятельности в условиях неопределённости, а его результат – метафорой результата этой деятельности.

## В заключении

Т-игра обладает целым рядом уникальных характеристик, которые при определённых условиях могут стать не только подспорьем в образовании, воспитании, самоопределении человека в объективной действительности, но и новым современным психодинамическим инструментом психологической оценки и психологического воздействия, а также искусственной средой полного деятельностного цикла для научных исследований таких трудно выявляемых феноменов психического как: субъектность, ценности, субъектная регуляция, жизненный или морально-нравственный выбор и других экзистенциальных граней жизни человека. Поскольку в процессе такой работы затрагиваются все уровни его жизнедеятельности, качественная верификация т-игр потребует междисциплинарных исследований. В случае успеха, научная и практическая психология получат многофункциональный психодинамический инструмент нового поколения.

## Библиографический список

1. Анохин П. К. Очерки по физиологии функциональных систем / П. К. Анохин; Акад. мед. наук СССР. М.: Медицина, 1975, 447 с.
2. Бернштейн Н. А. О ловкости и ее развитии / Н. А. Бернштейн; Москва: Физкультура и спорт, 1991, 287 с.
3. Гальперин П. Я. Лекции по психологии: уч. пособие для студентов вузов / П. Я. Гальперин. 2-е изд. М.: Кн. дом "Ун-т", 2005. 399 с.
4. Козлов, В. В. Организационная культура / В. В. Козлов, Ю. Г. Одегов, В. Н. Сидорова. – Москва : Компания КноРус, 2013. – 272 с. – ISBN 978-5-406-02468-3.
5. 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. – DOI 10.31862/9785426313217.
6. Мазилев, В. А. Актуальные методологические проблемы современной психологии / В. А. Мазилев ; Международная Академия психологических наук. – Ярославль : Общество с ограниченной ответственностью "Международная Академия психологических наук", 2002. – 68 с.
7. Михеева Е. В. Метод Т.ИГР и т-игровая система «Профнавигатор» в психологической реабилитации ветеранов боевых действий: постановка проблемы // Российский военно-психологический журнал, 2024, No 1(3), с. 114-126.
8. Михеева Е. В. Т-игра или методика активизации процессов самопознания и самоопределения личности с применением трансформационных игровых технологий. Часть I. М.: «САМ Полиграфист», 2018. 74 с.
9. Михеева Е. В., Прыгин Г. С. Теоретическое моделирование инструмента исследования субъектности в ситуации неопределенности // Ярославский пед. вестник. 2023. № 4 (133). С. 116–128.
10. Прыгин Г. С. Неклассическая психология: психология субъектной реальности. Монография. Наб. Челны: Изд-во НГПУ, 2018. 268 с.
11. Ретюнских Л. Т. Игра как она есть или онтология игры: МПГУ. Каф. философии: М.; Липецк, 1997. 143 с.
12. Труды Ярославского методологического семинара, Ярославль, 15–17 апреля 2004 года. Том 2. – Ярославль: Общество с ограниченной ответственностью "Международная Академия психологических наук", 2004. – 336 с.

**Нурбекова Г.Б.**

## **ВЛИЯНИЕ САМООЦЕНКИ НА ОТНОШЕНИЯ И ВЫБОР БРАЧНОГО ПАРНЕРА**

**Аннотация.** В статье рассматриваются этапы отношений и механизмы выбора брачного партнера. Описана специфика, уровни и характеристика самооценки. Также описана взаимосвязь самооценки и мотивации выбора партнера. Определен интегративный показатель межличностных процессов восприятия супругами себя, друг друга и своего брака.

**Ключевые слова:** семья, брак, партнёр, отношения, механизм выбора супруга, ценности, самооценка.

**Annotation.** The article examines the mechanisms of choosing a marriage partner. The specifics of the levels and characteristics of self-esteem are described. The relationship between self-esteem and motivation for choosing a partner is also described. An integrative indicator of the interpersonal processes of spouses' perception of themselves, each other and their marriage.

**Keywords:** family, partners, relationships, partner selection mechanism, values, self-esteem.

Семья - это один из важных этапов социализации каждой личности, где формируются установки, ценностные ориентации и мировоззрение [Старшинова, 2013, с. 187]. Семья является социальной системой, в которой каждый участник может напрямую и косвенно влиять друг на друга. Позитивное отношение родителей к воспитанию и гармоничные взаимоотношения в семье благоприятно влияют на формирование положительных установок.

Семья является развивающейся социальной системой, так как это часть социальной и культурной среды. В век стремительного прогресса всего человечества, становится необходимым обратить внимание на социальные изменения, которые затрагивают семью: увеличение числа одиноких взрослых, поздние браки, снижение рождаемости, рост неполных семей и смешанных семей, а также семей, живущие в бедности [Алексеева, 2012, с. 173].

Психологические закономерности отражения действительности способны открыть перед обществом новые возможности научно обоснованного исследования человеческого поведения. Социально-психологическое исследование мотивацию выбора брачного партнёра, этапы семейных отношений позволяет узнать закономерности, лежащие в основе процесса социализации личности и оказывающие сильное влияние на все человечество [Айгумова, 2010, с. 216].

В отечественной и зарубежной литературе авторы изучают аспекты мотивации выбора партнера для семейных отношений. З. Фрейд стал одним из первых в изучении причины выбора брачного партнера [Фрейд, 1993, с.45]. Психоаналитическая теория заключалась в том, что выбор партнёра обусловлен взаимоотношениями с родителями, а именно бессознательное влечение к родителю противоположного пола в детстве проецируется на партнёра во взрослом возрасте. Также автор Дж. Боулби отмечал важную роль родителя при выборе партнёра, а именно в том, что отношения в детстве с родителями становятся фундаментальными для дальнейшего взаимодействия с собой, с миром и с противоположным полом [Меренков, 2014, с.150]. Именно в раннем возрасте у каждого человека зарождается структура потребностей, ожиданий и страхов от близких отношений во взрослой жизни.

Однако многие авторы склоняются к тому, что отношения с родителями не единственный фактор определения партнёра.

Автор Р.Винча разработал теорию дополнительных потребностей, опираясь на принцип гомогении, подтверждается сила притяжения противоположностей. Согласно этому правилу, сильные мужчины обращают внимание на хрупких женщин, а властные женщины привлекают ранимых и мужчин [Анцибор, 2013, с 154].

Автор инструментальной теории Р. Сентерс выделил одну из важных причин выбора партнера в потребностях друг к другу. Согласно данной теории люди больше объединяются, если их потребности схожи или дополняют друг друга [Анцибор, 2013, с 154].

Основоположник теории «Стимул-ценность-роль» Мерстейн Б. разъясняет важность степени соответствия ожиданий и ролей обоих партнеров. Теория базируется на трех стадиях: стимул – влечение, ценность – общие интересы, роль – соответствие ожиданий от партнёра и реализация потребностей [Анцибор, 2013, с 154].

Механизм выбора будущего супруга объясняется в теории «Круговая теория любви», автор Рейс А. берет во внимание этапы отношений. По мнению автора, первым и важным этапом становится установление взаимосвязи. Далее этапом в отношениях становится проявления уверенности и активного открывания перед партнёром – самопознание. Третий этап в отношениях – это формирование взаимозависимости – на чувственном уровне выражается потребность друг в друге. Четвертый этап – это проявление любви, и удовлетворение базовых потребностей человека [Анцибор, 2013, с 154].

Невозможно не отметить ценность теории «фильтров», автором которой стал А. Керкгофф. Механизм выбора партнёра для семейной жизни обусловлено тем, что человек последовательно «пропускает» через внутренние фильтры и тем самым отсеивает множества партнёров, оставляя единицы с кем, вступают в отношения [Анцибор, 2013, с 154].

Таким образом, мы изучили научную литературу отечественных и зарубежных авторов и определили, что все теории строятся на принципе социальной тенденции заключения брака, а мотивация выбора супруга имеет общую структуру, которые обусловлены фильтрами или стадиями.

Психологические исследования, связанные с выбором партнера, открывают новые аспекты, которые требуют детального изучения. Психологи и социологи считают, что на процесс влечения также влияет внешние факторы: место встречи, образ жизни. Другой стороной, и более важной становится внутреннее состояние человека, готовность быть в близости. Исследования взаимосвязи физической близости и формирование любовных отношений и общение в бытовом комплексе.

Авторы и ученые также изучали совокупность добрачных факторов, которые влияют на мотивацию создания семьи. Так как именно этому периоду свойственны специфические особенности, которые формируют адаптацию на ранних этапах отношений и готовность к браку. Такими факторами являются следующее [Макарова, 2013, с.101]:

1. Внешние факторы (время, место и условия встречи).
2. Первое эмоциональное впечатление друг о друге.
3. Социально-демографические характеристики.



4. Возраст.
5. Инициатор предложения о заключении брака.
6. Условия, материальное положение партнёров.
7. Воспитание, родительские установки.
8. Отношения с окружающими людьми, к значимым взрослым, братья, сестрами.

Доказано, что на мотивацию выбора партнера влияют знакомства в деловой атмосфере, первые приятные эмоции, нежные чувства в первые два года, наличие инициативы от мужской стороны к браку, принятие решения к семейной жизни в течении недлительного времени, регистрация брака с церемонией [Айгумова, 2010, с. 216].

Время добрачного периода тоже обусловлено тем, что чем меньше времени пара знакома друг с другом, тем меньше времени на сомнения. Также если пара долгое время дружит, то высока вероятность, что их отношения станут однобокими, а при этом снижается интенсивность эмоциональных проявлений, что может привести к распаду отношений.

Важным вопросом необходимо рассмотреть прямую или косвенную инициативу к бракосочетанию от женщины. Это может быть обусловлено беременностью. Исследования показывают, что в таком случае в два раза повышается риски распада брака в первые три года. Это можно объяснить бытовыми и поведенческими переменами: у мужа и жены меняются роли, появляются новые бытовые обязанности в предвкушении рождения ребенка, пара пропускает период «медового» месяца и переходит в этап подготовки к материнству и отцовству. Также появление нового члена семьи может спровоцировать конфликты, усугубляют экономическое и эмоциональную сферу семьи. Родителям сложнее перестроить свой режим, появляется усталость и напряженная атмосфера между партнерами, что может привести к разводу [Захаров, 2015].

Авторы К. Антилла и Я. Трост также считают, что беременность до брака может стать провоцирующим развод фактором так как молодая пара принимает решение скоротечно, не узнав друг друга поближе и несет принудительный характер [Захаров, 2015].

Одним из важных факторов в данном вопросе является возраст будущей матери, необходимо достаточная психологическая зрелость и физико-биологические особенности. По мнению психологов, максимально благоприятное время для деторождения это 22-23 года, когда женский организм достигает своего расцвета и человек приобретает профессию и получает социальный статус. Мужской организм крепнет в 25-26 лет, когда уже сформирован характер и выстроена внутренняя опора [Меренков, 2018, с.51].

В целом, также отмечается, что супружеская жизнь несет существенные эмоциональные нагрузки и у пары может сформироваться фрустрация из-за неспособности справиться с трудностями.

Важным фактором в исследовании выбора брачного партнёра необходимо рассмотреть возраст. За последние десятилетия наблюдается увеличение возраста вступления в брак. Современная молодежь стремится к

самореализации, к материальному благосостоянию, обеспечение себя квартирой, образованием, исходя из этого примерный возраст вступления в брак 25-27 лет [Меренков, 2018, с.51].

Таким образом, констатируем, что существуют факторы «риска» семейных пар к разводу [Захаров, 2015]:

1. Психологическое развитие партнёров.
2. Ценностные ориентации
3. Религия супругов
4. Отношение родителей к молодой семье

Существует теория влияния наличия сестер и братьев на семейную жизнь. Концепция основывается на том, что человек, который стремится к семейной жизни бессознательно хочет продублировать отношения со своими братом или сестрой. Также стоит учитывать, был ли человек старшим или младшим в родительской семье, так как именно данная стратегия может перейти в новую семью, например, быть старшим и лидировать в отношениях или быть младшим и перекладывать ответственность на другого человека [Саратовцева, 2015, с.25].

Интересное место в семье занимают молодые люди, которые не имели ни брата, ни сестры, такие ребята могут дублировать сценарий взаимоотношения родителей. И как правило, это не всегда конструктивно, а отсюда и конфликты. Также имеется принцип смены мужско-женских ролей. Например, мужчина в семье проявляет больше женских качеств, а женщина наоборот.

Исследуя особенности добрачного периода, большое внимание уделяется этапу идеализации партнера. Это существенно ослабевает отношения между парой, так как человек сталкивается с фрустрацией о том, что партнер не такой, как он себе его представлял.

Рассмотрим причины и последствия данного периода [Чурилова, 2015]:

1. Идеализация формирует повышенные требования к партнеру. Из-за нереализованных ожиданий отношения в паре становятся натянутыми, грубыми, а нежелание принять партнёра истинным и полноценным может привести к разрыву.

2. По мнению А. Маслоу, умение проявлять нежные чувства и быть в эмоциональной близости естественная потребность человека. И для человека, который находится на пике своего развития, реализованного потенциала и таким людям не свойствен идеализация. Отсюда делаем вывод, что если человек идеализирует другого, то ему еще необходимо обратить внимание на свою реализацию.

3. Идеализация партнера - это точка роста, которая необходима каждой личности. Но если обращать на это внимание и усиливать свои сильные стороны, то можно развить свои таланты.

Анализируя особенности добрачного периода мы выделяем несколько ценностей [Старшинова, 2013, с.187]:

- 1) Знакомство друг с другом, создание фундамента для создания крупной семьи.
- 2) Понимание друг друга и время для принятия решения.

3) Период проекции семейной жизни. Данный этап обучает пару договариваться, находить общие интересы и распределяют приоритеты.

Еще одним фактором влияющим на выбор молодежью брачного партнера является самооценка человека.

Личность, которая умеет адекватно оценивать свои поступки и действия, анализировать отношение к себе и взаимоотношения с окружающими, непременно будет успешна в личной жизни и семейной жизни.

Адекватная самооценка необходима человеку для восприятия себя как партнера, для ощущения своей нужности и значимости в семейной системе.

Самооценка, как психологическая категория, очень важна для детального рассмотрения выбора партнера для создания семьи, так как играет одну из главных ролей в личном и семейном становлении.

Самооценка, как психологическая категория, очень важна для детального рассмотрения, так как играет одну из главных ролей в личностном становлении. Такие советские психологи и ученые как Б.Г.Ананьев Л.И. Божович, Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев, С.Л.Рубинштейн, А.Г. Спиркин приложили много усилий для изучения этого феномена. Несмотря на то, что понятие «самооценка» является простым для понимания, требуется четкое, структурированное определение, а также требуется в уточнении о том, как самооценка влияет на выбор партнера [Галкина, 2011, с. 312].

По мнению психологов, в любой возрастной период человек объективно оценивает других людей по сравнению с собой. Л. И. Божович и Л. С. Славина говорили, что высокая самооценка и влечение формируются не на основе истинного успеха той или иной деятельности, а на основе ошибочной, высокой оценки, данной ей окружающими [Галкина, 2011, с. 312].

В юности в личностном развитии человека происходят следующие существенные сдвиги, т. е. качественные изменения в формировании самооценки в развитии самосознания: идеал оценки качеств, восприимчивость к усвоению нормы, стремление к общению, потребность в дружбе, потребность в поиске друга и друга, потребность в активных и разнообразных общественных действиях и высокая эмоционально острая аффективность к неудачам. На этом этапе устанавливается интенсивное поведенческое сознание личности и формируются морально-этические нормы поведения. В то же время он начинает руководить системой ценностных суждений, которая возникла в его поведении [Саратовцева, 2015, с.25].

Такие вопросы, как, какая самооценка возникает в процессе поведенческого подхода и какое поведение, связанное с этим, вызывает действие, зависят от его структуры личности. Личность молодого человека приобретает целостную психологическую структуру, которая появляется в течение жизни и выполняет определенную функцию во взаимодействии с окружающей средой. Восходящим двигателем личностного развития человека являются потребности и мотивы. Потребности являются не только причиной, определяющей развитие личности, но и причиной поведения. В характере человеческих способностей отражена система общественных отношений, составляющих значение личности.

Особенности самосознания в период юности внутренний мир постепенно усложняется, происходит углубление самосознания, что приводит к появлению более целостного представления о себе как о целостной личности. Основные ведущие компоненты управления самооценкой личности в период юности определяют степень самостоятельности личности в отношениях в системе различных и сложных взаимосвязей в обществе.

На каждом этапе онтогенеза самооценка обогащается новым содержанием, меняет свое содержание в зависимости от вида ведущей деятельности. На основе опыта, накопленного в общении и деятельности, в личности формируется социально-нравственная самооценка [Чеснокова, 1977, с.109]. Структура самооценки включает в себя следующий состав: уважение к себе, эмоциональное отношение к себе, чувство собственного успеха, оперативное оценивание себя.

Благодаря различным исследованиям российских и зарубежных научных деятелей самооценку можно определить как структурное формирование человеческого самосознания. Это связано с тем, что самооценка, как конечный результат саморефлексии, позволяет анализировать, насколько реальное поведение человека соответствует идеалам, принципам и желаниям. Следовательно, самооценка в широком смысле материальна, она включает в себя знание о себе и отметку человеком своих способностей, нравственных качеств и поступков.

В узком смысле самооценка относится к соотношению степени потребности и степени потенциальных или реальных достижений [Чеснокова, 1977, с.109]. Самооценка определяется тождеством реального и идеального «я». Разница между этими критериями заключается в том, что «я» отражает не только показатель самооценки, но и поведение человека. Анализируя данные составляющие, мы резюмируем, что самооценка - это осознание на определенном уровне своих способностей, осознание способности человека самостоятельно решать жизненные задачи или достигать поставленных целей. Требования очень высшие, и планку надо снижать.

Согласно Барласу, который утверждает, что самооценка отражает особенности понимания человеком своей деятельности, целей и задач деятельности, а также способность видеть и оценивать свои способности, поскольку состоит из рационального и психологического ингредиента [Столин, 1992, с. 58].

Райан А.Кон пишет, что самооценка, формирующаяся в процессе межличностного взаимодействия, рассматривается как центральная структура индивида, определяющая социальную настройку и регулирующая поведение и энергичность человека [Столин, 1992, с. 58].

По мнению американского психолога Уильяма Джеймса, я-тождественность представляет собой трехуровневую структуру, включающую следующие ингредиенты: поведенческий, когнитивный и эмоциональный [Саратовцева, 2015, с. 25].

Однако понятие Я-тождественность шире, чем понятие «самопоиск», поскольку независимые категории значимости самооценки и самоактуализации переплетаются с «Я-концепцией» [Галкина, 2011, с. 312].

Существует мнение, что самооценка не должна зависеть от эмоций и поведенческих реакций, поэтому определяет критерий отметки, который касается понятия самооценки.

Самооценка -это суждение человека самим собой, его способностями, качествами и пространством среди других людей, влияющая на его энергичность, отношение к себе и другим людям [Галкина, 2011, с. 312]. Это определение прямо вытекает из названия, но самооценка отражает показатель чувства собственного достоинства и восприятия.

Она изменяется в связи с постепенной интернализацией внешней отметки индивида, отражающей социальные требования к его потребностям в себе, и может быть адекватной или недостаточной.

Обобщая теоретические аспекты, мы оперируем, что самооценка - это суждение моральных аспектов своих действий, убеждений и мотивов, а также проявление самопонимания и совести индивида [Галкина, 2011, с. 312].

Теперь необходимо определить, какое место занимает самооценка в рамках механизма выбора партнера.

Рационализация - это сознательное и осмысленное отношение человека к своим потребностям и способностям, желаниям и мотивам поведения, переживаниям и мыслям.

Столин В.В. выражает самый распространенный на сегодняшний день подход: самопоиск состоит из трех ингредиентов: когнитивного, ментального и регулятивного.

1. Когнитивный ингредиент включает в себя способность к самопознанию, формированию личностных ценностей, самоопределению, рефлексии.

2. Психологический ингредиент состоит из чувства собственного достоинства, в том числе гармонии, оптимального степени риска.

3. Регулятивные элементы включают в себя формирование толерантности, способности к планированию, самостоятельному действию, контролю и самоконтролю [Столин, 1992, с. 58].

Мы подошли к итогу, что самопонимание является основой для формирования самооценки, проанализировав структуру самопонимания и определив место в нем чувства собственного достоинства, в дальнейшем рассмотрим назначение чувства собственного достоинства и ее функции.

В процессе работы самооценка может принимать различные ракурсы: либо категорический, отражающий определенную отметку психических или физических качеств субъекта, либо проблемный, отражающий рефлексивное отношение субъекта к самому себе [Галкина, 2011, с. 312].

Критерии при проведении самооценки позволяют выделить ее типы с соответствующими функциями. Самооценка может выступать как прогностическая, контекстуальная и предшествующая [16, с. 29].

Самооценка, как регрессивная категория, очень важна для личностного рассмотрения, так как она играет важную роль в развитии индивида, а следовательно и влияет на выбор брачного партнера. Это было предметом изучения многих авторов на протяжении многих лет и до сих пор не прекращают влечение отечественных и зарубежных исследователей.

А. В. Черников, в зависимости от особенностей молодежи, к отрицательным факторам, влияющим на вышеупомянутый добрачный период, относятся трудности в период ухаживания, несформированность идентичности, дефицит положительных эмоций, финансовая зависимость от родителей, возрастная неадекватность статусов, неправильное развитие навыков внимания и трудности в привлечении внимания партнера [Захаров, 2015].

Согласно с выводами Витеку, на качество брака влияет и стабильность труда: меняя профессию, каждый пятый опрошенный брак, многие из них почему-то развелись. Люди, сменившие работу, считают себя неустойчивыми, неспособными к установлению нормальных отношений, предположительно, что эта причина влияет и на семью, и на рабочее место [Захаров, 2015].

Интересно, что автор утверждает, что высшее образование не считается залогом комфортности жизни семьи, но А. Н. Волкова считает, что идентичность супругов положительно влияет на брак, а также на социальные характеристики, в частности, по степени образованности, на отсутствие различий в знаниях между супругами и на хорошие домашние условия.

Т. Гурко соглашается с тем, что разница в образовании супругов оказывает минимальное влияние на успех брака, но та добавляет к этой мысли следующее: степень образования мужа может быть выше, чем у жены.

Основываясь на своих данных, Пармели обнаруживает, что мужчины предпочитают женщин, которые независимы от них и разделяют их интересы и увлечения.

Для рассмотрения наиболее важных вопросов брака необходимо проанализировать [Захаров, 2015]:

- а) функцию и роли семьи;
- б) любовь как первопричина брака;
- в) мнения и мифы о семье.

Выделяют следующие функции, удовлетворяющих потребностей членов семьи [Сытина, 2017, с.112]:

- 1) воспитательно - репродуктивная;
- 2) хозяйственно-экономическая;
- 3) сексуально-эротическая;
- 4) рекреационная;
- 5) психотерапевтическая;
- 6) первичная функция социального контроля;
- 7) генеративная функция, связанная с присвоением фамилии, имущества, социального положения.

В построении теоретической стороны модели любви тесно связаны имена З. Фрейда, Э. Фромма, Л. Каслера, А. Маслоу, Д. А. Ли и др.

Типологию наиболее интересных диадических отношений предложил Гозман. Как составляющая системного фактора в основе лежат власть и статус, первый представлен способностью заставить кого-то что то сделать, второй проявляется как стремление личности выполнить требования своего партнера за счет положительных эмоциональных отношений.

Если кратко рассмотреть эту типологию [Донцов, 2012, с.170]:

1) Первый тип отношений можно назвать действенная любовью или дружественная любовь, то есть равными зависимостями двух партнеров друг от друга.

2) Неравенство партнеров. Один из них имеет и статус, и власть, а другой может быть наделен только статусом (такой тип отношений часто зависит от возраста супругов и большой разницы в жизненном опыте). Тип любви такой, при котором один обращает внимание на каждое слово и взгляд своего партнера, а другой воспринимает это как должное. Вариант любви - поклонение известным и недостижимым людям.

3) отношение между родителем и маленьким ребенком.

4) романтическая любовь - (партнеры равны, но могут сильно влиять друг на друга и противодействовать другим).

5) Любовь — нежность, любовь — дружба. В таких отношениях партнеры являются одновременно и друзьями, и любовниками. Данный вид любви часто возникает после многолетней дружбы или после много лет совместного брака. (конфликтная форма отношений часто возникает на разных этапах развития семьи). Кроме этих типов есть и другие: например, духовная любовь, полная жертвенности и самоотречения, схожая с материнской любовью. Любовь не ради себя, а ради другого. Сочетает в себе милосердие, преданность, страсть.

*В результате проведенного теоретического анализа, сделаем вывод :*

*-на удовлетворенность браком влияют две группы факторов: добрачная (социально - демографическая или экономическая характеристика) и семейно-брачная (социально-психологическая характеристика);*

- близость взглядов, позиций, влияющих на удовлетворенность браком, часто изображается как константа.

Однако некоторые авторы считают его добрачным фактором, в то время как следующие считают его семейно-брачным фактором. В связи с этим и изменением закономерностей СО, брачного стажа, возраста детей, по нашим прогнозам, влияние СО на сближение взглядов супругов не осуществлялось ни в каком контексте. Исходя из этого, зная возможность влияния аттитюда на тенденции в супружеских отношениях, на качество брака не влияет сближение аттитюдов супругов, а важную роль играет их специфическая направленность. Прежде чем определить специфическую направленность, остановимся на разных взглядах авторов на обсуждение семейной жизни:

- Следующим шагом будет поиск позиций, оценка их значимости в семейной жизни

- Интегративный показатель межличностных процессов восприятия супругами себя, друг друга и своего брака. Семья является важным аспектом брака.

- Такой же важной для обоих супругов позицией мы безоговорочно признаем отношение к детям. Во-первых, комфортные отношения между людьми внутри группы, называющими себя «семьей», реализуются только тогда, когда в семье рождается и воспитывается ребенок

Во-вторых, дети - это постоянная фигура в семейной жизни (в терминах гештальт - психологии).

Так, в теоретической части исследовательской работы установлено, что при выборе брачного партнера наблюдается влияние многих факторов. Неоспоримо, что выдвигаемые при выборе брачного партнера, требования, связанные с выполнением функций в супружеской жизни, наличием определенных ориентиров в отношении семейных ценностей, так же способствует правильному выбору брачного партнера.

### Список литературы:

1. Айгумова, З.И., Айгунов, В.Р. Мотивация выбора супруга / З.И. Айгумова, В.Р. Айгунов. – М.: «Прометей» МПГУ, 2010. – 216 с.
2. Алексеева, Е. Н. Развитие представлений о семье и образе родителя в системе детско-родительских отношений / Е.Н. Алексеева // Теория и практика общественного развития. – 2012. – №12. – С. 173-176.
3. Анцибор, Л., Николоау, А. Теоретические подходы к проблеме выбора брачного партнёра / Л. Анцибор, А. Николоау // Revistă Științifică a Universității de Stat din Moldova. – 2013. – nr. 9(69). – P.154-161.
4. Басс, Д. Эволюция сексуального влечения: Стратегии поиска партнеров / Д. Басс. – М.: Альпина Паблишер, 2017. – 490 с.
5. Вишневский, Ю. Р. Новые явления в молодежной среде и актуальные задачи молодежной политики / Ю.Р. Вишневский, Д. Ю. Нархов, Е.В. Сильчук // Вестн. Перм. нац. исслед. политехн. ун-та. Социально-экономические науки. – 2016. – № 4. – С. 8–18.
6. Галкина Т.В. Самооценка как процесс решения задач: системный подход. – М.: Издательство «Институт психологии РАН», – 2011. 312 с.
7. Гумплович, Л. Основы социологии / Л. Гумплович; пер. с нем. под ред. В. М. Гессена. – М.: URSS : Ленанд, сор. – 2016. – 360 с.
8. Дадаева, Т. М. Гендерные установки юношей в современной семье / Т.М. Дадаева // Вестник Мордовского университета: Серия Социологические науки. – 2012. – № 1. – С. 12–17.
9. Донцов, А. И. Социальные стереотипы: вчера, сегодня, завтра / А.И. Донцов, Т.Г. Стефаненко // Социальная психология. Хрестоматия: сост. Е.П. Белинская, О.А. Тихомандрицкая. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Аспект Пресс, 2012. – С. 170–179.
10. Захаров, С.В. Браки и разводы в современной России [Электронный ресурс] / С.В. Захаров // Демоскоп Weekly. – 2015. – № 625–626. – Режим доступа: <http://www.demoscope.ru/weekly/2015/0625/demoscope625.pdf>.
11. Макарова, И. А. Межэтнический брак: концептуализация понятия / И.А. Макарова // Известия РГПУ им. А.И. Герцена. – 2014. – №164. – С. 150-154.
12. Меренков, А. В. Тенденции изменения семейного воспитания в современном обществе / А. В. Меренков // Социологические исследования. – 2013. – № 2. – С. 101–110.
13. Меренков, А. В., Антонова, Н.Л. Конструирование тела как трансформация биосоциальной природы человека: социологическая концептуализация и интерпретация / А.В. Меренков, Н.Л. Антонова //



Известия Уральского федерального университета. Сер. 3, Общественные науки. – 2018. – Т. 13. – № 1 (173). – С. 51-58

14. Саратовцева, Н.В., Васякина, В.О. Свобода в понимании современной молодежи / Н.В. Саратовцева, В.О. Васякина // Аспирант. – 2015. – № 5–2 (10). – С. 25–27.

15. Старшинова, А.В., Панкова, С.Н. Ценность семьи в контексте развития социального потенциала личности / А.В. Старшинова, С.Н. // Сборник материалов V международной научно-практической конференции; под общ. ред. З.П. Замараевой, М.И. Григорьевой; – Пермский государственный национальный исследовательский университет. – 2013. – С. 187-195

16. Столин В.В. Мотивация и самосознание. //Мотивация личности (феноменология, закономерности и механизмы формирования). - М., 1992. - С. 58-67.

17. Сытина, Н.С., Мустаева, Ф.А. Подготовка детей к семейной жизни: результаты социологического опроса магистрантов педагогического университета / Н.С. Сытина, Ф.А. Мустаева // Педагогический журнал Башкортостана. – 2017. – № 3 (70). – С. 112–117.

18. Фрейд А. Психология Я и защитные механизмы: перевод с английского. – М: Педагогика, 1993.

19. Чеснокова И.И. Проблема самосознания в психологии. - М., 1977. - с. 109.

20. Чурилова, Е.В., Гутина, Д.Д. Влияние опыта проживания в неполной семье на социо-демографическое поведение детей [Электронный ресурс] / Е.В. Чурилова, Д.Д. Гутина // Демоскоп Weekly. – 2015. – № 625–626. – Режим доступа: <http://demoscope.ru/weekly/2015/0625/analit06.php>.

21. Шелехов, И.Л., Идеальный образ партнёра противоположного пола у современной студенческой молодежи различных этнических групп / И.Л. Шелехов, Е.В. Гребенникова, О. Г. Берестнева // Фундаментальные исследования. – 2013. – № 10–4. – С. 886–889.

**Петрова Л.Е.**

### **ИДЕИ К. Д. УШИНСКОГО О СЕМЕЙНОМ ВОСПИТАНИИ В КОНТЕКСТЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ РАБОТЫ СО СТУДЕНТАМИ ВУЗА**

**Аннотация:** в статье проанализированы труды К. Д. Ушинского, касающиеся темы семейного воспитания и роли женщины в процессе воспитания детей. Проведен анализ научных публикаций современных отечественных исследователей по теме отношения студенческой молодежи к традиционным семейным ценностям, а также опрос студентов Владимирского филиала РАНХиГС с целью формирования представлений об уровне информированности молодежи о семье, браке, воспитании детей. Сформулированы выводы об актуальности проведения психолого-педагогической работы со студентами в рамках реализации мероприятий «Года семьи» в России.

**Ключевые слова:** семейное воспитание, психолого-педагогическая работа, студенты, вуз, представления о традиционной семье, государственная политика, воспитательная работа, просвещение молодежи.

**Abstract:** The article analyzes the works of K. D. Ushinsky concerning the topic of family education and the role of women in the process of raising children. The analysis of scientific publications of modern domestic researchers on the topic of the attitude of student youth to traditional family values, as well as a survey of students of the Vladimir branch of the RANEPА in order to form ideas about the level of awareness of young people about family, marriage, and parenting. Conclusions are formulated about the relevance of conducting psychological and pedagogical work with students in the framework of the implementation of the «Year of the Family» events in Russia.

**Keywords:** family education, psychological and pedagogical work, students, university, ideas about the traditional family, public policy, educational work, youth education.

### **Введение**

Происходящие изменения в социально-политической, демографической, экономической сферах в современной России диктуют требования к безотлагательным изменениям в общественном сознании, способствующим стабильности развития общества, а также улучшению существующего положения дел. В настоящее время Президентом Российской Федерации издан Указ от 22.11.2023 № 875 «О проведении в Российской Федерации Года семьи». Мероприятия, реализуемые в рамках данного указа, направлены на популяризацию государственной политики в сфере защиты семьи, а также с целью сохранения традиционных семейных ценностей. Федеральный план мероприятий включает в себя значительное количество событий, способствующих популяризации семейных ценностей; формированию моды на многодетность; поддержке семей, оказавшихся в трудной жизненной ситуации; формированию в сознании молодого поколения позитивного образа традиционной семьи, положительного отношения к рождению детей.

В связи с этим, считаем важным высказать мнение о том, что система высшего образования не должна находиться в стороне от процесса реализации Указа Президента РФ. Комплексная образовательно-воспитательная работа со студентами вполне способна оказывать положительное влияние на развитие личности будущих специалистов, не только в профессиональной сфере, но и как будущих родителей, как полноценных членов российского общества.

### **Цель**

Изучение трудов К. Д. Ушинского, а также оценка вклада великого ученого в развитие современной психологии и педагогической практики.

### **Исследовательские задачи**

4. Изучить мнение К. Д. Ушинского о проблеме образования молодежи;
5. Изучить официальные источники, касающиеся организации и проведения мероприятий, реализуемых в рамках «Года семьи» в России;

6. Провести опрос среди обучающихся очного отделения Владимирского филиала РАНХиГС по теме «Традиционные семейные ценности», проанализировать его результаты и высказать предложения по усовершенствованию педагогической работы в вузе.

#### **Методология и методы исследования**

Методологическую основу данной работы составили: научные труды К. Д. Ушинского, посвященные вопросам семейного воспитания, народности русского образования, предназначению русской женщины как матери своих детей; научное исследование М. П. Зеленской и И. Б. Назаровой, посвященное изучению репродуктивных установок студенческой молодежи России и Беларуси; исследовательская работа В. Е. Ивановой и М. М. Прокопьевой, в которой отражены результаты изучения ценностных ориентаций студентов Якутии в сфере семейных отношений; коллективный труд сотрудников ФГБОУ ВО «Чувашский государственный университет им. И. Н. Ульянова» (Н. В. Григорьевой, Е. М. Литвиновой, С. А. Петуновой), посвященный теме социального представления студентов о семье и семейных отношениях; научное исследование Е. О. Мазурчук, Н. И. Мазурчук, Г. А. Халиковой об актуальном ценностном отношении студентов к семье.

Методы исследования: анализ литературы, документации, электронных источников, опрос.

#### **Результаты и их обсуждение**

Русская классическая научная школа не перестает быть актуальной в ежедневной психолого-педагогической практике. Достаточно вспомнить работы Б. Г. Ананьева, Л. С. Выготского, А. Н. Леонтьева, А. Р. Лурии, С. Л. Рубинштейна и др. Блестящим ученым на протяжении столетий в отечественной педагогике заслуженно признан К. Д. Ушинский. Его работы пронизаны гуманизмом, любовью к людям, стране, увлеченностью педагогическим трудом. Стройная система представлений о русском образовании транслирует ценности, способные определить основные задачи профессиональной деятельности педагогического работника.

В статье, посвященной нравственности в русском воспитании, К. Д. Ушинский отмечает, что даже значительное умственное развитие личности, не гарантирует достаточного уровня и прочности знаний об общественной нравственности [Ушинский, 1948]. Формирование нравственности личности, по мнению автора, зависит от семьи, общества, религии и национальной литературы. Метко и искусно описывает К. Д. Ушинский национальные черты русского общества: «мы видим в нем много могучих задатков честной гражданственности, полной силы народности и бескорыстной человечности. Начало товарищества, проявляющееся в дружинах, в новгородских ватагах, малороссийском казачестве и нынешних артелях, не показывает ли, что высокое чувство дружбы глубоко коренится в славянской природе, в которой, вместе с тем, дивным образом соединяются патриархальная неподвижность с беззаветной удалью» [Ушинский, 1948, с. 444-445].

Неоднократно Ушинский возвращается к мысли о важности семейного воспитания, в частности детей до 10-летнего возраста. Особая роль в воспитании и обучении отводится женщине, которая, по мнению автора, имеет

врожденные способности к этой деятельности. Счастье и удовольствие, получаемые женщиной от развития своего ребенка лишь подтверждают социальную роль и предназначение матери. Ушинский также обращает внимание на причины, по которым женщина перекладывает свои обязанности по воспитанию на других людей. Это, прежде всего, ее вынужденная трудовая занятость, либо неграмотность в вопросах, связанных с обучением и воспитанием подрастающего поколения [Ушинский, 2015].

Так, вслед за К. Д. Ушинским, мы приходим к мысли о необходимости обучения молодежи студенческого возраста основам психологии и педагогики, что будет способствовать более тесному взаимодействию родителей и детей в будущем, а также станет основой для самореализации женщины, как матери.

Рассуждая о ценности семьи для ребенка, выдающийся педагог, отмечает, что условия, в которых растет малыш, способствуют развитию его врожденных задатков характера. Родители способны передать детям врожденные склонности, которые были, в свою очередь, сформированы у взрослого в процессе изменений, внесенных духовной жизнью. Ученый объясняет, что максимально благоприятные условия для развития врожденных задатков у ребенка существуют именно в семье [Ушинский, 1948].

К идее о семейном воспитании К. Д. Ушинский добавляет понятие «народности в образовании» и формулирует мысль о том, что молодое поколение способно сохранить и развивать в дальнейшем исторический характер своего народа. Здесь подтверждается мысль о необходимости передачи молодым поколениям особенностей национального характера, традиций, культуры, знаний для дальнейшего их развития в структуре конкретного этноса [Ушинский, 1948].

С целью формирования представления о системе взглядов современной молодежи на тему семьи, будущего родительства, семейных ценностей нами были проанализированы научные работы отечественных исследователей.

В работе, посвященной изучению репродуктивных установок студенческой молодежи России и Беларуси, авторы отмечают, что формирование взглядов на тему создания семьи, рождения детей происходит под влиянием ближайшего окружения (семья, друзья, родственники), а также в результате погружения в информационное поле (СМИ, интернет, кинематограф). Анализ многочисленных научных исследований российских ученых позволил авторам статьи выявить следующие статистические данные: 60% респондентов считают сожительство репетицией официального брака; откладывают оформление отношений, выбирая сожительство 56% опрошенных; сожительство абсолютно неприемлемо для 10% респондентов; допускают развод при наличии детей около 50% юношей и девушек; каждая вторая девушка готова создать неполную семью; каждый третий юноша согласен с правом женщины создавать неполную семью с рождением ребенка вне брака. Тем не менее, 70% юношей положительно относятся к браку, официально оформленным отношениям, а также планируют создание семьи.

Треть студенток, принявших участие в опросе, хотели бы создать семью и родить ребенка во время обучения в вузе [Зеленская, Назарова, 2017].

В одном из исследований отражены результаты изучения ценностных ориентаций студентов Якутии в сфере семейных отношений. Результаты опросов показали, что больше половины опрошенных хотят вступать в брак, планируют рождение не менее трех детей, к сожителю относятся нейтрально, главным условием создания семьи считают желание и наличие материального дохода, ответственными в семье за обеспечение считают обоих супругов [Иванова, Прокопьева, 2020].

Коллективный труд сотрудников ФГБОУ ВО «Чувашский государственный университет им. И.Н. Ульянова» посвящен изучению социального представления студентов о семье и семейных отношениях. Анкетирование учащихся показало, что больше половины респондентов поддерживают идею вступления в официальный брак; около 80% студентов оптимальным количеством детей считают двое; приоритетным выбором молодежи являются равноправные отношения в браке; к сожителю 95% участников исследования отнеслись положительно; основными факторами, способствующими переходу отношений к серьезным и осознанным респонденты считают любовь, уровень доходов и сходство интересов [Литвинова и др., 2020].

Изучением актуального ценностного отношения студентов к семье занимались сотрудники Уральского государственного педагогического университета [Халикова и др., 2022]. В своей работе авторы использовали такие психологические методики как «Ролевые ожидания партнеров» (РОП) (А. Н. Волковой), Опросник терминальных ценностей (ОтеЦ) (И. Г. Сенина), «Мои представления о будущей семье» (А. В. Погодиной). Полученные результаты выявили искаженное представление о семье, семейных ценностях и семейных ролях у студентов, наличие установок на личную автономию в жизни, независимость от будущего партнера по браку. Заключение официального брака не является значимым для респондентов.

Подробный анализ современных отечественных исследований системы отношений студентов к брачно-семейным отношениям, к будущему родительству, к институту семьи [Кремезион, Морозов, 2018] позволил прийти к выводам о том, что молодежь, проживающая ближе к крупным городам, столице, хуже формирует традиционные семейные ценности, в меньшей степени склонна к реализации планов по рождению детей в будущем, более ориентирована на индивидуальную независимость, не испытывает потребности вступать в официальный брак. Жители удаленных регионов более склонны к формированию традиционных семейных ценностей [Морозов, 2021; Bashkireva et al., 2023], хотят создать многодетную семью в будущем, осознают ответственность за сохранение семьи.

Практической частью нашего исследования стал опрос, проведенный среди студентов очного отделения Владимирского филиала РАНХиГС. В опросе приняли участие 112 человек, среди них 61 девушка и 51 юноша. Опросник состоял из 10 вопросов по теме «Традиционные семейные ценности». Были получены следующие результаты:

- на вопрос о том, кто в семье должен заниматься воспитанием ребенка большая часть юношей (84%) и девушек (75%) ответили, что мать и отец одновременно. При этом юноши допускают участие бабушек и дедушек в воспитании (14%), в отличие от девушек;

- по мнению студентов, нравственное воспитание заключается в личном примере родителей (по 80% юношей и девушек), иногда нравоучениях (45% юношей), а также чтении книг (40% девушек);

- в структуру воспитания личности входит умственное развитие (84% юношей и 81% девушек), нравственное воспитание (71% юношей; 100% девушек), физическое воспитание (62% девушек);

- на вопрос должны ли будущие родители осваивать базовые педагогические принципы или воспитывать ребенка интуитивно, большая часть юношей и девушек считают, что должны знать принципы педагогики (84% и 91% соответственно);

- основным условием хороших результатов воспитания ребенка в семье участники опроса назвали любовь и уважение между родителями (100% юношей и 98% девушек). 2% девушек считают, что успехи родителей в карьере определяют успешное воспитание детей;

- на вопрос о том, чьи интересы определяют цели воспитания ребенка в семье, 84% юношей и 91% девушек ответили - интересы ребенка, а также 63% девушек и 41% юношей ответили - интересы самой семьи;

- по мнению 90% юношей и 100% девушек, семья представляет собой главную ценность и в жизни, о которой мечтает каждый;

- к компонентам образа современной семьи девушки-студентки относят - уважение и взаимопонимание 95%, общие цели и смыслы развития 80%, любовь и взаимное влечение 80%, совместное проживание 72%, совместный быт 63%. Юноши к компонентам образа современной семьи относят - уважение и взаимопонимание 100%, любовь и взаимное влечение 93%, общие цели и смыслы развития 81%, совместное проживание 52%, совместный быт 44%. Интересно, что и юноши и девушки почти не относят к компонентам семьи наличие детей (12% и 9%, соответственно), а также общий финансовый резерв (21% и 25%, соответственно);

- 18% девушек и 30% юношей считают, что главой семьи должен быть отец. Остальные респонденты поддержали эгалитарную форму взаимоотношений;

- 78% юношей и 74% девушек считают, что финансовую ответственность за семью должны нести оба родителя. Лишь 23% девушек и 20% юношей считают, что финансовую ответственность должен нести муж.

Анализ полученных результатов опроса позволил нам прийти к выводам о том, что образ современной семьи в сознании молодежи довольно противоречив, а именно: семья является для каждого самой большой ценностью, но рождение детей в семье не планируется. Большинство предпочитает эгалитарные отношения как в сфере финансов, так и в сфере воспитания детей. Совместный быт считают компонентом образа современной семьи лишь 44% юношей и 63% девушек. Предполагаем, что остальные респонденты поддерживают возможность раздельного проживания супругов.

Важно, что значительная часть юношей и девушек считают педагогическую грамотность родителей обязательным условием успешного воспитания детей.

### **Выводы**

Подводя итоги нашего исследования, считаем важным отметить необходимость осуществления психолого-педагогической работы со студентами вуза, целью которой должно стать формирование традиционных представлений о семье, браке, рождении и воспитании детей, а также гармоничное развитие личности учащихся. В связи с этим возникает необходимость в разработке формата работы с учащимися в структуре основного образовательного процесса. Комплексный подход в воспитании и развитии молодого поколения в нашей стране, с учетом последних тенденций, позволит решить целый ряд социальных и демографических проблем.

### **Библиографический список**

13. Иванова, В. Е. Ценностные ориентации студентов Республики Саха (Якутия) в области семейно-брачных отношений / В. Е. Иванова, М. М. Прокопьева // Международный научный журнал. – 2020. – № 2. – С. 140-144.

14. Кремезион, О. В. Сущность и задачи семейного воспитания / О. В. Кремезион, А. В. Морозов // В сборнике: Шуйская сессия студентов, аспирантов, педагогов, молодых ученых // Материалы XI Международной научной конференции / Ответственный редактор А. А. Червова. – Шуя: Изд-во Шуйского филиала ИвГУ, 2018. – С. 168-170.

15. Литвинова, Е. М. Социальные представления студентов о семье и семейных отношениях / Е. М. Литвинова, Н. В. Григорьева, С. А. Петунова // International Journal of Medicine and Psychology. – 2020. – Т. 3. – № 3. – С. 32-36.

16. Морозов, А. В. Смыслжизненные ориентиры и ценности: трансформация в условиях цифровизации / А. В. Морозов // В сборнике: Россия и мир: развитие цивилизаций. Преобразования цивилизационных ценностей в современном мире // Материалы XI Международной научно-практической конференции. – М.: ИМЦ, 2021. – С. 565-567.

17. Назарова, И. Б. Репродуктивные установки студенческой молодежи: ценностный аспект (обзор эмпирических исследований) / И. Б. Назарова, М. П. Зеленская // Вестник Российского университета дружбы народов. Серия: Социология. – 2017. – Т. 17. – № 4. – С. 555-567.

18. Указ Президента РФ от 22.11.2023 № 875 «О проведении в Российской Федерации Года семьи» // [Электронный ресурс] URL: <http://www.kremlin.ru/acts/bank/49978> (дата обращения: 13.04.2024)

19. Ушинский, К. Д. О нравственном элементе в русском воспитании / К. Д. Ушинский. Собрание сочинений. Т. 2. – М.-Л.: Изд-во Академии педагогических наук, 1948. – 647 с.

20. Ушинский, К. Д. Русская школа / К. Д. Ушинский / Отв. ред. О. А. Платонов. – М.: Институт русской цивилизации, 2015. – 688 с.

21. Халикова, Г. А. Актуальное состояние ценностного отношения к семье у студентов / Г. А. Халикова, Е. О. Мазурчук, Н. И. Мазурчук // Педагогическое образование в России. – 2022. – № 1. – С. 157-164.

22. Bashkireva, T. V. [Ecological attitude and motivation as a factor of social health for the biosphere values of the individual](#) / T. V. Bashkireva, A. V. Bashkireva, L. V. Shatokhina, A. Prutzkow, A. V. Morozov // В сборнике: E3S Web of Conferences. XI International Scientific and Practical Conference Innovative Technologies in Environmental Science and Education (ITSE-2023). – 2023. – Vol. 431. – P. 09002.

**Пузырев А. В.**

## **ПСИХОЛОГИЯ ЖИЗНЕННЫХ СЦЕНАРИЕВ В ПЯТИ СТУПЕНЯХ СУЩНОСТИ**

Аннотация. Статья посвящена разбору пяти ступеней сущности, в которых может быть рассмотрена психология жизненных сценариев. Выделяются такие ступени сущности, как уровни бытия, сущности, необходимости, явления и действительности психологии жизненных сценариев. Психология жизненных сценариев при этом рассматривается как неосознанный план жизни, проявляющийся в стратегиях поведения, моделях, когда и как личности себя вести, как ей реагировать на ту или иную ситуацию, какие решения принимать, какой выбор делать. Методологическим основанием психологии жизненных сценариев является субстратная методология, предложенная российским философом А.А. Гагаевым.

Ключевые слова: интегративная психология, психология жизненных сценариев, ступени сущности, субстратная методология, В.В. Козлов, А.А. Гагаев.

Abstract. The article is devoted to the analysis of the five stages of the essence, in which the psychology of life scenarios can be considered. There are such stages of essence as the levels of being, essence, necessity, phenomena and reality of the psychology of life scenarios. At the same time, the psychology of life scenarios is considered as an unconscious plan of life, manifested in behavioral strategies, models, when and how a person should behave, how to react to a particular situation, what decisions to make, what choice to make. The methodological basis of the psychology of life scenarios is the substrate methodology proposed by the Russian philosopher A.A. Gagaev.

Keywords: integrative psychology, psychology of life scenarios, stages of essence, substrate methodology, V.V. Kozlov, A.A. Gagaev.

Автор статьи основывается на нескольких базовых представлениях [Пузырев, 1999; Козлов, Пузырев, 2023], которые и хотелось бы осветить.

Исходной «первоклеточкой» исследования психологии жизненных сценариев являются следующие отправные абстракции:

– понимание жизненного сценария как неосознанного плана жизни, проявляющегося в стратегиях поведения, моделях, когда и как личности себя



вести, как ей реагировать на ту или иную ситуацию, какие решения принимать, какой выбор делать;

– признание конструктивного и деструктивного вариантов движения по жизненному пути (условно – вариантов Жизни и Смерти);

– представление о судьбе, жизненном пути личности как материализации её подсознательных установок;

– иерархия установок как важнейший фактор качества и количества лет жизненного пути.

Исходя из названных базовых представлений, мы можем, в частности, более точно определить понятие судьбы: *судьба* – если рассматривать её с точки зрения психологии жизненных сценариев – это материализация жизненного сценария и сопутствующих (или отсутствующих) волевых усилий по выходу из зоны комфорта и улучшению жизненного сценария.

В своем осмыслении психологии жизненных сценариев мы опираемся на универсальную схему научного исследования, разработанную российским философом А.А. Гагаевым [Гагаев А.А., 1991, 2004].

Предложенная философом методология представляет собой общенаучный вариант известного диалектического метода восхождения от абстрактного к конкретному и обеспечивает определённую последовательность и единство полагающей, предполагающей, атрибутивной, определяющей, исключаяющей и субстанциональной рефлексий в постижении в каждом предмете пять одновременно сосуществующих.

Какие же именно пять одновременно сосуществующих предметов (или пять ступеней сущности) мы обязаны видеть в каждом предмете? – Мы обязаны в нём различать: 1) исходный предмет; 2) развитый предмет в собственном смысле слова; 3) необходимость материализации развитого предмета; 4) то, во что он превращается; 5) будущий предмет [Вазюлин, 1968, с. 271; А.А. Гагаев, 1991, с. 139].

В онтологическом аспекте первый предмет выступает как бытие предмета, второй – как его сущность, третий – как необходимость предмета, четвертый – как явление предмета, пятый – как его действительность.

Если же представление о пяти одновременно сосуществующих предметах, о пяти ступенях сущности (бытие – сущность – необходимость – явление – действительность) перевести на язык логики, то получится ряд из пяти понятий: всеобщее – общее – конкретно-абстрактное – особенное – единичное.

Исходному предмету (бытию предмета) будет соответствовать категория *всеобщего*, поскольку всё, что существует в мире, – всё это от чего-то произошло.

Развитому предмету в собственном смысле слова (сущности предмета) будет соответствовать категория *общего* как внутренней сущности, внутреннего закона существования и изменения явлений.

Необходимости материализации развитого предмета соответствует категория *конкретно-абстрактного*, необходимости как процессуальной выраженности перехода сущности в явление.

Тому, во что превращается этот развитой предмет (явлению предмета), соответствует категория *особенного* – категория, выражающая реальный предмет в единстве и соотнесении его противоположных моментов – единичного и общего. Особенное выражает общее в его реальном, единичном воплощении, а единичное – в его единстве с общим.

Наконец, будущему предмету (действительности предмета) соответствует категория *единичного* – категория, выражающая относительную обособленность, отграниченность в пространстве и во времени друг от друга вещей и событий, выражающая присущие этим вещам и событиям специфические неповторимые особенности, которые составляют их уникальную качественную и количественную определённость (более подробно об этих категориях см.: Философский энциклопедический словарь 1983, с. 183, 469 и др.).

Возьмем для примера лежащий на дороге камень. Какие пять предметов в нём одновременно сосуществуют? –

1) исходный предмет – вероятно, часть скалы или большего по размеру камня, условия существования этого большего по размеру камня;

2) развитой предмет – «обломок твёрдой горной породы»;

3) необходимость предмета (данного камня) отвечать внешним и внутренним условиям бытия;

4) то, во что этот развитой предмет превращается, – в реально лежащий на дороге камень;

5) будущий предмет – то, чем этот камень станет, в том числе, в частности, для прохожего, наблюдателя или даже ползущей по дороге букашки.

Как положение о наличии пяти ступеней сущности у любого предмета исследования проявляется в психологии жизненных сценариев?

На первой ступени сущности (=первой ступени познания) важно выделить всеобщие основания. Здесь необходимо признать, что в мире вообще и в психологии жизненных сценариев в частности следует различать действие всего лишь двух кардинальных законов развития: закон саморазвития и самоорганизации, с одной стороны, а с другой стороны – закон стагнации и саморазрушения. Закон саморазвития и самоорганизации любой системы проявляется в её усложнении, в усложнении её внутренних и внешних связей, в то время как при действии закона стагнации и саморазрушения связи внутри и вне системы становятся проще.

Указанным законам изменения систем (законам самоорганизации и разрушения) соответствуют, например, законы физики. В физике существует понятие энтропии. По мнению известного австрийского физика Л. Больцмана, энтропия – мера беспорядка в системе: минимум энтропии наблюдается в совершенном образом организованных системах, а максимальная энтропия соответствует полному хаосу. Всякая система, состоящая из очень большого числа частиц, будет переходить от состояний менее вероятных к состояниям более вероятным, осуществляющимся большим числом способов. Все виды

энергии стремятся к превращению в тепловую, а она равномерно распределяется по пространству (состояние максимума энтропии). Согласно второму закону термодинамики, «при самопроизвольных процессах в системах, имеющих постоянную энергию, энтропия всегда возрастает» (нем. физик Р. Клаузиус).

Если личность как система слепо подчиняется навязанным ей процессам и не обеспечивает усложнения собственных внутренних и внешних системных связей, то она приближает к себе состояние полного распада и, в конечном счёте, самоуничтожение.

Другим всеобщим по своему характеру качеством, объединяющим человека с животными, оказываются воля к жизни и выученная беспомощность. Как известно, в состоянии выученной беспомощности человек, находящийся под воздействием негативных факторов, не станет делать ничего, чтобы сделать своё положение лучше, и откажется от активных действий в этом направлении (в силу общеизвестного характера этого явления ссылок здесь не привожу). Любопытно, что уверенность в собственных силах и понимание возможности изменений в лучшую сторону могут быть повышены в процессе целенаправленного обучения [Зелигман, 1997].

Психологи, занимающиеся возрастными аспектами развёртывания жизненного сценария, подтвердят, что характер соотношения в личности воли к жизни и выученной беспомощности во многом закладывается в самом раннем детстве. Так, например, известно, что когда Э. Эриксона спросили, почему стадии развёртывания жизни у него на схеме изображены по диагонали, он ответил: «Чтобы показать, что то, как решено на 1-й стадии, так же будет решено и на последней» (цит. по: [Столяренко, 2000, с. 123]).

Ещё одним качеством всеобщего характера являются психосоматические закономерности [Лаврова, 2022; Сандомирский, 2005; Суботьялов, 2023 и др.]. Всеобщий характер психосоматических явлений подтверждается и многочисленными бытовыми наблюдениями, по которым от ругани и склок в семье (не в последнюю очередь от использования матерной лексики) страдают домашние цветы и животные. Идея о влиянии психологических факторов на здоровье и людей, и животных является очень древней, но психосоматические связи и закономерности – слишком большая тема, чтобы на ней здесь подробно останавливаться.

На второй ступени сущности (=второй ступени познания) мы должны выделить основу исследования. Важно уточнить специфику изучаемого предмета (психология жизненных сценариев) и отражающих её опорных понятий (жизненный путь, судьба, пирамида установок, *либидо* и *Танатос* [Фрейд, 1989], *биофилия* и *некрофилия* [Фромм, 2004], психосоматика, локус контроля, мотивация и т.д. и т.п.), предположить наличие общих закономерностей и сформулировать конкретные гипотезы относительно закономерностей психологии жизненных сценариев (см. также: [Пузырев, 2009]).

На третьей ступени сущности (=третьей ступени познания) психологии жизненных сценариев мы должны обратить внимание на процесс перехода сущности в явление, на необходимость воплощения, материализации общих закономерностей психологии жизненных сценариев, на динамические аспекты этих переходов и материализации. Для психолога это означает изучение установок личности, их реализации в поведении этой личности.

И здесь выходят на первый план следующие, требующие своего решения проблемы (обозначим только лишь их часть):

- Как связаны психика и здоровье в конкретной человеческой судьбе?
- Какова связь установок и социального статуса личности? Как влияет на жизнь, на здоровье и болезни личности решённость этой личностью вопросов собственной жизни и смерти?
- Чем различаются оптимистический и пессимистический способы кодировки мысли и намерения?
- Каковы динамические аспекты совладающего и защитного поведения?
- Каковы психологические и психофизиологические аспекты протекания жизненного пути?
- Как складываются психологические установки личности в плане их онто- и филогенеза?

На четвёртой ступени сущности психологии жизненных сценариев (на четвёртой ступени познания) исследователь должен:

- установить параметры гармонии, распада и «нормы» в соотношении психики и судьбы, а также критерии улучшения судьбы;
- обнаружить речевые метки саморазрушения и самоорганизации, их связь с пирамидой установок;
- зафиксировать телесные изменения как проявление преобладания закона распада над законом гармонии;
- произвести наблюдения над болезнью и выздоровлением как процессом, протекающим во времени;
- обратить внимание на примеры выздоровления после изменения внутренней психологической ситуации, единиц мышления и языка;
- установить связь между реальной продолжительностью жизни и проявлениями диалектики законов гармонии и распада в конкретной судьбе;
- выяснить, как именно складываются психологические установки личности в плане их онто- и филогенеза;
- произвести наблюдения над жизненным путём личности в плане уникальной неповторимости факторов её формирования и развития, и т.д. и т.п.

На пятой ступени сущности психологии жизненных сценариев (на пятой ступени познания) исследователю предстоит:

- установить, что на уровне общения каждый прав, а «ложь» и «правда» тождественны друг другу;
- сформулировать параметры понимания, недопонимания и сверхпонимания;

- указать на перспективы общества в плане сценариев жизненного пути;
- подтвердить стратегическую несостоятельность манипуляций на межличностном уровне (обозначить соотношение выгоды и потерь);
- рассмотреть общение людей как процесс манипуляций и актуализаций и связь сценариев жизненного пути с характером такого общения;
- выявить речевые метки манипуляций как метки энергозатрат в процессе общения;
- указать на принципиальную важность адекватности восприятия «Другого»;
- изучить социо- и социокультурные аспекты восприятия «Чужого», «Другого» (архетипы восприятия) как предпосылки развёртывания жизненного пути личности.
- подтвердить уникальную неповторимость жизненного пути личности в плане её восприятия другой(другими) личностью (личностями).

Таковы, вкратце, пять ступеней сущности у психологии жизненных сценариев.

Автору статьи важно подчеркнуть, что понимание различных ступеней сущности предмета носит не только теоретический, но и самый что ни на есть практический характер и реализуется на практике в процессе проведения мастер-группы, которая так и называется – «Психология жизненных сценариев».

А какие знания практического характера получает человек, прошедший обучение в подобной мастер-группе?

- Преподаватель психологии – новый материал для курсов «Общая психология», «Психология личности», «Возрастная психология», «Педагогическая психология», «Социальная психология», «Психология возрастных кризисов»;
- психолог, коуч и психотерапевт – возможность ускорить (в разы) положительные результаты психологической помощи;
- родитель – настоящий и будущий – понимание наилучших стратегий воспитания собственных детей;
- человек, готовящий серьёзное научное исследование, – знание, умение и навыки пользоваться широко известным методом диалектики – методом восхождения от абстрактного к конкретному;
- обычный обыватель(ница) – возможность повысить здоровье безлекарственными, собственно психологическими способами.

### **Библиографический список**

Вазюлин В.А. Логика «Капитала» К. Маркса. М.: МГУ, 1968. 295 с.

Гагаев А.А. Теория и методология субстратного подхода в материалистической диалектике. Саранск: Изд-во Морд. ГУ, 1991. 308 с.

Гагаев А.А. Философия и психология естественных, технических и гуманитарных наук: культурно-типическая и личная модель науки (логика открытия). Космо-психо-логос уникального человека. Система философии:

В 2 ч. Ч. 1. Антропологическая, культурно-типическая модель истины как основание культурно-типической модели науки /А.А. Гагаев, П.А. Гагаев. Саранск: Изд-во Морд. ун-та, 2004. 208 с.

Зелигман М.Э.П. Как научиться оптимизму: Советы на каждый день. М.: Вече, 1997. 432 с. (Self-Help)

Козлов В.В., Пузырёв А.В. Психология жизненных сценариев: Монография / Под общ. ред. А.В. Пузырёва. М.: МПГУ, 2023. 514 с.: ил.

Труды Ярославского методологического семинара, Ярославль, 15–17 апреля 2004 года. Том 2. – Ярославль: Общество с ограниченной ответственностью "Международная Академия психологических наук", 2004. – 336 с. – EDN QXHBKR.

Лаврова М. А. Основы психосоматики: учебное пособие / М.А. Лаврова, Н.А. Томина, Я.И. Коряков; под общ. ред. М. А. Лавровой. Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2022. 146 с. : ил.

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.

Пузырёв А.В. Универсальная схема научного исследования // Надёжность и качество: Инновационные технологии производству XXI века. Книга докладов международного симпозиума “Надёжность и качество ’99”, посвященного 275-летию Российской Академии наук (Пенза, 24-31 мая 1999 г.). Пенза: Изд-во Пенз. гос. ун-та, 1999. С. 76–81.

Пузырев А.В. Об одной из важнейших проблем психологии, не вошедших в вузовские учебники // Язык и мышление: Психологический и лингвистический аспекты. Материалы 6-ой Всероссийской научной конференции (Ульяновск, 17–20 мая 2006 г.) / отв. ред. проф. А.В. Пузырёв. М.; Ульяновск: Институт языкознания РАН; Ульяновский государственный университет, Институт международных отношений, 2006. С. 85–100.

Сандомирский М.Е. Психосоматика и телесная психотерапия: Практическое руководство. М.: Независимая фирма «Класс», 2005. 592 с. (Библиотека психологии и психотерапии).

Социальная психология : Учебник / В. В. Козлов, С. А. Трифонова, Т. М. Панкратова, Л. А. Николаева. – Москва : Гардарики, 2021. – 501 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-14090-3. – EDN HYPQJ.

Столяренко Л.Д. Педагогическая психология. Ростов-на-Дону: Феникс, 2000. 544 с. (серия «Учебники и учебные пособия»).

Суботялов М.А. История развития психосоматической медицины // Человеческий капитал. 2023. № 8 (176). С. 168-177.

Философский энциклопедический словарь. М.: Сов. Энциклопедия, 1983. 840 с.

Фрейд З. По ту сторону принципа удовольствия // З. Фрейд. Психология бессознательного: сб. произведений / сост., науч. ред., авт. вступ. ст. М.Г. Ярошевский. М.: Просвещение, 1989. С. 382–424.

Фромм Э. Анатомия человеческой деструктивности / пер. с нем. Э. Телятниковой. М.: АСТ, 2004. 635, [5] с. (Philosophy).

Саенко А.Ю.

## ОТНОШЕНИЕ К ТЕХНОЛОГИЯМ ИСКУССТВЕННОГО ИНТЕЛЛЕКТА КАК К ИСТОЧНИКУ ГЛОБАЛЬНЫХ РИСКОВ

### **Аннотация.**

В статье рассматривается проблема социально-психологического отношения личности к технологиям искусственного интеллекта, негативные последствия внедрения которых являются одной из категорий глобальных рисков. Делается вывод об актуальности поиска детерминант, которые позволят найти баланс между избыточным технологическим оптимизмом и иррациональным страхом в отношении новых технологий, крайние формы которых могут повлечь деструктивные последствия для общества.

**Ключевые слова:** глобальные риски, психологическое отношение, отношение к глобальным рискам, новые технологии, искусственный интеллект.

### **Annotation.**

The article deals with the problem of a person's socio-psychological attitude to artificial intelligence technologies, the negative consequences of the introduction of which are one of the categories of global risks. The conclusion is made about the relevance of the search for determinants that will allow us to find a balance between excessive technological optimism and irrational fear of new technologies, the extreme forms of which can lead to destructive consequences for society.

**Keywords:** global risks, psychological attitude, attitude to global risks, new technologies, artificial intelligence.

### **Введение.**

Четвертая промышленная революция характеризуется практически полным вытеснением ручного труда автоматизированными и роботизированными системами, формируется необходимость в освоении новых навыков работы с цифровыми технологиями, а также потребность в приобретении соответствующей квалификации, необходимой для выполнения трудовых функций, а также обслуживания новых технологий. Это вызвано растущей потребностью адаптироваться к быстро меняющимся технологическим требованиям и оставаться востребованными на рынке труда [Шимохин и др., 2020].

Эффективные технические решения в сфере искусственного интеллекта могут освободить людей от различных опасных и рутинных обязанностей, одновременно увеличивая объем интеллектуальной работы, которую они могут выполнять. Кроме того, это может заметно повысить уровень квалификации, продуктивность и творческие способности людей [Siciliano,

Khatib, 2016]. Хотя технологические инновации позволяют внедрять автоматизацию в сфере промышленности, предполагаемые потери рабочих мест и потенциальные выгоды от внедрения роботизированных технологий должны быть сопоставлены с этическими проблемами, с которыми все чаще сталкивается современное общество.

Чрезвычайно актуальной становится проблема выработки методов оценки влияния инновационных технологий и технологий будущего на общество [Нестик, Журавлев, 2018], поиск новых моделей взаимодействия человека с техническими устройствами, способными самостоятельно ориентироваться в окружающей их среде на основе самостоятельного анализа поступившей информации [Ушаков, 2020]. Следует отметить, что негативные последствия, связанные с внедрением искусственного интеллекта, относятся к одной из категорий глобальных рисков [The Global Risks Report, 2023].

#### **Цель.**

Цель исследования состоит в теоретическом анализе социально-психологического отношения личности к технологиям искусственного интеллекта как источнику глобальных рисков для общества.

#### **Задача исследования.**

Изучить современные подходы к проблеме социально-психологического отношения к технологиям искусственного интеллекта как источнику глобальных рисков.

#### **Методы исследования.**

Методологическими основаниями проведённого теоретического исследования послужили труды отечественных и зарубежных авторов по проблеме исследования. Основным методом является теоретический анализ литературы, ее обобщение и интерпретация.

#### **Результаты исследования и их обсуждение.**

В отчете Всемирного экономического форума за 2023 г. под глобальным риском понимается возможность наступления события или условия, которые, если они произойдут, окажут негативное воздействие на значительную долю мирового ВВП, населения или природных ресурсов [The Global Risks Report, 2023]. Глобальные риски сгруппированы в 5 категорий: экономические (крах системно важных отраслей или цепочки поставок, долговые кризисы, неспособность стабилизировать колебания цен и т. д.), экологические (утрата биоразнообразия (вымирание или сокращения численности видов) и коллапс экосистемы, неспособность правительств, предприятий и частных лиц задействовать эффективные меры по борьбе с изменением климата, стихийные бедствия и экстремальные погодные явления, нехватка природных ресурсов и т. д.), геополитические (геоэкономическое конфронтация, неэффективность международных организаций и международного сотрудничества, применение оружия массового уничтожения и т.д.), социальные (упадок или нехватка социальной инфраструктуры и служб, инфекционные заболевания, серьезное ухудшение психического здоровья, разрушение социальной сплоченности и поляризация общества и т.д.) и технологические (предвиденные или непредвиденные негативные последствия развития технологий (включая, но не ограничиваясь искусственный интеллект, интерфейсы нейрокомпьютера,



биотехнологии, геоинженерия и др.), разрушение критически важной информационной инфраструктуры, цифровое неравенство и отсутствие доступа к цифровым услугам, концентрация критически важных цифровых активов, возможностей или знаний среди небольшого числа лиц, широкое распространение киберпреступности и отсутствие кибербезопасности).

Более подробно остановимся на технологических рисках. Примечательно, что на искусственный интеллект возлагаются большие надежды как на технологию, способную положительно повлиять на работу социальных структур, качественно улучшить различные сферы жизни общества (работу государственных структур, сферу здравоохранения, транспортные перевозки, образование и пр.). При этом ИИ в массовом сознании воспринимается как сила, способная поработить человечество [Нестик, Журавлев, 2018].

По утверждению С. Хокинга развитие искусственного интеллекта может повлечь за собой конец человечества, которое в силу медленной биологической эволюции не сможет конкурировать с ИИ и будет вытеснено [Cellan-Jones, 2014].

В 1990-х годах исследования в области робототехники были стимулированы рядом факторов [Doncieux et.al., 2022]: необходимостью обеспечения безопасности человека в опасных условиях; для повышения способностей человека-оператора и снижения его утомляемости; желанием разрабатывать продукты с широким потенциальным рынком сбыта, направленные на повышение качества жизни (сервисная робототехника). Объединяющим знаменателем вышеуказанных факторов была необходимость работать в слабо структурированной среде, что требует увеличения имеющихся возможностей и более высокой степени автономии.

Важно отметить, что к началу нового тысячелетия робототехника претерпела существенные изменения. Из устройства, применение которого осуществлялось преимущественно в промышленной сфере, робототехника постепенно трансформировалась для выполнения повседневных задач. В литературе отмечается, что роботы нового поколения будут безопасно и надежно сосуществовать с людьми в домах, на рабочих местах и в сообществах, обеспечивая поддержку в сфере услуг, развлечений, образования, здравоохранения, производства, оказания помощи и пр. [Siciliano, Khatib, 2016].

Военный сектор и автомобильная промышленность являются наиболее значимыми движущими силами развития робототехники [Royakkers, van Est, 2015]. Новая робототехника основана на двух долгосрочных инженерных стремлениях. Во-первых, существует инженерная мечта о создании машин, которые могут двигаться и действовать автономно в сложных и неструктурированных средах. Во-вторых, существует мечта о создании машин, способных к социальному поведению и обладающих способностью принимать моральные решения. Представление о том, что это может стать технологически возможным в течение нескольких десятилетий, называется точкой зрения «сильного искусственного интеллекта» [Там же].

Если люди и роботы будут работать вместе тесным образом, то потребуется, чтобы у людей было определенное доверие к технологии, а также понимание того, что делает робот и почему. В литературе отмечается, что предоставление роботам способности общаться и естественным образом взаимодействовать с людьми сведет к минимуму требуемую адаптацию со стороны человека [Doncieux et.al., 2022]. Концепция ИИ, ориентированного на человека, предусматривает будущую технологию искусственного интеллекта, которая будет синергетически работать в обществе, во благо человечества, фокусируясь на расширении возможностей людей, а не на замене и контроле над ними. Если ИИ будет развиваться таким образом, что его функционирование в высших когнитивных задачах основано на знаниях, недоступных людям, а главная цель ИИ - заменить людей в задачах, требующих глубокого мышления, то последствия могут быть катастрофическими [Nowak, Lukowicz, Horodecki, 2018].

Под искусственным интеллектом понимается интеллект, не имеющий биологического происхождения, способный решать сложные задачи. При этом искусственный интеллект может быть узкоспециализированным (к примеру, защита почты от спама), и общим, который способен самостоятельно обучаться и находить решения незнакомой задачи [Нестик, Журавлев, 2018, с. 201].

Зарубежные авторы под технологиями искусственного интеллекта понимают способность машин и технических устройств наблюдать за окружающей средой, обучаться и, основываясь на полученных знаниях и опыте, предпринимать разумные действия или предлагать осознанные решения [Annoni et.al., 2018].

ИИ способен воспринимать окружающую среду, чтобы решить, какое действие применить в конкретный момент [Doncieux et.al., 2022]. Робот, оснащенный системами ИИ, способен взаимодействовать с окружающей средой без вмешательства человека: потоки данных с датчиков формируют восприятие, которое после некоторой обработки направляется в систему принятия решений или планирования. Когда ИИ робота выбирает определенное действие, система отправляет соответствующие приказы непосредственно своим движущим механизмам, не проходя через какой-либо процесс, опосредованный человеком. Его действия оказывают влияние на окружающую среду и формируют к нему отношение общества. Таким образом, эта прямая связь робота с реальным миром создает множество проблем для искусственного интеллекта и уводит робототехнику от областей, в которых искусственный интеллект достиг своих основных недавних успехов.

Между тем, необходимо принимать во внимание возможные вызовы и угрозы, с которыми может столкнуться современное общество ввиду развития роботизации и технологий искусственного интеллекта. Так, Ю.Н. Харари отмечает, что повсеместное внедрение автоматизации труда, а также необходимость соответствия человека социальным и экономическим условиям порождает конкуренцию между человеком и машиной, заставляет человека постоянно обучаться, осваивать новые знания, а также

перестраиваться вне зависимости от возраста [Харари, 2019]. Отсутствие эмоций у роботов и их беспрекословное подчинение хозяину имеет и негативную сторону, поскольку покорное служение жестокому хозяину может иметь катастрофические последствия [Doncieux et al., 2022]. Неограниченные возможности роботов и наличие способности к быстрому анализу способны привести к тому, что робот будет знать о человеке больше, чем о нем знает он сам – его страхи, переживания, сильные и слабые стороны, потаенные желания, что позволит роботам эффективно психологически воздействовать на человека.

К. Шваб подчеркивает, что повсеместное внедрение и быстрые темпы развития робототехники превратят взаимодействие человека с роботом в обычную практику, а роботы в скором времени станут обычным явлением [Шваб, 2016]. Контроллеры и сенсоры современных роботов способны взаимодействовать с окружающей средой, а облачные и дистанционные технологии позволят роботам образовать единую сеть и обмениваться друг с другом информацией. Однако роботизация приводит к постепенному замещению низкоквалифицированного труда человека и востребованными будут только те специалисты, которые смогут работать в изменяющихся условиях, быстро адаптироваться и приспосабливаться к современным трендам, предлагая нестандартные решения. Такая тенденция приведет к росту социального неравенства, которая является не только возможным экономическим последствием, но и способна вызвать социальные волнения и увеличение обеспокоенности в обществе. Кроме того, широкое распространение роботизации способно повлечь за собой утрату традиционных ценностей и привычных смысловых ориентиров: семьи, друзей, работы. Также в качестве возможных отрицательных эффектов, которые влекут за собой искусственный интеллект и роботизация, К. Шваб отмечает: хакерские атаки, рост киберпреступности, возможные конфликты при распределении ответственности и отчетности за решения, принятые ИИ, экзистенциальные риски для человечества и др. [Там же].

В отечественной психологии изучению социально-психологических механизмов отношения личности и группы к глобальным рискам посвящены труды Т.А. Нестика и А.Л. Журавлева. В своей работе авторы отмечают, что современное общество характеризуется непрерывным процессом генерации рисков, являющихся, по сути, источником прибыли [Нестик, Журавлев, 2018]. Взгляды общества на современные угрозы оказывают существенное влияние на политику и экономику. В ходе межличностной и межгрупповой коммуникации представления одного человека об угрозах и рисках начинают становиться знанием целого социума, восприниматься как нечто объективное и соответствующее действительности, что влияет на настроение внутри общества [Там же, с. 17]. Глобальные риски представляют собой социально-психологический феномен и отношение к ним формируется под воздействием коллективных представлений о негативном образе будущего, но фактически оказывающий влияние на события в настоящем, наряду с такими факторами как межличностный дискурс, межгрупповые стереотипы, ценности, нормы, социально-экономическая ситуация [Нестик, 2015].

А.Л. Журавлев и Т.А. Нестик выделяют несколько психологических особенностей, характерных для глобальных рисков:

- недооценка неосязаемых, не имеющих подтверждения в повседневной жизни событий и явлений, но имеющих высокую степень вероятности и опасности для общества, и переоценка единичных случаев, носящих крайне маловероятный характер;

- удаленность во времени последствий глобальных рисков, приводящая к когнитивным искажениям;

- глобальные угрозы способствуют распространению целенаправленного «алармизма» в обществе, который снижает групповую рефлексию, затрудняет способность общества находить нестандартные решения, направленные на предотвращение угроз и последствий, а также приводит к неадекватной оценке произошедших и возможных событий;

- увеличение количества рисков снижает межличностное и межгрупповое доверие, а также доверие к социальным институтам, способствует росту социального пессимизма, затрудняет самоидентификацию с будущими поколениями, которые необходимы для предотвращения рисков;

- глобальные риски являются прогрессирующим явлением, способным к самовоспроизводству, усиливая и нагнетая чувство неизбежности фаталистического будущего, снижая убеждения людей в способности влиять на события будущего;

- глобальные риски непосредственно связаны с идентичностью и ценностями личности;

- образ глобальных угроз формируется под воздействием межгрупповых отношений, а также под влиянием политических убеждений и стереотипов группы [Нестик, Журавлев, 2018].

### **Заключение.**

Таким образом, новые технологии и технологии искусственного интеллекта открывают возможности, однако способны быть источником угроз. Чрезвычайно актуальной становится задача поиска социально-психологических индикаторов, способствующих построению гармоничного отношения личности к новым технологиям [Нестик, Журавлев, 2020]. Это позволит найти баланс между избыточным оптимизмом и иррациональным страхом, крайние формы которых могут нести разрушительные последствия как для взаимодействия между людьми, так и для всего общества.

Будет ли технология является полезной и то, какое влияние она окажет на общество, присуще не только ей самой, но и зависит от отношения людей, которые будут взаимодействовать с такой технологией, причинах и целях их использования [Mekid, 2023]. Для положительного отношения личности к инновационной деятельности она должна сопровождаться необходимыми мероприятиями (психологическими, моральными, организационными, методическими) и не должна быть навязана принудительно, а потребность в изменениях должна возникнуть внутри общества, поскольку сами изменения не являются основной целью [Солдатова, Рассказова, 2017].

1. Нестик, Т. А. Социально-психологическая детерминация группового отношения к времени: Дис. ... докт. психол. наук. М.: ИП РАН, 2015.
2. Нестик, Т. А., Журавлев А. Л. Психология глобальных рисков. М.: ИП РАН, 2018.
3. Нестик, Т. А. Журавлев А. Л. (Ред.) Человек в условиях глобальных рисков: социально-психологический анализ. М.: ИП РАН, 2020.
4. Солдатова, Г. У., Рассказова, Е. И. «Цифровая» ситуация развития межпоколенческих отношений: разрыв и взаимодействие между подростками и родителями в Интернете // Мир психологии. – 2017. – № 1(89). С. 134-143.
5. Ушаков, Д. В. На пути к целостному видению человека // Психология. Журнал Высшей школы экономики, 2020. 17, № 4. С. 617-629.
6. Харари, Ю. Н. 21 урок для XXI века // М. :Синдбад, 2019. - 416 с.
7. Шваб, К. Четвертая промышленная революция // «Эксмо», 2016. - 138с.
8. Шимохин, А. В., Хаирова, С. М., Хаиров, Б. Г., Алгазин, Д. Н. Тенденция изменений трудовых функций в связи с развитием цифровых технологий // Вестник Алтайской академии экономики и права. 2020. № 11-3. С. 573-578.
9. Annoni, A., Benczur, P., Bertoldi, P., et al. Artificial intelligence: A european perspective. Technical report, Joint Research Centre, 2018. DOI:10.2760/11251.
10. Cellan-Jones, R. Stephen Hawking warns artificial intelligence could end mankind // BBC News, 2014 URL <https://www.bbc.com/news/technology-30290540>. (дата обращения: 14.02.2024).
11. Doncieux, S., Chatila, R., Straube, S., Kirchner, F. Human-centered AI and robotics // AI Perspectives, 2022, vol. 4, Article number: 1.
12. Mekid, S. The blended future of automation and AI: Examining some long-term societal and ethical impact features // Technology in Society, 2023, 73(2). Article number: 102232.
13. Nowak, A., Lukowicz, P., Horodecki, P. Assessing Artificial Intelligence for Humanity: Will AI be the Our Biggest Ever Advance ? or the Biggest Threat [Opinion] // IEEE Technology and Society Magazine, 2018, Vol. 37, Iss. 4, P. 26–34.
14. Royackers, L., van Est, R. A Literature Review on New Robotics: Automation from Love to War // International Journal of Social Robotics, 2015, vol. 7, P. 549–570.
15. Siciliano, B., Khatib, O. Springer Handbook of Robotics – 2nd Edition // Springer-Verlag Berlin Heidelberg, 2016, 2259 p.
16. The Global Risks Report 2023. 18th Edition // World Economic Forum, 2023, URL: [https://www3.weforum.org/docs/WEF\\_Global\\_Risks\\_Report\\_2023.pdf](https://www3.weforum.org/docs/WEF_Global_Risks_Report_2023.pdf) (дата обращения: 15.02.2024).

## ЯЗЫКОВЫЕ КЛЮЧИ К ЗАГАДКАМ ЛИЧНОСТИ

**Аннотация:** в данной статье мы ставим задачу продемонстрировать современный интегративный метод «Нейрографика», обосновать научность и эффективность метода в качестве психотехнологии, способной за счет графического языкового ключа раскрыть загадки личности.

**Ключевые слова:** метод «Нейрографика», графический языковой ключ, образ.

**Abstract:** in this article we aim to demonstrate the modern integrative method "Neurographics", to substantiate the scientificity and effectiveness of the method as a psychotechnology capable of revealing the mysteries of personality due to the graphic language key.

**Keywords:** "Neurographics" method, graphic language key, image.

Загадки личности связаны, на наш взгляд, с психическим состоянием личности, которое представляется сложным интегративным проявлением психики во всей совокупности ее взаимосвязей: эмоционального настроения, психологических свойств личности, уровня психической активности и подвижности, сформированных типов коммуникации со средой, системой потребностей и мотивов личности, субъективным отношением к окружающим явлениям и особенностям жизнедеятельности, уровнем субъективного счастья [Козлов, 2007].

Одной из важнейших категорий современной психологии личности, в частности позитивной психологии, является категория «субъективного благополучия». Данное понятие определяется как «базовый субъективный конструкт, отражающий восприятие и оценку своего функционирования с точки зрения вершины потенциальных возможностей человека» [Бессонова, 2013, с. 60-64]. Термины счастье и субъективное благополучие - погодки, появившиеся в предметном указателе основных справочных изданий по психологическим публикациям впервые в 1973 и 1974 годах. Категория «субъективного благополучия» в позитивной психологии трактуется не как «переживание абсолютного счастья или удовлетворенности всего и всем. Говоря языком психологии состояний, это состояние динамического равновесия, которое достигается разнонаправленными по валентности переживаниями удовлетворенности в различных сферах жизнедеятельности» [Андреев, 2021, с.20]. Оценка уровня «субъективного благополучия» может выражаться в количестве позитивных и негативных эмоциональных состояний, переживаемых личностью – это аффективная составляющая понятия, а когнитивная или нарративная, связана с оценкой степени приближения жизни субъекта к некоторому идеалу.

Понятия «счастье» и «субъективное благополучие» соотносятся с понятием «психологическое благополучие», введенное в научную практику Н. Бредбёрн [Андреев, 2021, с.22], который определил его как интегрирующее понятие: «субъективное ощущение счастья и общая удовлетворенность жизнью». Нам видится, что «субъективное благополучие» - термин, включающий в себя понятие «психологическое благополучие», является комплексным показателем, наиболее близко описывающим феномен счастья в

его аспектах: гедонистическом (аффективным), когнитивном (нарративном) и эвдемонистическом (ценностным), включающем как психологическое благополучие, так и оценки уровня качества жизни, и специфические сугубо индивидуальные потребности конкретного индивидуума и способность их удовлетворения.

В ходе нашей коучинговой практики с использованием инструментов метода Нейрографика мы заметили, что уровень качества жизни и субъективного благополучия как у клиентов, так и у самого коуча заметно улучшается. О чем же идет речь? А речь идет об эффективном методе Нейрографика, используемого как в коучинговой, так и самокоучинговой практиках, раскрывающих для личности аспекты субъективного благополучия, помогающего выровнять психологический ландшафт и заглянуть в перспективу будущего.

По сути, Нейрографика — это метод, опирающаяся на исследования Карла Густава Юнга (теория архетипов), Курта Левина (теория поля), Лукаса Деркса (социальная панорама), Берта Хеллингера (психогенетика). Анализ семантики графического изображения, лежащий в основе графического алфавита метода «Нейрографика», который А.В. Либин назвал психоидеографика или психографика, относится к сфере психологического знания, связанного с изучением и интерпретацией продуктов творчества человека. Графические эквиваленты психических состояний человека начали системно исследоваться в Лейпцигском университете под руководством В. Вундта (1832-1920 гг.). Наличие графических эквивалентов эмоциональных состояний подтвердилось при анализе Лундхольм аффективного тона линий. А Поффенбергер и Бэрроу в результате исследования доказали экспериментально существование универсальной закономерности выражения эмоционального состояния в продуктах графической деятельности человеках [Либина, 2017].

Автором метода Нейрографика является доктор психологических наук, профессор, коуч и бизнес-тренер Павел Михайлович Пискарев, основатель и ректор Института Психологии Творчества. Сам автор говорит о методе НейроГрафика так: «Мы берем в руки маркер и с помощью специального языка создаем такое повествование, которое само собой организует нашу жизнь. И благодаря этому мы можем делать с жизнью все, что угодно. Мы с опорой на маркер можем создать ту историю, которую хотим в своей жизни воплотить. Это как самопрограммирование. Мы отказываемся от любой другой помощи и сами творим свою жизнь». НейроГрафика (современная каллиграфия) это, своего рода, «архитектура» будущих событий реальности, в соответствии с тем, как это видит сам человек, в гармонии с его желаниями, стремлениями, целями, ценностями и убеждениями. Это метод «направленных изменений, который позволяет моделировать новую реальность со всей силой воображения и опорой на сенсорный аппарат человека», «современный подход к формулированию, постановке и раскрытию смысла задач с помощью переноса графических образов на бумажный или иной носитель; нейрографика в современном понимании – это воплощение идей К. Юнга, которые были сформулированы великим психологом и стали основой теории графических

образов», «язык бессознательного, который позволяет излагать и фиксировать сообщения эмоционального интеллекта, формировать желаемые впечатления, создавать надежную базу для эффективного мышления» [Пискарев, 2020, с.4].

Допуская случаи, когда мышление происходит не в речевой форме, а в образной, С. Л. Рубинштейн придерживался мнения, что эти «... образы по существу выполняют в мышлении функцию речи, поскольку их чувственное содержание функционирует в мышлении в качестве носителя его смыслового содержания. Вот почему можно сказать, что мышление вообще невозможно без речи: его смысловое содержание всегда имеет чувственного носителя, более или менее переработанного и преображённого его семантическим содержанием» [Рубинштейн, 2020].

Графический язык (рисование) — это психологический иррациональный инструмент, выводящий из состояния заикленного мышления в состояние потока. Рисование через рефлексию приводит нас к неожиданным открытиям себя, к неожиданным свежим решениям, к которым невозможно пробиться через логику ума. Рисование – творческий акт, позволяющий человеку ощутить и понять самого себя, выразить свободно свои мысли и чувства, освободиться от конфликтов и сильных переживаний, развить эмпатию, свободно выражать мечты и надежды, в противовес логике и критическому мышлению, которые сдерживают процесс творческого мышления, направленного на создание новых идей, креативности и оригинальности. Для продуктивной работы мозгу нужна новизна, перемены: новые впечатления, новые задачи, новая информация, новые ощущения.

Для эффективного решения задач необходимы оба вида мышления, проблема лишь в том, что творческое мышление является помехой для критического, и наоборот. Под критическим мышлением мы понимаем систему суждений, которую применяют для анализа вещей и информации, интерпретации явлений, оценки событий, а также для последующего составления объективных выводов. Чтобы получить по-настоящему полезные, эффективные решения, творческое мышление должно быть дополнено критическим. Цель критического мышления — тестирование предложенных идей на жизнеспособность, полезность, достоверность и эффективность.

Наиболее распространенным и понятным способом передачи информации на сегодняшний день является вербальный язык с применением букв в письменности или слогов, в устной речи. Фонемы, или слоги, являются начальными элементами вербального языка. НейроГрафика представляет собой линейный, графический язык. Это значит, что в нем все фрагменты связаны между собой в графический алфавит и имеет единую структуру повествования. В графическом алфавите всего четыре символа (круг, квадрат, треугольник, нейролиния):

- Треугольники дают остроту восприятия, драйв, возбуждение.
- Круги несут чувство гармонии, успокоенности, наслаждения.
- Квадраты дают ощущение стабильности и надежности, остановки движущихся процессов.
- Нейрографическая линия позволяет увидеть все повествование из фигур связным.



Кроме наличия самих фигур и их количества на формирование восприятия еще влияет и качество изображенных фигур: ровные они или кривые, нарисованы уверенно или дрожащей рукой, крупные они или мелкие, тонкие или жирные их контуры. Символы графического алфавита способны отразить все многообразие человеческих переживаний. В графических элементах нейрографики, которые человек способен создать своей рукой бессознательно, имеют определенное значение для него. Взаиморасположение, масштаб и пропорции по отношению друг к другу определяют степень важности смысла и значения. Помимо заданных значений, на листе могут проявляться в ходе рисования и «неопознанные» психикой объекты, которые могут быть интерпретированы автором или оставлены на домысливание. У каждого рисунка есть своя тема, вопрос, задача, как и у любого текста у нейрографического рисунка есть определенная канва повествования. Так, понимая под НейроГрафикой линейный (связанный) графический язык, под нейрографическими картинками мы понимаем тексты, емкие по глубине содержания и наполненные психической энергией автора телесной и психической рефлексией, отражающей нейропластические процессы, происходящие в ответ на рисунок.

Опираясь на вышеизложенное, мы выделяем три функции Нейрографики:

1. Диагностическая – вынесение на лист фигур нейрографического алфавита показывает уровень психического напряжения или расслабления в обозначенной теме. Автор осознает свое отношение к теме и заряженность относительно своего запроса.

2. Интегративная - в ходе работы руками (мелкая моторика) автор работы задействует премоторную область коры больших полушарий, которая включает в себе речевую функцию, а также функции гнозиса и праксиса [Лурия, 2003], то есть включаем процесс интеграции сложного комплекса аналитико-синтетических процессов, что позволяет усилить процесс осознания человеком полученного опыта.

3. Аналитическая – интерпретация графического рисунка автором, что необходимо в процессах принятия решения.

Эти функции обеспечивают подход к психологическому анализу рисунка в плане изучения индивидуальности, и основываются на положении Л.С. Выготского об опосредованном характере психических процессов человека [Выготский, 1984 с.359]. Рисунок, даже если он составлен с использованием ограниченного набора форм, знаков или символов, на разном формате бумаги будет отражать уникальную природу человека, как уникален отпечаток его пальца. Любая иллюстрация ситуации является процессом человеческой деятельности и несет в себе отпечаток своего автора.

Пример и описание нейрографической работы, из которой видно, как графические языковые ключи, раскрывают загадки личности, индивидуальность:



1. **Тема 1.0 «Успех».** Тело расслабленное, робость в начале работы. Пустой лист завораживает и активизирует интерес и любопытство, что же проявится на листе? Для того, чтобы настроиться на тему рисования активизирую нейронный контур за счет упражнения «20 слов за 2 минуты». Рандомно выписываю слова и анализирую их по четырем точкам внимания: ощущения от слов, эмоции, мысли, которые они вызывают, пытаюсь поймать образ моей темы. Написано 24 слова. Образ маленького белого пёрышка в небе. Это сильно снимает напряжение в теле, я чувствую свободу и легкость. Поднимается радость, щеки энергично пылают.

2. **Композиция.** С учётом ключевых точек Золотого сечения, располагаю фигуры, обозначаю себя большим кругом, от которого вправо вверх устремляется треугольник. Это мой взлёт. Масштабный, уверенный в себе. Он не спонтанный, а вынашиваемый годами, потому фигура большая. Рядом квадрат - моя семья. Он небольшой. Хотя и надёжный. Опора для души, в семье нет мужчины и за мной 4 мои дочери. Вверху возникает еще квадрат. По ощущениям он большой, но не выглядит таким, в проекции 3D он далеко, но двигается ко мне. Остальные фигуры не определены. Чувство уверенности, возрастающего драйва. Тело напряжено, стараюсь расслабиться. Мысли об ответственности, которую не переложить и не разделить. Принимаю окончание очередной эпохи в моей жизни, трудной, яркой, полной использованных возможностей стать сильнее и мудрее.

3. **Сопряжение.** Мысли: я не должна сильно напрягаться, двигаясь к успеху. Чрезмерное напряжение ведет к срыву. Ощущение скованности правой, рисующей руки, это моё Эго пытается «отнять маркер» у Души. Расслабляю руку. Приходит образ тихой летней ночи. Спокойствие, тишина, время. Когда можно заниматься тем, чем я не могу не заниматься!

#### 4. **Интеграция:**

4.1 **Фигура и фон.** Линиями объединяю композицию с фоном. «Из песни слова не выкинешь». Моя композиция – слова в песне-фоне. В социуме.

4.2. **Архетипирование.** Круг Я стал бордовым, как спелый плод. Треугольник, летящая в будущее ракета моего успеха - фиолетовая, цвет мудрости. Ощущаю себя на своем месте, и в Потоке.

5. **Линии Поля.** Линии, пройдя сквозь композицию, поддержали мое стремление вперед и вверх. Давление в голове. Чувства, будто что-то закипает

во мне и хочет вырваться наружу. Я не могу знать, какие события встречу на пути. Это немного страшит. Но помню, Бог всегда поддерживает меня. Образ вращающегося дервиша.

**6. Фиксация** — круг «Я». Сама рисую свой мир и жизнь. Кружение дервиша — это единение с Богом, неся в сердце любовь. Ослабло давление в голове, я поняла смысл кружения. Своего кружения, как метафоры.

**7. Стилизация.** Поймала себя на ощущении, что вижу рисунок 3-мерным. Голова немного поплыла, как опьяневшая. Образ пустоты, как сути всего, остановленное мгновение.

**8. Тема 2.0.** «Упражнение 20 слов за 2 минуты». Диагностика, что поменялось во мне и в теле за час рисования. За час внутреннего диалога. Слова помогли сформулировать новую тему. «МОЙ успех». Нужно чётче определить понятие именно своего успеха. Что его составляет? Что именно дает мне силы и мотивацию двигаться вперед? Я знаю! Радость от этого понимания. В теле – усталость и тихая радость, будто кружащимся дервишем была я сама.

Из приведенного выше примера нейрографической работы видно, что в отличие от словесного описания проблемы и способа ее решения, нейрографика – это творческий инструмент диагностики и самоанализа. Визуальное изображение на листе бумаги знака дает возможность человеку выразить свою проблему и отношение к ней в том виде, в котором он ее воспринимает и оценивает.

Согласимся с автором метода, что Нейрографика это творческий метод трансформации мира, формирование и трансформация бессознательного, изменение впечатлений под заданный контекст, под заданный запрос. Фокусировка внимания и направление энергии в область решаемой задачи. Метод основан на использовании алфавита визуального графического языка, геометрических архетипов и специальных алгоритмов. Нарисовать можно всё. Линии действия, фигуры жизненных обстоятельств, траектории движения во времени, графические решения сложных задач коммуникации и цели. Нарисовать и перерисовать, накопленные за годы жизни. Создать собственный рисунок, снимая внутренние ограничения, накопленные годами жизни, гармонизируя его таким образом, что Вселенная примет его как инструкцию к применению [Пискарев, 2019, с.56].

В ходе коучинговой практики нами было проведено исследование влияния метода «Нейрографика» на уровень тревожности клиентов. Коучинговая работа проводилась на протяжении 20 дней: 5 дней (через 1 день) очно и 5 занятий (через 1 день) в онлайн режиме на платформе Zoom. Время проведения каждой сессии 60 минут. Кейс состоял из 10 нейрографических работ на формате А4 белого листа. Коучинговая работа проводилась с 12 клиентами, в возрасте от 14 до 78 лет, находящимися в психоэмоционально подавленном состоянии по данным их субъективной оценки по 10-и бальной шкале. В группу вошли подростки-школьники в пубертатный период – 4 человека в возрасте 13 - 16 лет; взрослые – 4 человек в возрасте 40-46 лет; пожилые – 4 человека (60 – 78). Для оценки состояния участников автором

был создан личный опросник для сбора информации и предложен валидный тест.

Авторский опросник психосоматического состояния за последние полгода:

1. Испытываете ли чувство беспокойства?
2. Появляется ли необоснованная тревога?
3. Испытываете ли чувство страха при отсутствии причин?
4. Наблюдаете снижение концентрации внимания?
5. Возникает ли потливость при отсутствии физических нагрузок?
6. Наблюдалось состояние рассеянности?
7. При стабильном зрении появлялось ли в светлое время суток снижение остроты зрения?
8. Испытываете трудности со сном?
9. Есть ли ощущение и в действительности приступы сердцебиения (пульс свыше 80 ударов в минуту)?
10. При глотании возникает ощущение «кома в горле»?
11. По шкале от 1 до 10 оцените своё эмоциональное состояние?
12. Наличие стрессовой ситуации за последние полгода?
13. Возраст?
14. Наличие алкогольной, никотиновой и др. интоксикации?

Интегративный тест тревожности (ИТТ) – оригинальная тестовая методика, созданная в НИПНИ им. Бехтерева для общей структурной экспресс-диагностики тревоги и тревожности, в том числе в клинике психосоматических заболеваний. Главное и основное применение методики – выявление скрытой, маскированной тревоги и тревожности среди широкого контингента лиц, в том числе подростков, в рамках массовых обследований. Методика направлена на выявление наиболее общих, маскированных, слабоструктурированных психопатологических расстройств, в данном случае тревожных. Авторы анализируют психоэмоциональную сферу с разных сторон:

1. «Эмоциональный дискомфорт (ЭД) напрямую или косвенно связан с наличием эмоциональных расстройств, сниженным эмоциональным фоном или неудовлетворенностью жизненной ситуацией, эмоциональной напряженностью, элементами ажитации.

2. Астенический компонент тревожности (АСТ) свидетельствует о преобладании в структуре тревожности усталости, расстройств сна, вялости и пассивности, быстрой утомляемости.

3. Фобический компонент (ФОБ) отражает ощущения непонятной угрозы, неуверенности в себе, собственной бесполезности. Такие лица не всегда могут сформулировать источник своих тревог и в беседе апеллируют главным образом к феноменологии «хронических» страхов, периодически возрастающих в зависимости от внутреннего состояния или обострения внешней ситуации.

4. Тревожная оценка перспективы (ОП) тесно связана с предыдущей шкалой, но здесь совершенно отчетливо прослеживается проекция страхов не

на текущее положение дел, а в перспективу, общая озабоченность будущим на фоне повышенной эмоциональной чувствительности.

5. Социальные реакции защиты (СЗ) связаны с основными проявлениями тревожности в сфере социальных контактов или с попытками испытуемого рассматривать социальную среду как основной источник тревожных напряжений и неуверенности в себе.

6. Необходимо подчеркнуть, что перечисленные вспомогательные шкалы являются взаимодополняющими и психологически являют лишь разные стороны одного и того же психического явления, отличающегося у разных лиц балансом представленных компонентов».

Результаты теста «до» проведения коучинговой практики:

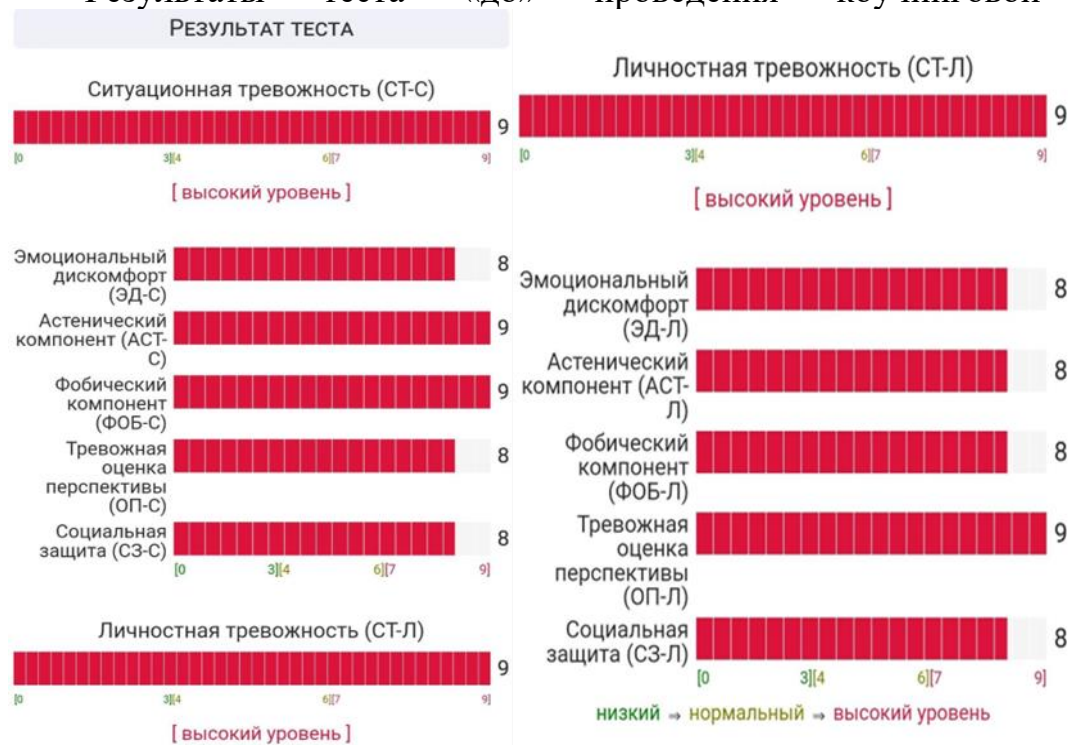


Таблица 1. «До»

Результаты теста «после» проведения коучинговой практики:



Таблица 2. «После»

Исследование в решении проблем психоэмоционального состояния индивидуума с применением коучинговой практики и метода «Нейрографика» способен значительно улучшить и стабилизировать состояние, изменить уровень качества жизни и повысить уровень субъективного счастья.

Таким образом, мы определяем Нейрографику как современную психотехнологию, позволяющую феноменологически раскрыть самость индивидуума и создать новые парадигмы его позитивного бытия. Нам видится перспектива в развитии интегративных психотехнологий актуального времени в профилактике, помощи и сохранении здоровья во всех аспектах человеческого бытия: телесном, психическом, духовном и мы рекомендуем метод «Нейрографика» как эффективный инструмент помощи и самопомощи всем специалистам помогающих практик. Понятие нейрографика уже само говорит за себя: графическое изображение нейронов. Маркер – это инструмент, который позволяет людям с помощью искусства, эстетических идеалов, последних достижений науки о мозге и всех психологических функций человека вести внутренний диалог и посредством графического языка строить новую реальность, раскрывая себя в самопознании и саморазвитии в коучинговой или самокоучинговой практике.

#### **Список литературы:**

1. Андреев В.С. Модель количественной оценки уровня счастья. Ярославль — 2021. - [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://metamodern.ru/publications/andreev/> (Дата обращения 24.11.2023)
2. Бессонова Ю. В. О структуре психологического благополучия // Психологическое благополучие личности в современном образовательном пространстве: сборник статей. – Екатеринбург: Урал. гос. пед. ун-т., 2013. – 146 с.
3. Выготский Л.С. Вопросы детской (возрастной) психологии // Собр. соч. в 6 т. Т.4. М., 1984. С. 359.
4. Козлов В.В. Интегративная психология: Пути духовного поиска, или освящение повседневности. М.: Психотерапия, 2007г.- 528 с.
5. Козлов, В. Личность и бытие / В. Козлов. – Ярославль : РПФ "Титул", 2024. – 242 с. – ISBN 978-5-00202-447-6.
6. Козлов, В. В. Управление конфликтом / В. В. Козлов, А. А. Козлова ; В. В. Козлов, А. А. Козлова. – [М.] : Эксмо, 2004. – (Бизнес-тренинг). – ISBN 5-94692-412-5.
7. 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. – DOI 10.31862/9785426313217.
8. Либина А., Либин А., Либин В. Психографический тест: конструктивный рисунок человека из геометрических форм. – Litres, 2017. – 368 с.
9. Лурия А. Р. Основы нейропсихологии. — М.: Издательский центр «Академия», 2003. — 384 с.
10. Мазиллов, В. А. Актуальные методологические проблемы современной психологии / В. А. Мазиллов ; Международная Академия

психологических наук. – Ярославль : Общество с ограниченной ответственностью "Международная Академия психологических наук", 2002. – 68 с.

11. Пискарев П.М. Духовная сила нейрографики / П.М. Пискарев // Человеческий фактор: Социальный психолог. – 2020. – № 1(39). – С. 406-411. – EDN OUPRTQV.

12. Пискарев П.М. Технологии мышления метамодерна в методе Нейрографика. – 2019. – 101с. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://piskarev.ru/theory/neurografika.php> (Дата обращения 24.11.2023)

13. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии. – 2020. - Издательство АСТ ISBN:978-5-17-114740-2 – 1640 с.

14. Труды Ярославского методологического семинара, Ярославль, 15–17 апреля 2004 года. Том 2. – Ярославль: Общество с ограниченной ответственностью "Международная Академия психологических наук", 2004. – 336 с.

## **АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ОБЩЕСТВЕННОГО РАЗВИТИЯ**

### **Артемяева О.Ю., Юмкина Е.А. СВЯЗЬ СОЦИАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА И ГЕНЕРАЛИЗОВАННОГО ТИПА ПРИВЯЗАННОСТИ У ЖЕНЩИН**

Аннотация. Представлены результаты исследования взаимосвязи между генерализованным типом привязанности и параметрами социального интеллекта у женщин. Регрессионный анализ показал, что достоверными предикторами сниженного функционирования социального интеллекта являются дезориентированный и сверхзависимый типы привязанности. Сложности принятия женщинами своей автономности сопровождаются понижением саморегуляции, самоуважения, проницательности и повышением отчужденности, враждебности в отношениях.

Ключевые слова: тип привязанности, социальный интеллект, межличностные отношения, женщины.

Abstract. The article presents the results of the study of the relationship between the generalized type of attachment and the parameters of social intelligence in women. Regression analysis showed that disoriented and overdependent attachment types are reliable predictors of reduced functioning of social intelligence. Difficulties in women's acceptance of their autonomy are accompanied by low self-regulation, self-esteem, insight and high alienation, hostility in relationships

Key words: attachment styles, social intelligence, interpersonal relationships, women.

Понятие «социальный интеллект» можно отнести к одному из центральных в области психологии способностей. Длительная история изучения социального интеллекта не привела к снижению значимости и актуальности этой темы в настоящее время. Различные современные теоретико-методологические направления далеки от окончательно оформленной концептуальной модели этого феномена. Так, можно выделить некоторые часто используемые понятия при описании социального интеллекта: социальные знания, управление поведением, взаимодействие с



людьми, а также владение навыками социального поведения, личностные свойства и социальная перцепция. [Лунева, 2012] В.Н. Куницына определяет социальный интеллект как глобальную способность человека, возникающую на базе комплекса интеллектуальных, личностных, коммуникативных и поведенческих черт, включая уровень энергетической обеспеченности процессов саморегуляции. Эти черты обуславливают прогнозирование развития межличностных ситуаций, интерпретацию информации и поведения, готовность к социальному взаимодействию и принятию решений [Куницына, Казаринова, Погольша, 2001].

Несмотря на многочисленные теоретические и экспериментальные исследования, остается целый ряд нерешенных проблем, так как в известных концепциях нет однозначного ответа на вопросы о природе, условиях и факторах становления социального интеллекта [Кудинов, Вотчин, 2005]. Навыки социального интеллекта человек развивает в течение всей своей жизни. Особенно важен в этой связи период детства [Люсин, Ушаков, 2015]. Родители (или соответствующие значимые взрослые) – это самые первые близкие люди в жизни ребенка, они оказывают сильное влияние на формирование его личности и на особенности его дальнейшего взаимодействия с людьми. Согласно теории Дж. Боулби, человек обладает биологически заложенной системой привязанности, благодаря которой ребенок получает от значимого взрослого защиту в случае опасности и удовлетворение жизненно важных потребностей. В ходе расширения опыта общения со значимым взрослым, ребенок вырабатывает чувства, ожидания и стратегии поведения, которые отражают в дальнейшем отношения привязанности. [Бриш, 2014] По мере развития отношений между матерью (или соответствующей замещающей фигурой) и ребенком, проявления привязанности усложняются и складываются со временем в определенные паттерны поведения, так называемые рабочие модели [Боулби, 2003], которые могут сохранять актуальность на протяжении всего жизненного пути и влиять на дальнейшие успехи человека в построении семьи, профессиональных достижениях, общении в целом (как уровень компетентности в социальной адаптации). Именно поэтому представляется интересным проследить, какова роль опыта привязанности в социальной адаптации взрослого человека и в формировании его способностей к социальному познанию и взаимодействию с людьми.

В связи с этим, цель нашего исследования – проанализировать характер взаимосвязей между типом привязанности у женщин и такими параметрами социального интеллекта, как социальная перцепция, саморегуляция, эмпатия, проницательность, умением взаимодействовать с окружающими. Мы сфокусировали внимание на женщинах в связи с тем, что как правило, они выступают более активной стороной в рефлексии и развитии межличностных отношений (как в семье, так и в профессии) в истории человеческого общества [Бехтерев, 2014].

Методы исследования: (1) опросник «Саморегуляция и успешность межличностного общения» (В.Н. Куницына, 1991) на диагностику социального интеллекта; (2) «Самооценка генерализованного типа

привязанности» (Bartholomew, Horowitz, 1991 в адаптации Т.В. Казанцевой); (3) «Опросник привязанности к родителям и сверстникам» (Г. Армсдена и М. Гринберага в редакции В.Н. Сабельниковой, Д.В. Каширского, Т.Ю. Садовниковой, 2023); (4) анкета для сбора социально-демографических данных.

Обработка данных осуществлялась на основе пакета IBM SPSS Statistic 20.2. Использовались регрессионный и корреляционный (r-Пирсона) анализы.

Для того, чтобы выявить, какие аспекты привязанности являются более достоверными предикторами определенного уровня социального интеллекта (далее СИ), нами был проведен регрессионный анализ. В число независимых переменных были включены показатели привязанности к родителям и генерализованного типа привязанности. Метод пошагового включения переменных позволил получить две модели, сводки для которых отражены в таблице 1.

Таблица 1.

Сводка для регрессионных моделей социального интеллекта

Мо- дель	R	R- квадрат	Скорре- ктный R-квадрат	Станд- артная ошибка оценки
1 a	0,73	0,53	0,52	0,25
2 b	0,75	0,56	0,55	0,24
a. Предикторы: (константа), генерализованный тип привязанности D				
b. Предикторы: (константа), генерализованный тип привязанности D, генерализованный тип привязанности B				

Как видно, обе модели имеют высокую предсказательную силу, т.к. квадрат коэффициентов линейной регрессии ( $R^2$ ) больше 0,5. Иными словами, модели объясняют больше 50% изменчивости СИ под влиянием независимых переменных. При этом большая часть этой изменчивости связана с типом привязанности D (при котором люди, испытывают трудности с принятием как своей зависимости, так и независимости/автономности в близких отношениях). Итоговая формула по результатам анализа выглядит следующим образом:

$$\text{Социальный интеллект} = 1,58 - 0,57D - 0,24B$$

Интерпретация данной формула такова, что чем больше выражен у женщины дезориентированный или сверхзависимый тип привязанности, тем ниже (знак «-») у нее уровень социального интеллекта, тем больше она испытывает трудностей в общении и построении доверительных межличностных отношений.

Корреляционный анализ позволил углубиться в понимание характера этих трудностей (таблица 2).

Таблица 2.

Корреляционные связи параметров социального интеллекта с типами привязанности (r-Пирсона)

Параметры социального интеллекта	Типы привязанности			
	А (автономный)	В (сверх-зависимый)	С (псевдо-автономный)	Д (дезорientированный)
1. Легкость общения		- 0,47**		- 0,49**
2. Саморегуляция		- 0,49**	- 0,33**	- 0,54**
3. Проницательность	0,23*	- 0,40**		- 0,32**
4. Экспрессия		-0,27*		- 0,38**
5. Влияние		- 0,42**		- 0,51**
6. Самоуважение		- 0,34**		-0,24*
7. Коммуникативные навыки		- 0,45**		- 0,41**
8. Партнерский стиль общения	0,29*			
9. Удовлетворенность общением		- 0,45**		- 0,45**
10. Эмпатия		0,23*		
11. Личные проблемы		* 0,30*	0,30**	0,43**
12. Аутистичность		* 0,45*	0,32**	0,48**
13. Отчужденность	-0,24*	* 0,52*	0,42**	0,58**
14. Интроверсия	-0,41**	* 0,30*	0,36**	0,35**
15. Агрессивность	-0,27*	* 0,37*		0,45**
16. Истощаемость		0,28*		0,36**
Примечание: * - $p < 0,05$ ; ** - $p < 0,01$				

Можно видеть, что для типа привязанности Д взаимосвязей с показателями методики СУМО очень много (14 из 19). Необходимо отметить, что, модель СИ В.Н. Куницыной является уровневой и в ней есть ряд свойств,

в большей степени связанных с врожденными особенностями человека, с общим функционированием его нервной системы. В силу этого они, к примеру, с трудом поддаются коррекции. В данном случае мы видим, что чем в большей степени у женщин выражен тип D, тем выше значения именно по этим параметрам (аутистичность, отчужденность, отчасти интроверсия). В то же время, получен и целый спектр взаимосвязей с такими сторонами СИ, которые приобретаются в ходе жизненного опыта и могут быть развиты (например, коммуникативные навыки, проницательность, влияние). Здесь открывается перспективное направление для того, чтобы более детально разобраться в соотношении врожденных и приобретенных факторов в генезисе личности с дезориентированным типом привязанности.

Если обратиться к анализу связей с типом А (автономный), то можно увидеть, что чем ярче он выражен, тем сильнее ориентация женщин на партнерский стиль общения, выше проницательность, ниже интроверсия, агрессивность, отчужденность. Таким образом, только в части врожденных аспектов социального интеллекта автономный тип противоположен типу D (например, по отчужденности и интроверсии). При том, что связь между А и D в нашем исследовании обратная ( $r=-0,41$ ;  $p<0,01$ ).

Картина взаимосвязей компонентов СИ с типами В и С во-много схожа. При этом, сверхзависимый тип (В) гораздо ближе к типу D (по количеству и силе связей). Как показывают данные других авторов [Казанцева, 2011] людям с типами привязанности В и D сложнее других дается выстраивание долгосрочных близких отношений при большой потребности в них. Главный объединяющий людей с такими генерализованными установками момент – это трудности в принятии своей независимости или автономности в близких отношениях. Они тяготеют к слиянию с партнером в силу большой диффузности личностных границ.

Для псевдоавтономного типа (С), для которого характерны трудности с принятием своей зависимости от партнера, отмечается, что он может быть вполне успешен в общении и в близких отношениях, особенно если с ним рядом партнер с типом привязанности А [Казанцева, 2011]. Наши данные дают основание предполагать наличие компенсаторных механизмов, позволяющих женщинам с псевдоавтономным типом быть успешнее, хотя по тем параметрам СИ, которые в большей степени относятся к врожденным особенностям, взаимосвязи у типа С выявлены (отчужденность, интроверсия, аутистичность).

Таким образом, результаты исследования показали, что женщины с ненадежными типами привязанности преимущественно обладают более низкими показателями социального интеллекта, по сравнению с женщинами с автономным типом привязанности. В большей степени сниженное функционирование социального интеллекта присуще женщинам с дезориентированным типом привязанности. Такие женщины обладают меньшей уверенностью в собственной значимости и способностях, имеют трудности в коммуникации и управлении собственными чувствами, мыслями и поведением. У них меньше развита способность чувствовать людей, их мотивы и предугадывать развитие событий. Они в меньшей степени

удовлетворены межличностными взаимоотношениями и обладают большей эмоционально-психологической отстраненностью и даже враждебностью, что нередко приводит к истощаемости и эмоциональному выгоранию.

Анализируя совокупность параметров привязанности к значимым людям (матери, отцу, партнеру), мы выявили, что наибольшее влияние на успешность выстраивания близких отношений женщинами оказывает обобщающие весь их коммуникативный опыт установки, заключенные в генерализованном типе привязанности. Из двух противоречий («принятие/непринятие своей зависимости») и «принятие/непринятие своей автономности» в отношениях) наиболее серьезной преградой для коммуникативной успешности в неформальном общении, согласно нашим результатам, является трудность с принятием своей автономности в отношениях, характерная для типов D и В. Мы предполагаем, что причины этих затруднений кроются в определенном характере обработки социальной информации, формируемом в раннем опыте близких отношений. В дальнейшем представляется перспективным понять, каково соотношение врожденных и средовых факторов, как в становлении конкретных сторон социального интеллекта, так и генезиса каждой из форм генерализованного типа привязанности.

Список литературы

1. Бехтерев В. М. Бессмертие человеческой личности как научная проблема. – Directmedia, 2014.
2. Боулби Дж. Привязанность. Москва: Гардарика, 2003.
3. Бриш К.Х. Теория нарушений привязанностей от теории к практике – Москва – Когито-центр, 2014.
4. Казанцева Т.В. Социально-психологические детерминанты межличностной привязанности. Диссертация на соискание ученой степени кандидата психологических наук. 2011
5. Кудинова И.Б., Вотчин И.С. Социальный интеллект как предмет исследования // Сибирский педагогический журнал. – 2005. – Психологические исследования. – Раздел 10. – С. 132-142.
6. Куницына В.Н., Казаринова Н.В., Погольша В.М. Межличностное общение. Учебник для вузов. – Санкт-Петербург, 2001. – С. 323
7. Лунева О.В. Основные модели социального интеллекта // Вестник КГУ им. Н.А. Некрасова.: Научно-методический журнал. – 2012. – Том 18. – №3. - С.44-47.
8. Ушаков Д.И., Люсин Д.В. Социальный интеллект теория, измерения, исследования. – Litres, 2015.

**Варфоломеева Е. А., Корниенко В. Р., Шабанов Л. В.**  
**ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ВЗАИМОСВЯЗЬ БОДИМОДИФИКАЦИЙ И**  
**САМОПОВРЕЖДЕНИЙ С ДЕСТРУКТИВНЫМ ПОВЕДЕНИЕМ У**  
**СТАРШИХ ПОДРОСТКОВ**

*Аннотация:* в последнее время в нашей стране значительно растёт количество встречающихся случаев бодимодификаций и самоповреждающего

поведения среди несовершеннолетних, что определяет актуальность проблематики представленной работы. Подростки всё чаще стали заявлять о своей индивидуальности через демонстрацию не столько эпатажного поведения, свойственного, например, для молодёжных течений в XX в. Одним из новых способов привлечения внимания стало изменение тела (*бодимодификация*). Данная статья рассматривает связь деструктивного поведения и бодимодификаций.

*Ключевые слова:* старшие подростки, бодимодификация, самоповреждающее поведение, аутоагрессия.

*Abstract:* recently, the number of cases of body modification and self-harming behavior among minors has been significantly increasing in our country, which determines the relevance of the problem. Teenagers increasingly began to declare their individuality through the demonstration of not so much outrageous behavior typical of youth movements in the twentieth century. One of the new ways to attract attention was body modification. This article examines the relationship between destructive behavior and body modification.

*Keywords:* older adolescents, body modification, self-harming behavior, auto aggression.

Телесная невербалика давно является предметом психологических исследований. Вопросы модификаций или повреждений также являются отдельной областью внимания психологов, антропологов, социологов и юристов. Так Л. Кларк и М. Виттакер считают модификации тела не только девиантным поведением, но и способом самовыражения и контроля над жизнью через контроль над телесностью [1, с. 129-137]. Однако проводить аналогии между данными антропологии и археологии человека с современными увлечениями модификациями тела – преждевременно. Как будет доказано ниже – это два разных явления.

Действительно (*в обычаях древнего человека, около 60 тыс. лет назад*), через изменение тела человек обозначал свои достижения, принадлежность к определенной общине, свой социальный статус. Модификация определялась как социокультурный фактор, явно указывающий на появление в общине «Мы» отдельных представителей со своим индивидуальным «Я» [2, с. С. 92-99]. Даже в XVII в. шрамы и татуировки были особыми отметинами индивидуального пути вверх или вниз по социальной лестнице и никак не входили, да и не могли войти в моду на индивидуальную самопрезентацию эпохи барокко. Демонстративные «наколки» могли себе позволить моряки и проститутки (с начала эпохи колониализма), военные особых подразделений (с начала наполеоновских войн), воровское сообщество и заключённые вообще (с появлением стройной пенитенциарной системы Нового Времени).

Однако всплеск молодёжных субкультур в середине XX в. показал, что в актах самоповреждения стала преобладать эмоциональная составляющая, которая как бы подменила и социальный статус шрама или татуировки, и его значимость для презентации личности. Однако остаётся демонстрация индивидуальности «я не такой как все» – т.е., с одной стороны бодимодификация обретает «первобытные» функции выделения из «Мы»

оригинального «Я», но с другой – бодимодификация становится психологическим фактором.

Кроме того, если в 1960-х «культура хиппи» предполагала наличие встроенных в тело украшений, психоделических татуировок, расцвеченных неестественными для человеческого тела цветами, то уже в 1970-х «панк культура» и городские скинхеды ввели самоповреждающее поведение в идеологию движений (шрамы, порезы, уродование или вживление в тело элементов типа пружин, скрепок, шариков). В 1980-х индивидуализм стилей «новой волны» и неоромантиков сделал бодимодификации частью большой тинейджерской среды (а мода, с учётом уже «татуированных» шестидесятников, семидесятников – стала достаточно многочисленной и уже определяла поведение не только для подростков, но и для тех, кто вышел из этого возраста).

Как известно, подростковый возраст характеризуется такими особенностями, как: увеличение списка социальных ролей и интересов, появление большего количества «взрослых обязанностей», требующих самостоятельности и ответственности. Этот возраст также сопровождается внутренними конфликтами, вызывающими неуверенность и сомнения в своих поступках [3, с. 349]. Таким образом, остро встает проблема отношения к собственному телу, происходит гормональная перестройка, приводящая к изменению форм и пропорций, внешности, что приводит к такой особенности подросткового «Я» как потеря целостного ощущения себя («Я+Тело» ≠ «Тело+Я»).

Всё это происходит на фоне социализации личности, которая в это время соотносится с ведущей деятельностью подростка – общением со сверстниками, с которыми «Я» себя сравнивает и определяет приоритетные черты статусов привлекательности и отторжения. Принятие своего тела при неподтверждении себя в эталонной группе превращается в проблему. Подростки сталкиваются не только с буллингом или газлайтингом, но и дисморфофобией, анорексией, булимией. Естественно нарастающее разочарование в навязанной «формальной» школой и «неформальными» лидерами мнения чувстве «собственной уникальности» начинает компенсироваться самоповреждающим поведением.

Кроме того, большинство подростков, усугубляя ситуацию, прибегают к бодимодификациям по целой совокупности причин. Для одних представителей юношества – это способ самовыражения, самоидентичности, а кто-то старается следовать моде через бодимодификации, потому что так себя ведёт их кумир. Другие видят в этом способ выражения злости на окружающий мир, третьи фиксируют собственные группы через общий татуаж символики или шрамирование в определённых местах тела. Но есть и те, кто таким образом наказывает себя за собственные «невозможности», за неумение доминировать или добиться отношений. В связи с этим очевидно устанавливается связь между бодимодификациями и самоповреждающим поведением.

Бодимодификация – изменение внешнего вида или функциональности тела путем пирсинга, «тоннелей», нанесения татуировок, вживления имплантатов, микродермалов, а также шрамирования [4, с. 56].

Самоповреждающее поведение (также используется термин self-harm) – преднамеренное повреждение тела, но без суицидальных целей, поэтому однозначно считается девиантным поведением, но не признаётся как симптом, указывающий на наличие психического расстройства.

В 2023-2024 гг. было проведен опрос, направленный на выявление отношения к людям с бодимодификациями у студентов высших образовательных учреждений г. Санкт-Петербурга. Выборку составили 55 человек обоего пола в возрасте от 17 лет до 21 года. Респондентам было предложено ответить на вопросы, связанные с социальными ситуациями, в которых действуют люди с видимыми (заметными) бодимодификациями.

Согласно результатам – подавляющее число респондентов демонстрируют нейтральное отношение к бодимодификациям (77%), положительно – 17%, и лишь 6% респондентов отнеслись отрицательно, что говорит о высоком уровне толерантности к подобным девиациям.

Респонденты определили следующие причины для подобного поведения:

- подражание, конформизм;
- память о близком человеке;
- эстетическая красота;
- поиск новых ощущений;
- творческое самовыражение;
- демонстративное поведение.

Вместе с тем, данный перечень не исчерпывает всех вариантов отношения, тем более, что с учетом возрастных особенностей, в качестве причин также были названы:

- протест, адресованный окружающему миру;
- кратковременное следование моде;
- аутоагрессия (как самонаказание за какое-то «неправильное» поведение);
- неприятие собственного тела.

На основании полученных результатов стало ясно, что причины по своему характеру как самоповреждающее поведение респонденты не идентифицировали; в связи с этим возникла необходимость исследовать отношение респондентов непосредственно к селфхарму («self-harm» – урон самому себе).

Согласно полученным результатам, 83% респондентов отрицательно относятся к самоповреждающему поведению, нейтрально – 17%, положительного отношения в ходе исследования не выявлено, что указывает на дифференциацию понятий бодимодификаций и селфхарма (*семантическое содержание не совпадает*).

В качестве причин селфхарма респонденты назвали:

- перенос эмоциональной боли на физическую (*телесную*);



- отвержение обществом (*демонстрация не только страдания или стигматизации, но и невербальный крик о помощи*);
- демонстративное поведение;
- психические расстройства.

Согласно исследованиям 2016 г. Н.А. Польской [5, с. 110-125], также был выделен фактор заниженного отношения к собственной внешности, умственным способностям, авторитету в социальных группы и семье («не лезь ко мне, я прокажённый!»).

На основании проведенного опроса, можно сделать вывод, что в современном обществе основной причиной изменения тела можно считать личные внутренние противоречия. Самоповреждающее поведение совершается с целью избавиться от невыносимых чувств, компенсируя их через телесную депривацию. Причинами могут быть подавляемая агрессия, неуверенность в себе, повышенная тревожность, отсутствие реализации, низкая эмпатия, заикленность на неудачах. Тело сигнализирует сознанию, что жизнь идёт совершенно не так, как ожидалось, но сознание, перехваченное массовым давлением эталонных целевых групп, реагирует неадекватно полученной «телесной» информации и наказывает собственное тело.

При анализе «селфхарма» одним из важнейших аспектов является адекватное восприятие человеком образа собственного тела, способность к самоанализу. Мотивы к нанесению модификаций также неразрывно связаны с образом тела и эмоциональным восприятием себя. Несмотря на очевидность связи саморазрушающего поведения и искусственной модификации тела, низкая способность к рефлексии и искаженное формирование телесного образа могут стать причинами самоповреждающего поведения, бодимодификаций или аутоагрессии, что будет являться объектом дальнейших исследований.

### **Список литературы:**

1. Clarke L., Whittaker M. Self-mutilation: culture, contexts and nursing responses // Journ. of Clinical Nursing. 1998. V. 7(2). P. 129-137. [Электронный ресурс] Код доступа: URL: [https://www.academia.edu/85399413/Self\\_mutilation\\_culture\\_contexts\\_and\\_nursing\\_responses](https://www.academia.edu/85399413/Self_mutilation_culture_contexts_and_nursing_responses) (дата обращения: 13.11.2023).
2. Шабанов Л.В. Психологические исследования девиантного поведения в современной социальной психологии отношений// Российская девиантологическая панорама: теория и практика. Материалы международной научно-практической конференции. Сост.: А.А. Жаворонкова, О.С. Кравченко. Санкт-Петербург, 2023. С. 92-99.
3. Шаповаленко И.В. Возрастная психология (Психология развития и возрастная психология). М.: Гардарики, 2005. С. 349.
4. Ефремова Т.Ф. Новый словарь русского языка. Толково-словообразовательный. М.: Русский язык, 2000. С. 56.
5. Польская Н. А. Модели коррекции и профилактики самоповреждающего поведения // Консультативная психология и психотерапия, 2016. Том 24. No 3. С. 110-125.

## ОСОБЕННОСТИ ОЦЕНИВАНИЯ СУПРУГАМИ КАЧЕСТВА ОТНОШЕНИЙ В БРАКЕ

**Аннотация:** в статье рассматривается проблема оценки супругами ожиданий в отношении качества отношений в браке. Отмечается, что существует ряд конкретных установок (ролевых ожиданий), связанных с субъективной удовлетворенностью семейно-брачными отношениями. Установлено, что установки женщин (а не мужчин), связанные с удовлетворенностью семейно-брачными отношениями, в большей степени формируют картину связи между удовлетворенностью обоих супругов семейно-брачными отношениями и их ожиданий.

**Ключевые слова:** семья, ролевые ожидания в браке, установка, семейное неблагополучие.

**Abstract:** the article deals with the problem of spouses' assessment of expectations regarding the quality of relationships in marriage. It is noted that there are a number of specific attitudes (role expectations) related to subjective satisfaction with marital relations. It was found that the attitudes of women (and not men) associated with satisfaction with marital relations, to a greater extent form a picture of the relationship between the satisfaction of both spouses with marital relations and their expectations.

**Keywords:** family, role expectations in marriage, attitude, family trouble.

### ВВЕДЕНИЕ

Особый всплеск активности в изучении семьи и брака приходится на период до середины 90-х годов XX века. Характерен интерес к проблеме сходства - различия супругов в плане личностных характеристик, а также ролевых и ценностных ориентаций [1; 3; 5], т.е. изучались факторы супружеской совместимости и их влияние на стабильность брака. Большой блок работ посвящен проблеме ориентаций супругов в сфере семейных ролей [2; 4; 6; 10]. На необходимость учета в исследованиях изменений, происходящих в семье на разного Филиппова М. И., Смаришева В..А. [11] и др.

Российское общество и государство перешли от политики «лозунгов» в отношении семьи к ее систематической поддержке. Однако, деструктивные и инерционные явления в развитии семейных отношений не могут быть преодолены без содержательного анализа системы взаимных ожиданий в браке и согласованного взаимодействия всех субъектов, взаимодействующих в этом проблемном поле. Прежде всего, мы к ним относим социальных работников и психологов, которым чаще других приходится выслушивать жалобы на семейное неблагополучие.

В этой связи нами была определена цель исследования: изучить и выявить факторы, наиболее заметно влияющие на удовлетворенность семейно-брачными отношениями с целью разработки в будущем на этой основе психолого-педагогической программы оптимизации отношений в семье. Сложность такой задачи связана с наличием множества

психологических и непсихологических факторов, влияющих на супружеские ожидания в браке, с учетом которых можно судить о том, что лучше рекомендовать для супругов и на какой стадии развития семьи - традиционность или эгалитарность ролевой структуры, высокая или низкая доминантность и т.д.

Большинство исследователей, помимо значимости, отмеченных выше других факторов, подразумевает или открыто признает центральную роль личностных, социально обусловленных характеристик супругов в оценке качества их брака и общего здоровья семьи. Подчеркивается важность учета особенностей ценностных ориентаций и представлений о семье и браке у людей, как уже создавших свою семью, так и готовящихся к ее образованию. Этому посвящены работы таких исследователей, как Кериг П.К. [4], Торохтий В.С. [9]; Эйдемиллер Э.Г., Юстицкис В. [12] и др.

#### ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ:

Исследования же ролевых ожиданий супругов зафиксированы, преимущественно, в работах психотерапевтов различных направлений, а именно: Сатир В. [8], Эйдемиллер Э.Г., Александрова Н.В., Юстицкис В. [13] и др.). Хотя данные ожидания изучались достаточно широко и отечественными психологами, в силу большой динамики самого института семьи нет единства мнений, тем более какой-то универсальной психологической рецептуры для последующего, в том числе пролонгированного влияния на реальное поведение консультируемых по проблемам семьи и брака.

Существует множество дефиниций семьи, выделяющих в качестве семьеобразующих отношений различные стороны семейной жизнедеятельности, начиная от простейших и крайне расширительных (например, семья — это группа людей, любящих друг друга, или же группа лиц, имеющих общих предков, либо проживающих вместе) и кончая обширными перечнями признаков семьи. Среди дефиниций семьи, учитывающих критерии воспроизводства населения и социально-психологической целостности, привлекает определение семьи как исторически конкретной системы взаимоотношений между супругами, между родителями и детьми, как малой группы. Именно этой позиции мы склонны придерживаться, выполняя анализ результатов эмпирического исследования удовлетворенности респондентов браком.

Сложность и одновременно простота определения актуальности исследования, касающегося института семьи и брака, может аргументироваться заинтересованностью и включенностью в проблематику семьи представителей большинства отраслей психологической науки. Последнее связано с тем, что полученные знания о её динамике могут обогащать как фундаментальные теоретические представления ученого, так и методологический инструментарий практикующего специалиста, занимающегося вопросами оптимизации отношений в семье.

Эмпирическое исследование было осуществлено в октябре-ноябре 2023 г. в г. Химки. Объектом исследования выступили супружеские пары

супружеским «стажем» от 1 до 25 лет (всего 40 респондентов). Соответственно предметом исследования выступила удовлетворенность браком как феномен межличностного восприятия, выражающий степень удовлетворенности потребностей супругов в высоком качестве семейных отношений и в личностном росте.

В качестве основной гипотезы выступило предположение о том, что позитивное представление о своем браке существенным образом связано с: а) особенностями ролевых ожиданий в браке; б) желательностью рождения детей в браке.

Для диагностики удовлетворенности браком использовался «Тест-опросник удовлетворенности браком (ОУБ)». Для диагностики оптимистичного / неоптимистичного представления о людях и более / менее значимой роли детей в жизни человека использовалась методика «Измерение установок в семейной паре» (Алешина Ю.Е., Гозман Л.Я., Дубовская Е.М.).

В ходе анализа результатов исследования по данным методикам мы установили, что ожидания в браке отрицательно связаны с представлением о людях: высоким значениям соответствует менее оптимистичное представление о людях, а менее высоким значениям – более оптимистичное представление о людях.

Гипотеза о существовании прямо пропорциональной связи между степенью оптимистичности представления супругов о людях и их удовлетворенностью браком может считаться *частично подтвержденной*, так как на уровне меньшей конкретизации, действительно, представление о людях связано с удовлетворенностью ими браком.

Представляет скорее интерес другая информация, полученная по некоторым шкалам, с учетом которой можно планировать оказание консультативной помощи лицам, обращающимся в психологическую консультацию по проблемам, связанным с их оценением своего благополучия в семейных отношениях.

Итак, в случае всей выборки была зарегистрирована отрицательная связь ролевых ожиданий с установкой на деньги. В мужской выборке не было обнаружено связи ролевых ожиданий ни с одним из 10 исследовавшихся ожиданий, а в женской выборке обнаружено существование отрицательной связи ролевых ожиданий с установками на людей, развод, деньги, традиционность/эгалитарность устройства семьи.

Вышесказанное означает, что во всей выборке высокие значения ролевых ожиданий у супругов связаны с их не только неоптимистичным представлением о людях, но и менее бережливым отношением к деньгам (соответственно, супруги с низкой характеризуются более оптимистичным представлением о людях и более бережливым отношением к деньгам). Однако выяснилось, что подобные установки присущи именно женам, а не их мужьям. Т.е., чем выше у женщин уровень ролевых ожиданий, тем менее оптимистично их представление о людях, отношение к деньгам – менее бережливое, более лояльным выступает их отношение к разводу и взгляд на семейный уклад может оцениваться как традиционный.

Последние две установки не коррелируют с ролевыми ожиданиями во всей выборке, из чего можно предположить, что склонность мужчин «одобрять» женские установки на неоптимистичное представление о людях и более легкую возможность тратить деньги влияет на повышение ролевых ожиданий у обоих супругов.

Вместе с этим предположением мы переходим к интерпретации связи воспитания с супружескими ожиданиями. Парадоксальной, на первый взгляд, отмечающейся связи высоких ролевых ожиданий с неоптимистичным представлением о людях можно дать такую интерпретацию. Так, само существование данного феномена позволяет говорить о том, что, формируя представление о людях вообще, супруги (в противоположность нашему предположению) не распространяют его на своего партнера. Оптимистичное представление о людях вообще (даже если предположить, что это ожидание слабо или умеренно воздействует на мотивационную и поведенческую сферы) может способствовать удовлетворению потребностей высшего уровня одного из партнеров за пределами семьи в большей степени, нежели в обществе другого партнера. Это, в свою очередь, может сказаться на ролевых ожиданиях одного, а скорее, и обоих партнеров.

Соответственно, неоптимистичное представление о людях (не входящих в круг семьи) может породить явления адаптивного и неадаптивного характера. Так, влияние внешних факторов и степень ригидности этого ожидания могут провоцировать процессы от формирования асоциального типа личности, до большего сплочения, сосредоточения супругов друг на друге, субъективно выражающегося в высоких ролевых ожиданиях. Учитывая наше предположение о том, что в семьях с высокими ролевыми ожиданиями муж «одобрять» неоптимистичное представление жены о людях, сплочение может выражаться в выслушивании мужем жалоб жены на социальное окружение и оказании им моральной поддержки (т.е. в реализации мужем в некоторой мере психотерапевтической функции семьи).

«Одобрение» же установки жены на менее бережливое отношение к деньгам может проявляться в более легкой согласии мужа с приобретением женой каких-либо благ, представляющих для нее особую важность.

Можно также подчеркнуть возможность существования «вертикали» в финансовом аспекте взаимодействия мужа и жены, удовлетворенных браком, так как представления о ролевой структуре у женщин в таких семьях более традиционны (женщины склонны признавать ведущую роль мужа в материальном обеспечении и профессиональной деятельности).

На основании изучения связи ролевых ожиданий с воспитанием в женской выборке мы, кроме того, можем сделать вывод, что сигналом возрастания ролевых ожиданий у женщин является изменение их отношения к разводу в сторону более лояльного.

Как может подобная направленность воспитания коррелировать с высокими ролевыми ожиданиями? Видимо, женщины, удовлетворенные браком, более лояльны к разводу в том случае, когда судят о нем диссоциированно (как о чем-то, что не может иметь к ним реального

отношения). Второй вариант объяснения - использование женой представлений о разводе в качестве «болевого» регулятора отношений с мужем. С другой стороны, нелояльное отношение женщин (с низкими ожиданиями) к разводу может интерпретироваться как их настойчивый поиск возможностей сохранить или вернуть супружеское благополучие. Однако при становлении такого стремления сверхценной идеей можно наблюдать сожительство с партнером при крайне низкой ожидаемости «из-за детей».

Предположение о наличии значимой связи между типом воспитания, семейно-брачными отношениями и ролевыми ожиданиями, т.е. определенной направленностью ожиданий супругов получили следующую интерпретацию по результатам диагностики:

- Оптимистичное представление супругов о людях связано с их высокой удовлетворенностью семейно-брачными отношениями, тогда как неоптимистичное представление о людях связано с низкой удовлетворенностью семейно-брачными отношениями.

- Представление супругами о роли детей в жизни человека, как более значимой, связано с их высокой удовлетворенностью семейно-брачными отношениями, тогда как представление супругами роли детей в жизни человека, как с менее значимой, связано с их низкой удовлетворенностью семейно-брачными отношениями.

Хотя ролевые ожидания респондентов все-таки связаны с модальностью представлений о людях, но можно констатировать, что представление супругов о роли детей в жизни человека связано не только с их восприятием качества своих семейно-брачных отношений. Это представляется достаточно ясным. Кроме того, в ходе исследования были получены не прогнозирувавшиеся изначально результаты: с высокой удовлетворенностью супругов семейно-брачными отношениями связано их менее бережливое отношение к деньгам, тогда как с низкой удовлетворенностью супругов семейно-брачными отношениями связано их более бережливое отношение к деньгам.

Среди не прогнозируемых изначально результатов следует упомянуть данные о наличии связи ролевых ожиданий со специфически направленными установками у женщин и об отсутствии таковых у мужчин. Так, чем выше у женщин удовлетворенность семейно-брачными отношениями, тем менее оптимистично их представление о людях, отношение к деньгам менее бережливое, более лояльным выступает отношение к разводу и более традиционен взгляд на семейный уклад. И, наоборот, чем ниже у женщин удовлетворенность семейно-брачными отношениями, тем более оптимистично их представление о людях, отношение к деньгам более бережливое, менее лояльно отношение к разводу и взгляд на семейный уклад более эгалитарен (т.е. предполагает равноправное разделение ролей). Что касается последнего, то в наших более ранних исследованиях фиксировался интересный факт расхождения декларируемой эгалитарности своей будущей семьи и реального желания поделить девушками (студентками-психологами) основные супружеские роли в пропорции: восемь из десяти – себе, потенциальному супругу – две (добытчик и половой партнер). Причем, даже

если «добытчик» будет не слишком успешен, то все равно это не воспринималось как основание для сомнений в необходимости такого распределения [10].

При интерпретации подобных результатов мы пришли к мнению, что на высокоую/низкую ожидаемость семейно-брачными отношениями влияют именно женские ожидания, выражающие более/менее оптимистичное представление о людях и более/менее бережливое отношение к деньгам.

#### ЗАКЛЮЧЕНИЕ:

Исследование особенностей оценки супругами факторов, влияющих на их представление о семейном благополучии в браке, выявило ряд проблем, решение которых тесным образом связано с реализацией национального приоритета, направленного на укрепление института семьи.

Хотя в педагогической психологии интерес к проблеме супружеского благополучия не игнорируется, но все-таки преобладает ориентация на изучение детско-родительских отношений, в том числе межпоколенных отношений. Особенности же психологии современной семьи, связанные с динамикой ролевых ожиданий взрослых людей, рассматриваются попутно, без специального анализа. Часто просто констатируют общие тенденции, не вникая в гендерные или возрастные проблемы семейного воспитания, без учета «задач возраста» женщин и мужчин. Последнее подлежит дальнейшему изучению, так как может существенным образом повлиять на определение психологических программ помощи семье, в том числе не только в воспитании детей.

В психологии семьи принято выделять широкий массив супружеских установок, значимых для семейной жизни, но большинство теоретических источников не конкретизирует их и не обосновывает их влияние на супружескую удовлетворенность браком. Поэтому следует отметить значимость обнаруженных в эмпирическом исследовании двух групп фактов. А именно:

- 1) обнаружение конкретных установок (ролевых ожиданий), связанных с удовлетворенностью семейно-брачными отношениями;
- 2) установление того, что именно установки женщин (а не мужчин), связанные с удовлетворенностью семейно-брачными отношениями, в большей степени формируют картину связи между удовлетворенностью обоих супругов семейно-брачными отношениями и их ожиданий.

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Витек К. Проблемы супружеского благополучия / Пер. с чешск. / Под ред. М.С. Маковского. М.: Прогресс, 1988. 144 с.
2. Власова Г.И. Особенности влияния взаимоотношений в семье на становление личностных свойств подростков / Г.И. Власова, А.С. Турчин // Психология диалога и мир человека: сборник научных трудов / Под ред. Л.Г. Дмитриевой. Том 4. Уфа: Изд-во БашГУ, 2020. С.22-31.
3. Дружинин В.Н. Психология семьи. 3-е изд., испр. и доп. Екатеринбург: Деловая книга, 2000. 208 с.

4. Кериг П.К. Семейный контекст: удовлетворенность супружеством, родительский стиль и речевое поведение с детьми // Вопросы психологии. 1990. № 1. С. 158-164.
5. Майерс Д. Социальная психология в модулях / Пер. с англ. СПб.: Прайм-ЕВРО-ЗНАК, 2006. 318 с.
6. Обозов Н.Н. Подходим ли мы друг другу на работе и в личной жизни. СПб.: Б.П., 1995. 39 с.
7. Пейдж С. Супружеская жизнь: Путь к гармонии / Пер. с англ. М.: МИРТ, 1995, 416 с.
8. Сатир В. Психотерапия семьи. СПб.: Ювента, 1999. 281 с.
9. Торохтий В.С. Методика оценки психологического здоровья семьи. М.: Типография купца Тарасова, 1996. 64 с.
10. Турчин А.С. Особенности гендерных различий в оценке перспектив вступления в брак у студенческой молодежи // Новая парадигма организационного управления в условиях вызовов XXI века (к 95-летию Л.И. Уманского): монографические материалы Всерос. Симп. Кострома, 27-29 окт. 2016 г. / отв. ред., сост. Н.П. Фетискин, А.Л. Журавлев, в 2 т. Т.2. Кострома, КГУ, 2016. С.72-76.
11. Филиппова М.И. Особенности девиантного поведения мужчин и женщин / М.И. Филиппова, В.А. Смаришева // НАУЧНОЕ МНЕНИЕ: научный журнал. С.70-74.
12. Эйдемиллер Э.Г., Юстицкис В. Психология и психотерапия семьи. СПб.: Питер, 1999. 656 с.
13. Эйдемиллер Э.Г., Александрова Н.В., Юстицкис В. Семейная психотерапия. СПб.: Питер, 2000. 512 с.

**Волченкова А.А., Загуменная А.М.**

### **ДЕВИАЦИИ ПОДРОСТКОВ В КОНТЕКСТЕ ЦИФРОВИЗАЦИИ**

**Аннотация.** В статье рассматривается актуальный для современной киберпсихологии вопрос влияния факторов киберпространства в целом и компьютерных игр в частности на психологические особенности подростков. Приводится теоретический обзор таких понятий, как информационная компетентность, информационная безопасность. Анализируется отклоняющееся поведение, которое часто является следствием цифровизации. В статье обсуждаются полученные в ходе исследования результаты девиаций подростков в контексте принципиально нового культурного пространства.

**Ключевые слова:** современный подросток, отклоняющееся поведение, цифровизация, компьютерный игры, информационная среда.

**Abstract.** The article examines the issue of the influence of cyberspace factors in general and computer games in particular on the psychological characteristics of adolescents, which is relevant for modern cyberpsychology. A theoretical overview of such concepts as information competence and information security is provided. The deviant behavior that is often a consequence of digitalization is analyzed. The



article discusses the results of adolescent deviations obtained during the study in the context of a fundamentally new cultural space.

**Keywords:** modern teenager, deviant behavior, digitalization, computer games, information environment.

**Введение.** Социокультурная трансформация современной реальности включает в себе широкое распространение Интернет-технологий и компьютерных игр для проведения досуга, что оказывает неоднозначные и часто негативные эффекты для пользователей [Корнеевский, 2020]. Теоретическое и эмпирическое изучение проблем, возникающих вследствие влияния информационной среды на школьников, является крайне важной задачей киберпсихологии.

Важно понимать, что отклоняющееся поведение подростков не является просто «плохим» или «неправильным» поведением. Оно может быть результатом различных факторов, таких как социальное окружение, семейная ситуация, психологические проблемы и т. д. [Волченкова, 2023]. Изучение характеристик и динамики асоциального поведения позволяет лучше понять его причины и механизмы развития в контексте цифровизации. Это помогает разработать индивидуальный подход к каждому подростку и определить наиболее эффективные методы воспитания и коррекции. Одним из ключевых аспектов работы с подростками с отклоняющимся поведением является предупреждение и раннее внедрение психолого-педагогических интервенций. Чем раньше будет замечено и начато работать над проблемой, тем больше шансов на успешную профилактику и коррекцию.

Решение данной проблемы мы, вслед за Г. У. Солдатовой и Е. И. Рассказовой, видим в развитии цифровой компетентности, под которой понимается способность подростка продуктивно, решительно, критично и безвредно выбирать и использовать IT-технологии в разных сферах своей жизни [Солдатова, 2014].

Новое культурное пространство несет в себе не только новые возможности, но и новые риски, вариаций которых огромное количество. В этой ситуации важность информационной безопасности для молодого поколения становится очевидной.

Информационная безопасность, по Ю. А. Родичеву, — это гарантированная и надежная защита личности от влияния различного рода угроз из информационных потоков, которые, в свою очередь, искажают индивидуальное и общественное сознание [Петров, 2011].

Вместе с тем, следует детально рассмотреть медиаконтекст, в котором находятся подростки. Компьютерная игра, в настоящее время, не просто деятельность, а, как и любая игра, деятельность формирующая, в которой происходит встраивание полученного виртуального опыта в реальные структуры личности. Многие подростки, играя в компьютерные игры, не замечают, как быстро течет время и насколько они привязаны к потоку информации и игре так, что становится трудно выключить компьютер и обратить внимание на реальные предметы. Сейчас подростки играют в игры разных жанров, перечислим основные и наиболее популярные.

ММО (Massively Multiplayer Online) – означает массовый многопользовательский онлайн. Как следует из названия, ММО-игры не предназначены для одиночного режима. Хотя в некоторые такие игры можно играть в автономном режиме, ММО поощряют сотрудничество и конкуренцию между игроками. По этой причине многие ММО функционируют как социальные сети, где игроки могут общаться с другими игроками со всего мира, то есть это ролевые онлайн-игры, в которые одновременно может играть множество пользователей.

МОБА (Multiplayer Online Battle Arena) – это многопользовательская арена для сражений. МОБА — жанр компьютерных игр, сочетающий в себе элементы стратегий в реальном времени и компьютерных ролевых игр. В играх жанра МОБА две команды игроков сражаются друг с другом на карте особого вида. Каждый игрок управляет одним персонажем из определённого списка доступных героев, отличающихся характеристиками и способностями. В течение матча персонажи могут становиться сильнее, получать новые способности и снаряжение, подобно компьютерным ролевым играм. Конечной целью в ходе матча является уничтожение главного здания вражеской команды с помощью как «героев», управляемых игроками, так и «крипов», управляемых компьютером.

Несмотря на то, что игровые вселенные виртуальны, отношения между людьми в них вполне реальные, поэтому являются хорошим инструментом для психологических и социальных исследований.

Основной целью данной статьи явилось изучение склонности к отклоняющемуся поведению у подростков в условиях цифровизации.

**Организация процедуры и методы исследования.** Исследование проводилось на базе школ г. Рыбинска. Испытуемыми стали 93 школьника 13–16 лет. Использована батарея психодиагностических методик, однако в данной статье наше внимание будет сконцентрировано на данных, полученных вследствие применения методики диагностики склонности к отклоняющемуся поведению (А. Орел).

**Результаты исследования и их обсуждение.** На основании предпочитаемых подростками игр, все испытуемые сначала были разделены на две группы. В группу I вошли испытуемые, предпочитающие игры жанра MMORPG, в группу II – испытуемые, предпочитающие игры жанра МОБА.

В ходе статистического анализа результатов были выявлены различия между исследуемыми группами подростков путем применения дисперсионного анализа. В таблице 1 представлены результаты однофакторного дисперсионного анализа.

Таблица 1  
Результаты дисперсионного анализа  
в исследуемых группах подростков

№ п/п	Психологические особенности социализации подростков	F-критерий	Уровень значимости
-------	---	------------	--------------------

1.	Склонность к преодолению норм и правил	F=11,254	p <0,05
2.	Склонность к аддиктивному поведению	F=8,243	p <0,05
3.	Склонность к самоповреждающему и саморазрушающему поведению	F=10,478	p <0,01
4.	Склонность к агрессии и насилию	F=7,4	p <0,05
5.	Волевой контроль эмоциональных реакций	F=21,091	p <0,001
6.	Склонность к делинквентному поведению	F=6,342	p <0,2

В данной статье остановимся на объяснении различий по параметрам «волевой контроль эмоциональных реакций» (F=21,091, p <0,001) и «склонность к самоповреждающему и саморазрушающему поведению» (F = 10,478, p <0,01). Подросткам, предпочитающим игры жанра МОВА, характерны низкий волевой контроль чувств, нежелание и/или неспособность контролировать поведенческие проявления эмоциональных реакций. Полученный результат объясняется тем, что в играх жанра МОВА подросток не просто воспринимает некий контент, но активно действует, управляя игровым персонажем. Это в значительной мере влияет на отождествление с агрессивным поведением персонажа. Вознаграждение закрепляет такой образ действий, снижая волевой контроль эмоциональных реакций.

Данной группе испытуемых характерна более высокая склонность к риску и потребность в острых ощущениях, появляющаяся из-за субъективной незначимости жизни. Полученный результат может быть вызван спецификой игры жанра МОВА: в процессе сражения команд друг с другом часто присутствует безжалостность и ожесточение к противнику. Однако, если гнев невозможно реализовать в игре, то это подавление энергии заворачивает его (гнев) вовнутрь, превращая его в аутоагрессию, в болезни и депрессивное саморазрушение. В играх жанра МОВА главная задача – победить соперника, а значит, каждый игрок отвечает за результат игры: если действия ведут к поражению команды, то пользователи могут пристыдить и унижить, что снижает чувство защищенности и неприкосновенности, – все это усиливает психическое разрушение, поскольку обостряет вину и стыд, раз за разом воспроизводя разрушение нормальности.

**Выводы.** Новая группа информационно-психологических феноменов, образующаяся вследствие создания в психике человека новой виртуальной реальности, остается малоизученной в настоящее время [Корнеевский, 2020].

По результатам проведенного исследования можно заключить, что подростки, предпочитающие компьютерные игры жанра МОВА, в большей степени склонны к отклоняющемуся поведению.

Таким образом, в соответствие с проанализированной литературой и полученными практическим путем данными, можно сделать вывод, что для поддержания психологической и информационной безопасности молодого поколения следует содействовать развитию их социальной компетентности.

### **Библиографический список**

1. Волченкова, А. А. Специфика социальной адаптации и склонности к отклоняющемуся поведению у подростков в условиях цифровизации. Российский девиантологический журнал, 3(2). 2023. – С. 144–154. doi:10.35750/2713–0622-2023-2-144-154
2. Корневский К. М. Анализ психологических эффектов, возникающих при продолжительных пользования интернет-ресурсами с развлекательной целью // Бюллетень науки и практики. 2020. Т. 6. №5. С. 444–450.
3. Петров С.В. Информационная безопасность: учебное пособие / С. В. Петров, П. А. Кисляков. М.: «Русский журнал», 2011. 328 с.
4. Солдатова Г. У., Рассказова Е. И. Психологические модели цифровой компетентности российских подростков и родителей // Национальный психологический журнал №2(14)/2014, 27–33 УДК: 159.923.004 159.9.07 37

**Габбасова А.А., Байзакова А.С.**

### **ЖИЗНЕСТОЙКОСТЬ КАЗАХСТАНКИХ ЖЕНЩИН РАЗНЫХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП**

**Аннотация.** Статья посвящена изучению взаимосвязи уровня жизнестойкости в различных возрастных периодах у казахстанских женщин. Рассмотрены две возрастные группы, средний возраст зрелой взрослости – 45,7 и средний возраст ранней взрослости – 19,9. В нашей статье исследованы различные факторы, влияющие на данную характеристику.

**Ключевые слова:** жизнестойкость, возрастные группы, женщины.

**Annotation:** The article is devoted to the study of the relationship between the level of resilience and age in Kazakhstani women. Two age groups are considered, the average age of mature adulthood - 45.7 and the average age of early adulthood - 19.9. The article discusses various factors influencing this characteristic.

**Keywords:** hardiness, age groups, women.

С момента обретения республикой Казахстан государственного суверенитета — начались поиски новых форм национальной и гражданской идентичности, где особое место занимает проблема гендерного равенства. В настоящее время идет возрождение национальных, духовных, культурных

традиций казахского народа, и с другой — происходит либерализация и адаптация общемировых, глобальных тенденций решения «женского вопроса», гендерного равенства [1].

На сегодняшний день роль женщины в современном обществе уже не ограничивается только лишь служением законному супругу выполнением хозяйственно-бытовой, репродуктивной, воспитательной функциями. Теперь такая позиция считается устаревшей, и женщины, все еще выбирающие ее, воспринимаются как сторонницы консервативных убеждений. В настоящее время наиболее популярной становится такая модель семьи, где женщина старается совместить самореализацию и семью уделяя им равное количество времени и своего внимания.

Острый ум, дипломатичность, находчивость и рассудительность женщины, женская интуиция делает ее незаменимым лидером, командиром, руководителем, успешным главой любых структур [7]. Наглядные примеры этому мы можем увидеть в политике, культуре, медицине, армии. Происходящие изменения, совмещение ролей, большая ответственность, уровень загруженности, все эти факторы повышают уровень стресса в жизни женщин, что безусловно влияет на их уровень жизнестойкости.

Жизнестойкость – понятие, сливающееся с такими терминами, как жизнеспособность, жизнотворчество, мужество творить, укорененность в бытии, трансценденция, зрелость. В общих чертах оно отражает стремление человека выжить, не деградируя в тех или иных условиях жизнедеятельности, стать индивидуальностью, сформировать конструктивные смысложизненные установки, реализовать себя и свои способности, при этом преобразуя окружающий мир, делая его лучше. Жизнестойкость – это творческая реализация своего личностного потенциала, устойчивость не к требованиям той или иной жизненной ситуации, а к возможностям, которые она предоставляет для реализации собственных целей, смыслов, предназначений человека, это мужество жить и творить жизнь. Психологию жизнестойкости можно назвать особой искусной наукой – наукой устойчивого развития личности [10].

С. Мадди определяет этот термин как интегральную характеристику личности, которая оказывает влияние на успешность преодоления человеком жизненных трудностей [12]. Понимание стрессовых ситуаций для каждого человека индивидуально. В жизни женщины можно выделить основные события, которые могут восприниматься трудными: рождение ребёнка, ведение быта, соответствие стандартам «настоящей женщины», что включает в себя определённую внешность, необходимые черты характера (спокойствие, мягкость, нежность и т. д.) и многое другое, что входит в обязанности почти каждой женщины, проживающей в Казахстане. Определение Г. В. Вананковой, которая характеризует жизнестойкость, как свойство личности, позволяющее справляться со сложными жизненными ситуациями [3] на наш взгляд в полной мере раскрывает данное понятие.

Изучая термин жизнестойкости, как личностную характеристику необходимо понимать из каких компонентов состоит жизнестойкость. С. Мадди, исследуя жизнестойкость, выделил основные компоненты:

вовлеченность, контроль, принятие риска [3]. В нашем понимании первый компонент «вовлечённость» выражает заинтересованность человека своей деятельностью и получение от неё удовольствия. Данный компонент связан с ресурсностью человека и именно поэтому он имеет большое значение в определении жизнестойкости.

Следующий компонент – выражение контроля происходящего, по описанию Д. А. Леонтьева, характеризует убеждённость в том, что борьба позволяет повлиять на результат происходящего, даже если шансы для достижения малы [3]. То есть индивид верит во взаимосвязь его поступков, действий с отношениями, событиями, усилиями и результатами. Несомненно, данный компонент важен в понимании жизнестойкости, а также в его развитии. Третий, но не менее значимый компонент – принятие риска. Описание Д. А. Леонтьева, по нашему мнению, является самым достоверным и понятным. «Убеждённость в том, что всё происходящее способствует развитию за счёт извлекаемых знаний из собственного опыта» - такую характеристику давал Леонтьев данному компоненту [3]. Человеку с высоким показателем принятия риска важен жизненный опыт, вне зависимости от того, будет он негативным или положительным.

Компоненты, из которых состоит жизнестойкость показывают нам насколько многогранна данная характеристика. Соответственно, жизнестойкость является результатом объединения всех компонентов, каждый из которых может иметь разный уровень развития. Баланс всех составляющих характеризует высокий уровень жизнестойкости. Но связана ли данная характеристика с другими личностными особенностями?

В современных зарубежных исследованиях показано, что жизнестойкость взаимосвязана со многими позитивными личностными характеристиками (целеустремлённость, уверенность в себе, настойчивость и др.), также она способствует психологическому благополучию индивида. [2, 4]. Зарубежные и отечественные учёные связывают жизнестойкость со стрессоустойчивостью. Но важно отметить, что жизнестойкость связана не только с характеристиками личности, но и с внешними факторами.

Жизнестойкость – непостоянная личностная характеристика, она меняется с течением времени и зависит от многих факторов. Интеллект, окружение, социально-экономическое положение, место проживания, культурные особенности влияют на уровень жизнестойкости.

Актуален вопрос о связи жизнестойкости с возрастом, то есть наличие корреляции между этими понятиями. Взаимосвязь возраста и жизнестойкости женщин рассмотрена в исследовании О. В. Путиловой, О. С. Виндекер, А. А. Лиходед «Возрастные особенности самоактуализации и жизнестойкости у женщин» [11]. В представленном исследовании жизнестойкость и её компоненты рассматривались по методике САТ («самоактуализационный тест»). Данное исследование демонстрирует положительную корреляцию уровня жизнестойкости с возрастом, однако более наглядно показаны изменения компонентов жизнестойкости.

Для выявления достоверной корреляции возраста и уровня жизнестойкости, мы провели свое исследование на казахстанских женщинах

разных возрастных групп. В качестве основной методики мы взяли Тест на жизнестойкость С. Мадди.

В исследовании приняли участие 61 женщина: 29 женщин, находящихся в возрастном периоде зрелой взрослости (31-60, далее женщины), 32 женщины, находящиеся в возрастном периоде ранней взрослости (18-30, далее девушки). Средний возраст женщин составил 45,7. Средний возраст девушек составил 19,9.

Для изучения особенностей жизнестойкости использовался тест жизнестойкости С. Мадди в адаптации Д. А. Леонтьева и Е. И. Рассказовой [5]. Методика предназначена для выявления склонности человека к депрессивному переживанию стрессовых ситуаций, а также его способности гибко действовать в трудных жизненных ситуациях. Данная методика включает в себя 4 шкалы:

- **Жизнестойкость** (hardiness) представляет собой систему убеждений о себе, о мире, об отношениях с миром. Это диспозиция, включающая в себя три сравнительно автономных компонента: вовлеченность, контроль, принятие риска. Выраженность этих компонентов и жизнестойкости в целом препятствует возникновению внутреннего напряжения в стрессовых ситуациях за счет стойкого совладания (hardy coping) со стрессами и восприятия их как менее значимых [3].

- **Вовлеченность** (commitment) определяется как «убежденность в том, что вовлеченность в происходящее дает максимальный шанс найти нечто стоящее и интересное для личности». Человек с развитым компонентом вовлеченности получает удовольствие от собственной деятельности. В противоположность этому, отсутствие подобной убежденности порождает чувство отвергнутости, ощущение себя «вне» жизни. «Если вы чувствуете уверенность в себе и в том, что мир великодушен, вам присуща вовлеченность» [3].

- **Контроль** (control) представляет собой убежденность в том, что борьба позволяет повлиять на результат происходящего, пусть даже это влияние не абсолютно и успех не гарантирован. Противоположность этому – ощущение собственной беспомощности. Человек с сильно развитым компонентом контроля ощущает, что сам выбирает собственную деятельность, свой путь [3].

- **Принятие риска** (challenge) – убежденность человека в том, что всё то, что с ним случается, способствует его развитию за счет знаний, извлекаемых из опыта, – неважно, позитивного или негативного. Человек, рассматривающий жизнь как способ приобретения опыта, готов действовать в отсутствие надежных гарантий успеха, на свой страх и риск, считая стремление к простому комфорту и безопасности обедняющим жизнь личности. В основе принятия риска лежит идея развития через активное усвоение знаний из опыта и последующее их использование [3].

Таким образом, жизнестойкость представляет собой личностную характеристику, формирующуюся в детском и подростковом возрасте, хотя теоретически её развитие возможно и в более позднем возрасте.

Мадди предупреждает, что понятие жизнестойкости не следует смешивать с близкими по смыслу понятиями, такими как оптимизм, чувство связности, самоэффективность, устойчивость, религиозность и т. д. [3].

## Результаты исследования и обсуждение

Таблица 1.

Шкала	Женщины				Девушки			
	Кол-во	Мин.	Макс.	Ср. значение	Кол-во	Мин.	Макс.	Ср. значение
Жизнестойкость	29	6	120	81,5	32	37	120	70,2
Вовлечённость	29	19	53	37,3	32	11	52	29,4
Контроль	29	13	43	30	32	11	45	25,1
Принятие риска	29	4	26	17	32	4	23	15,7

Рассмотрим более подробно полученные результаты:

### **Жизнестойкость.**

Диапазон значений у женщин (6-120) и девушек (37-120) из возможных 150. Более широкий спектр проявления жизнестойкости характеризуется у женщин, что может объясняться наличием определённых обстоятельств у представительниц зрелой взрослости, влияющих на уровень жизнестойкости. Среднее значение женщин (81,5) и девушек (70,2). Представленные результаты демонстрируют корреляцию между возрастом женщины и её уровнем жизнестойкости.

### **Вовлеченность.**

Диапазон значений у женщин (19-53) и девушек (11-52) из возможных 54. Данный диапазон демонстрирует разнообразие между показателями разных возрастных групп, однако минимальные значения «Вовлеченности» женщин всё же больше, чем показатели данной шкалы у девушек.

Среднее значение женщин (37,3) и девушек (29,4). Наибольшая разница между средними показателями выявлена по данной шкале. Как описывалось ранее вовлеченность выражает заинтересованность человека своей деятельностью и получение от неё удовольствия. Взросление чаще характеризуется выбором человека точного направления (профессии, хобби), соответственно неопределённость в молодом возрасте может влиять на вовлеченность к деятельности. Также данный результат сравнения может быть следствием наличия большего жизненного опыта у женщин, освобождения от определённых обязанностей в силу возраста (взросление детей, стабильная работа и получение заработка и т. д.).

### **Контроль.**

Диапазон значений у женщин (13-43) и девушек (11-45) из возможных 51. Минимальные и максимальные показатели у женщин и девушек не имеет большого разрыва, что характеризует проявление контроля в жизни у



представительниц женского пола одинаково, как в зрелой, так и в ранней взрослости.

Среднее значение женщин (30) и девушек (25,1). Данные показатели характеризуют проявление контроля у женщин в большей степени, чем у девушек. Увеличение ответственности, коррелирующее со взрослением человека, влияет на уровень контроля. По описанию Д. А. Леонтьева, контроль означает, что индивид верит во взаимосвязь его поступков, действий с отношениями, событиями, усилиями и результатами. Положительный опыт данной связи влияет на проявление контроля во взрослой жизни больше, чем в молодом возрасте [2].

#### **Принятие риска.**

Диапазон значений у женщин (4-26) и девушек (4-23) из возможных 30. Данная шкала имеет небольшую разницу у представительниц разных возрастных групп. Среднее значение женщин (17) и девушек (15,7). Наименьшая разница в показателях представлена в данной шкале. Женщины разных возрастов готовы на принятие риска в одинаковой степени.

Средние значения по представленным шкалам действительно демонстрируют существующую корреляцию уровня жизнестойкости с возрастом у казахстанских женщин. Сравнение результатов женщин группы зрелой и ранней взрослости по шкалам «Вовлеченность», «Контроль», «Принятие риска» показывает нам более высокие показатели в группе зрелой взрослости. Влияние возраста на уровень жизнестойкости также показана в исследовании О. В. Лушевской [6]. Обнаружена положительная корреляция, которая объясняется увеличением стрессовых ситуаций с возрастом, что создаёт необходимость в развитии стрессоустойчивости и жизнестойкости. Овсяник О. А., Фомина А. Н. изучая, взаимосвязь жизнестойкости и возраста женщин пришли к выводу о том, что возраст влияет на повышение уровня жизнестойкости. [8]

Изучая тему жизнестойкости, многие учёные связывают данную характеристику не только с возрастом, но и с другими факторами, имеющими более высокую корреляцию. Такие исследователи, как Постникова М. И., Микляева А. В., Сиврикова Н. В., Регуш Л. А. связывали уровень жизнестойкости не с возрастом, а с поколенческими особенностями [9]. Не жизненный опыт и выработка стрессоустойчивости влияют на жизнестойкость, а особенности воспитания разных поколений играют значимую роль в отношении к стрессу, в оказываемом влиянии различных стрессовых ситуаций на жизнь индивида.

#### **Вывод.**

Сделав попытку исследования уровня жизнестойкости казахстанских женщин разных возрастных групп, мы пришли к определённым выводам.

Корреляция между возрастом и уровнем жизнестойкости у женщин в нашей стране действительно существует, однако не сам физиологический возраст имеет значение, а сопутствующие ему внешние факторы, такие как: жизненный опыт, социальное окружение, обретение независимости в своих поступках, наличие выбора и т. д. С возрастом уровень жизнестойкости

увеличивается, компоненты данной характеристики имеют соответствующую корреляцию.

Несмотря на непринуждённость, свободу и спонтанность, характерные ранней взрослости, уровень вовлеченности выше у представительниц зрелой взрослости. Средний возраст девушек – 19,9 лет, что объясняет более низкие показатели данной шкалы жизненной ситуацией в которой находятся многие девушки в данном возрастном периоде. Неопределённость будущего, необходимость выбора жизненного пути и соответствие различным стандартам могут являться факторами, влияющими на заинтересованность и вовлеченность в жизни молодых девушек.

Стабильность в личной и профессиональной сферах жизни, присущая большинству взрослых женщин, требует соответствующий уровень контроля. Постоянная работа, обязанности по дому, ведение быта – то, чем девушки молодого возраста не обременены. Данные факторы характеризуют рост уровня контроля в зависимости от требований, возникающих с возрастом.

Готовность к принятию риска у женщин и девушек не имеет больших различий. Хотя женщины в большей степени проявляют готовность рисковать, что также может зависеть от их жизненного опыта, ситуации, в которой они находятся.

В период зрелой взрослости женщина сталкивается с изменениями, проявляющимися в физическом здоровье и социальной ситуации. Принятие своего жизненного пути, неизбежности возникающих изменений позволяет женщине прожить данный этап, сохранив своё психическое здоровье и стабильное эмоциональное состояние. Такое отношение к происходящему повышает заинтересованность в жизни, вовлеченность и жизнестойкость в целом. Жизненная ситуация, в которой находится человек, наличие социальной поддержки, уровень интеллекта, культурные особенности, социальный статус и многое другое влияет на проявление жизнестойкости. Результаты исследований других учёных о наличии взаимосвязи факторов взросления с уровнем жизнестойкости подтвердились и в нашем исследовании.

### **Литература:**

1. Абдрахманова А. К. Роль женщины в казахском традиционном обществе/ The role of women in Kazakh traditional/
2. Гаранина М. М. Феномен жизнестойкости: подходы к рассмотрению, перспективы изучения – Международный научно-исследовательский журнал № 12 (138) / Декабрь КЛИНИЧЕСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ / CLINICAL PSYCHOLOGY
3. Зиновьева К. С. Исследование жизнестойкости педагогов работающих с детьми с ограниченными возможностями здоровья и детьми с нормативным развитием: магистерская диссертация / К. С. Зиновьева; Уральский федеральный университет имени первого Президента России Б. Н. Ельцина, Уральский гуманитарный институт, Кафедра общей и социальной психологии. — Екатеринбург, 2022. — 143 с. — Библиогр.: с. 126-137 (119 назв.).

4. Корнилова Т.В. Современные зарубежные исследования феномена жизнестойкости (hardiness) / Т.В. Корнилова // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. — 2020. — Т. 26. — № 4. — С. 223-229
5. Леонтьев, Д. А. Тест жизнестойкости / Д. А. Леонтьев, Е. И. Расказова. — М.: Смысл, 2006. — 63 с.
6. Лушевская О. В. Жизнестойкость и стресс в жизни у молодых и пожилых женщин <https://cyberleninka.ru/article/n/zhiznestoykost-i-stress-zhizni-u-molodyh-i-pozhilyh-zhenschin>
7. Неговорова Д.Т., Тимофеева М.Ю. Роль женщины в современном мире Bulletin of Medical Internet Conferences (ISSN 2224-6150) 2015. Volume 5. Issue 12.)
8. Овсяник О. А., Фомина А. Н. Особенности жизнестойкости женщин разных возрастных групп (ISSN 2072-8514) Вестник МГОУ. Серия: Психологические науки 2015 / № 2
9. Постникова М. И., Микляева А. В., Сиврикова Н. В., Регуш Л. А. «Изменения жизнестойкости представителей разных поколений россиян в начале XXI века»
10. Психология жизнестойкости [Электронный ресурс]: учеб. пособие / М.А. Одинцова. – 2-е изд. стер.: Флинта; Москва; 2015)
11. Путилова О. В., Виндекер О. С., Лиходед А. А. Возрастные особенности самоактуализации и жизнестойкости у женщин (ISSN 2587-7151 2227-2275) 2018. Известия Уральского федерального университета. Серия 1. Проблемы образования, науки и культуры
12. Kobasa, S. C., Maddi, S. R. Existential personality theory // Current personality theory / R.Corsini (Ed.). —Itasca: F.E.Peacock Publisher, 1977. — P. 1– 11.

**Ильина И.Н.**

## **АСПЕКТ ВОЛИ КАК НЕОТЪЕМЛЕМАЯ СОСТАВЛЯЮЩАЯ САМОАКТУАЛИЗАЦИИ И САМОРЕАЛИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ. ИНТЕГРАТИВНЫЙ ПОДХОД**

### **Аннотация**

В статье рассматривается воля как один из ключевых аспектов самоактуализации и самореализации личности. Волевые качества личности, что способствует их развитию и повышению эффективности. В статье предлагаются неочевидные средства для улучшения волевых качеств, применяемые в практике в интегративного метода самоактуализации и самореализации личности.

### **Ключевые слова**

Самоактуализация личности, самореализация, воля, интегративный подход, волевые качества, развитие волевых качеств

### **Annotation**

The article examines will as one of the key aspects of self-actualization and self-realization of the individual. Strong-willed personality traits, which contributes

to their development and increased efficiency. The article proposes non-obvious means for improving volitional qualities, used in practice in the integrative method of self-actualization and self-realization of the individual.

### **Keywords**

Personality self-actualization, self-realization, will, integrative approach, volitional qualities, development of volitional qualities

В исследовании движения личности в реализации потенциала человека большой интерес вызывает тема воли.

Говоря о воле, в связи с самоактуализацией и самореализацией личности как процессе сотворения своей жизни, приведем слова В.В. Козлова [5]: «Творческое переживание – это переживание сложившейся волевой личности. В критических ситуациях личность сохраняет способность сознательно и собранно искать выход из критического положения. Некоторое порождение собственной жизни, самосозидание, самостроительство, т.е. творчество.»

По словам С.Л. Рубинштейна [6], воля – это психический процесс сознательного управления деятельностью, проявляющийся в преодолении трудностей и препятствий на пути поставленной цели. Е.П. Ильин [3] уточняет, воля связана с разумом, поскольку произвольное управление – всегда сознательное и преднамеренное, т.е. разумное.

Таким образом воля, это способность личности управлять движением к целям и реализации. Хотелось бы более детально рассмотреть волевые качества и высказать нашу точку зрения на то, как можно корректировать проявления того или иного качества для повышения эффективности в вопросе самоактуализации и самореализации личности.

Принято выделять первичную группу волевых качеств:

- Сила воли как способность преодолевать значительные затруднения, возникающие на пути к достижению поставленной цели. Чем серьезнее препятствие, которое преодолевается на пути к поставленной цели, тем сильнее воля. Именно препятствия, преодолеваемые с помощью волевых усилий, являются объективным показателем проявления силы воли.

Сохранение мотивации, достаточной для преодоления значительных препятствий, на наш взгляд один из секретов сильной воли. Метафора борца, берущего в несколько подходов тяжелые веса, дает нашей мысли направление – подсказку. Для самореализации и самоактуализации личности приходится проявлять достаточно высокую силу воли. Таким образом, наличие спортивного опыта преодоления препятствий, дает нашей телесной системе код силы.

В нашей практике мы рекомендуем работать с мышцами кора, качать пресс, практиковать «планку» для включения телесного центра воли, который находится в районе пупка.

-Энергичность – это способность волевым усилием быстро поднимать активность до необходимого уровня.

Для проявления этого качества в полном объеме необходимо на наш взгляд иметь базовый достаточный уровень витальной энергии и ключ активации доступа к ней в конкретный временной период.

В интегративном методе самоактуализации и самореализации личности мы отводим большое значение биохимической коррекции и физическим тренировкам тела, как источникам энергии.

Так же важную роль играет поддержание связи с агрессией. Нами замечено, сдерживание агрессии, потеря здоровой связи с ней, влечет за собой потерю связи с желаниями и пагубно сказывается в целом на энергии человека. Такое проявление похоже на высказывание «что воля, что не воля – все равно». В таких случаях мужчинам и женщинам мы рекомендуем возобновить связь со здоровой агрессией через боксирование спортивной груши.

-Терпеливость, выносливость. Определяется как умение поддерживать дополнительным усилием интенсивность работы на заданном уровне в случае возникновения внутренних препятствий (усталость, плохое настроение, незначительные болезненные проявления).

В данном качестве содержится мотив марафона – длительного движения и способность сопротивляться препятствиям. По нашему опыту физические тренировки, такие как бег, ходьба на длинные дистанции позволяют обучить психику к преодолению длинных дистанций. Наличие в арсенале человека практик саморегуляции, доступа к дополнительным ресурсам внимания, силы и энергии, позволяет справляться с объемными задачами.

- Выдержка и самообладание, которые проявляются в способности волевым усилием тормозить (ослаблять или замедлять) действия, чувства и мысли, которые мешают осуществлению принятого решения.

Наличие внутреннего наблюдателя, чьей функцией является осознание происходящего, в комплексе с практиками саморегуляции, такими как пранаяма, или перенаправление энергии в продуктивное русло, позволяют значительно повысить выдержку и самообладание.

- Смелость – способность в случае возникновения опасности сохранять устойчивость организации психических функций и не снизить качества деятельности. Смелость связана с умением противостоять страху и идти на оправданный риск из-за определенной цели.

По нашему мнению, секрет смелости кроется в одном из принципов сильного характера в направлении комплексной сказкотерапии [2]. Честному человеку нечего бояться. Мы бы добавили, что нечего бояться человеку, который имеет ясное представление о себе, своих особенностях, своем узоре личности и своей глобальной цели. При этом цель согласуется с экологичностью для человека, других людей и мира в целом.

Так же выделяют системные волевые качества, которые представляют собой определенное объединение однонаправленных проявлений сознания. Системность волевых качеств связана с широким спектром функциональных сфер – волевой, эмоциональной, интеллектуальной.

- Целеустремленность заключается в умении человека руководствоваться в своих действиях и поступках общими и устойчивыми целями обусловленные его твердыми убеждениями, взглядами.

Ученые нейробиологи отводят неокортексу функцию долговременного планирования, префронтальная кора помогает удерживать в фокусе долговременные цели.

В нашем подходе мы рекомендуем занятия медитацией для развития фокуса внимания на цели.

Так же важна согласованность целей, ценностей и убеждений человека, чтобы они не входили в конфликт между собой, что конечно же, не способствует реализации. Для согласования мы используем ревизию рейтинга ценностей, визуализацию ценностей, а также извлечение и обезвреживание ограничивающих убеждений.

- **Настойчивость** – это умение постоянно и длительно добиваться цели, не снижая энергии в борьбе с трудностями. Настойчивый человек правильно оценивает обстоятельства, находит в них то, что помогает достижению цели. Такой человек способен к длительному движению к намеченной цели.

Это качество содержит в себе: способность к концентрации на образе цели, соразмерить ресурс по всей длине движения; наличие практик саморегуляции и восполнения энергии.

- **Принципиальность** – умение личности руководствоваться в своих поступках устойчивыми принципами, взглядами, уверенностью в целесообразности определенных моральных норм поведения, которые регулируют взаимоотношения между людьми.

Ключевой признак этого качества – устойчивость. В нашей практике используем практики тренировки баланса, что дает на физическом уровне переживание устойчивости как состояния.

- **Инициативность** – это умение находить и предлагать новые, нестандартные решения и способы их осуществления, а также предпринимать попытки к реализации возникших у человека идей.

Это качество напрямую имеет связь с творческой энергией, потоковыми состояниями сознания, способностью к воображению.

Использование психотехнологий, дающих доступ к эвристическим состояниям сознания [4] позволяет улучшить качество инициативности.

- **Решительность** заключается в отсутствии излишних колебаний и сомнений при борьбе мотивов, в своевременном и быстром принятии решений. Прежде всего решительность проявляется в выборе доминирующего мотива, а также в выборе адекватных средств достижения поставленной цели.

Способность выделить главный мотив и соотнести средство достижения цели – это функция похожа на способность производить колибровку, оценку, значит обладать ясным мышлением, живой реакцией и энергией действовать.

- **Организованность** заключается в умении человека руководствоваться в своем поведении твердо намеченным планом и проявлять определенную гибкость при изменении обстоятельств.

В данном качестве встречается волевое усилие и категория времени. Соотнесение своих действий относительно временных отрезков. Тренировка чувства времени при полном погружении в процесс деятельности – это особый навык.

- **Последовательность действий** характеризует то, что совершаемые человеком поступки вытекают из единого руководящего принципа, которому человек подчиняет все второстепенное и побочное.

Способность ранжировать главное и второстепенное и выстраивать в логическую последовательность для реализации облегчает путь к реализации и значительно снижает пустые затраты энергии, сил и времени.

Наглядно эту способность олицетворяет игра собирание матрешки, нанизывание колец на пирамиду.

- Самостоятельность – это умение обходиться в своих действиях без чужой помощи, а также умение критически относиться к чужому влиянию, оценивая их соответственно с позиции своих взглядов и убеждений. Самостоятельность личности проявляется в способности по собственной инициативе поставить цель, организовать деятельность по ее достижению.

Внутренняя референция, наличие способности самому принимать решения и нести ответственность за результат. По нашему мнению, самостоятельность в большей степени проявляется у людей, имеющих контакт с собой, своими желаниями, целями, ясным представлением о своих ресурсах и опытом самостоятельной деятельности, где собственная оценка сделанного является приоритетной. То есть, такие люди делают качественно не для поощрения другими людьми, а внутри них есть критерий оценки качества своей работы.

Зарождению самостоятельности у детей способствует взаимодействие со взрослым в процессе деятельности в «зоне ближайшего развития» по Л.С. Выготскому [1], где ребенок получает опыт качественного делания, с возможностью самостоятельно оценить.

Завершая наши размышления об аспекте воли в теме самоактуализации и самореализации личности приведем слова Френка Карделла [7]: «Воля быть, стремиться, видеть, выбирать и действовать есть основная сила всякого существования. Это сила созидательного движения и непрерывности жизни и эволюции. Реактивировать в себе эту силу означает привести этот динамичный и живой процесс в каждый аспект нашего опыта. Эта сознательная акция возвращает и вновь пробуждает в нас веру в жизнь, в ее божественную цель и предназначение. Жизнь — это путь нашей миссии, которая должна раскрыться.»

#### **Литература:**

1. Выготский Л.С. Психология развития человека., -М.: Изд-во Смысл: Изд-во Эксмо, 2005. -1136 с, ил. –(Библиотека всемирной психологии)
2. Зинкевич –Евстигнеева Т.Д. Практикум по сказкотерапии. — СПб.: ООО «Речь», 2000. – с. 310
3. Ильин Е.П. Психология воли. 2-е изд. – (Серия «Мастера психологии»). / Е.П. Ильин. Санкт – Петербург: Питер, 2021, - 368 с.
4. 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. – DOI 10.31862/9785426313217
5. Козлов В.В. Психология кризиса., – Москва: ИП Петросян, 2022 – с. 654
6. 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.

7. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии – СПб: Издательство «Питер», 2000 – 712 с.: ил.-(Серия «Мастера психологии»)

8. Социальная психология : Учебник / В. В. Козлов, С. А. Трифонова, Т. М. Панкратова, Л. А. Николаева. – Москва : Гардарики, 2021. – 501 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-14090-3. – EDN HYPQJ.

9. Труды Ярославского методологического семинара, Ярославль, 15–17 апреля 2004 года. Том 2. – Ярославль: Общество с ограниченной ответственностью "Международная Академия психологических наук", 2004. – 336 с. – EDN QXNBKR.

10. Френк Карделл. Из тени в свет. Обретение нашего лидерства и судьбы. Из-во «Невский проспект», СПб, 2001, -192с., Серия: Современные техники влияния: Лидерство. Сила. Творчество

**Калино Е.Д.**

## **ПОГРУЖЕНИЕ В КОЛЛЕКТИВНОЕ БЕССОЗНАТЕЛЬНОЕ КАК СПОСОБ РЕШЕНИЯ ПРОБЛЕМЫ ОБЩЕНАЦИОНАЛЬНОЙ ДЕПРЕССИИ**

Аннотация: в настоящей статье рассматривается метод погружения в коллективное бессознательное и его польза в борьбе с актуальным явлением общенациональной депрессии. Рассматривается организация и ход процесса, описывается результат. По итогу автором предлагается внедрить программу погружения в коллективное бессознательное на муниципальном уровне, чтобы стабилизировать настроение и психологическое состояние нации.

Ключевые слова: коллективное бессознательное, общенациональная депрессия, соматика, транс, стресс, тревога.

Abstract: This article discusses the method of immersion in the collective unconscious and its usefulness in combating the current phenomenon of nationwide depression. The organization and course of the process are considered, and the result is described. As a result, the author proposes to implement the program of immersion in the collective unconscious at the municipal level to stabilize the mood and psychological state of the nation.

Keywords: collective unconscious, nationwide depression, somatics, trance, stress, anxiety.

### **Введение**

В настоящем мире человек окружен стрессом, напряжением, давлением. Факторы, негативно влияющие на психику человека, происходят из буквально всех сфер жизни человека: он испытывает стресс и нервное напряжение на работе, на досуге, в отношениях.



Негативная в рамках воздействия на психику обстановка может быть объяснена несколькими причинами: экономическая нестабильность, сложная геополитическая обстановка и национальный стресс, личные проблемы на фоне обострения внешней обстановки. Всё это так или иначе сводится к новоявившемуся, но исторически цикличному феномену: к общенациональной депрессии.

Общенациональная депрессия – явление, при котором виден упадок эмоционального фона населения страны и соответствующего обострения психологических (в массовом формате) проблем.

Это состояние характеризуется коллективным ухудшением настроения и психологического благополучия граждан, приводя к массовому переживанию беспокойства, тревоги, и даже отчаяния.

Общенациональная депрессия может привести к увеличению распространения различных психологических проблем, таких как депрессия, растущий уровень стресса, увеличение случаев психосоматических заболеваний, а также ухудшение качества межличностных отношений и снижение общественного самочувствия.

Очевидно, воздействие внешних факторов на психику человека имеет и обратный эффект. Так, общенациональная депрессия, в свою очередь, также может оказать негативное влияние на различные области общественной жизни, включая экономику, политику, образование и здравоохранение. По сути, речь идёт о замкнутом круге, в результате которого в упадок приходит как индивидуальное, так и коллективное.

Общенациональная депрессия заметна на бытовом уровне, но для дополнительного подтверждения необходимо прибегнуть к статистическим и фактическим данным.

Предлагается изучить сведения аналитической компании DSM Group. За первые месяцы (быть точнее, 11 недель) 2024 года в аптеках страны было продано 3,6 миллиона упаковок антидепрессантов – общая сумма проданных препаратов составила порядка 2,9 миллиарда рублей. Это стало рекордом за последние пять лет. По сравнению с аналогичным периодом прошлого года продажи выросли на 45% в денежном выражении и на 33% в натуральном. Год назад на покупку 2,7 миллиона пачек антидепрессантов было потрачено 2 миллиарда рублей. За тот же период 2022 года в рознице было приобретено 3,3 миллиона пачек на 2,4 миллиарда рублей, а в 2021 и 2020 годах - по 1,8 миллиона пачек на 1,2 и 1,1 миллиарда рублей соответственно [Ведомости, 2024].

Ситуация критическая – люди чаще обращаются к специалистам, которые имеют право выписывать антидепрессанты, и, соответственно, приобретают эти препараты. Однако, судя по продолжающемуся росту уровня продаж, лучше ситуация не становится.

Исследования показывают, что большая часть россиян испытывает тревогу.

Исследование Аналитического центра НАФИ (представленное интернет-ресурсом Forbes) показало, что только треть россиян (30%) способны сохранять спокойствие и контролировать уровень тревоги в текущих

условиях. В этом исследовании участвовали 1600 человек старше 18 лет из всех 53 регионов России [Forbes, 2024].

Как оказалось, большинство жителей России (70%) испытывают те или иные формы тревоги. Интенсивность психологической реакции зависит от возраста, пола, уровня образования и материального положения, подчеркивают эксперты. Меньше всего стрессу подвержены молодые люди в возрасте от 18 до 24 лет — 48% либо совсем не испытывают стресса, либо он минимален. Также менее подвержены стрессу мужчины (41%), россияне с высоким уровнем дохода (43%) и участники опроса без высшего образования (33%).

Общественная депрессия – проблема, нуждающаяся в решении. Нахождение ответов и постепенная профилактика негативного психологического воздействия на общество – в интересах как государства, так и самой нации, простых людей.

**Цель** настоящего исследования – определить эффективный способ предотвращения и профилактики общественной депрессии посредством работы с коллективным бессознательным.

**Методы** исследования представлены анализом, моделированием.

#### **Результаты исследования**

В первую очередь стоит сказать о том, как человек может помочь себе самостоятельно. В качестве первого метода мы предлагаем человеку обратиться к дыхательным практикам.

Дыхательные техники могут быть очень полезны в профилактике стресса и тревоги, особенно в контексте "общественной депрессии", когда большое количество людей испытывают повышенный уровень тревожности и беспокойства [Бордачев, 2022, с. 2-4].

Во-первых, глубокое и контролируемое дыхание может улучшить качество сна, снизить уровень агрессии и раздражительности, а также способствовать общему ощущению спокойствия и расслабления. Это особенно важно в условиях всеобщего стресса, когда люди могут испытывать бессонницу и повышенную утомляемость.

Во-вторых, дыхательные техники помогают сосредоточиться и вернуть ум в настоящий момент. Это особенно важно в условиях стресса, когда мысли могут беспокоить и отвлекать, вызывая тревогу и беспокойство. Регулярная практика дыхательных упражнений может помочь улучшить концентрацию, снизить уровень стресса и улучшить эмоциональное благополучие.

Наконец, дыхательные техники могут быть использованы как способ саморегуляции в условиях тревожности и беспокойства. Проведение нескольких минут сознательного дыхания может помочь уменьшить физиологические признаки тревоги, такие как учащенное сердцебиение и повышенное дыхание.

Чрезвычайно полезным в профилактике стресса и тревоги в ситуации "общественной депрессии" может оказаться ведение дневника саморегуляции. Ведение дневника, посредством которого человек самостоятельно отслеживает своё состояние, имеет свои преимущества [Никитин и др., 2019].

Человек становится осознаннее. Запись своих мыслей, чувств и эмоций помогает стать более осознанным. Это позволяет лучше понять собственные эмоции, их причины и последствия.

Человек учится распознавать триггеры. Ведение дневника может помочь выявить конкретные ситуации, людей или мысли, которые вызывают стресс или тревогу. Это позволит более осознанно подходить к таким ситуациям и искать способы их преодоления.

Отслеживая триггеры, человек может более легко приходить к их нейтрализации. Анализ записей в дневнике может помочь обнаружить паттерны и найти эффективные способы реагировать на стрессовые ситуации.

Человек контролирует свою жизнь. Ведение дневника помогает почувствовать, что он контролирует собственные мысли и эмоции, а не они его. Это может снизить уровень тревоги и беспокойства.

Человек стремится к позитивному восприятию. Внимание к положительным событиям и переживаниям помогает сохранить оптимистический взгляд на жизнь даже в сложные времена.

Дневник саморегуляции как метод отслеживания и направления собственных эмоций может оказать позитивное влияние на человека, однако такое влияние носит исключительно индивидуальный характер – выводя следствие, можно сказать, что индивидуальная помощь хороша, но не достаточна.

Значит, необходимо разработать комплекс средств, направленных на оказание помощи коллективного характера. Настоящим исследованием этот комплекс предлагается.

Нами выдвигается гипотеза о том, что наилучшим средством в борьбе с общенациональной депрессией является работа с коллективным бессознательным в состоянии погружения в транс. В качестве проверки гипотезы нами был разработан и протестирован соответствующий проект.

Мы выбрали группу, представители которой на данный момент испытывают наибольшую тревогу и стресс – это члены семьи участников СВО города Одинцово. Волнуясь за своих близких, находящихся непосредственно в зоне боевых действий, они испытывают на себе негативное психологическое влияние. Можно сказать, что представители этой группы подвержены общенациональной депрессии наиболее всего.

Состав группы: 7 человек, из которых 5 женщин в возрасте от 30 до 62 лет и 2 мужчин в возрасте от 40 до 43 лет. В качестве формата проведения сессий с представителями группы мы выбрали еженедельные очные встречи. Располагаем участников в специально подготовленном помещении. Они принимают комфортную позицию, и мы предлагаем им расслабиться и сфокусироваться на своём дыхании. Постепенно мы начинаем вводить участников в состояние, в котором своей активностью превалирует бессознательное – в этом состоянии человек, конечно, более восприимчив [Тараянц, 2019].

После того как участники достигают состояния глубокого релакса, мы начинаем работать с их бессознательным. В ходе работы с коллективным бессознательным, мы обращаем внимание на общие темы, символы и

эмоциональные состояния, которые могут возникать у участников. Мы стимулируем процесс самопознания и осознания своих внутренних конфликтов, помогая каждому участнику интегрировать свои эмоции и открыться для принятия новых возможностей.

В процессе сосредотачиваем их внимание на телесных ощущениях, возникающих в результате влияния стресса и тревоги. Пример вопроса специалиста группе: «Обратите внимание на ощущения правого плеча. Что вы чувствуете?». Участники отвечают на вопрос индивидуально, по-разному. После специалист проводит точечный опрос каждого человека. На этом этапе обнаруживается парадоксальная особенность – индивидуальное чувство приобретает характер коллективного. Иначе говоря, в процессе работы с коллективным бессознательным специалист видит, что участники начинают чувствовать напряжение одинакового характера, в одном месте. В этом и заключается позитивный момент работы с коллективным бессознательным – индивидуальные соматические проблемы приобретают коллективный, а значит общий характер, ввиду чего и работать с ними становится легче. На основании некоторого общего запроса специалист составляет общее решение, действие которого с высокой вероятностью окажется эффективным.

Когда сессия подходит к концу, мы проводим посттрансовую технику, чтобы укрепить положительные изменения, произошедшие в бессознательном уровне. Участники постепенно возвращаются к бодрствующему состоянию, чувствуя себя более уравновешенными, вдохновленными и осознанными.

Для выяснения эффективности работы с коллективным бессознательным нам было необходимо собрать обратную связь непосредственно от участников. Так, по окончании сеанса работы с коллективным бессознательным мы опросили группу. Опрос, нацеленный на получение результатов для данного исследования, был проведён после первой и пятой встречи. По окончании первой встречи участники сказали, что после испытания нового для себя формата они стали чувствовать себя лучше, спокойнее, увереннее в будущем. Однако, было необходимо выверить результат и на дистанции. Так, по окончании пятой встречи участники выразили общие ощущения от посещаемых сеансов работы с бессознательным: их состояние стало стабильно спокойным, соматические проявления психологического напряжения стали куда менее явными. Гипотеза подтвердилась. Участники и специалист видят прогресс от посещаемых сеансов, обе стороны готовы работать дальше.

### **Выводы**

Как было сказано ранее, группа, с которой мы работали, вносит наибольший вклад в развитие общенациональной депрессии. Мы предполагаем, что, работая с её представителями, можно стабилизировать настроение общества. Отсюда же становится понятно, что, проводя работу в относительно небольших масштабах (соотнося количество специалистов, занимающихся коллективным бессознательным, и количество людей, нуждающихся в помощи), больших результатов добиться не получится. Ввиду этого, мы предлагаем программу по расширению подобной практики.

Проводить сеансы работы с коллективным бессознательным мы предлагаем в муниципальном порядке. То есть, такие встречи должны быть организованы не только по инициативе частных лиц, но и по инициативе местной власти.

Организация работы состоит из нескольких этапов.

Во-первых, необходимо разработать проект. Составляется дорожная карта и смета, подбирается место проведения встреч, находится специалист (способный работать с коллективным бессознательным).

Во-вторых, необходимо провести ряд тестовых встреч и получить обратную связь. При этом, в случае организации таких встреч на муниципальном масштабе необходимо ориентироваться не только на обратную связь участников, но и на замеренные в узком формате медицинские показатели – таким образом муниципалитет более успешно продемонстрирует населению, что работа с коллективным бессознательным представляет только пользу.

В-третьих, необходимо запустить проект и провести кампанию по его популяризации. Население муниципалитета должно знать о существовании проекта, быть готовым принять в нём участие в случае ухудшения своего психологического и соматического состояния.

Участников предлагается разделять в соответствии с их запросом. К примеру, могут существовать группы «члены семей участников СВО», «преподаватели», «специалисты по связям с общественностью», «участники со стрессом и тревогой общего характера» и другие. Так помощь при работе с коллективным бессознательным будет более точной, эффективной.

Проблема общенациональной депрессии решаема, если подходить к ней с соответствующей её масштабам решимостью. Властям регионов и муниципалитетов необходимо обратиться к реализации проекта работы с коллективным бессознательным как эффективным способом профилактики стресса и тревоги, соматических проявлений.

#### **Библиографический список:**

1. 70% россиян испытывают тревогу из-за сложившейся социально-экономической ситуации [Электронный ресурс] / Forbes. - <https://www.forbes.ru/forbeslife/459195-70-rossian-ispytyvaut-trevogu-iz-za-slozivsejsa-social-no-ekonomiceskoj-situacii> (Дата обращения: 02.04.2024). – Режим доступа: свободный.

2. Бордачев А.Ю. Дыхание как средство борьбы со стрессом / Александр Юрьевич Бордачев // E-Scio. – 2022. – 5 с.

3. В РФ зафиксировали рост продаж антидепрессантов вместо афобазола и корвалола [Электронный ресурс] / Ведомости. – URL: <https://www.vedomosti.ru/business/articles/2024/03/27/1028167-prodazhi-antidepressantov-postavili-rekord> (Дата обращения: 02.04.2024). – Режим доступа: свободный.

4. Никитин В.Н., Дягилева Ю.О., Черный Е.В. Саморегуляция как инструмент преодоления стрессогенных ситуаций и психологический метод здоровьесбережения / В.Н. Никитин, Ю.О. Дягилева, Е.В. Черный // Ученые

записки Крымского федерального университета имени В.И. Вернадского. – 2021. – №4. – с. 140-149.

5. Тараянц А.В. Виды психологического сопротивления при погружении в гипнотический транс и способы его преодоления / А.В. Тараянц // Азимут научных исследований. – 2019. - №2 (27). – с. 387-394.

6. Царанова А.И., Трубникова Л.В. Бессознательное в психике человека / А.И. Царанова, Л.В. Трубникова // Педагогика: история, перспективы. – 2020. - №2. – с. 133-146.

**Ковалев А.В.**

## **ПСИХОКОРРЕКЦИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ С ПРИМЕНЕНИЕМ БИОПСИХОСОЦИАЛЬНОЙ МОДЕЛИ**

**Аннотация.** Статья посвящена исследованию эффективности биопсихосоциальной модели в рамках психотерапии эмоционального выгорания. В начале статьи проводится краткий теоретический анализ сущности эмоционального выгорания как психологического феномена и объясняется целесообразность использования биопсихосоциальной модели как основы для психотерапии синдрома эмоционального выгорания. В эмпирической части представлены результаты исследования эффективности применения биопсихосоциальной модели для работы над эмоциональным выгоранием. Получены результаты, подтверждающие эффективность данной модели в психотерапии эмоционального выгорания, выделены основные сценарии и паттерны, приводящие к эмоциональному выгоранию, обосновывается необходимость дальнейших исследований в этом направлении.

**Ключевые слова:** биопсихосоциальная модель, психосоматика, синдром эмоционального выгорания.

**Abstract.** The article is devoted to the study of the effectiveness of the biopsychosocial model in the framework of psychotherapy of emotional burnout. At the beginning of the article, a brief theoretical analysis of the essence of emotional burnout as a psychological phenomenon is carried out and the expediency of using a biopsychosocial model as the basis for psychotherapy of emotional burnout syndrome is explained. The empirical part presents the results of a study of the effectiveness of using a biopsychosocial model to work on emotional burnout. The results confirming the effectiveness of this model in the psychotherapy of emotional burnout are obtained, the main scenarios and patterns leading to emotional burnout are highlighted, and the need for further research in this direction is justified.

**Keywords:** biopsychosocial model, psychosomatics, burnout syndrome.

### **ВВЕДЕНИЕ**

Современная действительность характеризуется сложными процессами развития, обусловленными наличием как позитивных сдвигов, так и актуализацией факторов, приводящих к негативным изменениям в эмоционально-личностной сфере человека. Быстрый темп жизни, высокие

требования, предъявляемые личности, стремление людей к достижению успеха в жизни, сравнение себя с другими, неумение находить баланс, идентификация себя с профессиональным Я, высокая рабочая нагрузка, отсутствие возможности расслабиться – все это в той или иной мере зачастую приводит к хроническому стрессу и напряжению.

С одной стороны, автоматизация многих производственных и рутинных процессов, повсеместное распространение современных технологий, наличие в открытом доступе различных ресурсов для самообучения, получения новых навыков, психологической самопомощи и пр. облегчают жизнь человека. С другой же стороны, ученые отмечают все возрастающую проблему истощения адаптационных ресурсов человека, в том числе к изменениям и стрессу в профессиональной деятельности, и, как следствие, проявление разнообразных отклонений и деформаций (Е.А. Колесникова [3], П. Кластова Паппова [13], Ю.Н. Рытенкова [9], Е.И. Ярошенко [10]). Одним из таких деструктивных проявлений является синдром эмоционального выгорания.

Актуальность проблемы эмоционального выгорания подтверждает и тот факт, что в 2022 г. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) признала эмоциональное выгорание нозологической единицей и включила его в 11-й пересмотр Международного классификатора болезней (МКБ-11).

Так, согласно определению, представленному в МКБ-11, выгорание – «это синдром, концептуализированный как результат хронического стресса на рабочем месте, с которым не удалось справиться. Он характеризуется тремя составляющими:

- 1) чувство истощения энергии или изнеможения;
- 2) возрастание эмоциональной отстраненности от работы, негативное или циничное отношение к работе;
- 3) чувство неэффективности и недостатка достижений» [5].

Таким образом, эмоциональное выгорание возникает в результате истощения адаптационных ресурсов человека при осуществлении им профессиональной деятельности.

Синдром эмоционального выгорания получил разностороннее и глубокое теоретическое и методологическое осмысление. Так, В.В. Бойко рассматривает эмоциональное выгорание как механизм психологической защиты в ответ на психотравмирующее событие [1]; Н.Е. Водопьянова предлагает методический инструментарий для оценки уровня эмоционального выгорания [2]; В.Е. Орел исследует структуру и симптомы выгорания, основные факторы его вызывающие, влияние эмоционального выгорания на жизнь человека [6] и т.д. При этом открытым для исследований остается вопрос о профилактике эмоционального выгорания и методах его психокоррекции.

По нашему мнению, именно биопсихосоциальный подход дает наибольшие возможности для работы с эмоциональным выгоранием, воздействуя сразу на три уровня проявления эмоционального выгорания: телесный (головная боль, тошнота, усталость, нервные тики и пр.), психический (снижение когнитивных способностей, чувство беспомощности,

апатии, бессилия) и поведенческий (повышенный уровень возбудимости, гиперактивность, сложности с концентрацией внимания).

## **ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ КАК ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ФЕНОМЕН**

Впервые термин «эмоциональное выгорание» (англ. «burnout») был использован Х. Дж. Фрейденбергом в 1974 г. Под эмоциональным выгоранием исследователь понимал такое состояние людей, при котором, ввиду своей профессиональной деятельности, они находятся в постоянном эмоциональном напряжении из-за контакта с другими людьми. Изначально к людям, подверженным эмоциональному выгоранию, Х. Дж. Фрейденберг относил специалистов кризисных центров и психиатрических клиник, которые находились в тесном взаимодействии с пациентами в эмоционально нагруженной атмосфере. В дальнейшем Р. Шваб расширил эту группу профессионального риска и добавил в нее учителей, полицейских, юристов, политиков, менеджеров, тюремный персонал. Эмоциональное выгорание понималось как результат неспособности человека справиться со стрессом, как деморализация, фрустрация и снижение эффективности деятельности.

Современные исследователи И.Л. Левина и А.А. Артемьев определяют эмоциональное выгорание как «сформированный в результате физически, эмоционально или мотивационно истощающей профессиональной деятельности стереотип поведения, который проявляется в количественном и качественном изменении эмоционального реагирования на различные жизненные и профессиональные ситуации» [4, с. 21].

На данный момент существует несколько моделей эмоционального выгорания. Согласно однофакторной модели, главной причиной выгорания является истощение, физическое, эмоциональное и психическое, вызванное длительным включением человека в процесс или ситуацию, которая предъявляет высокие требования к эмоциональной сфере и стрессоустойчивости. Сторонниками этой модели являются Э. Пайнс и Э. Аронсон [17]. По их мнению, истощение выражается в виде низкого уровня энергии, слабости, хронической бессонницы, чувства беспомощности и безнадежности, негативных установок по отношению к самому себе, к работе и к жизни в целом. При этом исследователи относят к эмоциональному выгоранию не только выгорание, связанное с профессиональной деятельностью, но также истощение, вызванное в результате напряжения и в других жизненных сферах.

Сущность эмоционального выгорания в двухфакторной модели (Д. Дирендонк, В. Шауфели, Х.Сиксма) сводится к эмоциональному истощению и деперсонализации. Эмоциональное истощение выражается в виде симптомов нарушения здоровья, неудовлетворительного физического самочувствия, нервного напряжения. Второй компонент – деперсонализация – выражается в изменении отношения человека к себе и к окружающим людям, в первую очередь в сфере своей профессиональной деятельности.



Наиболее обоснованной и распространенной является трехфакторная модель эмоционального выгорания, предложенная К. Маслач и С. Джексоном [16]. По их мнению, синдром эмоционального выгорания включает в себя эмоциональное истощение, деперсонализацию и редукцию профессиональных личностных достижений, которые возникают при работе с людьми. Этой же точки зрения придерживаются и современные исследователи [14; 15]. Эмоциональное истощение является основной составляющей профессионального выгорания. Оно выражается в виде утраты человеком интереса к окружающему миру, к самому себе, снижения эмоционального тонуса, вспышках гнева и повышенной раздражительности. У человека появляется ощущение, что работа забирает все его силы. После периода отдыха ситуация улучшается, однако при возвращении к рабочим обязанностям данные проявления тоже возвращаются.

Деперсонализация проявляется в виде деформации отношения с окружающими: повышается зависимость от других людей или, наоборот, проявляется циничное отношение к клиентам, коллегам, руководству.

Редукция личностных достижений выражается в тенденции к негативной самооценке, занижению своих достижений и достоинств, негативизму по отношению к своим профессиональным навыкам и компетенциям. Данная составляющая эмоционального выгорания сопровождается чувством неудовлетворенности и низкой профессиональной самооценкой.

Эмоциональное выгорание выражается в симптомах на трех уровнях:

1) физический уровень – на этом уровне эмоциональное выгорание выражается в виде головных болей, тошноты, усталости, боли в мышцах, прибавления в весе, проблем желудочно-кишечного тракта и сердечно-сосудистых нарушений;

2) психический уровень – человек с синдромом эмоционального выгорания чувствует бессилие, беспомощность, эмоциональную истощенность. Также могут наблюдаться когнитивные нарушения: ухудшение концентрации, забывчивость, ригидность мышления;

3) поведенческий уровень – эмоциональное выгорание проявляется в виде повышенной возбудимости, гиперактивности, неусидчивости, импульсивности, увеличения потребления стимуляторов (кофе, алкоголь, табак, транквилизаторы), переедания или, наоборот, недоедания и пр. В результате это сказывается на эффективности осуществления профессиональной деятельности.

## **СУЩНОСТЬ БИОПСИХОСОЦИАЛЬНОЙ МОДЕЛИ**

Биопсихосоциальная модель была предложена Дж. Энгелем в 1977 г. для учета психологических и социальных факторов при лечении заболеваний [11]. Ученый утверждал, что биопсихосоциальная модель раскрывает развитие болезни посредством взаимодействия биологических факторов: генетических, биохимических; психологических факторов: настроение, личность, поведение; и социальные факторы: культурные, семейные, социально-экономические, медицинские. Биопсихосоциальная модель позволяет лучше

понять сущность того или иного заболевания или нарушения, увидеть всю картину целиком.

N. Karunamuni, I. Imayama и D. Goonetilleke в своей работе представили взаимосвязи между биологическими, психологическими и социальными факторами модели и объяснили, как эти взаимосвязи потенциально могут способствовать субъективному благополучию и объективным результатам физического здоровья [12]:

– пути «социальное – психологическое» и «биологическое – психологическое» ведут к субъективному благополучию и подвержены влиянию факторов психологического;

– пути «психологическое – биологическое» и «социальное – биологическое» ведут к физическому здоровью, где «социальное – биологическое» опосредуется психологическими факторами.

На рисунке 1 представлена концепция биопсихосоциальной модели, на основе которой мы предлагаем психотерапию психосоматических нарушений и расстройств.

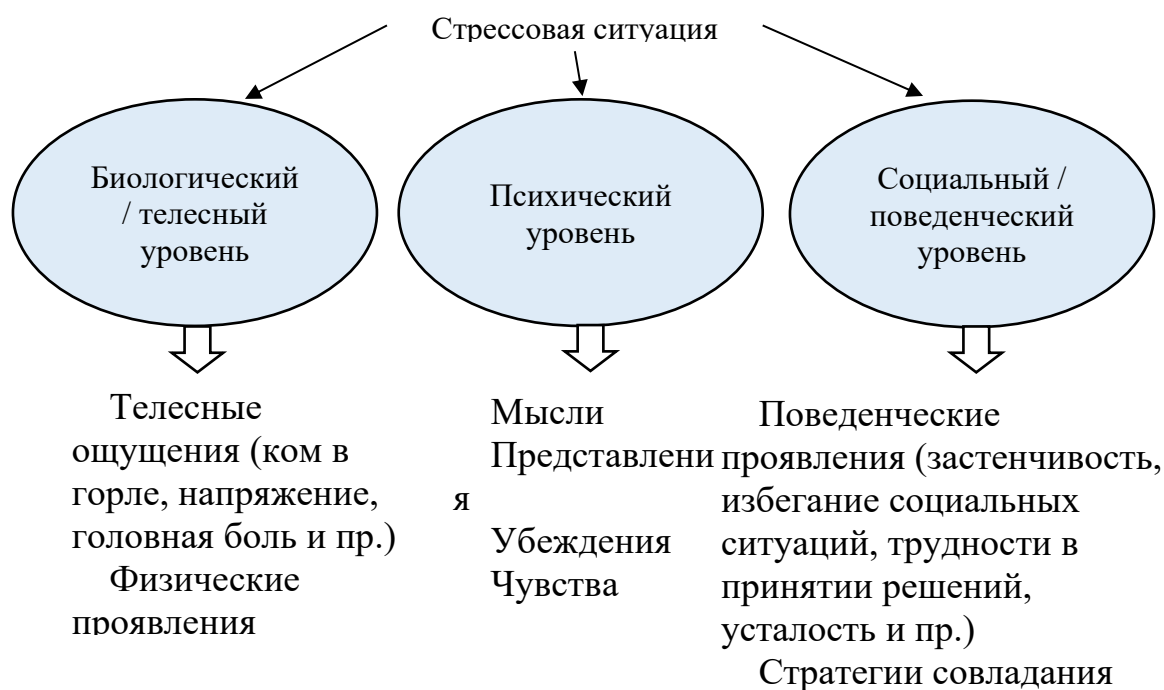


Рис. 1. Схема биопсихосоциальной модели (составлен автором)

Мы полагаем, что биопсихосоциальная модель может использоваться не только в медицине, но и в психологии. Она позволяет подходить к психотерапии человека как системы, а не как носителя только соматического, психологического или социального нарушения. Биопсихосоциальная модель дает возможность воздействовать на все три уровня сразу: телесный, психический и поведенческий.

## МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Цель – исследование эффективности применения биопсихосоциальной модели в терапии клиентов с синдромом эмоционального выгорания.

Наше эмпирическое исследование проводилось в соответствии со следующими задачами: изучить теоретические основы эмоционального выгорания и методы его психокоррекции; сформировать выборку исследования; составить программу по психокоррекции эмоционального выгорания испытуемых; провести первичную диагностику испытуемых; провести курс психотерапевтических сессий, основанных на применении биопсихосоциальной модели воздействия сразу на три уровня: физический, психический и социальный; выявить наиболее частые сценарии поведения, приводящие к эмоциональному выгоранию; провести повторную диагностику психоэмоционального состояния испытуемых и подвести итоги эксперимента.

Гипотезами исследования послужили предположения о том, что:

1) эмоциональное выгорание возникает в результате негативного воздействия определенных сценариев, шаблонов поведения и внутренних противоречий, вследствие чего для решения проблемы эмоционального выгорания эффективной будет трансформация этих внутренних сценариев, противоречий и поведенческих паттернов на психическом, поведенческом и телесном уровнях;

2) эмоциональное выгорание вызвано проблемами с самооценкой и внутренними особенностями личности, а не внешними обстоятельствами. Выгорание – биопсихосоциальный ответ на возникающий стресс;

3) биопсихосоциальная модель позволяет эффективно справляться с синдромом эмоционального выгорания за счет трансформационной работы на психическом, физическом и поведенческом уровнях одновременно.

Выборкой исследования для выявления основных стратегий поведения, приводящего к эмоциональному выгоранию, послужили 30 человек женского и мужского пола в возрасте 20-35 лет. У каждого из участников эксперимента есть подтвержденный диагноз синдрома эмоционального выгорания. В психотерапевтическую работу были отобраны 9 человек, согласившиеся на прохождение психотерапевтического курса и отвечающие следующим критериям:

- низкий уровень энергии (от 1 до 3 из 10);
- преобладание дискомфортных чувств: тревога, беспокойство, вина, стыд, обида, раздражение (более 80 %);
- высокий уровень напряжения (от 8 до 10 из 10).

Главной целью психотерапевтического курса было изменение и трансформация сценариев поведения и устранение внутренних конфликтов, которые являются причиной возникновения эмоционального выгорания. Курс состоял из 4-12 индивидуальных сессий длительностью 1-2 часа каждая.

## **РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ**

Первым этапом нашего исследования послужило выявление основных сценариев и паттернов поведения, приводящих к эмоциональному выгоранию. На основе диагностических бесед с 30 добровольцами мы выделили следующие сценарии (рис. 2):

1) высокая чувствительность человека к любому стрессу и неумение ему противостоять – испытуемые с этим поведенческим сценарием не имеют

инструментов для эффективного совладания со стрессовыми ситуациями, в результате чего они постоянно находятся в напряжении, телесном и психическом дискомфорте;

2) трудоголизм – испытуемые, склонные к трудоголизму, слишком высоко оценивают значимость своей работы, идентифицируют себя со своим профессиональным Я, игнорируя другие аспекты своей личности. В отличие от людей, которые любят и ценят свою работу, но при этом не идентифицируют себя с ней, испытуемые, склонные к трудоголизму, не могут соблюдать хотя бы некое подобие баланса в своей жизни: все сферы (личная жизнь, досуг, развитие, развлечения и пр.) находятся в прямой зависимости от работы.



Рис. 2. Распределение испытуемых по наиболее часто встречающимся сценариям, которые являются причиной эмоционального выгорания (составлен автором)

Также одной из важных особенностей трудоголизма является компульсивное стремление к постоянному достижению успеха и его одобрению со стороны окружающих людей. Главный страх трудоголика – оказаться в глазах других некомпетентным, недостаточно квалифицированным специалистом. Чувство тревоги не покидает трудоголика ни на секунду, а все мысли заняты рабочими вопросами и задачами. В результате психика и адаптационные резервы человека не справляются с постоянным стрессом, напряжением и тревогой, что приводит к синдрому эмоционального выгорания;

3) низкий эмоциональный интеллект – человек с низким эмоциональным интеллектом не способен воспринимать и распознавать эмоции как у себя, так и у других людей. Люди с низким эмоциональным интеллектом вместо адаптивного совладания со стрессовыми ситуациями стремятся их избежать, избежать также и своих негативных эмоций, отрицать их наличие. Зачастую

подобное неумение воспринимать чужие чувства и проявлять свои является результатом воспитания в семье;

4) перфекционизм, гиперответственность и стремление всё контролировать – испытуемые с подобными личностными особенностями, как правило, имеют повышенную тревожность, справляться с которой помогает гиперконтроль – «Пока я контролирую ситуацию, ничего плохого не произойдет». Человек, склонный к перфекционизму, не может адекватно воспринимать себя, так как ему мешают базовые негативные установки и представления о самом себе. Перфекционизм и стремление к гиперконтролю могут распространяться на все сферы жизни человека, мешать строить ему гармоничные отношения с окружающими, выполнять рабочие задачи из-за страха не суметь все сделать идеально и пр.;

5) нестабильная самооценка, синдром самозванца и стратегии компенсации – испытуемые с нестабильной самооценкой склонны испытывать чувство вины даже без повода для этого. В результате постоянной тревоги и напряжения из-за чувства, что индивид сделал что-то не так, недостаточно хорошо выполнил поставленную перед ним рабочую задачу, не оправдал ожиданий своих коллег или руководства, возникает болезненное стремление к внешнему одобрению и признанию, болезненная реакция на свои ошибки и неудачи;

б) постоянные действия на силе воли – отсутствие мотивации и желания выполнять свои профессиональные обязанности заставляют человека делать работу через силу, задействуя все свои возможности для того, чтобы терпеть то, что не нравится;

7) наличие незакрытых процессов и нерешенных конфликтов – это касается, во-первых, наличия большого количества незавершенных дел, которые тяготят человека, заставляют его постоянно о них думать, переживать, испытывать стресс. Во-вторых, нерешенные конфликты с коллегами, руководителем, клиентами и заказчиками также заставляют человека концентрировать на них свое внимание, вызывая чувство стресса и тревоги;

8) неумение выстраивать личные границы – человек, который не может разграничивать свою личную жизнь и профессиональную деятельность, говорить «нет» на предложения и просьбы, которые индивид выполнять не хочет, не может или не должен, в результате может прийти к эмоциональному выгоранию.

В результате проведения формирующего эксперимента было установлено следующее:

– на телесном уровне испытуемые избавились от головных болей, нарушений сна, потребности в стимуляции алкоголем;

– на психическом уровне были выявлены следующие улучшения: у испытуемых повысился уровень самооценки и чувства уверенности в себе; снизилось чувство тревоги и злости; испытуемые научились справляться с негативными мыслями и установками по отношению к себе, к работе и к жизни в целом; появилось ощущение спокойствия и умиротворения; появилась мотивация, профессиональные желания и стремления;

– на поведенческом уровне испытуемые стали более открыты для общения с окружающими, научились проявлять свои чувства, наладили отношения в семье, избавились от апатии и лени.

Также эффективность применения биопсихосоциальной модели была оценена с помощью первичной и контрольной диагностики: испытуемым было предложено оценить свой уровень энергии до начала психотерапевтических сессий и после их прохождения. Результаты представлены в таблице 1.

Таблица 1

Оценка эффективности применения биопсихосоциальной модели в терапии синдрома эмоционального выгорания

№	Имя	Уровень энергии		Изменение
		До	После	
1	Дмитрий	1	6-7	+5-6
2	Сергей	2-2,5	7-7,5	+5
3	Роман	3	6	+3
4	Семен	2,5	7	+4,5
5	Алексей	2-3	7-8	+5
6	Мария	2-3	7-8	+5
7	Сергей	2	5	+3
8	Сергей	2	5-6	+3-4
9	Андрей	2-3	6-7	+4

До начала эксперимента уровень энергии испытуемых составлял 1-3 балла из 10, после проведения психотерапевтического курса их уровень энергии повысился до 5-8 баллов, что является высоким показателем, свидетельствующим об эффективности применения биопсихосоциальной модели в терапии синдрома эмоционального выгорания.

Также испытуемые оставили свои видео-отзывы о курсе психотерапии эмоционального выгорания, которые подтверждают его высокую эффективность [7; 8].

Таким образом, наше эмпирическое исследование подтвердило все три гипотезы и установило, что психотерапевтическая работа над эмоциональным выгоранием на основе биопсихосоциальной модели показывает положительные результаты за сравнительно короткое время.

## **ВЫВОДЫ**

Подводя итог, можно отметить, что биопсихосоциальная модель дает широкие возможности для психотерапии психосоматических нарушений и расстройств, в частности, эмоционального выгорания. За курс психотерапевтических сессий (4-12 сессий) клиенты получают возможность избавиться от симптомов эмоционального выгорания на всех трех уровнях (телесном, психическом, поведенческом), получить мотивацию для постановки целей и их достижения, наладить межличностные отношения, сбалансировать все сферы своей жизни и пр.

При этом, стоит отметить, что наше исследование имеет ряд ограничений. Во-первых, это только первый этап апробации авторской методики психотерапии психосоматических расстройств на основе биопсихосоциальной модели. Во-вторых, наше исследование построено на небольшой выборке – 9 человек. Это объясняется сложностями в поиске подходящих для исследования добровольцев, необходимости соответствия ими определенным критериям, наличия у них возможности для прохождения терапевтического курса и большими трудозатратами по проведению исследования.

Мы считаем необходимой дальнейшую работу в данном направлении и внедрение биопсихосоциальной модели при работе с большей выборкой испытуемых для доказательства ее эффективности с помощью статистических методов.

### Список литературы

1. Бойко, В.В. Синдром «эмоционального выгорания» в профессиональном общении / В.В. Бойко. – СанктПетербург: Питер, 1999. – 350 с.
2. Водопьянова, Н.Е. Синдром выгорания. Диагностика и профилактика: практическое пособие / Н.Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова. – М.: Издательство Юрайт, 2024. – 299 с.
3. Колесникова, Е.А. Психологическое содержание синдрома эмоционального выгорания в современных исследованиях / Е.А. Колесникова // Вестник магистратуры. – 2018. – № 4-1(79). – С. 45-46.
4. Левина, И.Л. Эмоциональное выгорание у спортсменов / И.Л. Левина, А.А. Артемьев // Теория и практика физической культуры. – 2023. – № 3. – С. 21-23.
5. МКБ-11. Синдром эмоционального выгорания. – Режим доступа: URL: <https://mkb11.online/129350> (Дата обращения: 26.03.2023).
6. Орел, В.Е. Синдром психического выгорания. Мифы и реальность. – М.: Гуманитарный центр, 2014. – 296 с.
7. Отзыв о курсе психотерапии: кейс «Выход из выгорания и увеличение прибыли бизнеса в 2,5 раза». – Режим доступа: URL: <https://www.youtube.com/watch?v=jFvDu3RUTQI> (Дата обращения: 14.03.2024).
8. Отзыв предпринимателя А. Калкаманова о работе с Андреем Ковалёвым. – Режим доступа: URL: <https://www.youtube.com/watch?v=FwnmVulzcTw> (Дата обращения: 14.03.2024).
9. Рытенкова, Ю.Н. Эмоциональное выгорание как психологическая проблема: методологический аспект / Ю.Н. Рытенкова // Наука и образование сегодня. – 2018. – № 2(25). – С. 82-84.
10. Труды Ярославского методологического семинара, Ярославль, 15–17 апреля 2004 года. Том 2. – Ярославль: Общество с ограниченной

ответственностью "Международная Академия психологических наук", 2004. – 336 с.

11. Ярошенко, Е.И. Особенности психологического отношения личности к объектам и субъектам труда как предиктор эмоционального выгорания (социально-когнитивный подход) / Е.И. Ярошенко // Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия: Философия. Психология. Педагогика. – 2019. – Т. 19. – № 1. – С. 83-88.

12. Engel, G.L. The need for a new medical model: A challenge for biomedicine // G.L. Engel // Science (New York, N.Y.). – 1977. – № 196(4286). – P. 129-136.

13. Karunamuni, N. (2020). Pathways to well-being: Untangling the causal relationships among biopsychosocial variables // N. Karunamuni, I. Imayama, D. Goonetilleke // Social Science and Medicine. – 2020. – Режим доступа: URL: <https://healtheconbot.wordpress.com/2020/02/11/pathways-to-wellbeing-untangling-the-causal-relationships-among-biopsychosocialvariables/> (Дата обращения: 12.03.2024).

14. Klastova Pappova, P. Phenomenology of burnout syndrome: a long journey from burning out to recovery / P. Klastova Pappova // Bulletin of Kazakh National Women's Teacher Training University. – 2021. – No 4. –P. 65-72.

15. Kumareswaran, S. Burnout among employees: a narrative review / S. Kumareswaran // European Journal of Humanities and Social Sciences. – 2023. – № 3(2). – P. 15-20.

16. Liwliwa, B. Lagman Burnout and Emotional Intelligence: Their Relationship to Work Performance of Tourism Management Graduates / N. Liwliwa // Journal of Tourism and Hospitality Studies. – 2023. – № 1(2). – P. 21-30.

17. Maslach, C. The measurement of experienced burnout / C. Maslach, S.E. Jackson // Journal of Organizational Behavior. – 1981. – № 2(2). – P. 99-113.

18. Pines A., Aronson E. Career Burnout: Causes and Cures / A. Pines, E. Aronson. – N.Y.: The Free Press, 1988. – 257 p.

**Козлов В.В.**

## **КРИЗИС: СТАДИИ СОПРОВОЖДЕНИЯ В ПРАКТИЧЕСКОЙ РАБОТЕ ПСИХОЛОГА**

### **Аннотация**

Кризисные феномены близки для жизни для каждого человека. В статье сделана попытка конспективного анализа 5 стадий развития кризиса и особенностей психологического сопровождения.

### **Ключевые слова**

Кризис, потеря, страдание, обыденность, зов, трансформация, урок, интеграция

### **Annotation**

Crisis phenomena are close to life for every person. The article attempts a concise analysis of the 5 stages of crisis development and the features of psychological support.



## **Keywords**

Crisis, loss, suffering, ordinariness, call, transformation, lesson, integration

Если бы человек реагировал на все кризисы, которые прямо сейчас существуют у миллионов других людей, то жизнь наверно была невыносимой.

Сегодня 2 апреля 2024. В этом году уже умерло 16 миллионов человек, 888 тыс. человек на Земле голодает и сегодня 30 тыс. точно умрут от голода. По оценкам МОТ около 2,3 млн. мужчин и женщин ежегодно погибают в результате несчастных случаев на рабочем месте или связанных с работой заболеваний – в среднем 6 000 человек ежедневно.

Миллионы сегодня потеряют работу, миллионы будут переживать потерю своих близких, миллионы переживут страх смерти и в человечестве с утра до вечера течет полноводная река слез скорби, боли и страдания жизни людской.

При этом кризисные явления хотя и становятся феноменом жизни для каждого человека, но в обыденной жизни мы не слышим зова кризиса. Более того – мы не замечаем кризиса, он как бы не касается нас, а существует за пределами твоей жизни [6, 7].

### **Обыденная жизнь.**

Эта форма является обжитым способом жизни для каждого из нас. Мы существуем в соответствии условностями общества, без сильных напряжений – «как все». Общественные убеждения, мораль и ограничения нами или принимаются безоговорочно, как вполне естественные или мы их нарушаем настолько, насколько их нарушают все. Каждый человек в России знает, что добропорядочный гражданин не должен нарушать законы и правила (налоговые законы, правила дорожного движения и др.). Мы их нарушаем настолько, насколько это нарушение является мерилom здравомыслия и настолько, насколько это делают все.

В науке эта стадия развития человека называется линейной. В силу простоты и понятности это обозначение является правильным. На этой стадии мы далеки от необычных вопросов и глобальных проблем, если, конечно, они не являются привычным способом структурирования пространства и времени. Обыденность, понятность, надежность, наполненная иллюзиями – вот характеристики этой формы жизни. Из этой стадии перспективы жизни встроены в привычное мировосприятие, понятны, мы обладаем предельным знанием, что хорошо, что плохо, как надо поступать, как не надо, куда надо стремиться, куда не надо... Все знания, умения, навыки, которые мы приобретаем на этой стадии, являются выражением наших привычных тенденций, мотивов, целей, интересов и так то: «у меня нормально, все хорошо».

На Востоке это состояние, эту обусловленность обозначают ослабленным, затуманенным состоянием сознания, сансарой или майей. Азиатское продвинутое мышление обозначает как захваченность иллюзиями, в европейской философии и психологии это описывается как всеобщий

гипноз, транс консенсуса или стадный менталитет, который не замечается, поскольку разделяется всеми [12, 13, 18, 23].

Не знаем мы тревог, ни радости, ни боли... а если они и присутствуют в нашей жизни, то не имеют шокирующей интенсивности: «Бог страдал и нам велел». Все хорошо настолько, насколько это социально допустимо. Все плохо настолько, насколько бывает у всех...

Мы бы сказали, что на этой стадии ничего не происходит, даже если кто-то умирает или рождается – это происходит со всеми и не нарушает ритма жизни.

И если кто-то говорит, что любой значимый шаг в развитии личности предполагает понимание своей ограниченности и выхода за свои пределы, это кажется глупостью странных людей.

Обыденность человека обладает консервативной мудростью, для которой жизни достаточно, чтобы была экзистенциальная удовлетворенность бытием.

В обыденности существования для людей психологи и психотерапевты мало востребованы, если они не встроены в зону комфорта: «Выщипать брови, сходить в душ и посетить психоаналитика».

До тех пор, пока интегративные способности личности позволяют поддерживать обыденное существование, жизненных сил достаточно, чтобы сохранить устойчивость внутреннего и внешнего гомеостаза, зов кризиса не будет услышан. Даже явные предвестники, когда сперва незаметно, но затем все интенсивнее жизнь начинает указывать человеку, что то лоно, которое он обжил, уже устарело, или тесно, или от нее пахнет затхлостью и тоской, не будут замечены. При этом намеки о том, что в жизни что то сильно не так, начинают проникать в самосознание личности и это мы можем обозначить как значимая неудовлетворенность качеством самого бытия человека. [14, 20].

И эту неудовлетворенность называем вестью и зовом личностного кризиса.

Эта неудовлетворенность в самом начале кризиса уже проявляется в когнитивной, эмоциональной и деятельностной активности личности, в глазах, движениях, телесном витальном тоне, общем самочувствии, активности и настроении. С профессиональной точки зрения для практической психологии это оптимальная стадия для кризисного вмешательства.

### **Зов**

Под личностным кризисом мы понимаем *состояние внутренней дезинтеграции* личности, вызванное ситуацией невозможности решить важнейшие жизненные проблемы (материальные, социальные, духовные) привычными способами, в результате чего возникают дисбаланс в жизни и деятельности человека, неразумное с точки зрения личности и неадекватное в социальном аспекте поведение, срыв нервно-психического и соматического состояния, что предполагает существенную перестройку личности и ее связей с окружающим миром [7].

Следует подчеркнуть, что на этой стадии создаются все предпосылки для возникновения личностного кризиса, поскольку является критической

ситуацией, связанной с внутренними противоречиями, неопределенностью, с переживанием невозможности превозмочь вызовы жизни и реализовывать ее внутренние необходимости. Кризис может быть активирован многими детерминантами.

Это может быть ломка устоявшихся представлений о своем теле и других частях материального Эго: болезнь, угроза смерти, потеря дома или денег. Это может быть шокирующее столкновение с болезнью, старостью или смертью [18]. Иногда не само лишение значимой части своего материального существования, а даже угроза этого лишения становится причиной кризиса, его зовом.

Часто зов может реализоваться через ломку привычных социальных отношений и отождествлений с ролями и статусами: потеря работы, измена жены, невозможность заработать деньги, лишение перспектив профессионального роста, развод, потеря детей, друзей, близких родственников... Зов тем сильнее, чем более значимых частей социального тела касается его сметающая сила [7, 10].

Еще интенсивнее зов кризиса проявляется в духовных измерениях личности. Это может быть экзистенциальный кризис, ломающий все его привычные представления и убеждения. Иногда зов может прийти и как толчок изнутри: впечатляющее сновидение или видение, случайно кем-то оброненная фраза, отрывок из книги, либо как глубокий и искренний отклик на учение или учителя [15].

Зов может воплотиться в зловещие фигуры экзистенциальной тоски, страдания, переживания своей никчемности, чувства одиночества и отчужденности, абсурда человеческого существования, мучительного вопроса о смысле жизни. Кризис может принять форму щемящей, как бы беспричинной духовной неудовлетворенности, лишаящей смысла привычные интересы, малые и большие удовольствия жизни от секса, славы, власти, телесного наслаждения [12].

Не так важно, какую форму принимает зов кризиса. Важно, что он слышен в интенсивности опыта большем, чем при обыденном существовании. Важно, что он задевает самые важные струны личности, извлекая вопль отчаяния и показывает ограниченность возможностей Эго, привычного восприятия жизни и зовет человека к новым просторам развития. Важно, что он вызывает страх и панику, одновременно любопытство и воодушевление.

Этот вызов ставит человека перед выбором: идти вслед за зовом в непонятные и неизведанные области реальности, к новым территориям личности, сознания, деятельности, к новому качеству жизни; или не принимать вызова, как бы не замечать надвигающегося кризиса и глубже закрыться в привычном.

И в том, и в другом случае человек находится в ситуации кардинального выбора, который только при первом приближении кажется выражением свободы человека. Выбор не только высший дар. Часто он становится проклятием для рефлексизирующего и сомневающегося человека. Именно в момент зова нужно вспомнить слова Ницше: «Созидающие – будьте тверды».

Зов – это послание судьбы о демиурговом предназначении человеческого духа [16, 20].

Глухота к зову, вызванная анестезией любопытства страхом может обернуться для человека сожалением об упущенных возможностях, что все могло быть по-другому – лучше, сильнее, глубже, ярче...

И тот покой, выбранный в какой-то момент ради привычного дивана и лежания в сытой лени перед телевизором, может оказаться отравленным чувством нереализованности, никчемности, блеклости привычного существования [12, 13, 18].

Зов кризиса всегда полнозвучно заявляет, что в жизни личности что-то кардинально «не так». Это не война с собой «неправильным» или бунт, предполагающий конфронтацию с социумом и законами сосуществования.

Это метасистемное оглядывание, изменение места восприятия себя в жизни, смотрения на себя из-за пределов себя и честное признание того, что кризис есть и вот такова его причина.

На этой стадии для психолога важна эмпатия, эмоциональная поддержка клиента и аналитическая работа с детерминантами кризисного состояния.

### **Трансформация**

Когда-то в 90-ые годы мы третью стадию кризиса вслед за Д.Кэмпбеллом называли «Смерть и возрождение». При всей возбуждающей красоте этого обозначения мы уже после 25 лет углубленной работы с клиентами содержание этой фазы начинаем понимать более адекватно в психологическом отношении, что личность не умирает и уж точно тотально не возрождается. Изменения в ходе кризиса возможны, но всегда с опорой на личность существующую и сущностную.

Эта фаза является кульминационной в переживании кризиса. Опыт этой фазы заключается в изменении некоторых важных опор и основ в жизни человека. Эту форму мы можем обозначить как трансформацию структуры, содержания Эго, его оценок, отношений. Термин «трансформация» происходит от латинских слов «trans» и «forma». Слово «trans» имеет несколько значений: «через», «пере-» (перехожу), «сквозь» (пронзаю насквозь), «за» (за пределами), и «forma» – превращать, преобразовать. Само изменение прежней структуры может являться следствием интенсивного физического переживания (сексуального, болевого, изменения образа Я), эмоциональной катастрофы, интеллектуального поражения, морального крушения [2, 3,7].

При позитивной дезинтеграции происходит качественное преобразование личности, изменение привычного восприятия мира, через переоценку ценностей, изменение целей жизни. На этой стадии многое из того, что казалось ценным, таковым больше не является. Некоторые важные смыслы «сдувает ветром перемен» и человек может с ними расстаться.

Кризис это трансформация прежней идентичности, уже не соответствующей задачам текущего этапа личностного развития к раскрытию индивидуальности, более соответствующей эволюционным, материальным, социальным и духовным целям личности [13].

В новом, принятом качестве возникает чувство освобождения, психологического катарсиса, очищения и прилива энергии. Человек воспринимает глубинный смысл свободы, как состояния. Содержание этого этапа связано с непосредственной трансформацией личности. На этой стадии процесс приобретения необходимых качеств и их интеграции подходит к своему концу и происходит наполнение жизни новыми смыслами.

Одновременно с этим, нужно учесть, эта фаза является не только стадией психобиологической или социально-психологической эволюции человека, но также реальным переживанием личностного развития и роста.

### **Урок**

Фаза урока требует от личности дисциплины и умения быть «учеником кризиса». Для нее очень существенен конструктивный опыт. За трансформацией важен поиск новых целей, стратегий жизни, новых ценностей. Нахождение их может стать прорывом, пересмотром смыслов, который круто меняет понимание себя в мире и его восприятие. Это могут быть новые социальные проекты, прозрения, касающиеся экзистенциальных смыслов существования, понимание своего места в обществе и своей миссии. В духовном пространстве это может выражаться в просветлении, сатории, освобождении, единении с Богом, или в чувстве необычной легкости, ясности и простоты жизни [3, 6, 12, 18, 23].

В психологическом сопровождении кризиса важно понимание, что в период осознания и прояснения перспектив в новом качестве люди особенно чувствительны к помощи. Привычные защитные механизмы ослаблены, обычные модели поведения представляются неадекватными, и человек становится более открытым для внешних влияний. Минимальное усилие психолога или психотерапевта в этот период часто может дать максимальный эффект, и соответствующим образом направленная небольшая помощь может улучшить ситуацию эффективнее, чем более интенсивная помощь в периоды меньшей эмоциональной восприимчивости.

За счет опыта кризиса в этой фазе у личности появляются новые механизмы разрешения конфликта и развиваются новые адаптивные способы, которые помогут человеку в будущем более эффективно справиться с такой же или подобной ситуацией [11,19].

Главным уроком кризиса, на наш взгляд, являются духовные достижения социально-психологического характера.

Урок мудрости, полученный из кризиса, делает личность проводником высших ценностей человеческого существования – любви, милосердия, сострадания, понимания, сопереживания. Именно кризис выявляет сущностное понимание гуманизма как признания самооценности человека как личности, его права на свободу, счастье, развитие и проявление своих способностей [9].

Урок кризиса в высших проявлениях является уроком добродетели для психолога – священной обязанности служения каждому человеку на жизненном пути профессиональной реализации.

### **Интеграция**

Когда кризис завершен, человек становится «умудренным опытом». Мы предельно уверены, что личность может приобрести качество мудрости переживая и позитивно интегрируя кризис. Более того, вектор самореализации личности запускается переживанием кризиса.

Когда кризис закончился, во внутреннем пространстве уже есть ясность понимания и «соль жизни на твоих ладонях».

Но внутренняя ясность недостаточна для полного завершения. Кризис имеет завершенность только в том случае, когда его опыт проявляется в возвращении в привычный социум и служении другим людям.

Для нас образцом возврата и служения после духовного кризиса является мифологическая биография Иисуса Христа из Назарета. В Евангелии от Марка описывается, как Спаситель обращается к рыбакам Петру-Симону и Андрею словами «Идите за Мною, и Я сделаю, что вы будете ловцами человеков» (Мар. 1:17). Древнееврейское выражение «леху ахара» (идите за Мной) употреблялось тогда, когда духовный учитель предлагал определенным людям стать его учениками и последователями. Именно готовность сказать «леху ахара», готовность помочь другому словом, делом, сопереживанием и является высшим выражением завершения кризиса [7].

Роль психологов на последней стадии завершения и интеграции опыта кризиса чрезвычайно важна. Психологи, как и Апостолы христианства, «ловцы человеков», прекрасно знают личность, ее динамику, процессуальные характеристики возможных кризисов, мотивацию и смыслы, ценности и потребности людей. Бытовые потребности люди могут удовлетворять сами. А удовлетворять духовные потребности, разобраться со своими проблемами и задачами в кризисный период могут помочь психологи и психотерапевты. Такое просвещение человека психологическим знанием нужно для того, чтобы человек в дальнейшем, опираясь на новое понимание и представление, строил свою жизнь по ним и совершал свои поступки, опираясь на опыт кризиса и стратегию самореализации.

Ценность людей, которые прожили глубокий кризис, чрезвычайно велика не только для духовной, но и социальной, материальной жизни общества. Есть мудрая поговорка «За одного битого двух небитых дает». Часто опыт переживания личностного кризиса имеет такое качество, что является бесценным даром прозрения для сотен тысяч людей. Для многих людей нашего поколения опыт Павки Корчагина был образцом преодоления трудностей. И сейчас, когда многие акценты оценок сместились, его героический дух воина все еще живет в нас и потому, что он смог преодолеть эгоцентрические мотивы и для него потребность служить обществу была основной и непреодолимой [6].

Мы переживаем в своей жизни много кризисов. Они похожи на серии кругов, подобно спирали, в которой личность возвращается снова и снова к своей обыденности, но каждый раз достигая более высокой перспективы.

Какое же значение имеет для нас это время от времени повторяющийся опыт трансформации Эго, который мы обозначаем как личностный кризис?

Кризисы являются эволюционным вызовом. Это последний механизм селекции наиболее мощных и сильных личностей в борьбе социального выживания. Это мощное, извечное переживание, испытание которого приводит к предельной эффективности человека как носителя человеческого. Мы можем вспомнить в связи с этим Лао-Цзы, Будду, Махавиру, Платона, Христа, Декарта, Ньютона, Эйнштейна и сотни тысяч других имен, для которых кризис стал горнилом нового понимания жизни. Но всех их объединяет то, что благо человека – это критерий оценки всего происходящего в жизни, а сам человек может быть для другого человека только целью, а не средством.

Кризис представляет собой сакральный процесс, скрытый в человеческой психике и таящий в себе эволюционный потенциал и революционный ресурс трансформации, личностного роста и самоактуализации.

Именно он может привести к реконструкции психики, личности и сознания того порядка, который эволюционно необходим для человека и человечества.

Именно он рождает личность менее конфликтную, свободную, более здоровую и целостную.

Именно кризис рождает все лучшее в человеческом.

Основная идея работы с личностным кризисом заключается в следующем: если кризис начался, ему нужно дать пройти все его логические этапы, поскольку временное торможение кризисных процессов, а также применение лекарственных средств могут только растянуть кризис во времени, а не приводят к скорейшему разрешению проблем клиента, и выходу личности на новый уровень целостности, реализации своего потенциала.

Кризис имеет свою внутреннюю логику, начиная от зова и инициации до завершения и интеграции в жизнь личности с новыми перспективами развития и психологу важно понимать сам процесс и уметь поддерживать каждую фазу эффективно и адекватно.

## **Литература**

1. Анцыферова Л.И. Личность в тяжелых жизненных условиях: переосмысливание, преобразование ситуаций и психологическая защита // Психологический журнал. -1994. - No1. - С. 3-16.
2. Василюк Ф.А. Пережить горе. М., 1991.
3. Гроф С. Духовный кризис: понимание эмоционального кризиса // Духовный кризис: Статьи и исследования. – М.: МТМ, 1995. - 256с.
4. Калшед Р. Внутренний мир травмы. М., 2000.

5. Карпов А.В. Психология метакогнитивных процессов личности / Институт психологии РАН.- М, 2005.- 344с.
6. Козлов В.В. Работа с кризисной личностью: Методическое пособие. М.: Институт психотерапии, 2007. 333 с
7. Козлов В.В. Психология кризиса. М.: Институт консультирования и системных решений, 2014 - 528 с.
8. Козлов В. В. Подростковый кризис: формы и содержание негативной дезинтеграции / В.В. Козлов // <http://www.miip.net/Library/bib-tec/037.htm>
9. Козлов, В. В. Бытие личности: основные измерения / В. В. Козлов // Методология современной психологии. – 2024. – № 21. – С. 148-157.
10. Козлов, В. В. Истоки осознания : теория и практика интегративных психотехнологий / В. В. Козлов. – 2-е издание, переработанное и дополненное. – Минск : ООО "Полібір", 1995. – 340 с.
11. 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.
12. Козлов, В. В. Основы психологии духовности: высшие состояния пробуждения / В. В. Козлов. – Москва : МАПН, 2018. – 328 с. – EDN YVTSBF.
13. Козлов В.В., Психология сознания: интегративный подход. М., Психотерапия, 2022 – 274 с.
14. Козлов, В. В. Движение за развитие человеческого потенциала / В. В. Козлов. – Ярославль : Издательство "Титул", 2017. – 169 с.
15. Козлов, В. В. Интегративная психология: пути духовного поиска или освящение повседневности / В. В. Козлов. – Москва : Психотерапия, 2007. – 675 с.
16. Козлов, В. В. Управление конфликтом / В. В. Козлов, А. А. Козлова ; В. В. Козлов, А. А. Козлова. – [М.] : Эксмо, 2004. – (Бизнес-тренинг). – ISBN 5-94692-412-5.
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. Изд. второе, расширенное и дополненное. Ярославль, МАПН, РПФ «Титул», 2022 – 126 с.
21. 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.
22. Леонтьев Д.А. (ред.). Личностный потенциал: структура и диагностика. М.: Смысл, 2011. 680 с.



23. Майков В. В., Козлов В. В. Трансперсональная психология: истоки, история, современное состояние. М.: АСТ, 2004.

24. Мазиллов, В. А. Актуальные методологические проблемы современной психологии / В. А. Мазиллов ; Международная Академия психологических наук. – Ярославль : Общество с ограниченной ответственностью "Международная Академия психологических наук", 2002. – 68 с.

25. 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.

26. Петренко В.Ф. Конструктивистская парадигма в психологической науке // Психологический журнал. – 2002. – Т.23. -№3. – С.113-121.

27. Труды Ярославского методологического семинара, Ярославль, 15–17 апреля 2004 года. Том 2. – Ярославль: Общество с ограниченной ответственностью "Международная Академия психологических наук", 2004. – 336 с.

28. Шихи Г. Возрастные кризисы. СПб., 1999.

**Крылова В.Д.**

**ВЛИЯНИЕ СТАЖА РАБОТЫ НА УРОВЕНЬ КОНФЛИКТНОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ У МЕДИЦИНСКИХ РАБОТНИКОВ (НА ПРИМЕРЕ ГБУЗ АО «ПЕРВАЯ ГОРОДСКАЯ КЛИНИЧЕСКАЯ БОЛЬНИЦА» Г. АРХАНГЕЛЬСК)**

**Аннотация.** Статья посвящена оценке конфликтной компетентности сотрудников медицинской организации, а также умению подбирать правильную тактику ведения конфликта и его разрешения в различных ситуациях. Приводятся результаты исследования уровня конфликтной компетентности в зависимости от стажа медицинского работника.

**Annotation.** The article is devoted to assessing the conflict competence of employees of a medical organization, as well as the ability to select the right tactics for conflict management and its resolution in various situations. The results of a study of the level of conflict competence depending on the length of service of a medical worker are presented.

**Ключевые слова.** Конфликт, конфликтная компетентность, медицинский работник, трудовой стаж.

**Keywords.** Conflict, conflict competence, medical worker, length of service.

**Введение.** Любая профессия, связанная с постоянным общением с разными людьми, требует компетентного поведения в конфликтных ситуациях. Конфликтные ситуации с непосредственным участием медицинского работника могут возникать по всему спектру профессионального общения и в данном случае важно иметь профессиональную осведомленность о диапазоне возможных стратегий поведения в конфликте и умение подобрать действенное решение в

конкретной конфликтной ситуации [Асимов, 2014, с. 87]. За последние 20 лет отношения между медицинскими работниками и пациентами приобретают больше правовой характер, нежели межличностный. Такая тенденция предполагает особую осторожность в высказываниях и действиях со стороны медицинских работников, а также выбор действенной стратегии поведения в конфликте для его разрешения, в чем и заключается суть конфликтной компетентности [Кострикова, 2020, с. 380]. Низкий уровень конфликтной компетентности у медицинского персонала – основная причина возникновения конфликтных ситуаций на межличностном уровне «пациент-медицинский работник» [Николюкина, 2012, с.237]. В последнее время существует тенденция к увеличению числа исков о компенсации вреда жизни и здоровью. Важно отметить, что огромная доля врачебных ошибок происходит не из-за низкого профессионального уровня медицинских работников, а по причине плохого взаимопонимания врача и пациента [Воробьева, 2021, с. 25].

Одновременно с этим, в современном мире в сфере психологии возрастает интерес к поиску новых теоретических концепций, описывающих феномен конфликта. Изучая конфликт важно обращать внимание не только на причины его возникновения, участников, функции, движущие силы (конфликтогены) и этапы эскалации, но и на поведение в конфликте. Относительно новый теоретический концепт «конфликтная (конфликтологическая) компетентность» обладает большой эвристической силой и позволяет углубленно изучать психологические механизмы, обеспечивающие возникновение развитие конфликта [Бендюков, Харчук, 2017, с.45]. Конфликтная компетентность по мнению Б.И. Хасана рассматривается как умение удерживать противоречие в продуктивной конфликтной форме, способствующей его разрешению [Хасан, 2007, с.9]. Недостаток развития конфликтологической компетентности является одной из основных психологических причин конфликтов [Никулина, 2014, с.223].

В сфере медицины профессиональное становление субъекта происходит за счет приобретения знаний, умений и формирования навыков с одной стороны, и профессионально значимых личностных качеств – с другой. Все эти процессы формируются длительное время, пока медицинский работник нарабатывает опыт и стаж [Филатова, 2018, с. 233]. В разрешении конфликта и формировании конфликтной компетентности у медицинских работников особую роль играет сформировавшийся образ, ибо человек реагирует не на реальную ситуацию, а на свое представление о ней и о способах ее изменения, а этому способствует как пережитый опыт, так и опыт коллег, который помогает корректировать поведение в конфликте [Кашапов, 2023, с 261]. Опыт нарабатывается годами, соответственно можно предположить, что стаж работы коррелирует с уровнем конфликтной компетентности. Целью исследования было изучение влияния стажа работы на уровень конфликтной компетентности у медицинских работников ГБУЗ АО «Первая городская клиническая больница им. Е.Е. Волосевич (г. Архангельск).

**Методология и методы.** В исследовании участвовали 94 медицинских работника ГБУЗ Архангельской области «Первая ГКБ им. Е. Е. Волосевич».

Исследование проводилось с помощью тестовых методик: неформализованной – анкета социально-демографических данных оценки информационного элемента конфликтной компетентности М.В. Башкина (Таблица 1) и формализованной – тест Томаса-Киллмана на определение стратегии поведения в конфликтной ситуации. Результатом анкетирования и тестирования стало выявление корреляции стажа работы и уровня конфликтологической компетентности у медицинских сотрудников. Все участники проходили опрос на месте работы в период тихого часа у пациентов. Все участники могли задать интересующие их вопросы в режиме реального времени. Все респонденты ответственно отнеслись к работе, отказов не было.

Изученный контингент в основном представлен женщинами (87,2%), имеющими семью (64,9%). Из общего числа, принявших участие в исследовании, медицинские сестры составили подавляющее большинство (84%). Каждый третий (29,8%) имеет высшее образование. В основном (63,8%) это специалисты, находящиеся в самом активном периоде своей жизни (20-29 лет). Каждый второй (44,7%) из них является молодым специалистом со стажем работы до 5 лет. Подавляющее большинство медицинских работников проработали в медицинской организации больше пяти лет, соответственно, адаптация прошла успешно, освоение своих профессиональных обязанностей у сотрудников давно сформированы.

При статистическом анализе полученных данных, в качестве их описательной характеристики были использованы медианы (Me) и квартили (Q1-Q3). Оценка взаимосвязи между показателями в исследуемой ситуации производилась с помощью корреляционного анализа в программе SPSS v22.0. Отличия считались статистически значимыми при величине вероятности ошибочного принятия нулевой гипотезы о равенстве генеральных средних при  $p < 0,05$ .

Таблица 1

Социально-профессиональная характеристика медицинских работников

№ п/п	Название признака и его группы	Абсолютное число, чел.	В % к итогу
1	Пол:		
	Мужчины	12	12,8
	Женщины	82	87,2
2	Возраст (годы):		
	20-29	37	39,3
	30-39	23	24,5
	40-49	25	26,6
	50-59	9	9,6
3	Семейное положение:		
	Зарегистрированный брак	33	35,1
	Незарегистрированный брак	28	29,8
	Одинокие	33	35,1
4	Образование:		
	Среднее профессиональное	66	70,2
	Высшее	28	29,8

5	Стаж работы (годы):		
	< 5	42	44,7
	5-9	22	23,4
	10 и >	30	31,9
6	Должность:		
	Врачи	15	16,0
	Средние медицинские работники, в т.ч.:		
	Старшие медицинские сестры	79	84,0
	Медицинские сестры	12	12,7
	Фельдшеры (акушеры)	56	59,6
		11	11,7
7	Всего:	94	100,0

**Результаты.** При изучении связи конфликтной компетентности и стажа работы медицинских сотрудников нулевая гипотеза ( $H_0$ ) звучит так: конфликтная компетентность и возраст не связаны между собой ( $r=0$ ). После коррекции Бенджамина – Гохберта вероятность составила 0,048, соответственно нулевая гипотеза не принимается, связь есть. Конфликтная компетентность и стаж работы связан между собой. Переменные возраст и конфликтная компетентность связаны прямой, слабой связью. Прямая связь наблюдается у 59,7% испытуемых, обратная – 40,3%. Соответственно, чем больше стаж работы у медицинских сотрудников, тем выше конфликтная компетентность.

**Обсуждение.** В результате исследования была подтверждена гипотеза о том, что с увеличением стажа медицинского работника частота организационных конфликтов снижается, соответственно уровень конфликтной компетентности растет. Статистическая оценка связи между стажем и уровнем конфликтной компетентности позволила выявить существование связи между переменными. Это может объясняться тем, что медицинские сотрудники постоянно напрямую взаимодействуют с разными людьми, к каждому из которых нужен определенный подход в общении и выборе тактики ведения диалога. Ежедневный поток людей с разными запросами, конфликты, судебные разбирательства не остаются без внимания, а главное анализа произошедших ситуаций. Впоследствии вырабатывается определенная тактика с определенными людьми и случаями, которые могут произойти на территории медицинского учреждения. Опыт в общении с людьми и урегулирования конфликтов появляется с течением времени, с наработкой стажа, учитывая тот факт, что специального обучения конфликтной компетентности для медицинских работников пока не осуществлено. Можно сделать вывод о том, что уровень конфликтной компетентности медицинских работников может увеличиться не только за счет наработки стажа, но и обучения основам конфликтологии молодых медицинских специалистов.

Библиографический список.

1. Асимов, М. А. Коммуникативная компетентность медицинской сестры в конфликтной ситуации // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. – 2014. – №. 11-1. – С. 87-89.

2. Бендюков, М. А. Транзакционная концепция конфликта и конфликтной компетентности в профессиональной сфере // Институт психологии Российской академии наук. Организационная психология и психология труда. – 2017. – Т. 2, № 3. – С. 39-59.

3. Воробьева, О. И. Коммуникативные факторы врачебных ошибок / О. И. Воробьева, Е. М. Зотова, Г. М. Репницын // Глобальные проблемы современности. – 2021. – Т. 2 – № 2. – С. 22-29.

4. Кашапов, М. М. Структурно-уровневая организация конфликтной компетентности в профессиональной деятельности руководителя // Вестник СПбГУ. – Серия 16: Психология. Педагогика. – 2023. – №2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/strukturno-urovnevaya-organizatsiya-konfliktnoy-kompetentnosti-v-professionalnoy-deyatelnosti-rukovoditelya> (дата обращения: 09.04.2024).

5. Кострикова, В. С. Структура и показатели конфликтной компетентности в профессиональной деятельности медицинских работников / В. С. Кострикова, И. Ф. Прохорова // Психология и современный мир. САФУ. – Том Вып. 13. – Архангельск, 2020. – С. 380-385.

6. Николюкина Н. Б. Социально-психологические особенности работы персонала как актуальная проблема кадрового менеджмента медицинских учреждений // Вестник ТГУ. – 2012. – №9. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sotsialno-psihologicheskie-osobennosti-raboty-personala-kak-aktualnaya-problema-kadrovogo-menedzhmenta-meditsinskih-uchrezhdeniy> (дата обращения: 09.04.2024).

7. Никулина И.В. Конфликтологическая компетентность преподавателя вуза // Вестник СамГУ. – 2014. – №9 – (120). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/konfliktologicheskaya-kompetentnost-prepodavatelya-vuza> (дата обращения: 09.04.2024).

8. Филатова, Ю. С. Взаимосвязь стажа врача с коммуникативной и конфликтной компетентностью / Ю. С. Филатова // Социальный мир человека, Ижевск, Издательский дом "ERGO", 2018. – С. 232-235.

9. Хасан Б.И. Психология конфликта и переговоры. М.: Издательский центр «Академия», 2007. – 192 с.

**Крючкова И.М.**

### **СЕМЕЙНЫЕ ПРАЗДНИКИ СОЦИАЛЬНОГО КАЛЕНДАРЯ: СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ СОСТАВЛЯЮЩАЯ**

**Аннотация.** Статья посвящена характеристике дат социального календаря, которые связаны с семьей и членами семьи. Среди таких дат автор называет День семьи, любви и верности, день посвященный родителям, бабушкам и дедушкам и др. Анализируется социальная содержательная сторона этих праздников и их функции; уделяется внимание психологическому обоснованию необходимости отмечать их в кругу семьи.

**Annotation.** The article is devoted to the characteristics of the dates of the social calendar that are associated with the family and family members. Among such

dates, the author names the Day of Family, Love and Fidelity, a day dedicated to parents, grandparents, etc. The social content of these holidays and their functions is analyzed; Attention is paid to the psychological justification for the need to celebrate them with the family.

**Ключевые слова.** Семья, семейные праздники, социальный календарь, социальное воспитание, социально-психологический подход

**Keywords.** Family, family holidays, social calendar, social education, socio-psychological approach

В текущем 2024 году уделяется большое внимание тем событиям, которые связаны с темой семьи. Это неслучайно – указом Президента РФ он объявлен годом семьи [1]. С другой стороны необходимо отметить, что внимание к теме семьи и семейным праздникам является далеко не новым явлением в нашей стране, как и в других странах мира.

Многие праздничные даты имеют уже более чем полувековую историю, другие – совсем недавно стали отмечаться и входить в традицию. Социальный календарь пополняется этими датами, а акцентирование внимания к ним выполняет много разных функций. С позиции социальной психологии, а также практики социальной работы важно признать, что совместное приятное времяпровождение в кругу семьи обеспечивает чувство защищенности, сплочения всех домочадцев, гарантирует ощущение близости и единства. Русская народная пословица «Когда в семье все вместе – так и душа на месте» подтверждает это.

В то же время ритм и образ жизни современных молодых людей, увлечения подростков и особенности социального взаимодействия взрослых, экономические затруднения и проч., все значительно увеличивают дистанцию между разными поколениями внутри одной семьи. В этом случае социальные праздники способствуют привлечению внимания к необходимости скорректировать наше восприятие роли и отношение к родным и близким, в том числе и с точки зрения социально-психологического подхода. С другой стороны, можно говорить и о «забытых» кровными родственниками детях, оставшихся на попечении социальных учреждений; пожилых гражданах, которые оказываются в домах для престарелых и т.д. В решении таких острых социальных проблем, а также решении социально-психологических проблем представителей этих социальных групп также может быть полезен ресурс «Социального календаря».

Можно встретить возражение и скептическое замечание, что, дескать, одним праздником в году проблемы не решить. Это отчасти верно, но даже такая практика имеет свое позитивное обоснование: пусть на какое-то время этим людям будет оказано адресное внимание, пусть они испытают радостные мгновения и почувствуют себя не одинокими.

В социальном календаре представлено немало дат семейной тематики. Из западных стран к нам пришел праздник «Дня святого Валентина», который отмечают в основном подростки и молодежь. Однако в нашей культуре становятся распространенными праздники, имеющие более глубокое духовно-

нравственное содержание и историю. К их числу относят Всероссийский день семьи, любви и верности (8 июля).

Статистика неутешительно говорит о том, что каждый год число разводов становится все выше, дети в таких семьях страдают от отсутствия взаимной родительской любви и часто являются свидетелями семейных ссор, впоследствии воспитываются в неполных семьях. Следствием этого является искаженное, деформированное представление у взрослеющих детей о семейно-ролевых взаимоотношениях, нарушения социального поведения у детей и подростков как реакция на эти проблемы. Внушительный список социально-психологических проблем возникает и у бывших супругов вне зависимости от того, какие причины послужили поводом для распада семьи. Другая крайность многих современных семей заключается в феномене, где номинально семья существует, однако не выполняет своих функций: родители сосредоточены на работе, карьерном росте, зарабатывании денег, не уделяя должного внимания укреплению семейного благоприятного климата и гармоничному воспитанию детей и т.п. Эти тенденции стали настолько заметными, что уже на государственном уровне принимаются решения о необходимости разработки мер по укреплению семьи и повышению роли ответственного родительства, поддержки рождения детей и многодетности [2].

В связи со многими перечисленными обстоятельствами почти 15 лет Всероссийский день семьи, любви и верности отмечают в разных городах нашей страны, хотя официальное признание этого праздника состоялось в 2022 году. История этого праздника связана с городом Муром и жившими в нем много столетий назад (в XIII веке) князем Петром и его женой из крестьянской семьи Февронией, которые считаются покровителями брака. Они всю свою жизнь были вместе и пронесли свою искреннюю и преданную любовь через всю жизнь. Лики этих святых и цветков ромашка стали символами этого праздника, а парам-долгожителям в этот день вручают общественную награду – медаль за любовь и верность. В семье у супругов на разных этапах ее жизни возникают многочисленные конфликтные ситуации, в связи с этим психологически важно иметь пример той семьи, которая испытания, выпавшие на их жизнь, совместно преодолевала [3].

Менее известной датой в нашей стране является день 15 мая – Международный день семей. Его отмечают по предложению ООН с 1994 года [4]. Каждый год мировое сообщество посвящает этой дате отдельные актуальные темы: роли матерей и отцов в семьях, вопросам воспитания детей, демографическим изменениям, проблемам людей с тяжелыми заболеваниями и т.д.

Другой важной семейной датой является День матери, который в нашей стране отмечают каждое последнее воскресенье ноября. Реалии нашей жизни показывают, что семейный статус женщины-матери существенно отличается, если сравнивать его с прошлым, и он очень разнопланов. Четверть века назад женщина не стремилась к власти, в политику, в бизнес. В то же время многие женщины сейчас стремятся реализовать себя как многодетные мамы, которые успевают все или напротив, мамы-одиночки, которым необходимо брать на

себя ответственность и хозяйки семейного очага, и добытчика. Также редко озвучивается (но от этого тема не становится менее значимой) тема домашнего семейного насилия, жертвами которого становятся женщины. Все перечисленное может быть обоснованием признания в 1998 году по указу президента Бориса Ельцина Дня матери. Основная цель праздника – показать особую роль матери в жизни каждого человека, а также закрепить традицию бережного отношения к женщинам. У этого дня появился и свой символ – нежный цветок незабудки, который ассоциируется с преданностью, постоянством и любовью [7].

Еще одной датой социального календаря является самый молодой семейный праздник – День отца. На всероссийском уровне праздник установили только в 2021 году указом В. Путина. Признанием этого дня на федеральном уровне подчеркнули роль отцов в воспитании детей. На эту дату (предпоследнее воскресенье октября) принято поздравлять своих пап и дарить им памятные подарки; организуются концерты, фестивали, а отцам органы власти вручают знаки «Отцовская доблесть» и «Отцовская слава» [8].

Не менее важно подчеркнуть особую роль в воспитании современного подрастающего поколения бабушек и дедушек, и в социальном календаре есть специальные даты на эту тему. Наряду с 1 октября – День пожилого человека, в нашей стране 28 октября отмечается относительно молодой праздник – Международный День бабушек и дедушек. В России он был учрежден в 2009 году и является памятным днем, посвященным пожилым людям в семье, он дополняет День матери и День отца. Дата 28 октября выбрана неслучайно: в конце октября у древних славян отмечались Осенние Деды – праздник, призванный укрепить связь с предками и объединить все поколения [6].

Во всех культурах, у всех этнических групп к бабушкам и дедушкам, самым старшим членам семьи, остальные домочадцы проявляют соответствующее уважение. Социальный и семейный статус «бабушка» и «дедушка» определяет их отношение с младшими членами семьи – внуками и внучками. Для очень многих людей они неотъемлемая часть детской жизни, в которой образ доброй бабушки или доброго дедушки, прощающих за проступки быстрее родителей, сопутствует еще долгие годы. Для других детей, кто по той или иной причине лишился отца и матери, бабушка и дедушка становились родителями, понимающими все и старающимися обеспечить и материальную, эмоциональную и социально-психологическую составляющую, чтобы дети не чувствовали себя одинокими, брошенными и беззащитными. Дедушки становились примером для внука, образцом мужского поведения, строгим, но справедливым и любящим наставником. Бабушки передавали девочкам свой жизненный опыт ведения хозяйства, навыков социального взаимодействия, грамотного понимания социальных ролей. Именно поэтому важно в любых семьях осознавать социально-психологическую роль старшего поколения для молодежи и отмечать эти дни, отдавая дань благодарности и ответственности перед ними

Говоря о членах семьи, надо отметить, что социальный календарь не упустил из внимания еще несколько дат: всемирный День братьев и сестёр (10 апреля), День дочери (25 апреля) и День сыновей (22 ноября) [9;10]. Эти дни



также не случайны – детско-родительским отношениям, взаимоотношениям между детьми в семье с давних времен уделялась очень существенная роль. Понимание прочности, доверительности этих связей выступало гарантией благополучия каждого из членов семьи и семьи в целом. Эгоцентризм и направленность на одного ребенка в семьях разных культур были недопустимы в прошлом. Надежность и взаимовыручка, помощь и поддержка между братьями и сестрами способствовали не только укреплению семейного климата, но и создавали условия для правильного воспитания детей. В нашем современном мире также важно придавать высокую значимость этим вопросам и воспитанию семейных отношений. Социально-психологическая составляющая отношений между детьми может укрепляться благодаря осмыслению этих праздников и введения семейных традиций отмечать их.

Очень давнюю историю (с даты окончания Второй Мировой войны) имеет праздник – День защиты детей, отмечающийся 1 июня [5]. Изначально с помощью этой даты старались привлечь внимание к проблемам и трудностям, с которыми столкнулись дети и подростки во время и после войны по всему миру. И в нашем столетии в этот день делается акцент на мероприятиях, где основными участниками являются дети, оставшиеся без попечения родителей. Но поле зрения стало более широким – теперь внимание акцентируют на актуальных проблемах детства. Например, детские организации и фонды как международные, так и российские говорят о положении несовершеннолетних из неблагополучных семей и детей, которые борются с серьезными заболеваниями, или испытывают трудности миграции, проблемы в получении образования, социально-психологические проблемы и трудности и т.п. У праздника есть общемировой символ: зеленый флаг, на котором изображены дети, окружающие нашу планету. Также принято в этот день говорить слова благодарности родителям, поскольку 1 июня также считается Всемирным днем родителей.

Подводя итог описанию семейных дат социального календаря необходимо отметить, что исторически они имели глубокий объединяющий смысл, выполняли функцию близкую к психотерапевтическому воздействию, воспитывающему и социализирующему влиянию, превентивному и санкционному значению. Эти функции и направления характерны современной практике социальной работы в семье, с населением в целом, поэтому даты социального календаря могут рассматриваться не просто как праздничные поводы для встреч в кругу семьи домочадцев. Они выступают как значимые ресурсы социальной работы в семье.

#### Библиографический список

1. Указ Президента РФ от 22.11.2023 N 875 "О проведении в Российской Федерации Года семьи" // СПС КонсультантПлюс — URL: [https://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_472530/](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_472530/) (дата обращения 12.04.2024). — Текст : электронный.
2. Психология семьи : учебник и практикум для академического бакалавриата / Т. В. Якимова. – М.: Издательство Юрайт, 2016. – 345 с. — Текст : непосредственный.

3. Указ Президента Российской Федерации от 28.06.2022 № 411 "О Дне семьи, любви и верности" [Электронный ресурс] — URL: <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202206280003> (дата обращения 12.04.2024). — Текст : электронный.
4. Организация Объединённых наций: Международный день семей 15 мая — URL: <https://www.un.org/ru/observances/international-day-of-families> (дата обращения 12.04.2024). — Текст : электронный.
5. Международный день защиты детей // Википедия: свободная энциклопедия [сайт]. — 2024. — URL: [https://ru.wikipedia.org/wiki/Международный\\_день\\_защиты\\_детей](https://ru.wikipedia.org/wiki/Международный_день_защиты_детей) (дата обращения 12.04.2024). — Текст : электронный.
6. Международный день бабушек и дедушек // Википедия: свободная энциклопедия [сайт]. — 2024. — URL: [https://ru.wikipedia.org/wiki/День\\_бабушек\\_и\\_дедушек](https://ru.wikipedia.org/wiki/День_бабушек_и_дедушек) (дата обращения 12.04.2024). — Текст : электронный.
7. Указ Президента РФ от 30.01.1998 N 120 "О Дне матери — URL: [https://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_118978/?ysclid=lv1dn9tlom773635749](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_118978/?ysclid=lv1dn9tlom773635749) (дата обращения 12.04.2024). — Текст : электронный.
8. Указ Президента РФ от 04.10.2021 N 573 "О Дне отца" — URL: [https://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_396897/?ysclid=lv1do1hlxh548736837](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_396897/?ysclid=lv1do1hlxh548736837) (дата обращения 12.04.2024). — Текст : электронный.
9. 10 апреля — День братьев и сестер: как поздравить близких // Известия: новости политики, экономики, спорта, культуры [сайт]. — URL: <https://iz.ru/1678958/2024-04-09/10-aprelia-den-bratev-i-sester-kak-pozdravit-blizkikh> (дата обращения 12.04.2024). — Текст : электронный.
10. День дочери и День сыновей: какого числа праздники в 2023 году в России // Известия: новости политики, экономики, спорта, культуры [сайт]. — URL: <https://iz.ru/1419854/2023-01-17/kakogo-chisla-den-docheri-den-synovei-v-2023-godu-v-rossii> (дата обращения 12.04.2024). — Текст : электронный.

**Морозов А.В.**

### **ВЗАИМОСВЯЗЬ УРОВНЯ ЭМПАТИИ С ПРОБЛЕМОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ ПРАКТИКУЮЩЕГО ПСИХОЛОГА**

**Аннотация:** в статье рассматривается проблема, обусловленная особенностями профессиональной деятельности практикующих психологов, проявляющимися в повышенных запросах не только к уровню профессионализма, но и к его психологическим способностям, в частности – к эмпатии, являющейся одной из важнейших профессионально важных способностей. При этом, как убедительно показывают результаты проведённых исследований, высокий уровень эмпатии приводит к более раннему формированию синдрома эмоционального (профессионального) выгорания. Синдром эмоционального (профессионального) выгорания

проявляется в симптомах эмоционального, умственного истощения, физического утомления, личной отстранённости и снижения уровня удовлетворения от своей профессиональной деятельности.

**Ключевые слова:** эмпатия, профессиональное выгорание, практикующий психолог, профессиональная деятельность, синдром эмоционального выгорания.

**Abstract:** The article considers the problem caused by the peculiarities of the professional activity of practicing psychologists, manifested in increased demands not only for the level of professionalism, but also for his psychological abilities, in particular, empathy, which is one of the most important professionally important abilities. At the same time, as the results of the conducted studies convincingly show, a high level of empathy leads to an earlier formation of the syndrome of emotional (professional) burnout. The syndrome of emotional (professional) burnout manifests itself in symptoms of emotional, mental exhaustion, physical fatigue, personal detachment and a decrease in the level of satisfaction from their professional activities.

**Keywords:** empathy, professional burnout, practicing psychologist, professional activity, burnout syndrome.

## **Введение**

Эмпатия играет ключевую роль в работе психолога. Синдром эмоционального (профессионального) выгорания может не только снижать эмпатию у практикующих психологов, но и приводить к тому, что они будут сами нуждаться в помощи со стороны своих коллег. Знание особенностей влияния эмоционального (профессионального) выгорания на уровень эмпатии поможет разработать меры по его эффективной профилактике.

Следует отметить, что эмоциональное (профессиональное) выгорание не является проблемой только для практикующих психологов. Это состояние также характерно для представителей целого ряда других профессий, к которым, в первую очередь, относятся: врачи, учителя, социальные работники и др. Именно поэтому, научно-исследовательские работы, посвящённые данной проблематике, полезны не только для психологов, но и для других специалистов, которые берут на себя ответственность за благополучие и здоровье людей.

## **Цель**

Изучение взаимосвязи уровня эмпатии практикующих психологов с процессом их эмоционального (профессионального) выгорания.

## **Исследовательские задачи**

7. Рассмотреть феномен «эмпатии» в контексте профессионально значимой личностной способности практикующего психолога;
8. Определить взаимосвязь эмпатии с профессиональным выгоранием практикующего психолога;
9. Выявить значение рефлексии и идентификации в профилактике процесса преждевременного профессионального выгорания практикующего психолога.

## **Методология и методы исследования**

Методологической основой проведённого теоретического исследования стали работы отечественных и зарубежных исследователей, учёных-практиков по проблеме, вынесенной в название данной статьи. Основным методом исследования – анализ специальной психологической литературы и источников, включая Интернет-источники.

### **Результаты и их обсуждение**

Эмпатия – это способность входить в эмоциональный резонанс и глубоко чувствовать эмоции других людей, процесс, который может быть эмоционально сложным и психологически травмирующим. Готовность поставить себя на место другого человека, понять его переживания и эмоционально откликнуться облегчает процесс взаимодействия, снимая «барьеры» между партнёрами по общению [Морозов, 2013; Роджерс, 2002].

Вместе с тем, анализ результатов уже проведённых исследований позволяет сделать вывод о том, что высокий уровень эмпатии приводит к более раннему формированию синдрома эмоционального (профессионального) выгорания. Люди с высоким уровнем эмпатии проявляют сопереживание очень жизнерадостно, что может привести к длительному и глубокому дистрессу, напряжению и выгоранию. Идентификация основана на эмоциональной лёгкости, текучести и гибкости, а установка, способствующая эмпатии, требует лишь способности хорошо абстрагироваться от точки зрения другого человека, а не интенсивно сопереживать проблемной ситуации партнёра по общению и глубоко сопереживать его ситуации, что может предотвратить истощение эмоциональных ресурсов.

Таким образом, следует отметить, что возникновение эмоционального выгорания профессионально обусловлено и определяется различиями в условиях профессиональной деятельности и динамическими характеристиками личности. Исследователи отмечают, что организационные и личностные факторы в равной степени влияют на развитие эмоционального (профессионального) выгорания [Водопьянова, 2009; Ларенцова, 2011; Маслач, 2001; Морозов, 2020; Орёл, 2006 и др.].

Высокая интенсивность эмпатических тенденций приводит к профессиональному выгоранию. Этот факт объясняется тем, что эмпатия обусловлена глубоким погружением в эмоции других людей, что вызывает огромную эмоциональную перегрузку, которая может стать психологически опасной: психологи с высоким уровнем эмпатии переживают длительные и глубокие эмоции, которые могут привести к преждевременному динамичному профессиональному выгоранию. В этой связи особенно важно помнить и понимать важность использования технологий здоровьесбережения в своей практической деятельности [Морозов, Чебыкина, 2015].

Целью «профессиональной» эмпатии является не только эффективная коммуникация, но и оказание помощи клиенту [Карягина, 2009]. Психолог сознательно, с помощью специальных приёмов, погружается в глубокие эмоциональные переживания клиента, не только явные, но и скрытые от него самого. Например, профессионал «считывает» вербальные и невербальные сигналы переживающего клиента, использует «подстройку» к его

невербальным проявлениям, чтобы войти в эмоциональный резонанс, задаёт вопросы, углубляющие точность понимания [Василюк, 2007].

В итоге он точно и полно рефлексировывает, осознает эти переживания, формирует и выражает собственный эмпатический отклик в ответ на услышанное. Рефлексия происходит благодаря принципу «как будто», введённому К. Роджерсом. Он описывает процесс эмпатии следующим образом: «как будто становишься этим другим, но без потери ощущения «как будто» ... обязательно должен оставаться оттенок «как будто»: как будто это я радуюсь или огорчаюсь» [Роджерс, 2002, с. 429].

Фокусом эмпатии должен быть внутренний мир партнёра по общению. Психологу необходимо не только прочувствовать, но и понять эти чувства, а также осознать собственные переживания, возникающие в ответ на эмпатию по отношению к другому. Это обеспечивается благодаря процессу рефлексии. Рефлексия может быть направлена как на собственный внутренний мир, так и на внутренний мир другого. В первом случае рефлексия представляет собой метод психологического исследования содержимого собственной психики, понимание собственных эмоций, мыслей, причин своего поведения. Она является основой саморазвития личности. Во втором случае объектом рефлексии выступает другой человек – его чувства (прочувствованные в процессе эмпатии), мысли и поведение. Этот вид рефлексии способствует построению конструктивных отношений с другими людьми. Сосредоточение внимания на другом позволяет как проникнуть в мир его переживаний, так и точнее и полнее его понять, поставить себя на его место. Эмпатия и рефлексия вместе обеспечивают глубокое проникновение во внутренний мир другого.

Рефлексия, по мнению Л. С. Выготского, связана с овладением внутренней регуляцией психических процессов и поведения, в целом [Выготский, 1984]. Таким образом, рефлексивность, как качество личности, способствует становлению и развитию профессиональной психологической деятельности. Важно, чтобы процесс рефлексии помогал психологу понимать себя и других, а не становился источником бесконечных сомнений, тормозя его личностное развитие в процессе профессиональной деятельности.

Под способностью к рефлексии понимается возможность обдумывать происходящее в жизни; размышлять над своими действиями и действиями других людей; понимать оценку другого человека; соотносить свое мнение с мнениями других и всего общества [Карпов, 2005].

Г. В. Ожиганова отмечает особую роль рефлексии в преодолении последствий профессионального стресса, помогая сохранить нервно-психическое здоровье специалиста и позитивное отношение к работе [Ожиганова, 2016].

Характер взаимосвязи эмпатии и синдрома эмоционального выгорания может различаться на разных стадиях профессионализации субъекта труда: обучающийся, осваивающий азы профессии и присваивающий систему профессиональных ценностей, только пробует свои силы и накапливает первоначальный профессиональный опыт в рамках учебных и производственных практик. При этом эмпатия играет решающую роль в освоении профессии психолога: помогает быстро наладить эффективную

коммуникацию, расширить свой практический опыт и обрести внутренний положительный ресурс, связанный с успешным решением профессиональных задач, совершенствует адаптационные механизмы субъекта труда.

Роль эмпатии, как профессионально-важного качества практикующего психолога, очень важна на этапе входа в профессию. Она помогает субъекту труда обрести профессиональный опыт, сформировать индивидуальный стиль деятельности и выработать собственные стратегии преодоления профессионального выгорания. Всё это будет обеспечивать дальнейший успех его профессиональной деятельности. Развитые эмпатические способности помогают человеку сразу «не сгореть», войдя в социальную профессию, а далее эмпатия передаёт эстафету по противостоянию профессиональному выгоранию другим психологическим конструктам личности. Эмпатия предполагает способность входить в эмоциональный резонанс, вчувствоваться в переживания другого человека настолько глубоко, что этот процесс может сопровождаться большими эмоциональными затратами и быть психологически травматичным.

Умение поставить себя на место другого, понять его переживания, а также готовность эмоционально откликнуться устраняют «барьер» между партнёрами по общению, что значительно облегчает процесс взаимодействия. Вместе с тем, по мере дальнейшей профессионализации с увеличением стажа компенсирующая роль эмпатии в плане преодоления выгорания снижается.

Эмпатичные люди очень ярко сопереживают, что может породить длительное и глубокое эмоциональное напряжение и приводить к профессиональному выгоранию. Механизм психологической защиты под названием «идентификация», в основе которой лежат лёгкость, подвижность и гибкость эмоций, и способствующие эмпатии установки могут не предполагать интенсивную эмоциональную вовлечённость в проблемную ситуацию партнёра по общению, глубокое вчувствование в его состояние, а подразумевать навык постановки себя на место другого и столь же успешного абстрагирования, что предотвращает истощение личностных эмоциональных ресурсов.

Таким образом, следует отметить, что генезис синдрома эмоционального выгорания носит профессионально обусловленный характер, определяемый различиями в условиях, в которых протекает профессиональная деятельность и динамическими характеристиками личности. Исследователями отмечается тот факт, что организационные и индивидуально-личностные факторы, в одинаковой мере, оказывают влияние на развитие синдрома эмоционального (профессионального) выгорания [Домрачева, 2015; Колмогорова, 2010; Мартынова, 2015; Пряжников, 2008; Сушенцова, 2006 и др.].

Чрезмерно развитые способности к сопереживанию и соучастию лежат в основе эмоционального истощения, что подтверждает известное высказывание психоаналитика Р. Гринсона об избытке эмоциональной вовлеченности, мешающей работе в терапевтической группе. Переход к субъектобъектным отношениям при нарастании деперсонализации, а именно расстройства самовосприятия, происходит параллельно с потерей

способности создавать доверительную среду, а профессиональная успешность практикующего психолога сопровождается, с одной стороны, способностью встать на место другого, а с другой, меньшим соперничеством [Гринсон, 2018].

Чрезмерная способность к соперничеству несёт большой риск эмоционального истощения у практикующих психологов. Профессиональная успешность на входе у практикующих психологов нередко сопровождается интуитивными способностями и их возможностью посмотреть на мир глазами партнёра по взаимодействию.

Эмоциональное истощение и редукция профессиональных достижений (то есть обратная шкала профессиональной успешности) являются индивидуальными компонентами профессионального выгорания. Первый проявляется в сниженном эмоциональном фоне, эмоциональной опустошённости, второй, являясь компонентом самооценки, обнаруживается в тенденции негативно оценивать себя, свои способности и достижения в профессиональной сфере. Таким образом, начальный уровень эмоционального истощения определяет его и на выходе, а текущий уровень эмоционального истощения зависит от текущего уровня деперсонализации.

Таким образом, высокий уровень личностной эмпатии на практике способствует динамичному эмоциональному истощению психолога.

### **Выводы**

Большая часть работ, посвящённых проблеме профессионального выгорания, фокусируется на его влиянии на профессиональную деятельность. Гораздо меньше внимания уделяется негативному воздействию на личную жизнь и отношения специалистов с близкими и друзьями. Данные аспекты также нуждаются в изучении, так как их игнорирование может повлечь негативные последствия: как личностные, так и социальные. Таким образом, проблема профессионального выгорания является актуальной и универсальной, а исследования в этом направлении помогут не только улучшить здоровье и профессиональную деятельность практикующих психологов, но также будут способствовать решению широкого круга социальных проблем.

### **Библиографический список**

1. Василюк, Ф. Е. Семиотика и техника эмпатии / Ф. Е. Василюк // Вопросы психологии. – 2007. – № 2. – С. 3-14.
2. Водопьянова, Н. Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика / Н. Е. Водопьянова. – СПб.: Питер, 2009. – 336 с.
3. Выготский, Л. С. Собрание сочинений / Л. С. Выготский: в 6 т. / М., 1984. – Т. 4. – 433 с.
4. Гринсон, Р. Техника и практика психоанализа / Р. Гринсон. – М.: Когито-Центр, 2018. – 198 с.
5. Домрачева, С. А. Изучение эмоционального выгорания психологов / С. А. Домрачева // Концепт. – 2015. – Т. 18. – С. 71-75.
6. Карпов, А. В. Психология метакогнитивных процессов личности / А. В. Карпов. – М.: Институт психологии РАН, 2005. – 352 с.

7. Карягина, Т. Д. Философские и научные контексты проблемы эмпатии / Т. Д. Карягина // Московский психотерапевтический журнал. – 2009. – № 4. – С. 50-74.
8. Колмогорова, Л. С. Профилактика синдрома эмоционального выгорания психологов / Л. С. Колмогорова, Н. К. Акименко // Мир науки, культуры, образования. – 2010. – № 6 (Ч. 2). – С. 35-43.
9. Ларенцова, Л. И. Феномен эмоционального выгорания: механизм формирования, симптомы и способы преодоления с точки зрения различных психологических подходов / Л. И. Ларенцова // Прикладная юридическая психология. – 2011. – № 2. – С. 37-48.
10. Мартынова, К. Ю. Профилактика эмоционального выгорания практикующих психологов / К. Ю. Мартынова // Концепт. – 2015. – Т. 18. – С. 81-85.
11. Маслач, К. Профессиональное выгорание: как люди справляются. Практикум по социальной психологии / К. Маслач. – СПб.: Питер, 2001. – 528 с.
12. Морозов, А. В. Профессиональная деформация сотрудников пенитенциарной системы как следствие синдрома эмоционального выгорания / А. В. Морозов // В сборнике: Пенитенциарная безопасность: национальные традиции и зарубежный опыт // Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Самара: СЮИ ФСИН, 2020. – С. 160-162.
13. Морозов, А. В. Социальная психология / А. В. Морозов. – М.: Академический Проект, 2013. – 336 с.
14. Морозов, А. В. Значение здоровьесберегающих образовательных технологий для современной психолого-педагогической практики / А. В. Морозов, А. В. Чебыкина // В книге: Системогенез учебной и профессиональной деятельности // Материалы VII Международной научно-практической конференции. – Ярославль, 2015. – С. 83-85.
15. Орёл, В. Е. Синдром психического выгорания личности / В. Е. Орёл. – М.: Институт психологии РАН, 2006. – 330 с.
16. Ожиганова, Г. В. Духовные способности как ресурс жизнедеятельности / Г. В. Ожиганова. – М.: Институт психологии РАН, 2016. – 282 с.
17. Пряжников, Н. С. Стратегии преодоления синдрома «эмоционального выгорания» в работе психолога / Н. С. Пряжников // Психологическая наука и образование. – 2008. – № 2. – С. 87-95.
18. Роджерс, К. Р. Эмпатия / Психология мотивации и эмоций / К. Р. Роджерс. – М.: ЧеРо, 2002. – С. 428-430.
19. Сушенцова, Л. В. Профессиональное выгорание психолога: сущность, диагностика, профилактика / Л. В. Сушенцова // Инновационная сельская школа: от идеи к результату. – 2006. – № 4 – С. 190-198.



## РАЗВИТИЕ САМОСОЗНАНИЯ ПРИ ПОМОЩИ ИГРОПРАКТИКИ

**Аннотация:** статья посвящена исследованию того, как при помощи трансформационной психологической игры можно развить самосознание у индивидуума. Автором разработан алгоритм, позволяющий самостоятельно или при сопровождении фасилитатора осознать механизм утраты доверия к жизни, ощущения божественности собственной природы и перекрыть энергию жизненности в физическом теле. Именно через развитие самосознания можно увидеть то, как игра меняет не только способность участников доверять миру, людям и себе, но и укрепляет их принятие Бытия. Меняет самоощущение личности и в дальнейшем приводит к раскрытию высших уровней самовосприятия. При этом на уровне психики происходит исцеление невротических состояний, а на телесном – соматических проявлений

**Ключевые слова:** трансформационная психологическая игра, осознанность, целостность, самосознание, психология, сценарий формирования судьбы, т-игра, психотерапия, психологическая травма, травматерапия, обучение, саморегуляция, самопознание, трансформация, внутриличностный конфликт, невроз, психосоматика

**Annotation:** The article is devoted to the study of how, with the help of a transformational psychological game, it is possible to develop self-awareness in an individual. The author has developed an algorithm that allows, independently or accompanied by a facilitator, to realize the mechanism of loss of trust in life, a sense of the divinity of one's own nature and to block the energy of vitality in the physical body. It is through the development of self-awareness that one can see how the game changes not only the participants' ability to trust the world, people and themselves, but also strengthens their acceptance of Being. It changes the self-perception of a person and further leads to the disclosure of higher levels of self-perception. At the same time, neurotic states are cured at the mental level, and somatic manifestations at the bodily level

**Keywords:** transformational psychological game, awareness, integrity, self-awareness, psychology, fate formation scenario, t-game, psychotherapy, psychological trauma, trauma therapy, training, self-regulation, self-knowledge, transformation, in

Религия и психические расстройства, такие как неврозы, представляют собой два явления, которые часто переплетаются и влияют друг на друга. В контексте религиозных учений о дьяволе и боге, божественности человека, существует определенная корреляция с возникновением и развитием невротических состояний.

Религия, как социокультурное явление, часто предлагает свои собственные интерпретации психических проблем, перенося их в плоскость мистики и веры. Например, в христианстве дьявол часто рассматривается как источник зла и порчи, вызывающий проблемы поведения и эмоциональные расстройства у человека. Подобные представления могут создавать дополнительное давление на психику и усиливать невротические симптомы.

Также, учения о божестве и божественности человека могут повлиять на формирование личностных характеристик и восприятие себя в обществе. Например, если религия обращает внимание на греховность или недостаточность человека, это может способствовать развитию неврозов, связанных с низкой самооценкой и тревожностью.

Одной из проблем в данном контексте является то, что религия часто избегает рационального и научного объяснения проблем психического здоровья, предпочитая объяснять их в рамках веры и мистики. Это лишает человека понимания истинной природы своих проблем и может затруднить доступ к профессиональной психологической помощи.

Таким образом, связь между религиозными учениями о духовных сущностях и психическими расстройствами, такими как неврозы, остается важным объектом исследований, требующим более глубокого изучения и понимания влияния религии на психическое здоровье человека [1-3].

### **Понятие невроза: история и современные подходы к определению невроза**

Невроз является одним из наиболее распространенных психических расстройств, привлекающим внимание как специалистов в области психологии и психиатрии, так и общественности в целом. Однако, понятие невроза неоднократно подвергалось пересмотру и трансформации на протяжении истории психиатрии и психологии. В данной статье рассмотрим обзор исторического и современного подходов к определению невроза на основе научных исследований и литературных источников.

История понятия невроза берет свое начало в XIX веке, когда термин был введен французским психологом Жан-Этьеном Эскулапом, считающим неврозы формами психических расстройств, не связанных с органическими заболеваниями. С течением времени понятие невроза эволюционировало, и до сих пор исследователи продолжают искать универсальное определение этого психического состояния.

Современные подходы к определению невроза включают в себя различные теории и концепции. Некоторые исследователи ассоциируют невроз с нарушениями адаптационных механизмов организма к стрессовым ситуациям, в то время как другие уделяют внимание биологическим и генетическим факторам, лежащим в основе развития невротических состояний. Существуют также психодинамические теории, основанные на предположении о роли бессознательных конфликтов в формировании невротических симптомов.

Ключевыми характеристиками невроза часто выделяются тревожность, депрессивные состояния, фобии, соматические симптомы и расстройства поведения. Изучение этих аспектов имеет важное значение для точной диагностики и назначения соответствующего лечения.

В свете вышесказанного, проведен анализ истории и современных подходов к определению невроза с целью лучшего понимания этих психических состояний и развития более эффективных методов лечения. Для этого использованы данные современных исследований и научные публикации в области психологии и психиатрии [4-6].

Согласно подходу психодинамической теории, созданной Зигмундом Фрейдом, невроз – это комплекс симптомов, лежащих в основе психических расстройств и вызванных конфликтами и контраверсиями внутренних установок личности, в том числе несоответствием приказам супер-эго и требованиям реальности (Freud, 1926).

С точки зрения когнитивно-поведенческого подхода, проблемы невроза возникают из-за некорректных убеждений и завышенной самооценки, что приводит к формированию тревожности и депрессии (Beck et al., 1979).

В рамках биологической психологии невроз связан с нарушениями нейрохимического баланса в мозге, а также дисфункцией нервной системы и генетическими факторами (Kandel & Schwartz, 1985).

Мировое психиатрическое сообщество и Международный справочник болезней (МКБ-10) определяют невроз как группу психических расстройств, характеризующихся нарушениями эмоциональной сферы, а также физиологическими проявлениями, не связанными с органическими заболеваниями (American Psychiatric Association, 2013).

Таким образом, понятие невроза представлено различными определениями из различных направлений психологии, и важно учитывать уникальный взгляд каждого подхода для более глубокого понимания этого расстройства и разработки эффективных методов лечения [7-10].

### **Утрата собственной божественности как фактор формирования невроза: теоретические основы и эмпирические исследования**

Психическая травма, вызванная утратой собственной божественности, является одним из важных факторов формирования неврозов. Механизм формирования такой травмы часто связан с негативным воздействием на самосознание человека. Религиозные убеждения о мироустройстве и о связи человека с высшей силой могут создавать определенные представления о личности и месте человека в мире, которые при негативном воздействии могут приводить к утрате связи со своим истинным "я".

Человек, подверженный травматическим событиям или негативным воздействиям, может переживать потерю своей божественности, а именно утрату уверенности в себе, в своих возможностях, нормальности и в своей связи с высшим началом. Эта утрата может привести к чувству бессилия, беспомощности и потери контроля над своей жизнью. Вследствие этого могут возникать различные невротические симптомы, такие как тревога, депрессия, соматические расстройства и другие.

Религиозные убеждения могут усилить или ослабить воздействие такой утраты божественности на психику человека. Например, если человек считает, что он подвергся травматизации из-за наказания высшей силы или из-за своих грехов, это может усилить чувство вины и бессилия. С другой стороны, понимание и пересмотр своих религиозных убеждений в свете психической травмы может помочь человеку осознать и преодолеть свои внутренние конфликты и страхи.

Необходимость перемен в мировоззрении человечества заключается в осознании важности психического здоровья и понимании влияния религиозных убеждений на формирование личности и собственное

мировосприятие. Принятие и понимание своей божественности и собственной ценности может помочь человеку преодолеть негативные последствия травматических событий и невротических состояний. Осознание влияния религиозных убеждений на психическое здоровье и готовность к изменению своего мировоззрения приводит к достижению гармонии, социального, личностного и психического благополучия.

Отсутствие согласованности между религией и психологией, как научным подходом, может быть одной из причин низкого уровня исцеления психических расстройств и высокого процента невротизации среди населения. Стремление человека к вере и духовной практике является неотъемлемой частью его бытия, а влияние религиозных убеждений на психическое здоровье человека доказано многими исследованиями. Однако, отсутствие интеграции между этими двумя сферами может привести к разрыву в понимании и лечении психических расстройств.

Проблема заключается в том, что невозможно влиять на систему верования человека становится препятствием для успешной работы психологов и психотерапевтов. Базовые убеждения человека, его исповедуемая религия и мироощущение, играют важную роль в формировании его личности и психического состояния. Если эти аспекты не учитываются при проведении терапии, то возможности исцеления уменьшаются.

Важно понимать, что для успешного лечения психических расстройств и преодоления невротического расстройства личности необходимо интегрировать психологию, религию, мистику и духовность в единую систему самосознания индивидуума. Одним из ключевых аспектов такой интеграции является признание и уважение различий в вероисповеданиях и духовных практиках, а также поиск общих ценностей и принципов, которые могут способствовать целительному процессу.

Интеграция психологии и религии позволяет лучше понять и учитывать влияние веры на психическое здоровье человека, а также помогает создать более гармоничное взаимодействие между психотерапевтом и пациентом. Работа над трансформацией первоначального ядра невротического состояния человека становится более эффективной и продуктивной в контексте интегративного подхода к лечению.

### **Психологические механизмы, лежащие в основе формирования невроза через призму утраты собственной божественности**

Невроз - это одно из самых распространенных психических расстройств, которое проявляется через различные симптомы, такие как тревожность, депрессия, фобии и т.д. Психологические механизмы формирования невроза и его развития являются объектом интереса для многих исследователей в области психологии и психиатрии.

Одним из ключевых механизмов формирования невроза является подавленный конфликт. Человек может столкнуться с ситуацией, когда его внутренние потребности и желания противоречат социальным ожиданиям или внешним обстоятельствам. В результате конфликта возникает внутреннее напряжение, которое может привести к психологическим проблемам.

Например, человек может столкнуться с ситуацией, когда он чувствует себя недостаточно успешным, но не может признаться в этом из-за страха перед критикой окружающих. Этот конфликт может привести к развитию тревоги или депрессии.

Другим важным механизмом формирования невроза является механизм защиты. Человек может использовать различные защитные механизмы, чтобы избежать болезненных переживаний или конфликтов. Однако, если эти механизмы работают слишком активно или неадаптивно, это может привести к формированию невротических симптомов. Например, человек может использовать механизм отрицания, чтобы не осознавать свои истинные эмоции или желания. Это может привести к проблемам в отношениях с окружающими или к накоплению внутреннего напряжения.

Также важным механизмом формирования невроза является механизм реакции на стресс. Человек может испытывать сильные стрессовые ситуации, которые могут привести к перегрузке психических ресурсов и нарушению эмоционального равновесия. В результате стресса могут возникнуть невротические симптомы, такие как панические атаки, обсессивно-компульсивные расстройства и другие.

### **Клиническая практика: применение философии формирования невроза через призму утраты собственной божественности**

В рамках клинической практики в области психологии и психиатрии, актуальной темой становится применение философии формирования невроза через призму утраты собственной божественности. Исследования показывают, что невротические расстройства часто связаны с психологическими конфликтами и внутренними противоречиями, включая потерю собственной ценности и божественности.

В этом контексте, проект MIRSVETA представляет собой инновационный подход к развитию самосознания человека через игропрактику. Суть проекта заключается в том, что с помощью специально разработанных трансформационных психологических игр личности предоставляется возможность восстановить свое психическое здоровье и изменить свое мировоззрение, освободившись от религиозного и мистического восприятия реальности.

Одной из основных задач проекта MIRSVETA является помощь в преодолении внутренних конфликтов и проблем. Через игровые практики существует возможность выйти за пределы своего обыденного мировоззрения и открыть для себя новые способы самопознания и самосовершенствования. Это позволяет осознать свою истинную ценность и достоинство, а также обрести внутреннюю гармонию и психологическое равновесие.

В рамках проекта были созданы 4 трансформационные психологические игры, каждая из которых направлена на развитие определенных аспектов самосознания и саморазвития человека. Игры позволяют пациентам проходить через различные эмоциональные и психологические сюжеты, раскрывать свои скрытые потенциалы и умения, а также обретать новые способы взаимодействия с окружающим миром.

Человеческое сознание является сложным механизмом, который проходит через ряд этапов развития и падения, ассоциируемых с формированием обусловленности ложными стратегиями собственных способов восприятия реальности. Автором рассмотрено четыре основных этапа процесса осознания своего тела, души, духа и энергии.

На первом этапе, связанном с телом, человек ориентируется на физическое состояние своего организма. Эта фаза характеризуется преимущественным вниманием к потребностям тела и его выживанию. Однако под воздействием внешних факторов и давлений, человек может начать формировать ложные представления о своем физическом "Я", что приводит к деформации искаженному восприятию реальности.

Второй этап – это душа, который связан с эмоциональной и психологической составляющей человека. Если под воздействием окружающей среды и обстоятельств человек начинает чувствовать давление и неопределенность, его эмоциональное состояние может стать неустойчивым, что влечет за собой формирование ложных стратегий и восприятие себя и окружающего мира искаженным образом.

Третий этап – дух, представляет собой уровень мировоззрения и смысла жизни человека. Если происходит утрата ясного видения мира и происходит обусловленность собственных мыслей, чувств и ощущений смыслами другого субъекта, это может привести к разрыву связи с реальностью и формированию ложного восприятия действительности.

И, наконец, четвертый этап – энергия, характеризуется духовным и энергетическим состоянием человека. Если человек испытывает давление внешних факторов и обстоятельств, его энергетическое равновесие нарушается, что может привести к дезориентации и потере связи с нейтральным миром фактов.

А утрата всех четырех факторов может привести к скрытому суициду в виде аутоиммунных и онкозаболеваний, или к реальной смерти человека.

Таким образом, каждый человек формирует свою психическую реальность, отличную от объективной действительности, под воздействием внешних и внутренних факторов. Понимание и осознание этого процесса помогает специалистам в области психологии и психиатрии разрабатывать методики и приемы для помощи людям в восстановлении связи с реальностью и трансформации ложных стратегий в правильные пути восприятия мира.

Самосознание играет важную роль в психическом и эмоциональном благополучии человека. Оно позволяет находиться в состоянии гармонии с самим собой, понимать свои потребности, ценности и возможности. Однако, иногда в результате воздействия внешних факторов и стрессовых ситуаций, самосознание может быть нарушено, что ведет к ощущению дезориентации и потере видения своего истинного "Я".

Для восстановления самосознания можно использовать различные психологические игры, которые помогут разоблачить ложные представления о себе и окружающем мире, а также наработать навык самопомощи и саморегуляции. А четыре трансформационные психологические игры проекта MIRSVELTA, помогают человеку обрести истинное "Я" и чистое видение мира.

Первая «Игра-О-Сознание: Возможно Все!» - это зеркало мировоззрения человека, через которое он видит себя и убеждения о себе. Она позволяет осознать механизм и алгоритм формирования собственной судьбы. Навык осознанности станет итогом ее использования – обретается жизненная Мудрость.

Вторая «Игра-Право-Судие: Во благо Все!» - это декларация собственных прав и принятие собственных законов в новом мире. Она позволяет вернуть себе право думать и действовать себе во благо. Навык самоопределения станет итогом ее использования – обретается Вера в справедливость.

Третья «Игра-Со-Творение: Просто Все!» - это холст творца, который начинает создавать собственную желаемую реальность. Она помогает осознать свои внутренние процессы, ресурсы и увидеть прогресс в своем развитии. Навык самодостаточности станет итогом ее использования – обретается Надежда на лучшее.

Четвертая «Игра-До-Верие: Любовь есть Все!» - это награда творцу, который может с гордостью лицезреть идеальный образ себя и своей жизни. Она позволяет четко определить свои цели и направления развития, разработать план действий для их достижения. Навык самообладания станет итогом ее использования – обретается Любовь к миру и жизни.

Эти психологические игры являются эффективным инструментом самопомощи и саморегуляции. Они позволяют человеку разобусловить свои мысли и чувства, обрести истинное "Я" и чистое видение мира. Практикуя их регулярно в домашних условиях, можно укрепить свое самосознание и почувствовать гармонию с собой и окружающим миром.

В современном мире, где стресс и неопределенность часто становятся повседневностью, важно находить способы поддержания психического здоровья и укрепления самосознания. Для этого проводятся различные практические эксперименты с применением психологических игр. Один из таких экспериментов был проведен на фокус-группе из 108 человек, которые принимали участие в 4 трансформационных психологических играх для наработки навыка самосознания.

Выводы на основе проведенного эксперимента показали следующее:

1. Участие в трансформационных психологических играх способствует укреплению самосознания человека.

2. Системный интегративный подход к развитию самосознания эффективен для обретения навыков: осознанности, самодостаточности, самоопределения и самообладания личности .

3. Регулярное самостоятельное использование трансформационных игр способствует снятию стресса, улучшению концентрации и нахождению внутреннего покоя, налаживанию отношений и росту самоуважения личности.

4. Приобретаемые навыки самосознания помогают участникам четко определять свои цели и разрабатывать стратегию для их достижения.

5. Психологические игры способствуют формированию позитивного самовосприятия и улучшению качества жизни.

6. Регулярная практика данных игр может привести к устойчивым положительным изменениям в самосознании и поведении участников.

Итак, результаты использования 4 трансформационных психологических игр проекта MIRSIVETA для развития самосознания в фокус группе из 108 человек показали положительное влияние на уровень самосознания, самооценки и психического благополучия участников. Регулярная практика данных игр и техник позволяет укрепить позитивное самовосприятие и помогает в достижении личностных целей.

Исследования в области психологии показывают корреляцию между применением игропрактики из трансформационных игр и исцелением невротических состояний. Для более полного понимания этой связи давайте рассмотрим механизм формирования невроза и его связь с концепцией "выпадения из рая".

"Выпадение из рая" - термин, введенный в психологической литературе, описывает процесс утраты иллюзии счастья и беззаботности, который может привести к депрессии, тревоге и другим невротическим состояниям. Как правило, "выпадение из рая" связано с разочарованием, потерей важного для человека идеала или ситуации, когда ожидания не соответствуют реальности.

Невроз формируется как результат попытки психики компенсировать внутренние конфликты и травмирующие ситуации. Человек сталкивается с переживанием бессилия, страхов, ревности, агрессии, что вызывает внутренний конфликт и неспособность адекватно его разрешить. Невротическое состояние проявляется в виде бессонницы, тревоги, панических атак, фобий и других дисфункциональных реакций.

Применение игропрактики из трансформационных игр может стать эффективным инструментом для исцеления невротического состояния и восстановления внутреннего равновесия. Эти игры способствуют осознанию своих эмоций, разрешению внутренних конфликтов и развитию навыков самоуправления. Это может помочь участнику изменить отрицательное самовосприятие на позитивное, что уменьшит эмоциональное напряжение и улучшит самочувствие. Нарботанная в игре: способность выразить и осознать свои чувства и мысли способствует разрешению внутренних конфликтов и пониманию собственных потребностей; концентрация и визуализация помогают участнику уйти от внешних раздражителей и сосредоточиться на своем внутреннем мире.

Практика данных игр регулярно и систематически может стать мощным инструментом для восстановления психического здоровья и улучшения качества жизни.

**Заключение: выводы и перспективы дальнейших исследований на данную тему**

Таким образом, анализ представленной практики позволяет рассмотреть влияние утраты собственной божественности на формирование невротических состояний и подчеркнуть важность понимания данного механизма для практической работы с пациентами.

Основания важности исследования:



1. Понимание механизмов формирования невроза через призму утраты собственной божественности позволит лучше понять психологические процессы, лежащие в основе развития невротических состояний.

2. Раскрытие данной темы позволит более эффективно работать с пациентами, страдающими от неврозов, и поможет разработать новые методы лечения и профилактики.

3. Исследование влияния утраты собственной божественности на формирование невроза является актуальной темой в контексте современных вызовов психического здоровья общества.

4. Подробное изучение данной темы позволит развить новые подходы в рамках психотерапии и клинической психологии.

5. Научное исследование данной темы способствует расширению наших знаний о психических расстройствах и механизмах их возникновения.

Практические аспекты применения данной теории для освобождения от страдания человека:

1. Разработка индивидуализированных программ терапии, учитывающих влияние утраты собственной божественности на клиентов.

2. Повышение эффективности сеансов психотерапии за счет работы с осознанием и восстановлением потерянных аспектов божественности.

3. Обучение специалистов в области психологии и психотерапии новым методам работы с пациентами, страдающими от невроза.

4. Создание центров и групповых программ поддержки для людей, страдающих от утраты собственной божественности и общественных стереотипов.

5. Исследование влияния религиозных и духовных практик на процессы самосознания и личностного развития для преодоления невротических состояний.

6. Участие в психологических конференциях и семинарах, посвященных вопросам утраты собственной божественности и проблемам невроза.

7. Проведение обзорных курсов и мастер-классов для специалистов по работе с пациентами с невротическими состояниями.

8. Исследование психофизиологических проявлений утраты собственной божественности и их влияния на психическое здоровье.

9. Создание онлайн-платформ для обмена опытом и самопомощи людей, сталкивающихся с проблемами связанными с утратой божественности.

10. Проведение обзорных исследований и мета-анализов с целью выявления общих закономерностей между утратой собственной божественности и формированием невротических состояний.

Литература:

1. Pargament, K. I. (1997). *The psychology of religion and coping: Theory, research, practice*. Guilford Press.

2. Exline, J. J., Yali, A. M., & Lobel, M. (1999). When God disappoints: Difficulty forgiving God and its role in negative emotion. *Journal of Health Psychology*, 4(3), 365-379.

3. Koenig, H. G. (2009). Research on religion, spirituality, and mental health: A review. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 54(5), 283-291.

4. American Psychiatric Association. (2013). Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed.). doi:10.1176/appi.books.9780890425596
5. Freud, S. (1926). The question of lay analysis. The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud, Volume XX, 177-258.
6. Kandel, E. R., & Schwartz, J. H. (1985). Principles of neural science (2nd ed.). New York: Elsevier.
7. Freud, S. (1926). The question of lay analysis. The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud, Volume XX, 177-258.
8. Beck, A. T., Rush, A. J., Shaw, B. F., & Emery, G. (1979). Cognitive therapy of depression. Guilford press.
9. Kandel, E. R., & Schwartz, J. H. (1985). Principles of neural science (2nd ed.). New York: Elsevier.
10. American Psychiatric Association. (2013). Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed.). doi:10.1176/appi.books.9780890425596.

**Розанов И.А., Танасова С.Б.**

**СИСТЕМА «ЧЕЛОВЕК-МАШИНА»: СОВРЕМЕННЫЕ СТРАТЕГИИ  
ОПТИМИЗАЦИИ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ  
НАДЕЖНОСТИ ЧЕЛОВЕКА-ОПЕРАТОРА**

Вопросы анализа психоэмоционального состояния средствами дистанционного мониторинга находятся в фокусе внимания профессионального сообщества. Проблема предупреждения инцидентов, связанных с работой операторов систем, является критически важной для производств и транспорта. Анализ психоэмоционального состояния, проводимый на регулярной основе, может способствовать профилактике нарушений профессионального здоровья и предупреждению снижения качества жизни работников напряженных видов труда, лиц опасных профессий за счет своевременного выявления признаков психического и/или физического перенапряжения, переутомления, информационных перегрузок или, наоборот, дефицита информации. В статье рассмотрены новые подходы к психологической диагностике и самодиагностике, визуализации субъективных и объективных показателей психической и психофизиологической сферы человека-оператора, взаимодействующего в контуре «человек – машина». Актуальность работы обусловлена как появлением новых средств диагностики, обработки и визуализации данных, так и развитием новых, удалённых форм труда. Кроме того, приведена интерпретация взаимодействия в системе «человек – машина» при воздействии внешних информационных шумов разной интенсивности и смысловой наполненности с позиций психосемантики.

*Ключевые слова:* эргономика, стресс, визуализация стресса, психодиагностика, человек-оператор, человек-машина, дистанционный мониторинг, человеческий фактор

The issues of analyzing the psycho-emotional state by means of remote monitoring are in the focus of attention of the professional community. The problem of preventing incidents related to the work of system operators is critically important for industry and transport. The analysis of the psycho-emotional state, carried out on a regular basis, can contribute to the prevention of occupational health disorders and prevent a decrease in the quality of life of employees of stressful types of work, persons in dangerous professions by timely detecting signs of mental and/or physical overstrain, overwork, information overload or, conversely, information deficiency. The article considers new approaches to psychological diagnosis and self-diagnosis, visualization of subjective and objective indicators of the mental and psychophysiological sphere of a human operator interacting in a human-machine circuit. The relevance of the work is due to both the emergence of new diagnostic tools, data processing and visualization, and the development of new, remote forms of work. In addition, the interpretation of interaction in the human-machine system under the influence of external information noises of varying intensity and semantic content from the standpoint of psychosemantics is given.

*Keywords:* ergonomics, stress, stress visualization, psychodiagnostics, human operator, human machine, remote monitoring, human factor

### **АКТУАЛЬНОСТЬ ИССЛЕДОВАНИЯ**

В последние два столетия отчетливо прослеживается тенденция к внедрению в человеческую жизнь все более сложных и высокоавтоматизированных систем. Этому способствует, в том числе, активное освоение водного и воздушного, а также космического пространства. Долгое время приоритетом являлось повышению степени надежности технических систем. Инженеры по всему миру совершенствовали сложные машины, и за последние десятилетия были достигнуты высокие показатели безопасности при эксплуатации оборудования. Из литературы известно, что до 80% происшествий связаны с так называемым «человеческим фактором». Именно человек является лимитирующим фактором в системе «человек – машина», самым слабым её звеном. Всё это подчёркивает актуальность нашего исследования. Благодаря современным методам сбора и обработки данных, мы располагаем инструментами для детекции состояния оператора. Мониторинг с помощью приборов для измерения частоты сердечных сокращений и артериального давления, оценка вариабельности сердечного ритма, электроэнцефалография, использование систем слежения за движением глаз (айтрекинг) и другие современные интеллектуальные средства диагностики помогают достоверно выявлять такие состояния, как усталость, сонливость, снижение концентрации внимания и скорости моторной реакции, устойчивые нарушения функционального состояния человека-оператора.

### **МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ**

Данное исследование носит характер обзора и основывается на системном анализе научной литературы, а также на ретроспективном анализе опыта космической и экстремальной психофизиологии по части диагностики

и оптимизации функционального состояния человека-оператора под воздействием стрессоров и фактора автономности.

## ВВЕДЕНИЕ

Использование современных технологий в области психологии и психофизиологии стимулирует усилия по созданию методологии и информационных критериев для совершенствования существующих и создания новых систем мониторинга (в том числе дистанционного) показателей психоэмоционального состояния представителей операторских профессий, эффективная деятельность которых требует надлежащего состояния функциональных систем организма, функциональных резервов, психофизиологического статуса и адекватной психологической самооценки [1]. Хронически существующие отклонения от оптимального состояния, помимо значительно возрастающего риска критических операторских ошибок, приводят к значимому снижению работоспособности, которое может быть одним из проявлений развития психической дезадаптации, вплоть до нервно-психических расстройств различной степени выраженности [2].

Располагая данными [3] об особенностях работы психики, можно предсказать способность человека в конкретный момент времени эффективно принимать сложные решения в частности и эффективно справляться с операторской деятельностью в целом. Для объективной оценки этого показателя необходимо учитывать количество уже выполненных за единицу времени задач, требующих волевых усилий, степень усталости, а также метаболические потребности и индивидуальные психологические характеристики [4].

Повышение степени автоматизации производственных процессов требует от оператора, выполняющего в штатной ситуации роль контролирующего наблюдателя, быть готовыми к быстрым и эффективным действиям в случае возникновения проблем. Работа в условиях повышенных когнитивных нагрузок может оказывать существенное воздействие на психологическое и физиологическое состояние человека-оператора [5]. Своевременная детекция функционального состояния оператора, с возможностью формирования петли обратной связи, способна повысить его надежность в системе человек-машина. Для этой детекции могут быть применены современные психофизиологические и психологические методики, что особенно актуально при удалённых формах труда и при работе человека-оператора в условиях фактора автономности.

При выборе диагностической методики, как мы полагаем, следует учитывать:

1. время, которое вычитается из циклограммы оператора для установки оборудования и отладки диагностических средств;
2. пропускную способность информационного канала, связывающего диагностические средства и центр, проводящий анализ психофизиологических параметров оператора, в том числе в режиме реального времени;

3. время, необходимое для анализа биомедицинской и психофизиологической телеметрии.

Диагностические средства должны быть не только объективными, но и относительно независимыми от физических параметров среды, в которой находится автономно функционирующий оператор.

Важное значение имеют показатели операторской деятельности, такие как точность и скорость реакции, а также толерантность к неопределённости и способность оператора работать при наличии внешних помех и информационных шумов [6]. Эти показатели могут регистрироваться и обрабатываться в режиме реального времени для создания петли обратной связи, способствующей оптимизации взаимодействия в системе «человек-машина». Эти параметры могут анализироваться и при выполнении оператором деятельности, максимально приближенной к его профессиональной деятельности – на тренажёрах. Однако, при сборе и анализе данных, полученных в условиях тренажерной подготовки необходимо учитывать, что эти условия часто отличаются от реальных по многим параметрам, часть из которых может быть критически важной для корректной интерпретации [7].

## РЕЗУЛЬТАТЫ

Отметим основные стратегии мониторинга состояния человека-оператора:

- *Самомониторинг*: человек-оператор самостоятельно отслеживает свое функциональное состояние с помощью экрана с объективными данными о его функциональном состоянии;
- *Перекрестный контроль*: специалист, осуществляющий мониторинг оператора, получает информацию о его текущем состоянии и дает обратную связь;
- *Автоматизированный контроль*: компьютер обрабатывает входящую информацию, а в качестве обратной связи отображает не сами показатели или выводы о состоянии, а практические рекомендации. Также, система может отсчитывать рабочее время и принудительно заставлять оператора переключать внимание и делать перерыв в работе.

При формировании петли обратной связи существует возможность оперативно информировать человека-оператора об изменениях в его функциональном состоянии и в качестве его операторской деятельности. Такой подход должен способствовать надёжности человека-оператора.

Современные компьютерные технологии позволяют визуализировать функциональное состояние человека-оператора в режиме реального времени или при минимальной задержке по времени в форме, информативной как для специалиста, так и для оператора [8]. Имеется возможность обработки в режиме реального времени показателей мимической активности, кожно-гальванической реакции, вариабельности сердечного ритма.

Однако, выведение на экран большого количества данных не представляется целесообразным, так как физиологические показатели достаточно вариабельны и нет необходимости в их ежеминутном контроле. Кроме того, визуализация этих данных может стать отвлекающим фактором

для человека-оператора. Важнее отображать данные, например, о времени до следующего перерыва – четко регламентированное время работы [9] с правильно подобранными интервалами работа-отдых, позволяют эффективнее сосредотачиваться на выполняемых задачах. Также, человек-оператор в определенные интервалы времени может делать отметку о самочувствии, например, во всплывающем окне. Если такая отметка будет менее заметной – небольшой значок, периодически появляющийся в случайном месте на экране – скорость обнаружения нового символа поможет дополнительно оценить внимание оператора в текущий момент.

Визуализация степени повреждающего воздействия стресс-факторов может использоваться как:

1. Дополнительный источник обратной связи для приведения психики человека-оператора в состояние гомеостаза (равновесия), так как оператор может не осознавать уровень воздействия стресса;
2. Инструмент, способный детектировать «предстрессовое» состояние, с целью профилактики стрессовых расстройств;
3. Инструмент для принятия решения о допуске к выполнению текущего объема задач;
4. Индикатор необходимости помощи оператору, например, со стороны старшего оператора или подсказок (чек-листы);
5. Инструмент для оценки индивидуальной реакции на экстренную ситуацию (однозначность реакции и способность сохранять гомеостаз);
6. Источник данных, для подбора оптимального режима труда и отдыха – изучив, как меняются показатели, характеризующие стресс или усталость у операторов конкретных профессий, можно сделать выводы и дать рекомендации по оптимизации работы.

Кроме того, после анализа собранных данных, можно вывести оптимальную систему поощрения и напоминаний, например, о необходимости контроля каких-то параметров. Так же машина может отслеживать функциональное состояние оператора, связанное с текущей нагрузкой, и выдавать рекомендации по оперативной коррекции режима труда и отдыха (РТО). Отметим, что системы диагностики функционального состояния оператора, при формировании обратной связи, должны опираться на рекомендации РТО.

Оператор ставит цели перед машиной, направляет и осуществляет контроль. Если операторов несколько, то наиболее сложные задачи могут автоматически распределяться между операторами, в соответствии с их состоянием. В том числе, если их смены начинаются в разное время или, например, если природный хронотип кого-то из операторов позволят им лучше работать в определенные часы суток [10].

Для эффективной визуализации функционального состояния оператора мы можем предложить следующую модель, которая представляется нам наглядной и для специалистов-психофизиологов, и для самого человека-оператора. Известно, что риск является функцией дозы – эффективной дозы повреждающего воздействия ( $R = f(D)$ ). Исходя из этой предпосылки, степень

повреждающего воздействия можно наглядно визуализировать следующим образом (рис. 1).

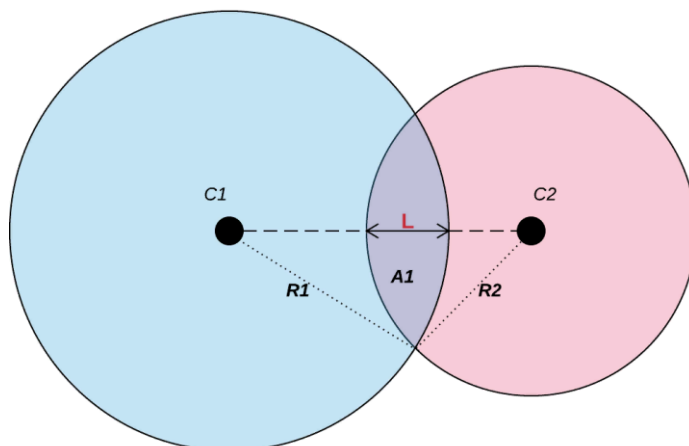


Рисунок 1. Модель визуализации стрессового воздействия на человека-оператора

Здесь радиус  $R1$  и его окружность показывает функциональные резервы человека-оператора. Радиус  $R2$  и его окружность отображает величину суммы повреждающих стрессорных воздействий. Отрезок  $C1 - C2$  показывает эффективность мероприятий психологической защиты и профилактики. Чем выше эффективность психопрофилактики, тем меньше повреждающее воздействие стрессорных факторов. Площадь эллипсоида  $A1$  является степенью повреждающего воздействия, оказанного на человека-оператора. Степень повреждающего воздействия является разницей между функциональными резервами организма и той частью резервов, что «ушла» на противодействие стресс-факторам, то есть  $S_{A1} = S_{C1} - S_{C2}$ . Величина хорды  $L$  и есть наглядной визуализацией эффективности совладания оператора со стрессорами.

Иными словами, оператору и удалённому специалисту (диагносту), удалённо следящему за состоянием оператора, будет ясен объём функциональных резервов организма (левый круг) и степень стрессогенного воздействия (правый круг). Площадь пересечения двух кругов отображает степень повреждающего воздействия.

Очевидно, что создание математической задачи для визуализации параметров, задействованных в этой модели, не составляет труда для специалистов, при этом интегральным образом могут учитывать разные параметры, путём перевода их к единой шкале за счёт применения коэффициентов.

Не стоит забывать, что сама визуализация степени воздействия стресса может стать стрессогенным фактором. Кроме того, работа, связанная со сложными высокоавтоматизированными техническими системами, может считаться стрессогенной, если под стрессом понимать мобилизацию высших когнитивных функций для выполнения ответственной задачи в установленные сроки под давлением фактора времени. В основе адаптационных нарушений лежит неблагоприятное сочетание трех факторов: высокого уровня мотивации, избытка информации и ограничения времени на ее обработку – согласно концепции информационных неврозов М.М. Хананашвили [11].

При детекции и визуализации объективных показателей, выявляется изменение функционального состояния человека-оператора. В большинстве

случаев, не стоит интерпретировать данную информацию, как настораживающую и требующую внимания и визуализации для какой-либо обратной связи. Слишком «расслабленное» состояние оператора (т.е. перераспределение его зон когнитивного контроля) в условиях стресса может стать сигналом, что необходимо вмешательство.

### ОБСУЖДЕНИЕ

Анализ проблематики и литературы показывает нам, что вопросы взаимодействия человека и машины в контексте операторской деятельности могут быть как изучены, так и оптимизированы с точки зрения психосемантических исследований. С позиции психосемантики и теории информации, управляющее взаимодействие человека с машиной в контуре «человек – машина» может быть рассмотрено следующим образом. Машина информирует человека о своём состоянии с помощью специальных средств индикации, таких как дисплеи, стрелочные приборы, сигнальные лампочки и так далее. Каждое отдельное состояние этих средств индикации является знаком, то есть своего рода буквами алфавита [12]. Текущее состояние машины является совокупностью знаков, то есть словом. Динамика изменений состояний машины, в том числе изменения, возникнувшие в результате управляющего воздействия человека на машину, можно интерпретировать как предложение или набор предложений – текст. Для однозначности и эффективности управляющего воздействия человека на машину необходимо однозначное «прочтение» имеющегося текста. Выражаясь образно, человек должен «говорить на одном языке с машиной», то есть воспринимать индикацию о её текущем состоянии как однозначный набор смыслов, не терпящий вариаций [13]. При этом ответное воздействие человека, оказываемое на машину посредством органов управления и контроля, так же должно осуществляться «на языке» машины и в контексте сюжета взаимодействия человека с машиной. Это взаимодействие является нарративом, конечной целью сюжета которого является перевод состояния машины из текущего положения в положение, которое является оптимальным. Неоднозначность управляющего воздействия оператора, неоднозначность «прочтения» информации, передаваемой машиной, может приводить к сбоям во взаимодействии, а даже, в наиболее критических случаях, к авариям и катастрофам, которые привычно списывать на так называемый «человеческий фактор» [14]. Причины нежелательных состояний в контуре «человек – машина», аварий и катастроф могут быть сведены с позиций теории информации и лингвистики к несоответствию знаковых систем, которыми оперирует человек и которыми оперирует машина, к неоднозначности «прочтения» информации о машине человеком, и к неоднозначности ответного управляющего воздействия человека – когда его действия «выпадают» из «контекстного» поля машины.

Предложенная интерпретация со стороны психосемантики показывает нам, что информационные шумы разной степени семантической насыщенности, по всей вероятности, оказывают различное влияние на человека-оператора, на количественные и качественные показатели его деятельности. Мы полагаем, что сказанное выше особенно актуально для



удалённых форм труда. Если мы рассмотрим удалённые условия труда, ключевой характеристикой является труд в привычных для человека условиях, то на первый план выходит избыток внешних источников информации, имеющих семантическое и личностное значение для оператора. Сказанное выше является темой отдельного актуального научного исследования.

## ВЫВОДЫ

В настоящее время наступает новая эра взаимодействия между оператором и машиной – человек управляет все более высокоавтоматизированными и сложными системами. Необходимо создание и внедрение усовершенствованных подходов, способных повысить надежность оператора в системе человек-машина. Методы детекции и визуализации функционального состояния оператора – инструмент, который используется для достижения этой цели. Современные методы мониторинга позволяют эффективно выявлять такие состояния, как усталость, сонливость и стресс, открывая новые возможности для разработки стратегий поддержки человек-оператора в системе «человек-машина». В свою очередь, умение оператора применять эффективные стратегии копинга, играет важную роль в повышении надежности человека-оператора в системе «человек-машина», что является приоритетной задачей.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Ковалевский Т.К. Дистанционный мониторинг эмоционального состояния операторов сложных систем и перспективы его использования // Теория и практика современной науки. 2015. №1 (1). С. 22-26
2. Фурман К.Д. Контроль состояния оператора сложных систем в реальном времени // Теория и практика современной науки. 2015. №1 (1). С. 41-45
3. Baumeister R.F., Bratslavsky E., Muraven M., Tice D.M. Ego depletion: is the active self a limited resource? // J Pers Soc Psychol. 1998 №74(5). P. 1252-1265.
4. Hagger M.S., Wood C., Stiff C., Chatzisarantis N.L. Ego depletion and the strength model of self-control: a meta-analysis // Psychol Bull. 2010. №136(4). P. 495-525
5. Попов А.Ю., Макушкина Л.А. Исследование психофизического состояния пользователя информационной системы // Вестник магистратуры. 2015. №2-2 (41). С. 52-56
6. Поздняков В.Д., Ротова В.А., Салыкова О.С. К вопросу исследования сложных биотехнических систем // Известия ОГАУ. 2013. №1 (39). С. 36-37
7. Марюхненко В.С., Дудин С.А., Трускова Т.В. Системный анализ состояния человека-оператора в автоматизированной системе управления // Современные технологии. Системный анализ. Моделирование. 2014. №2 (42).
8. Емельянова Ю.Г., Фраленко В.П. Методы когнитивно-графического представления информации для эффективного мониторинга сложных технических систем // Программные системы: теория и приложения. 2018. №4 (39). С. 117-158.
9. Степанова С.И., Карпова О.И., Галичий В.А., Нестеров В.Ф., Сараев И.Ф. Режим труда и отдыха космонавтов в полетах Международной космической

- станции 22/23-39/40 // Авиакосмическая и экологическая медицина. 2016. Т. 50, №1. С. 7-12
10. Valdez P. Circadian Rhythms in Attention // Yale J Biol Med. 2019. №25;92(1). P. 81-92.
11. Хананашвили М. М. Информационные неврозы. Л.: Медицина. Ленингр. отд-ние, 1978. 143 с
12. Венда В. Ф., Зинченко В. П., Мунипов В. М. Проективная эргономика // Техническая эстетика: журнал. М., 1970. № 7. С. 1-2
13. Венда В.Ф. Многовариантность процессов решения и концепция инженерно-психологического проектирования // Инженерная психология. Теория, методология, практическое применение / Отв. ред. Б. Ф. Ломова, В. Ф. Рубахина, В. Ф. Венды. М.: Наука, 1977. С. 67-101. 304 с.
14. Lomov B. F., Venda V. F. Human Factors: Problems of adapting systems for the interaction of information to the individual: The theory of hybrid intelligent systems (Keynote address) // Proceedings of the Human Factors Society 21th Annual Meeting. San Francisco: Human Factors Society, 1977. С. 1-9.

Синельникова Е.С.

## ЖИЗНЕСТОЙКОСТЬ И ПЕРЕЖИВАНИЕ СЧАСТЬЯ В ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ

**Аннотация:** целью исследования было изучение особенностей и взаимосвязи жизнестойкости и переживания счастья в юношеском возрасте. Участники исследования: 66 студентов ПГУПС (18-22 года). Методики: «Оксфордский опросник счастья» (адаптация А.М. Голубев, Е.А. Дорошева); «Жизнестойкость» С. Мадди (адаптация Д. А. Леонтьева). Результаты: большая жизнестойкость связана у студентов с меньшим переживанием счастья.

**Ключевые слова:** жизнестойкость, счастье, студенты, юношеский возраст

**Abstract** The purpose of the study was to investigate the characteristics and interrelationships of resilience and the experience of happiness in adolescence. Participants: 66 students of PSUPS, Saint Petersburg (18-22 years old). Methods: "Oxford Happiness Questionnaire", "Resilience" by S. Muddy. Results: greater resilience is associated in students with a lower experience of happiness.

**Key words:** resilience, happiness, students, adolescence

### Введение

Кризисное состояние современного мира делает очень актуальной проблему жизнестойкости личности, ее способности справляться с трудностями и жизненными испытаниями. Эмпирические исследования (Большакова, 2018) свидетельствуют, что жизнестойкость более развита у пожилых людей по сравнению с молодежью. Пожилым людям также свойственно более активное и конструктивное совладание со стрессом (Большакова, 2018). Правда, при интерпретации данных необходимо учитывать, что пожилые участники исследования являлись студентами университета среднего возраста, т.е. занимают активную жизненную позицию.

В период кризиса молодые люди часто сталкиваются с серьезными эмоциональными проблемами, что может быть связано с недостатком опыта совладания с кризисными ситуациями, который есть у более старших возрастных групп, а также предположительно с особенностями воспитания в семье. Пандемия COVID-19 показала, что молодые люди являются одной из наиболее психологически уязвимых групп. В качественном исследовании, проведенном нами в период пандемии (Синельникова, 2021) было показано, что студенты, которые сталкивались с наиболее серьезными эмоциональными проблемами, использовали ограниченный репертуар способов совладания, в основном социальную поддержку и физическую активность. Напротив, более психологически благополучные и удовлетворенные студенты использовали широкий репертуар способов совладания, в том числе самоорганизацию и заботу о пространстве своего дома.

В исследовании Е.М. Кравцовой (Кравцова, 2017) было показано, что показатели жизнестойкости связаны с мотивацией достижения успеха в юношеском возрасте. Более жизнестойкие молодые люди больше мотивированы на достижение успеха (Кравцова, 2017). Также эмпирические исследования (Иванова, Обыденнова, 2015) свидетельствуют, что старшеклассникам с высоким уровнем жизнестойкости свойственно стремление к достижениям и познанию, самосохранению, а также формированию адекватной полоролевой идентичности. Материальные ценности для таких школьников менее значимы (Иванова, Обыденнова, 2015).

Ресурсами жизнестойкости для студентов и школьников являются волевая саморегуляция, настойчивость, для студентов таким ресурсом также является мотивация (Нижегородцева и др. 2019). Эмпирические исследования свидетельствуют, что более высокий уровень самоуважения и самопонимания также в большей степени свойствен молодым людям с более высоким уровнем жизнестойкости, т.е. самоуважение тоже может рассматриваться как психологический ресурс жизнестойкости личности (Мальцева, 2019).

В целом, результаты исследований свидетельствуют, что молодежь с более высоким уровнем жизнестойкости является более волевой и целеустремленной, мотивированной на достижение успеха. Также жизнестойким молодым людям в большей степени свойствен более высокий уровень самоуважения и самопонимания.

Малоисследованным остается вопрос о связи жизнестойкости и психологического благополучия личности, переживания счастья, удовлетворенности жизнью.

### **Цель, методология и методы исследования**

Эмпирическое исследование было проведено Е.Е. Соловьевым под руководством Е.С. Синельниковой. Целью исследования стало изучение особенностей и взаимосвязей жизнестойкости и переживания счастья в юношеском возрасте. Участники исследования: 66 студентов Петербургского государственного университета путей сообщения императора Александра I в возрасте 18-22 года: 50% студентов обучались на технических направлениях подготовки, 50% - на психологическом направлении подготовки. В исследовании применялись следующие методики: «Оксфордский опросник

счастья» (адаптация А.М. Голубев, Е.А. Дорошева); «Жизнестойкость» С. Мадди (адаптация Д. А. Леонтьева). Обработка данных проводилась с помощью программы Excel с применением методов: описательные статистики, корреляционный анализ Пирсона.

### Результаты исследования

Описательные статистики приведены в таблице 1.

Таблица 1. Описательные статистики по методикам.

Шкалы	Средние значения	
	Студенты психологи	Студенты технических направлений
Тест жизнестойкости С. Мадди (адаптация Д.А. Леонтьева)		
Вовлеченность	30,06	30,82
Контроль	28,85	27,03
Принятие риска	17,36	16,67
Общая жизнестойкость	76,27	74,52
Оксфордский опросник счастья М. Аргайла (адаптация А.М. Голубева, Е.А. Дорошевой)		
Счастье	48,52	52,66

Результаты корреляционного анализа представлены в таблицах 2 и 3.

Таблица 2 - Взаимосвязи показателей жизнестойкости и счастья у студентов психологического направления подготовки

Шкалы	Вовлеченность	Контроль	Принятие риска	Общая жизнестойкость
Счастье	0,337*	-	-	0,360**

Примечание: при  $p \leq 0,05^*$ ;  $p \leq 0,01^{**}$ .

Корреляционный анализ показал следующие взаимосвязи шкал исследования у студентов психологов: у студентов психологов показатель «счастья» имеет обратную связь с «вовлеченностью» ( $r = -0,337$ ,  $p \leq 0,05$ ) и обратную связь с «общей жизнестойкостью» ( $r = -0,360$ ,  $p \leq 0,01$ ).

Таблица 3 - Взаимосвязи показателей жизнестойкости и счастья у студентов технических направлений

Шкалы	Вовлеченность	Контроль	Принятие риска	Общая жизнестойкость
Счастье	-	0,395**	-	0,312*

Примечание: при  $p \leq 0,05^*$ ;  $p \leq 0,01^{**}$ .

Корреляционный анализ показал следующие взаимосвязи шкал исследования у студентов технических направлений. У студентов, обучающихся на технических направлениях, «счастье» имеет обратную связь с «контролем» ( $r = -0,395$ ,  $p \leq 0,01$ ) и обратную связь с «общей жизнестойкостью» ( $r = -0,312$ ,  $p \leq 0,05$ ).

Дискуссия и выводы.

В исследовании были получены, на первый взгляд, парадоксальные результаты, которые свидетельствуют, что более жизнестойким студентам в меньшей степени свойственно переживания счастья. Это может быть связано с тем, что жизнестойкость личности формируется в результате преодоления трудностей. Мы можем предположить, что жизнестойкие студенты в большей степени сталкивались с жизненными трудностями, возможно с травматичным опытом, в большей степени переживали интенсивные и хронические стрессы, что с одной стороны, помогло им стать более сильными и стойкими, а с другой стороны могло оказать на них травмирующее воздействие, которое снизило их способность к переживанию счастья.

Список источников:

1. Большакова, Г. А. Особенности жизнестойкости и копинг-стратегий в юношеском и пожилом возрастах / Г. А. Большакова // Молодой исследователь: от идеи к проекту: Материалы II студенческой научно-практической конференции, Йошкар-Ола, 25 мая 2018 года / ФГБОУ ВО «Марийский государственный университет»; под редакцией Д. А. Михеевой. – Йошкар-Ола: Марийский государственный университет, 2018. – С. 62-66. – EDN VWRWPM.
2. Иванова, Е. С. Особенности мотивационной сферы личности с высокой жизнестойкостью в юношеском возрасте / Е. С. Иванова, Ж. П. Обыденнова // Современные проблемы развития образования и воспитания молодежи : сборник материалов 10-ой международной научно-практической конференции, Махачкала, 20 декабря 2015 года. – Махачкала: Общество с ограниченной ответственностью "Апробация", 2015. – С. 38-40.
3. Кравцова, Е. М. Психологическая жизнестойкость как детерминанта мотивационного выбора в юношеском возрасте / Е. М. Кравцова // Личность, интеллект, метакогниции: исследовательские подходы и образовательные практики:

- материалы II Международной научно-практической конференции, Калуга, 20–22 апреля 2017 года / Калужский государственный университет им. К.Э. Циолковского. – Калуга: АКФ "Политоп", 2017. – С. 217-222.
4. Мальцева, Я. С. особенности взаимосвязи самоотношения и жизнестойкости личности в юношеском возрасте / Я. С. Мальцева, Е. В. Кулеш // Материалы секционных заседаний 59-й студенческой научно-практической конференции ТОГУ : В 2-х томах, Хабаровск, 27 мая 2019 года / Ответственный редактор И.Н. Пугачев. Том 2. – Хабаровск: Тихоокеанский государственный университет, 2019. – С. 260-268.
  5. Нижегородцева, Н. В. психологические ресурсы жизнестойкости в юношеском возрасте / Н. В. Нижегородцева, Т. В. Ледовская, К. Н. Кочергина // Актуальные направления фундаментальных и прикладных исследований : Материалы XVIII международной научно-практической конференции , North Charleston, USA, 11–12 февраля 2019 года. Том 1. – North Charleston, USA: LuluPress, 2019. – С. 47-49.
  6. Синельникова, Е.С. Эмоциональное реагирование и совладание с ситуацией самоизоляции у студентов с различным уровнем удовлетворенности жизнью. / Е.С. Синельникова // Вопросы психологии. – 2021 – Т. 67 – №6. – С.43-50.
  7. Труды Ярославского методологического семинара, Ярославль, 15–17 апреля 2004 года. Том 2. – Ярославль: Общество с ограниченной ответственностью "Международная Академия психологических наук", 2004. – 336 с.

**Синякина Е.Г.**

## **ОБРАЗ РОССИИ В ПРОИЗВЕДЕНИЯХ И ТВОРЧЕСТВЕ ОТЕЧЕСТВЕННЫХ АВТОРОВ**

**Аннотация:** в статье анализируется образ Российской Федерации, Российской Империи и России как великой мощной державы в произведениях и творчестве отечественных авторов: писателей и поэтов как фактор народной педагогики XXI века в условиях современных социальных вызовов, угроз, преобразований и изменений. Образ родины России изображён в произведениях наших соотечественников ярко, красочно, эмоционально и образно и обретает удивительные, подчас неожиданные, характеристики, очертания, типы и вид.

**Ключевые слова:** образ России; Родина; отечественные авторы: писатели, поэты; творчество; литературные произведения: проза и лирика, фактор; народная педагогика

**Abstract:** the article analyzes the image of the Russian Federation, the Russian Empire and Russia as a great powerful power in the works and creativity of domestic authors: writers and poets as a factor in folk pedagogy of the 21st century in the conditions of modern social challenges, threats, transformations and changes. The image of the Motherland of Russia is depicted in the works of Russian writers and

poets, authors and writers in the most vivid emotions, images and colors, and acquires amazing, sometimes unexpected, types, appearance, outlines and characteristics.

**Key words:** image of Russia; Homeland; domestic authors: writers, poets; creation; literary works: prose and lyrics

«Воспитание любви к родному краю, к родной культуре, к родному городу, к родной речи – задача первостепенной важности. ... Но как воспитать эту любовь? Она начинается с малого – с любви к своей семье, к своему дому, к своей Родине. Постоянно расширяясь, эта любовь к родному переходит в любовь к своему государству, к его истории, его прошлому и настоящему, а затем ко всему человечеству». Академик Д.С. Лихачёв

Суть нравственно-патриотического воспитания состоит в том, чтобы посеять и взрастить в детской душе семена любви к своей Родине, к родной природе, к родному дому и семье, к матери к истории страны и культуре народа. Тема возрождения России обретает особо актуальное звучание в наше время, когда старые идеалы утрачены, а новые не имеют чётких очертаний и определений.

В настоящее время усилено внимание к решению задач патриотического воспитания со стороны Правительства РФ и Министерства образования РФ. В национальной доктрине образования РФ особо подчёркивается, что «система образования РФ призвана обеспечить воспитание патриотов России, граждан, обладающих высокой нравственной культурой».

Дошкольный и младший школьный возрасты наиболее благоприятны для культурно-эмоционального воздействия на психику ребенка, для которой свойственны наибольшая обучаемость, пластичность пед. влияниям, сила и глубина впечатлений. Детские образы восприятия очень яркие и сильные, именно они иногда остаются в памяти на всю жизнь. Поэтому всё, что было усвоено ребёнком в раннем и младшем школьном детстве - его привычки, навыки, знания, модели поведения и развивающиеся черты характера, - оказываясь особенно прочными, связывают взрослого человека со своим народом и со всей страной.

Настоящих патриотов своей Родины, безусловно, лучше воспитывать с детства. *Процесс нравственно-патриотического воспитания начинается с раннего возраста воспитанием любви к своей Родине.* Поэтому нравственно-патриотическое воспитание именно в детском возрасте является **фундаментом** дальнейшего развития и становления личности юного гражданина.

Красоту России во все времена воспевали и воспевают поэты, художники, писатели, композиторы и др. творческие личности. *Песня также является способом возвеличить край, в котором ты живёшь, и методом народной педагогики* как наиболее простая и распространённая форма музыки и вокала, объединяющая поэтический текст стихов автора с легко запоминающейся лёгкой мелодией.

«Сколько сейчас жестокого и несправедливого говорится о России! И хуже всего, что чаще и чаще произносят это сами русские люди: “Ненавижу Россию! Кругом развал, грязь и преступность” ... Это слова ненависти, но не

*просто слепой ненависти, ведь за нею кроется боль, страдание. ... Так стонет обманутая любовь, преданная душа. Так стонет человек, уверенный в том, что он предан самым дорогим, что есть у него на свете, – землёй, его породившей, народом, его взрастившим. “Все кругом предают, воруют, лгут, убивают...”*. Страшная фантазмагория, дикий сон, воплощённый в реальность, и сейчас как никогда раньше. Достаточно просто прослушать дневные новости...

Но сердце моё кричит: *не так, не так!* А бездонные глаза моей России молят: *не так, дети мои, не предавала я вас!* Не предавала и вовек не предаю. Только любите меня, любите... Ведь *и я вас люблю!*» (Гончаренко, 2014, с. 129).

«В этом вопле о любви вопреки всей видимой действительности, в этой бессмысленной любви (разве можно облечь в смысл сердце?) *и сокрыт ответ.*

Всё зло, вся неправда, весь грех в нас самих. Не в России, а в нас – *её заблудших и уродливых душой детях*. Мы – истинные потомки тех поколений, которые распяли Россию. И пока не осознаем это мистически, а главное – покаянно, не вылезти нам из той ямы, куда мы скатываемся.

Но как это дать почувствовать нелюбящей душе, упорствующей в своей нелюбви? Если разум бывает трудно переубедить, то как переубедить сердце?..

Попробую, насколько это возможно, сравнить наш грех перед Россией, с грехом перед Богом.

Первые люди тяжело согрешили перед Богом, не послушавшись Его. Точно так же и наши деды позднее согрешили перед Россией, распяв её (или не мешая это сделать другим). Но Господь, разве Он не простил людям после грехопадения? Простил... ведь не может любящий Отец не простить своих детей. Почему же дети наказаны? Они сами сделали свой выбор – избрали смерть. А мы, дети земли Русской, что избрали мы, отвергая и уничтожая свои святыни? Да мы в третьем и в четвёртом поколении – общество, поражённое смертью!» (там же, с. 130).

*«Россия видится мне матерью обезумевших детей, молящей нас опомниться, обратиться, но вновь и вновь распинаемой нами.*

*Она – как старуха-нищенка в старых лохмотьях, которую обгоняют, обрызгивают грязью машины, толкают прохожие, а она плетётся еле-еле, ничего не замечая, опустив голову. Но остановитесь и загляните ей в лицо: оно всё испещрено страдальческими морщинами, а в глаза её страшно заглянуть, так становится стыдно! Потому что в них – доброта и свет. Они сияют, и в них такая глубина, какая и не снилась нам, самовлюблённым и забывшим главную правду на земле. А правда эта – любовь, которая всё покрывает и всё прощает и от которой мы с вами сознательно отказываемся.....»* (там же, с. 131).

Русский поэт Е. Санин, размышляя о своей горячо и нежно любимой Родине, погружаясь в глубокие мысли о ней, задаётся следующим вопросом: *«Какого цвета у России очи?..»:*

*«Какого цвета у России очи? / Влюблённый скажет – соловьиной ночи, / Солдат шепнёт – родного очага, / Моряк вздохнёт – они как берега. / А я скажу – у матушки России / Весной глаза синей весенней сини, / А летом зелены, как*



*летний свет... / И всё-таки, какой же у них цвет? / В годину войн они - февральской вьюги, / В них видел враг колючий блеск кольчуги. / Когда ж пройдёт весенняя гроза – / Глаза России – радуги глаза. / Что же касается моей России взгляда, / То для него сравнения не надо – / К любой из древних подойди икон / И посмотри на лики – это он, / Ты посмотри на лики – это он» (Санин, 1999: Электр. ресурс).*

Член Союза писателей России Роберт Балакшин, рассуждая о формировании русского национального характера - менталитета, пишет: «В монастырях и приходских церквах у чудотворных намоленных икон теплились неугасимые лампы. Под их кротким светом текла семейно-привычная жизнь, в чём-то, быть может, нескладная, неурядливая, трудная и горькая до кипучих непрощающих слёз, но во всём, до последней большой кровинки, своя, **за которую и буйную голову сложить не жаль**. Та жизнь – с терпеливой любовью и заветами потаённого милосердия, с преданьями, легендами, поверьями, заветными от отцов и дедов, которую вскоре (и недолго осталось ждать) назовут проклятой, патриархальной, облепят обидными поносными прозвищами...» (Балакшин, 2007, с. 39–40).

Однажды у святителя и чудотворца Николая спросили, за что он, выходец из чужих краёв, *возлюбил землю русскую превыше всех, за что полюбил он народ наш, грехами затемнённый, ходит по дорогам его скорбным и молится за него неустанно*. Вот что он ответил на этот вопрос: «...*Дитя она – Русь!.. Цвет тихий, благоуханный... Кроткая дума Господня... дитя Его любимое... Неразумное, но любое. А кто не возлюбит дитя, кто не умилится цветикам? Русь – это кроткая дума Господня*.

А отец Серафим, Саровский чудотворец, добавил – тихо прошептал:

«Хорошо ты сказал, Никола, про Русь. ... На колени, радости мои, стать хочется перед нею и молиться, *как честному образу!*

– А как же, отцы святые, – робко спросил прп. Сергей Радонежский, – годы крови 1917-й, 1918-й и 1919-й? Почто русский народ кровью себя обагрил?

– Покается! – убеждённо ответил Никола Угодник.

– Спасётся! – твёрдо сказал Серафим.

– Будем молиться! – прошептал Сергей.

И дошли они до маленькой, покрытой снегом, лесной цёрковки. Затешили перед тёмными образами свечи и стали слушать заутреню. За стенами церкви гудел снежный Китежский лес. Пела вьюга. Молились святители русской земли в заброшенной лесной цёрковке *о Руси – любви Спасовой, кроткой думе Господней*. А после заутрени вышли из цёрковки три заступника на паперть и благословили на все четыре конца снежную землю, вьюгу и ночь...» (Никифоров-Волгин, 2001 с. 12–13).

По отзыву иностранного наблюдателя, в делах веры русские «более нас *преданы обрядам*: никогда не забывают перед монастырём, церковью или же перед изображением святого Креста стать на колени и трижды оградить себя знаменем креста, произнося: “Господи, помилуй нас!”» (Россия – это сама жизнь, 2004).

Многое о России осталось и в творчестве русского поэта Владимира Волкова. Он видел её образ своей Родины композиционно в следующих чертах: «Изгибы куполов, и часто бездорожно. / И телу не спастись, а вот душе - ещё возможно. / И колоколенки свеча пронзает небо, / И вот пора уже начать уборку хлеба... / Матушка-Русь, ты - любовь и отрада. / Матушка-Русь, нам другую не надо. / Матушка-Русь, есть на всё воля Божья! / А я не боюсь твоего бездорожья. / Однажды на свету увидишь ты сиянье, / Познаешь красоту и слёзы покаянья, / А Богом данный крест когда несут – не плачут: / Уж коли что дано, так то по силам, значит! / Изгибы куполов, ещё кресты погостов. / Да звон колоколов – и всё до боли просто. / Так что ж тут понимать, так в чём тут разбираться? / Или Христова рать забыла слово: “братство”? / Матушка-Русь, ты - любовь и отрада. / Матушка-Русь, нам другую не надо. / Матушка-Русь, есть на всё воля Божья! / А я не боюсь твоего бездорожья» (Волков, 1995: Электр. ресурс).

Русский писатель А.И. Солженицын в цикле «Крохотки» тоже описывает особенности нашей, русской, природы и жизни очень ярко, колоритно и образно: “Пройдя просёлками Средней России, начинаешь понимать, в чём ключ умиротворяющего русского пейзажа. Он – в церквях. Взбежавшие на пригорки, взошедшие на холмы, царевнами белыми и красными вышедшие к широким рекам, колокольными стройными, точёными, резными, поднявшиеся над соломенной и тёсовой повседневностью, – они издали издали кивают друг другу, они из сёл разобщённых, друг другу невидимых, **поднимаются к единому небу**. И где б ты в поле, в лугах ни брёл, вдали от всякого жилья, – никогда ты не один: поверх лесной стены, стогов намётанных и самой земной округлости всегда манит тебя маковка колоколенки...

...И всегда люди были корыстны, и часто недобры. Но раздавался звон вечерний, плыл над селом, над полем, над лесом. Напоминал он, что покинуть надо мелкие земные дела, отдать час – молитве, а мысли – вечности. Этот звон ...поднимал людей от того, чтоб опуститься на четыре ноги...

В эти камни, в колоколенки эти, наши предки вложили всё своё лучшее, всё своё понимание жизни”» (Солженицын, 2007, с. 157-158).

Поэтами из самых разных уголков нашей необъятной Родины создан особый, прекрасный **Образ-Лик России**, более характерный для дореволюционного времени, но, при условии, что наша Родина останется верной православной традиции и заветам старцев, **связанный с надеждами на Воскресение Руси, и ожидающий нас в будущем**:

«Трепещут времени воскрылья... / Забыв о веке, налегке, / Лечу туда, где говорили / На чистом русском языке. / Где к храму каждая дорога, / Где русский лик и русский слог, / Где все о Боге, всё о Боге, / **И в каждом человеке – Бог**. / Где ворогу не разгуляться, / И где, соборностью сильна, / Слита в одно **большое братство** / Родная русская страна. / Где правит Царственный властитель – / Хранитель русских рубежей, – / Где Мать Божья и Спаситель, / И сонмы праведных мужей. / Любовь и милость, совесть, вера, / Размах и удаль, хлеб и соль, / И щедрость русская без меры, / И за свою Отчизну – боль. / Умение нести все беды / **В терпенье кротком и святом**, / А в час сраженья – до победы / С мечом, молитвой и Крестом... / Вновь

белый снег покроем землю – / И тихий сад, и сонный лес, / А я смотрю и всё приемлю, / И слышу музыку Небес. / И верую светло и свято, / **Что дух сильнее, чем кровь и плоть, / И Русь, что на Кресте распята, / Воскреснет, как воскрес Господь!**» (Кудряшова, 2013: Электр. ресурс).

«Красоту России можно сравнить с красотой её лесов, хотя она и прекрасней их. Но если ты видишь в лесах только грязь, мусор и неудобства, ты не увидишь этой красоты. Доброту России можно сравнить с добротой невинного ребёнка (хотя Россия и больше ребёнка). Но если ты видишь в ребёнке только капризность и упрямство, то не поймёшь ты и доброты России. *Высоту её устремлений можно сравнить с горной вершиной* (хотя Россия и выше самых высоких гор на свете). Но если ты привык видеть в горах только нагромождение камней и если ты не захочешь подняться на эту вершину, ты не увидишь и *величия России. Здесь нужен труд и нужна любовь. Без любви, без сердечных очей России не постигнуть*» (Гончаренко, 2014).

Вот как пишет о Родине любящий её верный сын Отечества Михаил Ножкин:

«Я люблю тебя, Россия, / Дорогая наша Русь, / *Нерастроченная сила, / Неразгаданная грусть. / Ты размахом - необъятна, / Нет ни в чём тебе конца, / Ты веками непонятна / Чужеземным мудрецам. / Много раз тебя пытали, / Быть России иль не быть, / Много раз в тебе пытались / Душу русскую убить. / Но нельзя тебя, я знаю, / Ни сломить, ни запугать, / Ты мне, Родина родная, / Вольной волей дорога. / Ты добром своим и лаской, / Ты душой своей сильна, / Нерассказанная сказка, / Синеокая страна. / Я в берёзовые ситцы / Нарядил бы белый свет, / Мне бы жить, тобой гордиться, / Без тебя мне счастья – нет!*» (Ножкин, 1969: Электр. ресурс).

У поэтов Максима Шаброва и современных нам Александра Кондрашова и Ярослава Дронова читаем следующие строки о любимой Родине, матушке-России: «Ты – моя Россия»: «Жизнь – шальная сила, / Снег летит, глаза слепя. / Ты прости меня, Россия, / Злюсь, порою, на тебя. / Но до боли в сердце, / Всех дороже и родней / Только ты, только ты на свете / до моих последних дней. / Вдруг надоедает дней унылых канитель, / Так со мной бывает, / Мчусь за тридевять земель, / Где всё незнакомо, / Но недели не пройдёт, / Как тоска по дому / в путь обратный позовёт. / Вдаль бегут поля - ширь бескрайняя. / Над рекой туман – утро раннее. / Запах трав хмельных, воля вольная. / Для меня земли нет привольнее. / Журавли летят в небо синее, / Для меня земли нет красивее. / Ты – былинная, необъятная, / Ты – Земля моя ненаглядная, / Ты – Россия моя, ненаглядная. / Ты – моя Россия, / Нас с тобою не сломаешь. / Мне даёшь ты силы / Все невзгоды побеждать. / Всё с тобой осилим, / Всё с тобой переживём, / Ты, моя Россия – / Край родимый, отчий дом» (Шабров, 1998: Электр. ресурс).

«Реки, горы и поля / Это – Родина твоя. / Я люблю тебя всей силой / О, Великая Россия! / Ты – твердыня, Ты – икона. / Ты – краса и наша Мать. / Колокольным перезвоном / Можешь душу поднимать. / Я люблю тебя Россия, / Хоть тебя не выбирал. / За тебя мой дед и прадед / Воевал и умирал. / Так и я с тобою буду / До конца всему назло. / Мне с тобой, моя Россия, / Я считаю – повезло! / Пой! Пляши! Гуляй, Россия, / Нам ли разве горевать? /

*Нет такой на свете силы, / Чтоб могла тебя сломать./ Разудалая, лихая / Не желаешь ты войны, / Но и перед кем попало / Ты не будешь гнуть спины. / И запомните вы, дети,/ Лучшие нет земли на свете./ Навсегда и лишь одна,/ Людям Родина дана./ Буду я с Тобой, Россия, / До конца всему назло./ Вместе нам с тобой, Россия/ Я считаю – повезло!* (Кондрашов, 2012: Электр. ресурс).

«Выйду ночью в поле с конём, / Ночкой тёмной тихо пойдём, / Мы пойдём с конем по полю вдвоем, / Мы пойдём с конем по полю вдвоем. / Ночью в поле звезд благодать, / В поле никого не видать, / Только мы с конем по полю идем, / Только мы с конем по полю идем. / Сяду я верхом на коня, Ты неси по полю меня, / По бескрайнему полю моему, / По бескрайнему полю моему. / Дай-ка я разок посмотрю, / Где рождает поле зарю, / Ай, брусничный цвет, / Алый да рассвет, / Али есть то место, али его нет. / Полюшко мое, родники, / Дальних деревень огоньки, / Золотая рожь да кудрявый лён, / Я влюблён в тебя, Россия, влюблён. / Будет добрым год-хлебород, / Было всяко, всяко пройдет, / Пой, золотая рожь, пой, кудрявый лён, / Пой о том, как я в Россию влюблён...» (Шаганов, 1994: Электр. ресурс). <https://stihi.ru/2015/02/25/7104>.

«Тёмною ночью никак не могу я уснуть, / Звёзды в безоблачном небе так ярко сияют. / Здесь я когда-то родился и здесь я живу, / **И я уверен, что лучшие страны не бывает.** / Там, где поёт душа, / Там, где легко дышать, / И дарят свет места родные, / Сердце я не предаю, / Знаю, я всё отдам, / Чтобы жила моя Россия! / Всем в этой жизни бывает подчас нелегко, / Только ведь сердце своё никогда не обманет. / Счастье порою нам кажется так далеко, / Но этот адрес счастливые не забывают. / Там, где поёт душа, / Там, где легко дышать, / И дарят свет места родные, / Сердце я не предаю, / Знаю, я всё отдам, / Чтобы жила моя Россия, / Чтобы жила моя Россия!» (Дронов, 2023: Электр. ресурс).

Горячо любимая и воспеваемая всей душой русского крестьянского поэта Сергея Есенина *Русь* наиболее ярко отражается в таких его стихотворениях, как: «Гой ты, Русь, моя родная...», «Запели тёсаные дроги...» и «Русь советская»: «Запели тёсаные дроги, / Бегут равнины и кусты. / Опять часовни на дороге / И поминальные кресты. / Опять я тёплой грустью болен / От овсяного ветерка. И на известку колоколен / Невольно крестится рука. / О Русь – малиновое поле И синь, упавшая в реку, – / Люблю до радости и боли / Твою озёрную тоску. / Холодной скорби не измерить, / Ты на туманном берегу. / Но не любить тебя, не верить – / Я научиться не могу. / И не отдам я эти цепи, / И не расстанусь с долгим сном, / Когда звенят родные степи / Молитвословным ковылём» (Есенин, 1916: Электр. ресурс).

«Но и тогда, / Когда на всей планете / Пройдёт вражда племён, / Исчезнет ложь и грусть, – / Я буду воспевать / Всем существом в поэте / Шестую часть земли / С названьем кратким – “Русь!”» (Есенин, 1924: Электр. ресурс).

«Гой ты, Русь, моя родная, / Хаты – в ризах образа... / Не видать конца и края – / Только синь сосет глаза. / Как захожий богомолец, / Я смотрю твои поля. / А у низеньких околиц / Звенно чахнут тополя. / Пахнет яблоком

*и мёдом / По церквам твой кроткий Спас. / И гудит за карагодом / На лугах  
весёлый пляс. / Побегу по мятой стёжке / На приволь зелёных лех, / Мне  
навстречу, как серёжки, / Прозвенит девичий смех. / Если крикнет рать  
святая: / "Кинь ты Русь, живи в раю!" / Я скажу: "Не надо рая, / Дайте  
родину мою"» (Есенин, 1914: Электр. ресурс)*

Вряд ли кого-то могут оставить равнодушным стихи С.В. Трофимова и, особенно, песни на них с такими названиями, как «Родина» и «За тихой рекою...»: «Золотые маковки церквей над рекою. / Земляника спелая с парным молоком... / Я бегу по скошенной траве, а надо мною / Небо голубое высоко... / Я ещё мальчишка лет пяти, / И радость моя поёт, и счастье моё летит... / Бабушкины сказки про Любовь и Отвагу, / Где Добро и Правда белый свет берегут. / Дедовы медали «За Берлин» и «За Прагу» / И весенний праздничный салют... / Знаю, что все вместе мы – Народ! / И счастье моё летит, и радость моя поёт. / *Это всё моё родное, / Это где-то в глубине. / Это самое святое, / Что осталось во мне. / Это нас хранит и лечит, / Как Господня Благодать. / Это то, что не купить / И не отнять. /* Время равнодушное пройдёт по округе, / Вычеркнув родные для меня адреса. / Мы познаем прибыль и расчёт, но друг в друге / Перестанем видеть небеса... / И когда мне станет тяжёло, / Я снова скажу себе, всем временам назло... / Это всё моё родное, / Это где-то в глубине. / Это самое святое, / Что осталось во мне. / Это нас хранит и лечит, / Как Господня Благодать. / *Это то, что не купить / И не отнять. / Это то, что не купить / И не отнять...*» (Трофимов, 2006: Электр. ресурс).

*«За тихой рекою, берёзовой рощей / Распустится первый весенний цветок  
И я загадаю желание попроще / И перекрестившись взгляну на Восток. /  
Окрасится небо багряной зарёю / И вечное солнце над миром взойдёт /  
И белая птица взлетит над землёю / И Божие прощение с небес принесёт... /  
И что-то большое откроется сердцу / Такое что жизнью моей не объять /  
И станет спокойно, и сладко как в детстве / Когда обнимала меня моя мать.  
/ Молитва святая слезами прольётся / Христовой любовью исполнится грусть  
/ И в это мгновение душа прикоснётся / **К великой вселенной по имени Русь**»*  
(Трофимов, 2010: Электр. ресурс).

Тема возрождения России обретает особо актуальное звучание в наше время, когда старые идеалы утрачены, а новые не имеют чётких границ, определений очертаний. Но именно сегодня хочется выразить **уверенность в светлом для России будущем** словами сибирской поэтессы, члена Союза писателей России и русского барда, матушки Людмилы Кононовой, прикоснувшись к самому краю её обширного творчества: «Осеняла крестным знаменем / Матерь Божия посадки, / И горели ровным пламенем / Негасимые лампы... / И цвела ты розой белою / На заснеженной равнине / И была Светлой Девой, / Причастившейся Святыне. / Малы дети занедужили, / Заблудили, захмелели, / Закружили и завьюжили / Окаянные метели. / Иноземные растлители / Чистоту твою казнили, / Твои горние обители / Попирали и сквернили. / Сапоги кирзовые, / Вышки смотровые... / Где же твои соколы, / Матушка Россия? / Сапоги кирзовые, / Косыньки седые, / Телогрейка серая, – / Матушка Россия. / Сколько зельем нас ни потчевать, / Ни хвалить

чужие страны, / *Знаю, вспомнят веру отчую / Твои Марьи да Иваны! / В предрассветной стылой темени, / У креста, где ты распята, / Тихо светятся до времени / Сокровенные булаты. / Полетят к заутрене / Преподобных стаи, / И восстанет мудрою / Русь моя Святая»* (Кононова, 1984: Электр. ресурс).

*За свой отчий Дом и свою Землю молятся многие русские люди, авторы: поэты и писатели, творческие и простые рабочие, простые крестьяне, как в песне у поэта Ирины Савицкой: «Я за Родину-мать, за Россию молюсь. / Я своею великой страной горжусь. / Потому, что мы здесь рождены и живём. / Это - наша земля, это - наш отчий дом. / Не сгибалась ты Русь, поднималась опять. / Несмотря ни на что, продолжаешь стоять. / Те, кто злобой кипит, никогда не поймут, / Что за люди у нас, тут, в России живут! / Ты живи, моя Россия! / Славься русская земля! / Краше нет под небом синим! / Это-Родина моя! / Мы добьёмся всего, если вместе пойдём. / Мы, уж, песню свою, видит Бог, допоем. / Наш высокий порыв никому не сломить. / А иначе, зачем на земле этой жить?! / Ты вокруг оглянись, на леса, на поля. / Нам с тобою хранить надо эти края. / Пусть берёзы шумят и ромашки цветут, / Пусть на нашей земле наши дети растут!..»* (Савицкая, 2012, Электр. ресурс).

И, конечно, наш взгляд на проблему оказался бы односторонним без воспоминания об одноименных стихотворениях К.М. Симонова и Н.М. Рубцова «Родина» и «Тихая моя родина», без их упоминания о малой Родине, которую просто немыслимо для нас было бы кому-то *отдать или продать* и с какой мы «чувствует самую жгучую, самую смертную связь»: «Касаясь трёх великих океанов, / Она лежит, раскинув города, / Покрыта сеткою меридианов, / *Непобедима, широка, горда.* / Но в час, когда последняя граната / Уже занесена в твоей руке / И в краткий миг припомнить разом надо / Все, что у нас осталось вдалеке, / Ты вспоминаешь не страну большую, / Какую ты извездил и узнал, / Ты вспоминаешь родину – такую, / Какой ее ты в детстве увидал. / Ключок земли, припавший к трём березам, / Далёкую дорогу за леском, / Речонку со скрипучим перевозом, / Песчаный берег с низким ивняком. / Вот где нам посчастливилось родиться, / Где на всю жизнь, до смерти, мы нашли / *Ту горсть земли, которая годится, / Чтоб видеть в ней приметы всей земли.* / Да, можно выжить в зной, в грозу, в морозы, / *Да, можно голодать и холодать, / Идти на смерть... / Но эти три берёзы / При жизни никому нельзя отдать»* (Симонов, 1941: Электр. ресурс).

«Тихая моя родина! / Ивы, река, соловьи... / Мать моя здесь похоронена / В детские годы мои. / - Где тот погост? Вы не видели? / Сам я найти не могу. / Тихо ответили жители: / - Это на том берегу. / Тихо ответили жители, / Тихо проехал обоз. / Купол церковной обители / Яркой травой зарос. / Там, где я плавал за рыбами, / Сено гребут в сеновал: / Между речными изгибами / Вырыли люди канал. / Тина теперь и болотина / Там, где купаться любил... / Тихая моя родина, / Я ничего не забыл. / Новый забор перед школою, / Тот же зелёный простор. / Словно ворона весёлая, / Сяду опять на забор! / Школа моя деревянная!.. / Время придёт уезжать - / Речка за мною туманная / Будет бежать и бежать. / С каждой избою и тучею, / С громом, готовым упасть, / Чувствую самую жгучую, / Самую смертную связь» (Рубцов, 1964: Электр. ресурс).

Таким образом, **необходимо преумножать наше богатство –**

*Россию – умами*, умелыми уроками и действиями учителей начальной школы, народных педагогов и преподавателей высшей школы Российской Федерации 20-х г.г. XXI столетия в условиях современных социальных изменений, преобразований и трансформаций, переживаемых Российским обществом, чтобы она *жила, росла, крепла, трансформировалась и развивалась – материально и духовно - и имела возможность идти по пути, Богом ей предназначенному, приближаясь к своему Духовному Идеалу.*

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Балакшин Р. (2007) Родной город // И в жизнь вечную: Повести, рассказы. М.: Сретенский монастырь, 2007. 396 с. С. 5–27.

Волков В. (1995) Матушка-Русь [Электронный ресурс] // Песни Русского Воскресения.

URL: [webkind.ru/text/5256796...text...matushka-rus.htm/](http://webkind.ru/text/5256796...text...matushka-rus.htm/) (дата обращения: 22.11.2023).

Гончаренко М. (2014) Лягушка–царевна. Рязань: Зёрна. 208 с.

Дронов Я. (2023) Моя Россия. [Электронный ресурс] // Стихи молодых авторов. URL: <https://muzland.ru/songs.html?auth=1138&song=6&tone=no> (дата обращения: 30.11.2023).

Есенин С.А. (1914) Гой ты, Русь, моя родная [Электронный ресурс] // Избранная лирика поэта. URL: <https://stihi.ru/diary/triass/2015-11-15> (дата обращения: 03.01.2024).

Есенин С.А. (1916) Запели тёсаные дроги [Электронный ресурс] // Избранная лирика поэта. URL: <https://stihi.ru/diary/elenagaivoronok/2022-06-05> (дата обращения: 03.01.2024).

Есенин С.А. (1924) Русь советская [Электронный ресурс] // Избранная лирика поэта. URL: <https://stihi.ru/diary/yrapozidaev/2022-01-02> (дата обращения: 04.01.2024).

Кононова Л. (1984) Осеняла крестным знаменем [Электронный ресурс] // Песни Русского Воскресения. URL: [webkind.ru/text/56620847...pesni.../](http://webkind.ru/text/56620847...pesni.../) (дата обращения: 20.11.2023).

Кондрашов А. (2012) [С тобой, Россия](http://vpoetah.ru/stihi-poetov/stihi,stihi-poeta,2015-03-17-16-00-03.html) [Электронный ресурс] // Стихи. URL: <http://vpoetah.ru/stihi-poetov/stihi,stihi-poeta,2015-03-17-16-00-03.html> (дата обращения: 19.11.2023).

Кудряшова Л. (2013) Русь [Электронный ресурс] // Литературная газета. URL: [pravpiter.ru/pspb/n256/ta011.htm/](http://pravpiter.ru/pspb/n256/ta011.htm/) (дата обращения: 20.11.2023).

Никифоров–Волгин В. (2001) Заутреня святителей (Под Новый год) / Заутреня Святителей. Избранное. М.: Паломник. 524 с. С. 10–14.

Ножкин М. (1969) Я люблю тебя, Россия [Электронный ресурс] // Русский дом. URL: [romance.ru/Настоящем\\_и\\_будущем...=141&pagenum=0&sort=H1/](http://romance.ru/Настоящем_и_будущем...=141&pagenum=0&sort=H1/) (дата обращения: 23.11.2023).

Россия – это сама жизнь. Заметки иностранцев о России с XIV по XX век. (2004) М.: Изд-во Сретенского мон. 674 с.

Рубцов НМ. (1964) Тихая моя Родина [Электронный ресурс] // Стихи. Избранное. URL: <https://stihi.ru/2009/10/20/8654> (дата обращения: 13.01.2024).

Савицкая И.С. (2012) Ты живи, моя Россия! [Электронный ресурс] // Стихи. URL: <https://www.az-lyrics.ru/lyrics/irina-savickaya/ty-zhivi-moya-rossiya> (дата обращения: 14.01.2024).

Санин Е. (1999) Глаза России [Электронный ресурс] // Православная газета.

URL: [lyricshare.net/ru/yuliya-berzova/glaza-rossii.html/](http://lyricshare.net/ru/yuliya-berzova/glaza-rossii.html/) (дата обращения: 23.11.2023).

Симонов К.М. (1941) Родина [Электронный ресурс] // Избранное. URL: <https://www.culture.ru/poems/32930/rodina> (дата обращения: 14.01.2024).

Солженицын А. (2007) Путешествуя вдоль Оки. (Из цикла «Крохотки») // Малое собр. соч. Т. 3. Рассказы. М.: Время. 302 с. С. 157–158.

Трофимов С.В. (2006) Родина [Электронный ресурс] // Родина. Сборник песен. URL: <https://stihi.ru/diary/irinaalex64/2023-02-23> (дата обращения: 13.01.2024).

Трофимов С.В. (2010) За тихой рекою [Электронный ресурс] // Песни. URL: [https://www.beesona.pro/songs/sergey\\_trofimov/za\\_tihoy\\_rekoyu.php](https://www.beesona.pro/songs/sergey_trofimov/za_tihoy_rekoyu.php) (дата обращения: 13.01.2024).

Шабров М. (1998) Ты – моя Россия [Электронный ресурс] // Русский мир. URL: <http://www.karaoke.ru/song/7651.htm/> (дата обращения: 24.11.2023).

**Чемякина А. В.**

## **ПРОКРАСТИНАЦИЯ КАК ОДНО ИЗ НАПРАВЛЕНИЙ ИССЛЕДОВАНИЯ ПРОБЛЕМЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНО- НЕГАТИВНЫХ КАЧЕСТВ**

Аннотация: В работе рассматривается прокрастинация, как один из видов профессиональной деструкции. Предлагается рассмотреть прокрастинацию в системе профессионально-негативных качеств личности, поскольку теоретический обзор проблемы указывает на схожее деструктивное воздействие на субъекта труда как со стороны системы ПНК, так и со стороны феномена прокрастинации.

Ключевые слова: профессионализация, прокрастинация, профессиональная деструкция, профессионально-негативные качества.

Abstract. The paper considers procrastination as one of the types of professional destruction. It is proposed to consider procrastination in the system of professionally negative personality qualities, since a theoretical review of the problem indicates a similar destructive effect on the subject of labor both from the NCP system and from the phenomenon of procrastination.

Key words: professionalization, procrastination, professional destruction, professionally negative qualities.



К настоящему времени в системе научного знания разрешены не все задачи психологического анализа профессионального развития. Сущность профессионального развития заключается в формировании индивида как профессионала, способного не только создавать потребительные стоимости, но и оказывать активное влияние на развитие профессиональной деятельности и профессиональной общности в целом. Данный процесс начинается задолго до профессионального обучения, которое играет ключевую роль в профессиональном развитии и не прекращается с окончанием профессионального учебного заведения. Важно понимать, что процесс профессионализации не является однонаправленным — это подтверждают многочисленные исследования специалистов [Барабанщикова, 2017; Водопьянова, 2001; Дружилов, 2013]. Помимо периодов стагнации профессиональной деятельности известны деструктивные проявления профессионализации субъекта деятельности, к которым относят феномены профессиональной деформации и психического выгорания личности [Барабанщикова, 2017; Орел, 2014]. К одному из видов профессиональных деструкций относят относительно недавно ставший объектом изучения в психологической науке феномен прокрастинации. Под термином «прокрастинация» подразумевают «сознательное откладывание выполнения намеченных действий, несмотря на то, что это повлечет за собой определенные проблемы» [Зинченко, 2008, с. 373]. Буквальным переводом слова «прокрастинация» является выражение «на завтра» (от лат. *crastinus* — «завтра», *pro* — «на»). В настоящее время активно разрабатываются подходы к анализу данного типа профессиональной деформации: ведется множество работ по адаптации и апробации различных зарубежных опросников, появляются исследования, посвященные концептуализации феномена прокрастинации в российских условиях. Актуальность изучения этого феномена подтверждается тем, что прокрастинация плотно вошла во все сферы жизнедеятельности современного человека, это делает необходимым дополнение теоретических построений, а также разработку психологических рекомендаций на основе использования полученных психологических знаний [Барабанщикова, 2017; Чемякина, 2021].

На сегодняшний день нет общепринятого определения прокрастинации, следовательно, нет единого понимания феномена. Среди отечественных исследователей, можно отметить следующие мнения: Е.П. Ильин рассматривал «лень», как форму прокрастинации. Исследователь обнаружил, что помимо мотивации, лень также зависит от типа нервной системы, и что именно в ней преобладает: возбуждение или торможение по внутреннему балансу [Ильин, 2011, с. 131]; С.Т. Посохова утверждает, что в основе прокрастинации лежат механизмы, которые схожи с теми, которые приводят к возникновению лени: нарушения мотивации и воли [Посохова, 2011, электрон. журнал]; Я.И. Варваричева рассматривала данный феномен, как «сознательное откладывание субъектом намеченных действий, несмотря на то, что это повлечет за собой определенные проблемы». Автор выявила три критерия промедления: контрпродуктивность — результат деятельности, который противоположный ожиданиям, желаниям; бесполезность —

объективная безрезультативность по итогам выполнения деятельности; отсрочка – перенос границ выполнения необходимой работы на более поздний срок [Варваричева, , 2010, с. 125]; В.С. Ковылин определяет промедление, как «выражение эмоциональных реакций на планируемые и необходимые дела». В зависимости от характера эмоций, испытываемых прокрастинатором, автор делит промедление на два вида: «расслабленная», когда человек выбирает более приятные занятия за место тех, которых нужно сделать, и «напряженная» прокрастинация, которая связана с перегрузкой, с потерей ощущения времени, с неудовлетворенностью собственными достижениями, неуверенностью в себе и т.д. Также исследователь признает существование хронической прокрастинации, причиной которой может быть психологический или физиологический недуг. Комбинация таких компонентов, как стресс, чувство вины, снижение работоспособности и также недовольство окружающих из-за невыполненных обязательств, в совокупности с перерасходом сил (вначале на второстепенные занятия и контроль над эмоциональным состоянием, а затем на максимальную отдачу в сжатые сроки), по мнению автора, может спровоцировать дальнейшую прокрастинацию [Ковылин, 2013, электрон. журнал]. Часть зарубежных авторов отмечает две основные особенности прокрастинации: осознанное решение отложить дело, которое сопровождается переживанием психоэмоционального напряжения [Коновалова, 2020, с.47]; прокрастинаторы осознанно выбирают такой план действий, при котором возникнут заведомо крупные затраты внутренних и внешних ресурсов [Коновалова, 2020, с. 47].

Анализ изученной литературы показал, что современные исследования прокрастинации сосредоточены на следующих проблемах: описание характеристик задач, способствующих прокрастинации, исследование поведенческих, когнитивных и эмоциональных последствий поведения откладывания, поиск личностных, аффективных, когнитивных особенностей прокрастинаторов, поиск социодемографических различий прокрастинаторов, исследование факторов, препятствующих прокрастинации [Коновалова, 2020, с.85].

Представленный анализ одного из видов профессиональных деструкций показывает, что прокрастинация, безусловно, оказывает разрушительное воздействие на систему профессиональных отношений. Являясь деструктивным феноменом, она препятствует развитию личности в системе труда. Это дает возможность предположить, что феномены профессиональной деформации являются свойствами-противопоказаниями профессиональной деятельности. В этой связи, на наш взгляд, возникает настоятельная необходимость рассмотреть проблему профессионально-негативных качеств и профессиональных деформаций в неразрывной взаимосвязи, поскольку представленные феномены оказывают деструктивное влияние на эффективность осуществления трудовой деятельности. ПНК (*профессионально-негативные качества*) - новое операциональное понятие, представленное в исследованиях недавнего времени в рамках ярославской психологической школы представлено [Чемякина, 2020, с. 159]. Это понятие и, соответственно, сама категория ПНК раскрывает новый аспект общей

структурной детерминации профессиональной деятельности со стороны ее субъектных детерминант. Профессионально-негативные качества – это индивидуальные свойства субъекта, выступающие профессиональными противопоказаниями к той или иной деятельности, значимо отрицательно коррелирующие с одним или несколькими параметрами деятельности, находящиеся в неразрывной связи с системой ПВК в структуре личности, но, имеющие противоположную (по отношению к системе ПВК) направленность к обеспечению результативных параметров деятельности. Следует отметить, что поскольку оба класса (ПВК и ПНК) находятся в неразрывной связи в структуре личности, можно утверждать, что профессионально-негативными качествами могут выступать (так же, как и у ПВК): общесоматические (конституциональные) и нейродинамические свойства человеческого организма; свойства психических процессов; направленность личности, ее потребности, интересы, мировоззрение и убеждения, отношения личности и моральные качества. Например, «выжидающая» стратегия в профессиональной деятельности (феномен «антимотивации»), отсутствие инициативы при осуществлении трудовой деятельности, безусловно, является ПНК [Чемякина, 2014, с. 158].

На наш взгляд, проблема прокрастинации органично встраивается в группу феноменов, оказывающих разрушительное воздействие на структуру личности, препятствуя эффективной реализации субъекта труда в рамках профессиональной деятельности. Все вышесказанное указывает на насущную необходимость проведения исследований, рассматривающих прокрастинацию как профессионально-негативное качество личности. Проведенный теоретический анализ одного из видов профессиональных деструкций расширяет взгляд на проблему исследования личностных качеств в системе профессиональной деятельности. Рассмотрение проблемы прокрастинации наряду с ПНК, в рамках системного подхода, позволит дополнить изучение личностных детерминант в системе трудовой деятельности и расширить представления о системной организации личностных характеристик для более точного, углубленного и расширенного определения конструкторов профессионально-важных и профессионально негативных качеств личности.

#### Литература

1. Барабанщикова В.В. М.: Когито-Центр, 2017. URL: [http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=25021740](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=25021740).
2. Варваричева Я.И. Феномен прокрастинации: проблемы и перспективы исследования // Вопросы психологии. 2010. № 3. С. 121-130.
3. Водопьянова Н. Е. Стратегии и модели преодолевающего поведения // Практикум по психологии менеджмента и профессиональной деятельности / под ред. Г. С. Никифорова, М. А. Дмитриевой, В. М. Снеткова. СПб.: Речь. 2001. 112 с.
4. Дружилов С. А. Профессиональные деформации и деструкции: феноменология и подходы к изучению // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. Психологические науки. 2013. № 11. С. 137-140.

5. Зинченко В. П., Мещеряков Б. Г. Большой психологический словарь. М.: АСТ. 2008. 632 с.
6. Ильин Е.П. Работа и личность. Трудоголизм, перфекционизм, лень. – СПб.: Питер. 2011. .224 с.
7. Карпов А.В., Чемякина А.В. Понятие профессионально-негативных качеств личности // Сборник материалов Всероссийской научной конференции «Ярославская психологическая школа: история, современность, перспективы», 8-10 октября 2020 г. ЯрГУ. С. 158-162.
8. Ковылин В.С. Теоретические основы изучения феномена прокрастинации [Электронный ресурс] // Личность в меняющемся мире: здоровье, адаптация, развитие. №2. 2013: электрон. журнал. Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/teoreticheskie-osnovy-izucheniya-fenomenaprokrastinatsii> (дата обращения: 06.05.2018).
9. Коновалова А. В. Обзор современных психологических программ преодоления академической прокрастинации студентов в условиях обучения в ВУЗе. Роль преподавателей в психокоррекционном процессе // Современная наука: актуальные проблемы теории и практики. Серия: Познание. 2020. № 10. С. 45-50. DOI 10.37882/2500-3682.2020.10.08.
10. Коновалова А. В. Историческое развитие понятия «прокрастинация» и актуальность исследования откладывания // Национальное здоровье. 2020. № 3. С. 84-89.
11. Орел В. Е. Синдром психического выгорания: Мифы и реальность. Харьков: Гуманитарный центр, 2014. 296 с.
12. Посохова С. Т. Лень: психологическое содержание и проявления [Электронный ресурс] // Вестник СПбГУ. Серия 12. Социология. №2. 2011: электрон. Журнал.
13. Чемякина А. В., Калачева А. И. Психология профессионального развития личности: учебно-методическое пособие. Яросл. гос. ун-т им. П. Г. Демидова. Ярославль: ЯрГУ. 2021. 56 с.
14. Чемякина А. В. Структурная организация личностных качеств как факторов эффективности управленческой деятельности и их половые различия: дис. ... канд. психол. наук / Чемякина Анна Вадимовна. Ярославль, 2014. 221 с. - Текст непосредственный.

**Чуйкова Т.С., Галяутдинова С.И.**

## **УДАЛЕННАЯ РАБОТА: НОВЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ И ОГРАНИЧЕНИЯ**

**Аннотация.** В статье представлен теоретический анализ относительно нового для российского рынка труда формата занятости – на условиях удаленной работы. Рассмотрены дифференцирующие признаки удаленной работы от фриланса. Представлены и проанализированы преимущества и ограничения удаленного формата работы со стороны работодателя (организации) и на полюсе работника. Проанализированы факторы, определяющие эффективность новой формы работы, на уровне менеджмента, а также роль семьи в эффективности ее реализации. В заключении сформулированы организационные и психологические рекомендации,

адресованные менеджменту организации, по поддержанию психологического благополучия работников в условиях удаленной работы.

**Ключевые слова:** удаленная работа, ограничения и преимущества удаленной работы, менеджмент организации, поддержка семьи, социально-психологические рекомендации.

**Abstract.** The paper presents a theoretical analysis of a relatively new employment format for the Russian labor market - remote work. The differentiating features of remote work from freelancing are considered. The advantages and limitations of the remote work format on the part of the employer (organization) and on the part of the employee are presented and analyzed. The factors determining the effectiveness of the new form of work at the management level, as well as the role of the family in the effectiveness of its implementation, are analyzed. In conclusion, organizational and psychological recommendations addressed to the organization's management are formulated to maintain the psychological well-being of employees in remote work conditions.

**Key words:** remote work, advantages and limitations of the remote work, organization management, family support, socio-psychological recommendations.

Как отмечают многие авторы [Антонова, Касымова, 2021; Пронин, 2021; Пряжникова, 2021; Симонова, Пить, 2022], формат удаленной работы получил активное развитие в связи с пандемийным периодом функционирования трудового рынка, когда многие организации вынуждены были перевести своих работников на удаленный режим работы. Подобного рода процессы наблюдались как в нашей стране, так и в большинстве стран мира. Так, по сведениям Eurofound, вследствие пандемии около 50% европейцев стали работать из дома (по крайней мере частично) в сравнении с 12% до пандемии [цит. по Galanti et al., 2021, p. 428]. Неслучайно, что в этот период такую форму работы часто называли «работа из дома» (Working From Home – WFH), тем самым подчеркивая вынужденность подобного формата. В нашей стране официальный отчет распространения удаленной формы работы следует отнести к 2013 г., когда вступил в силу Федеральный закон, по сути встроивший в систему трудовых отношений многих дистанционных работников [Орлов, Бураншина, 2014]. Также как и в других странах широкая представленность этой формы работы в реалиях нашей страны отмечена в связи с пандемией. В этот же период получила распространение и гибридная форма занятости, сочетающая в себе работу из дома и из офиса, когда какие-то дни недели сотрудники работают в офисе и другие – из дома, или такое распределение режимов работы может выстраиваться по видам работы. Подобные процессы мы наблюдаем в настоящее время и в системе высшего образования, когда преподаватели сочетают в своей повседневной деятельности обе эти формы работы.

Пандемия и вызванный ею активный переход к дистанционным формам работы, в свою очередь, привел к широкой дискуссии, касающейся организационных особенностей, разграничений от других режимов работы, а также плюсов и минусов относительно новой формы трудовой занятости. Относительно часто удаленные работники рассматриваются «в паре» с

фрилансерами, хотя по условиям своей занятости существенно отличаются от них. Удаленные работники являются штатными сотрудниками организаций, соответственно пользуются всеми социальными благами, которыми организации обеспечивают своих работников. Фрилансеры нанимаются в организацию на ограниченный период для выполнения конкретных задач, соответственно не являются постоянными членами трудового коллектива, с ними заключается гражданско-правовой договор на производство конкретных работ. Удаленная работа предполагает, что та работа, которая обычно выполняется в офисе, на заводе или другом пространстве, контролируемом организацией, начинает выполняться в совершенно другом контексте: дома, в коворкингах и т.п. Как отмечают авторы, в настоящее время не только из дома, но и из любого места планеты (WFA – work from anywhere), что предполагает возможность свободного выбора местожительства, например, переезда в страну с низким уровнем расходов на проживание, лучшим климатом или поближе к месту проживания других членов семьи или друзей [Пряжникова, 2021].

Преимущества и ограничения удаленной работы рассматриваются разными авторами, как правило, с учетом двух сторон – работодателя и работника. Так, в качестве преимуществ на полюсе работодателя называются такие, как сокращение издержек на аренду и содержание офисных площадей [Пряжникова, 2021; Хэддон, Силверстоун, 2009; Алешина, 2020]; возможность нанимать работников, проживающих в другом регионе [Алешина, 2020]; сохранение занятости работников при неблагоприятном положении компании (как, например, в период пандемии) [Алешина, 2020].

В качестве преимуществ для работников выступают следующие: гибкость временного и пространственного уклада жизни: удаленным работникам не нужно идти в офис, они могут работать в любое время и в любом месте [Хэддон, Силверстоун, 2009; Алешина, 2020]; сокращение транспортных расходов [Пряжникова, 2021]; увеличение объема свободного времени в результате сокращения временных затрат, связанных с поездками на работу [Пряжникова, 2021; Хэддон, Силверстоун, 2009; Симонова, Пить, 2022]; возможность совмещать личные неотложные дела и работу [Пряжникова, 2021]; более гибкое совмещение семейных обязанностей с занятостью [Пряжникова, 2021]; возможность больше времени проводить с детьми и лучше воспитывать их [Хэддон, Силверстоун, 2009]; возможность более эффективного планирования рабочего и личного времени [Симонова, Пить, 2022]; снижение угрозы испортить настроение при общении с неприятными людьми, которое может быть вынужденным или неотвратимым в офисе [Шевелева, Рогов, 2021]; потенциальная возможность множественного организационного членства [Шевелева, Рогов, 2021].

Со стороны негативных эффектов на полюсе организации авторами отмечаются: снижение вовлеченности персонала, для поддержания которой требуются специальные меры по укреплению связей в коллективе и повышению заинтересованности со стороны персонала [Лебедева, 2023; Пряжникова, 2021]; проблема поддержания и развития корпоративной культуры [Пряжникова, 2021]; снижение производительности трудовых

процессов, требующих тесного сотрудничества коллег [Пряжникова, 2021]; наличие трудностей в поддержании эффективной совместной работы [Пряжникова, 2021]; не всегда удается в этих условиях обеспечить соблюдение правил безопасных условий и охраны труда [Кириченко, 2023]; неурегулированность рабочего времени, что может проявляться в переработке или, наоборот, невыполнении задач [Рудакова, 2022]; сокращение формальных и неформальных контактов сотрудников приводит к разобщению коллектива, снижению идентификации работника с организацией [Шевелева, Рогов, 2021].

На полюсе работника в качестве проблемных зон (или ограничений) отмечены: трудности в разграничении пространства (рабочего и домашнего) [Хэддон, Силверстоун, 2009]; проблема распределения времени на рабочее и досуговое [Хэддон, Силверстоун, 2009]; ограниченный уровень социального общения [Алешина, 2020; Симонова, Пить, 2022]; повышенные требования к самоорганизованности [Алешина, 2020; Симонова, Пить, 2022]; сложности в осуществлении коммуникаций с коллегами [Симонова, Пить, 2022]; границы установленного графика работы «стираются», появляется ощущение, что работа заполняет все личное время [Симонова, Пить, 2022]; дополнительные расходы сотрудника на оборудование рабочего места [Рудакова, 2022]; раздражение от усталости и физического дискомфорта, вызванных зрительными нагрузками и вынужденной статичной позой, если подобный режим труда является для человека непривычным [Шевелева, Рогов, 2021]; раздражение, вызванное необходимостью преодолевать действие отвлекающих факторов в домашней обстановке [Шевелева, Рогов, 2021]; размывание ролевых границ, связанных с работой и семьей [Шевелева, Рогов, 2021].

Анализируя плюсы и минусы удаленной работы, отметим, что для нас особую важность составляют психологические аспекты, лежащие в основе отношения конкретного человека, работника к разным аспектам удаленной работы. При этом мы можем обнаружить, что один и тот же аспект может рассматриваться разными людьми (разного возраста, пола, отличного набора индивидуально-психологических особенностей) далеко не одинаково, а иногда диаметрально противоположным образом. Так, например, отсутствие необходимости перемещения на работу и с работы в условиях удаленной работы, рассматриваемое как достоинство с точки зрения экономии времени и средств, может определяться человеком и как явный минус, ограничивающий двигательную активность и возможности отвлечения [Шевелева, Рогов, 2021]. Как и в отношении других аспектов окружающей действительности, восприятие условий удаленной занятости, касающихся самых разных аспектов ее осуществления, ее потенциальных достоинств и ограничений, происходит у человека через призму его индивидуального опыта, как профессионального, так и социального, его личных установок, семейного статуса, особенностей темперамента и личности. Как отмечают Л. Хэддон и Р. Силверстоун, люди приходят в эту сферу различными путями, их опыт в ней со временем меняется, и рано или поздно часть из них уходит из этой сферы, возвращаясь к работе по найму или покидая ряды трудового населения (с.7). Иногда работа

в режиме удаленной работы оказывается единственной альтернативой безработице или досрочному выходу на пенсию.

На эффективность работников в условиях удаленной работы существенным образом влияют особенности менеджмента в организации, а именно характер поддержки, который оказывается удаленным работникам со стороны непосредственных руководителей, проявляют ли они признание и доверие в отношении их способности трудиться, решать поставленные перед ними задачи [Qi, 2023]. Заинтересованное внимание со стороны организации в лице непосредственных руководителей укрепляет уверенность таких работников в их способностях и приводит к укреплению их эффективности в условиях удаленной работы. Такие работники в большей степени фокусируются на организационных целях, с большей готовностью выполняют задачи, поставленные организацией. Результаты исследований показывают, что интеракции высокого качества с руководителем помогают работнику определить и признать свой вклад в выполнение общей задачи и тем самым формировать у него уверенность и чувство ответственности на работе, что является важной составляющей чувства собственной эффективности и реальных эффективных результатов работы в условиях удаленной работы. Даже в условиях предъявления высоких требований межличностные отношения с непосредственными руководителями могут смягчать рабочий стресс и повышать чувство безопасности и уверенности [Kim and Leach, 2021].

Второй, не менее важный фактор, влияющий на эффективность работы удаленного работника – это поддержка семьи, в существенной степени обеспечивающая позитивные эмоции, выступает важным источником социальной поддержки для таких работников, т.к. они проводят большую часть своего времени со своими семьями. Стабильная спокойная обстановка, которую обеспечивает семья, может смягчить негативные эмоции таких работников и рабочий стресс, тем самым препятствовать развитию эмоционального выгорания. При хорошей поддержке семьи удаленные работники располагают достаточным временем и энергией для выполнения рабочих задач [Qi, 2023].

В заключение сошлемся на зарубежных авторов: «Технологии, с которыми мы работаем, в свою очередь, изменяют то, как мы работаем. Эти изменения очевидны в отношении к информационным технологиям, с приходом и широким распространением которых существенно изменилась работа современного человека и его карьера» [Radhura et al., 2003, p.196]. Солидаризируясь с этим мнением, отметим, что противостоять подобным изменениям, связанным со все более широким внедрением информационных технологий в нашу работу и шире в нашу жизнь не конструктивно, если не бесполезно. Поэтому нужно постараться обнаружить в этих изменениях потенциальные точки роста для своего профессионального и личностного развития, а, следовательно, и для своего психологического благополучия. Полагаем, что, в свою очередь, и менеджменту следует внести определенные коррективы в стиль управления в изменившихся условиях: отрегулировать информационные потоки с тем, чтобы работники не испытывали недостатка сведений о том, что происходит в организации «здесь и сейчас», каковы



текущие задачи, инструменты и сроки их выполнения, а также что ждет в перспективе. Непосредственный руководитель должен быть доступен для обсуждения текущих вопросов, возникающих у работников. Должны быть специально организованы неформальные встречи в первичных коллективах и пр. В такой переориентации стиля управления мы видим возможность повысить уровень удовлетворенности трудом работников в изменившихся условиях производственной деятельности, что является залогом повышения их психологического благополучия и, как следствие, повышения продуктивности в работе.

И последнее: мир труда становится все разнообразнее как по содержанию, так и по форме, предлагая человеку труда разнообразные режимы трудовой деятельности с учетом как временных, так и пространственных параметров. В соответствии с этим у современного человека появляется потенциальная возможность вписаться в этот многообразный мир максимально комфортно с учетом своих способностей, потребностей, предпочтений, убеждений и, возможно, предубеждений.

#### Библиографический список

Алешина А.Б. Возможности и ограничения вынужденного удаленного формата работы / Научные исследования экономического факультета. Электронный журнал. 2020. Т.12. Вып.4. С. 44-55.

Антонова Н.Л., Касымова М.К. Переход компаний на удаленную работу: преимущества и недостатки / Заметки ученого. 2021. №6 – 1. С.338-341.

Козлов, В. В. Организационная культура / В. В. Козлов, Ю. Г. Одегов, В. Н. Сидорова. – Москва : Компания КноРус, 2013. – 272 с. – ISBN 978-5-406-02468-3.

Лебедева Е. В. Управление вовлеченностью персонала в удаленном формате работы / Экономика и управление: научно-практический журнал. 2023. №6 (174). С.84-89.

Мазиллов, В. А. Актуальные методологические проблемы современной психологии / В. А. Мазиллов ; Международная Академия психологических наук. – Ярославль : Общество с ограниченной ответственностью "Международная Академия психологических наук", 2002. – 68 с.

Орлов В.Б., Бураншина Е.И. Удаленная работа как новая реальность трудовых отношений: анализ факторов предрасположенности к удаленной работе / Вестник Югорского государственного университета. 2014. Вып. 4(35). С.40-46.

Пронин В.Ю. Управленческие проблемы удаленной работы в российских организациях в оценках удаленных работников / Вестник университета. 2022. №9. С.28-36.

Пряжникова О.Н. Рост объемов удаленной работы в период пандемии COVID-19: последствия и перспективы // Социальные и гуманитарные науки. Отечественная и зарубежная литература. Сер. 11: Социология. 2021. № 3. С. 116–125.

Рудакова О.В. Удаленная работа: понятие, виды, проблемные аспекты / Духовная ситуация времени. Россия XXI век. 2022. №2. С.21-24.

Симонова А.А., Пить В.В. Удаленная работа в современных реалиях российского рынка труда: анализ мнений молодых высококвалифицированных специалистов / Мир экономики и управления. 2022. Т.22. №2. С.142-151.

Хэддон Л., Силверстоун Р. Удаленная работа и изменение отношений «дом – работа» / Информационное общество. 2009. №6. С.6-16.

Шевелёва А.М., Рогов Е.И. Психологические проблемы профессионального становления в условиях дистанционной организации деятельности / Мир науки. Педагогика и психология. 2021. Т. 9. № 5. URL: <https://mir-nauki.com/PDF/32PSMN521.pdf>

Galanti T., Guidetti G., Mazzei E., Zappala S., Toscano F. Work from home during the COVID-19 outbreak: the impact on employees' remote work productivity, engagement, and stress / Journal of occupational and environment medicine. 2021. V.63. #7. P. 426-432.

Kim H., Leach R.B. Mitigating burnout through organizational justice: customer support workers' experiences of customer injustice and emotional labor / Management Communication Quarterly. 2021. #35. P.497-517.

Qi L., Xu Y., Liu B. Work out of office: how and when does employees' self-control influence their remote work effectiveness? Front. Psychol. 2023. 14:1265593.

Raghuram S., Wiesenfeld B., Garud R. Technology enabled work: the role of self-efficacy in determining telecommuter adjustment and structuring behavior / Journal of vocational behavior. 2003. V.63. #2. P.180-198.

**Ярославцева Н.И.**

**ЗРЕЛОСТЬ ЛИЧНОСТИ МУЖЧИНЫ И НЕПРОСТЫЕ ВЫЗОВЫ  
ОТЦОВСТВА.  
ВОЗМОЖНОСТИ ПСИХОЛОГА XXI ВЕКА.**

**Аннотация**

Отцовство является одним из жизнеобразующих феноменов. Однако в современном мире роль и значение отцовства меняется и во многом стигматизируется под воздействием противоречивых общественных стереотипов и ожиданий. При этом ни в научной литературе, ни в социуме пока не существует концептуально чётких и эффективных подходов к поддержке мужчин-отцов. Автором статьи приводятся первые результаты исследования взаимосвязи между зрелостью личности мужчины и проживания отцом трудных чувств. На примере финансовой уязвимости, как наиболее трудного и болезненного для отца переживания, показаны возможности психологии XXI века способствующей комплексной поддержки

и глубинной индивидуации личности мужчины. Научная новизна практического исследования заключается в подтверждённой эффективности для развития зрелости личности и доступности разработанного психологического тестирования мужчин-отцов.

Статья представляет интерес для экспертной научной и практической аудитории в сфере психологии и социологии.

**Ключевые слова**

Отцовство, зрелость личности, финансовая уязвимость, стресс, осознанное отцовство, личностный рост, уязвимость личности, трансформация личности, трудные переживания, становление отцовства, самоидентификация мужчины, психологическая поддержка, трансперсональная психология

**Annotation**

Fatherhood is one of the life-forming phenomena. However, in the modern world, the role and significance of fatherhood is changing and is largely stigmatized under the influence of contradictory social stereotypes and expectations. At the same time, neither in the scientific literature nor in society there are conceptually clear and effective approaches to supporting male fathers. The author of the article presents the first results of the study of the relationship between the maturity of a man's personality and the father's living with difficult feelings. On the example of financial vulnerability, as the most difficult and painful experience for the father, the possibilities of psychology of the XXI century promoting complex support and deep individuation of the man's personality are shown. Scientific novelty of the practical research consists in the confirmed effectiveness for the development of personality maturity and accessibility of the developed psychological testing of male fathers.

The article is of interest for expert scientific and practical research.

**Keywords**

Fatherhood, personal maturity, financial vulnerability, stress, conscious fatherhood, personal growth, personal vulnerability, personal transformation, difficult experiences, becoming a father, male self-identity, psychological support, transpersonal psychology

### **Актуальность исследования зрелости личности мужчины в период отцовства**

В настоящее время исследование развития зрелости личности мужчины в процессе формирования отцовства является актуальным, поскольку этот период всегда сопровождается значительными изменениями в жизни мужчины и его супруги. Формирование отцовства вызывает серьёзные изменения в ролях, идентичности и жизненных ориентирах мужчины. К отцам есть определённые ожидания, что они будут оказывать поддержку матерям и детям, будут кормильцами, защитниками семьи, товарищами по играм собственным детям и воспитателями. Формирование отцовства - сложный для многих мужчин процесс и влечёт за собой глубокие эмоциональные переживания. Подобная трансформация является тонким и уязвимым этапом, за которым могут последовать позитивные и негативные тенденции в физическом, ментальном здоровье мужчины, его социальном положении,

ощущении благополучия и формирования идентичности отца. Мужчинам нужно время, чтобы развить свою роль отца и открыть новые возможности для развития личности.

Актуальность внимания к проблеме отцовства подтверждает и переименование комитета Государственной думы по вопросам семьи, женщин и детей в Комитет по защите семьи, вопросам отцовства, материнства и детства [1]. Впервые за тридцать лет существования Государственной Думы в названии комитета появилось упоминание "отцовства", что основательно доказывает важность социальной роли отца, влияния феномена отцовства на общество и государство, необходимость исследований и практического внедрения активной психологической поддержки отцов.

Исследование зрелости личности мужчины в период отцовства видится приоритетным, поскольку это период, когда мужчина сталкивается с новыми ролями, обязанностями и вызовами. Оценка его зрелости позволяет распознать, как он адаптируется к новым обстоятельствам, какие стратегии он использует в решении проблем и как он взаимодействует с ребенком и супругой.

"Отец – это важный этап в зрелости мужчины. Всякий, кто не прошел через него, останется незавершенным человеком." – настаивает Карл Юнг [6].

Луиджи Зойя [2] в своей книге «Отец» заявляет: «Фигура отца – это не легкодоступный или уже готовый образ. Тот, кто хочет его иметь, должен его искать; и тот, кто хочет быть им, должен заняться исследованиями.»

В своих работах по интегральной теории Кен Уилбер затрагивает тему отцовства в контексте эволюции сознания и духовного развития и его роли в процессе становления зрелого и осознанного индивида. «Для мужчины одним из важнейших моментов развития личности является переход от самостоятельности к своей собственной, личной семье, осознание ответственности за свою жену и своих детей, и принятие этих обязанностей как своеобразный жизненный экзамен на зрелость [5].»

«Брак и вытекающее из него отцовство – это первоочередные механизмы, формирующие мужскую значимость. Отцовство отводит мужчин от насилия, управляя их агрессивными наклонностями и привязывая поведение к фундаментальным целям общества – преимущественно к защите семьи и ее обеспечению... Как часть личностной сферы, отцовство является необходимым условием полноценного развития личности. [3]»

Современные социальные стереотипы отцовства являют собой достаточно разнообразную и противоречивую систему представлений и нормативных требований общества в том, что именно должен делать отец. По мнению Фтенакис [8], это противоречие – следствие переходного периода в истории отцовства с момента, когда общество всерьез обратило внимание на важность отца для развития личности ребенка. Изучение феномена отцовства, оказывающего влияние и на благосостояние семьи, и на особенности общественных отношений в целом, необходимо для более полного понимания процесса развития личности в семье. Перед исследователями встают многочисленные задачи как теоретического, так и прикладного характера,

решение которых возможно только при масштабном... или кросскультурном исследовании феномена отцовства, которое позволило бы своевременно прогнозировать и находить пути решения различных сложностей взаимодействия отца и ребенка, а также выявить и исследовать важнейшие детерминанты феномена отцовства, социальную значимость которого невозможно переоценить[4].

Таким образом, наша научная работа призвана актуализировать необходимость создания в общественном сознании представления о незаменимости роли отца, важности отцовства для развития и самореализации самого мужчины, которое может быть обеспечено только современными научно-обоснованными исследованиями формирования отцовства как фактора психологической зрелости личности мужчины.

### **Зрелость личности мужчины и непростые вызовы отцовства.**

Процесс становления отцовства связан с глубокой трансформацией личности, что проявляется, в том числе, уязвимостью отца в психологическом контексте во всех сферах его жизни. В сфере родительства можно отметить, что ответственность за заботу о детях и их благополучие является источником глубокой эмоциональной уязвимости, особенно в случае развода или семейных конфликтов. Мужчины проживают внутренний конфликт из-за сложности с открытым выражением чувств и своей уязвимости из-за социальных ожиданий в отношении мужественности. Повышенное стремление к успеху и давление на достижение высоких стандартов приводит к ощущению уязвимости в работе и профессиональном росте. Рост нагрузки, расширение обязанностей и ответственности становятся источником уязвимости в физическом и психическом здоровье, в виде депрессии, стресса, апатии или болезни. Новое качество отношений с супругой может вызывать неопределенность или проблемы в отношениях, что тоже чувствуется «горячей точкой» уязвимости.

Научная проработка феномена отцовства в рамках диссертационной работы проявила взаимосвязь эмоциональных переживаний мужчины в период становления отцовства и степени зрелости его личности, представляющую несомненный практический интерес.

Шестиэтапный тематический анализ данных по методу Браун и Кларк [7] позволил доказательно выявить, что самой болезненной и уязвимой зоной для мужчины-отца является финансовая сфера при любом уровне материального достатка, интеллекта и образования. Подобному положению дел способствует несколько причин.

Во-первых, многие мужчины чувствуют сильную ответственность за обеспечение растущих материальных потребностей семьи, особенно после появления детей. Они беспокоятся о том, смогут ли они обеспечить достойный в своём понимании уровень жизни своим детям.

Второй причиной является финансовая нестабильность. Неожиданные расходы, потеря работы или другие финансовые трудности усиливают стресс и беспокойство у мужчин, особенно когда они чувствуют себя полностью ответственными за благополучие своей семьи.

Третьей подоплёкой является стремление к определённому социальному статусу, приравненному к смыслу жизни. Многие мужчины чувствуют давление со стороны общества или супруги на обеспечение высокого уровня жизни для своей семьи. Если их финансовые возможности не соответствуют социальным ожиданиям, они испытывают состояние фрустрации.

Четвёртой причиной повышенной финансовой уязвимости мужчины-отца является сравнение себя в период отцовства с другими отцами. В современном мире легко поддаться соблазну сравнения своего финансового статуса с другими через социальные медиа или личные контакты, что усиливает чувство недостаточности, снижает самооценку и вызывает табуированные эмоции, такие, как зависть.

### **Факторы, стимулирующие финансовую уязвимость отца, и негативные психологические проявления её сложного проживания**

Ни для кого не секрет, что общественные установки и ожидания от мужчины-отца оказывают значительное влияние на формирование отцовства, а в переходный период или в период кризиса существенно обостряют ощущение уязвимости у мужчины-отца. В рамках глубокого исследования развития зрелости личности мужчины в период отцовства были выявлены следующие факторы социального давления:

1. Мужественность и роль в семье. Общественные ожидания, связанные с мужественностью, подразумевают, что мужчина должен быть сильным и независимым, включая финансовую независимость. Социум ожидает, что мужчины будут основными кормильцами семьи, создавая дополнительное давление на мужчину-отца и чувство постоянной неудовлетворённости и недостаточности.

2. Давление на успех. Общественные стандарты устанавливают, что мужчина должен обеспечить свою семью высоким уровнем жизни и достатком. Несоответствие этим стандартам из-за финансовых трудностей, вызывает чувство стыда.

3. Стресс от социального сравнения. Сравнение себя с другими мужчинами, особенно в социальных сетях или на рабочем месте, усиливает чувство неудачи и уязвимости, особенно в финансовых вопросах. Мужчина-отец в то же самое время опасается осуждения со стороны общества, если он не соответствует финансовым ожиданиям или стандартам. Это приводит к тому, что он скрывает свои финансовые проблемы или не обращается за помощью из-за страха перед негативной реакцией окружающих.

Пилотное интервью российских отцов, проводимое в рамках исследования, раскрыло следующие психологические проявления финансовой уязвимости мужчины-отца в семье и в социуме:

1. Он чувствует стресс, тревожность и беспокойство из-за нехватки средств для обеспечения семьи, оплаты счетов и обеспечения будущего для детей, что негативно сказывается на общем эмоциональном состоянии.

- Мужчина сомневается в своей способности обеспечить семью и чувствует себя недостаточно успешным или защищенным. Финансовая

нестабильность мешает достижению карьерных целей и личной реализации, ограничивая возможности роста и развития.

- Неуверенность в финансовом положении приводит к депрессии и тревожности, особенно если мужчина чувствует, что не может обеспечить свою семью. Чувство недостаточности может подорвать самооценку и уверенность мужчины-отца.

- Давление общественной установки быть "кормильцем" семьи вызывает обиду. Чувство финансовой уязвимости мешает мужчине успешно адаптироваться и функционировать в обществе, так как это может вызывать стыд или страх перед осуждением.

- Финансовая нестабильность приводит к отчуждению в семье или изоляции, особенно если мужчина стесняется обсуждать свои финансовые проблемы. Так создаётся фоновое напряжение в отношениях с супругой и детьми, которое приводит к разногласиям и открытым конфликтам.

В целом, психологическое ощущение финансовой уязвимости мужчины-отца в семье и в обществе может иметь серьезные последствия для его эмоционального, социального и профессионального благополучия.

Первые результаты структурного качественного исследования пилотной группы современных российских отцов в рамках научной работы практического психолога и аспирантки кафедры общей психологии МИУ Ярославцевой Н.И. подтверждают прямую зависимость между эффективным проживанием трудных чувств отцом и зрелостью личности мужчины.

Обретение психологической зрелости личности положительно сказывается на способности эффективно справляться с финансовой уязвимостью в период отцовства. Зрелый мужчина умеет конструктивно реагировать на финансовые трудности, не допуская, чтобы они повлияли на его самооценку и отношения в семье. Он лучше управляет своими эмоциями и находит рациональные решения проблем. Зрелый мужчина в большей степени склонен к принятию ответственности за финансовое благополучие своей семьи и проявляет большую самодисциплину в управлении финансами, что помогает ему преодолевать временные трудности. Зрелая личность готова к изменениям и адаптации к новым обстоятельствам. Ему гораздо проще подбирать новые стратегии и искать альтернативные источники дохода в случае финансовых трудностей. Зрелый мужчина осознает, когда ему нужна внешняя помощь, и может обратиться к супруге, семье или специалистам за советом и поддержкой в финансовых вопросах. Зрелая личность обладает лучшими навыками планирования и управления рисками, что позволяет качественнее прогнозировать и предотвращать финансовые проблемы в будущем.

Не подлежит сомнению, что зрелость личности мужчины оказывает значительное влияние на его способность справляться с финансовой уязвимостью в период отцовства, обеспечивая более эффективное управление финансами и поддержание стабильности в семье.

**Возможности современной психологии XXI века в контексте психологической поддержки мужчины-отца при трудном проживании своей уязвимости, на примере финансовой**

В контексте проживания финансовой уязвимости мужчиной в период отцовства результативен подход трансперсональной психологии, фокусирующейся на развитии личности через расширение сознания и духовное самопознание. Целесообразно придерживаться следующих направлений взаимодействия психолога с мужчиной-отцом для осуществления комплексной работы по преодолению ощущения финансовой уязвимости у мужчины-отца в период отцовства, включающий в себя работу с эмоциями, верованиями, ценностями и практическими стратегиями управления финансами:

1. Исследование глубинных убеждений
2. Проработка эмоций и травм
3. Развитие ресурсных стратегий самоуспокоения и восстановления
4. Поддержка в поиске смысла и ценностей
5. Поддержка в развитии плана действий и адаптации

В данной статье каждое из направлений будет рассмотрено более подробно.

### **1. Исследование глубинных убеждений**

Трансперсональный психолог может помочь мужчине исследовать глубинные убеждения и стереотипы, связанные с мужественностью, ролью "кормильца" и финансовым успехом, что позволит осознать и пересмотреть негативные или ограничивающие установки, которые усиливают его ощущение уязвимости. Для этого можно следовать по этапам:

1.1 Глубинное исследование. Путем диалога и самоанализа трансперсональный психолог помогает мужчине исследовать свои глубинные убеждения и представления о финансах, которые могли быть сформированы в детстве, через восприятие социальных стандартов или через опыт семейных отношений.

1.2 Техники глубинной работы. Трансперсональный психолог может использовать техники глубинной работы, такие как гипноз, медитация, визуализация и работа с сновидениями, чтобы помочь мужчине погрузиться в свои подсознательные процессы и обнаружить скрытые убеждения и причины финансовой уязвимости.

1.3 Работа с архетипами и символами. Понимание архетипов и символов, связанных с финансами и отцовством, помогает мужчине раскрыть и осознать свои скрытые убеждения и мотивации, которые влияют на его отношение к финансам.

1.4 Исследование духовных и трансперсональных аспектов. Трансперсональный психолог способен помочь мужчине рассмотреть его финансовую уязвимость с точки зрения духовного развития и поиска смысла жизни, что приведёт к более глубокому пониманию собственных ценностей и приоритетов.

1.5 Развитие новых убеждений и стратегий. На основе исследования глубинных убеждений трансперсональный психолог помогает мужчине разработать новые убеждения и стратегии, которые позволяют ему справиться



с ощущением финансовой уязвимости и двигаться вперед к более здоровым и устойчивым отношениям с финансами.

## **2. Проработка эмоций и травм.**

Трансперсональный подход психолога даёт возможность мужчине-отцу многопланово разобраться в своих эмоциях, связанных с финансовой уязвимостью, и проанализировать возможные травматические ситуации или события из прошлого, которые могут влиять на его отношение к деньгам и финансам. Благоприятной проработке эмоций и травм способствуют нижеуказанные методы:

2.1 Исследование глубинных уровней сознания. Трансперсональная психология предполагает работу с глубинными уровнями сознания, включая бессознательное и духовные аспекты. Психолог поддержит мужчину-отца в исследовании своих подсознательных убеждений и стереотипов о деньгах и финансах, которые являются источником его финансовой уязвимости.

2.2 Техники самопознания и медитации. Трансперсональные психологи хорошо владеют техниками самопознания, медитации и визуализации для помощи мужчине-отцу в исследовании своих эмоций и травм, связанных с финансами, и нахождении путей к их преодолению.

2.3 Терапия внутреннего ребенка. Психолог окажет мужчине-отцу поддержку в идентификации эмоциональных ран и травм, связанных с детством и отношениями с деньгами в прошлом. Проработка этих травм будет способствовать освобождению от негативных убеждений и шаблонов поведения в отношении финансов.

2.4 Работа с ценностями и жизненным смыслом. Трансперсональная психология позволит мужчине-отцу определить его ценности и жизненный смысл, который не зависит от материального достатка. Данный разворот приведёт к пересмотру отношения к деньгам и нахождению более здоровых и гармоничных способов управления финансами.

2.5 Развитие эмоциональной и духовной резистенции. Трансперсональная концепция и психотехнологии способны направить мужчину-отца на развитие эмоциональной и духовной резистенции для лучшей адаптации к периодическим финансовым трудностям и стрессу, связанным с отцовством и семейной жизнью.

**3. Развитие ресурсных стратегий самоуспокоения и восстановления.** Трансперсональный психолог может научить мужчину-отца техникам саморегуляции, медитации и осознанности для развития зрелости личности и более эффективного проживания стресса и тревожности, вызванных финансовой уязвимостью. Для обретения внутренних ресурсов для решения проблем и принятия сложных решений трансперсональный психолог движется по приведённым направлениям:

3.1 Медитация и визуализация. Практики медитации и визуализации помогают мужчине-отцу успокоить ум, уменьшить стресс и улучшить эмоциональное благополучие. Трансперсональный психолог квалифицированно научит практикам, которые вызывают глубокое расслабление и восстановление.

3.2 Работа с уверенностью и самооценкой. Трансперсональный психолог предложит мужчине-отцу работу над уверенностью и укреплением позитивной самооценки, чтобы пересмотреть свои убеждения о себе и своей способности справляться с финансовыми трудностями.

3.3 Использование практик осознанности. Трансперсональный психолог способен обучить мужчину-отца практикам осознанности, которые помогут ему сосредоточиться на текущем моменте, принять свои чувства и мысли без суда и самокритики, что может помочь ему справиться с финансовой уязвимостью более эффективно.

3.4 Терапия и поддержка. Регулярные сеансы терапии с трансперсональным психологом предоставят мужчине-отцу пространство для выражения своих эмоций, обсуждения финансовых беспокойств и развития стратегий для преодоления финансовой уязвимости.

3.5 Исследование смысла и духовности. Трансперсональный подход также включает в себя исследование глубинных вопросов смысла жизни и духовности, что, скорее всего, простимулирует мужчину-отца найти внутренние ресурсы и поддержку в своем внутреннем мире в период финансовых трудностей.

**4. Поддержка в поиске смысла и ценностей.** Чтобы прийти к балансу между материальным благополучием и духовным развитием, необходимо осознать свои глубинные ценности и источники внутренней силы и мудрости. Трансперсональному психологу стоит придерживаться следующей тактики:

4.1 Исследование ценностей и жизненного смысла. Процесс направленной беседы позволит мужчине-отцу лучше понять, что для него действительно важно в жизни и что дает ему энергию и вдохновение.

4.2 Поиск и развитие духовной практики поможет находить внутреннюю уверенность и покой, независимо от внешних обстоятельств.

4.3 Работа с травмами и блокировками, включая их идентификацию, способна раскрыть потенциал мужчины-отца и его ценность.

4.4 Поддержка в создании смысла кризисных ситуаций позволит мужчине пересмотреть и найти уроки для личного роста и развития.

4.5 Практические стратегии самопомощи. Психолог может предложить мужчине-отцу медитации, дыхательные упражнения или техники управления стрессом, которые помогут ему справиться с финансовой уязвимостью и сохранять эмоциональное равновесие.

**5. Поддержка в развитии плана действий и адаптации.** Трансперсональный психолог поможет мужчине-отцу разработать конкретный план действий для управления финансами и преодоления финансовой уязвимости, а также поддержать его в процессе адаптации к изменяющейся ситуации и поиска альтернативных источников поддержки и доходов, ориентируясь на следующий сценарий:

5.1 Изучение внутренних убеждений и эмоций для понимания их источника и последствий.

5.2 Развитие стратегий управления стрессом, таких как: техники релаксации, медитации и дыхательные упражнения.

5.3 Создание позитивной самооценки через пересмотр своих убеждений о себе и своих возможностях и своей способности решать финансовые проблемы.

5.4 Разработка конкретного плана практических действий для управления финансами, включая бюджетирование, поиск дополнительных источников дохода и управление долгами.

5.5 Поддержка в развитии финансовой грамотности через информацию о финансовых навыках и стратегиях, что поможет мужчине-отцу развить уверенность в своих способностях управлять финансами.

5.6 Поддержка в установлении здоровых отношений в семье в результате установления открытой коммуникации и создания совместных стратегий решения финансовых проблем.

В целом, трансперсональный психолог нацелен на индивидуализацию своего подхода в зависимости от потребностей и целей мужчины-отца, поддерживая его в развитии ресурсных стратегий самоуспокоения, внутренней уверенности, нахождении смысла и ценности в своей жизни, чтобы эффективно справляться с ощущением финансовой уязвимости. Трансперсональный психолог может предоставить руководство в разработке плана действий для достижения финансовой стабильности в семье.

Конечно, результаты терапии зависят от конкретных личных потребностей и особенностей каждого человека и от опыта и квалификации эксперта, специализирующегося на трансперсональной психологии и работе с финансовыми вопросами.

### **Социальная важность внимания к развитию зрелости личности мужчины и поддержки в период становления отцовства**

Опробирование в ходе научного исследования на пилотной группе российских отцов, представляющее собой полуструктурированное анкетирование, в том числе с открытыми вопросами, и тестирование по индивидуально разработанной методике с ключами, позволило отцам погрузиться в саморефлексию и многопланово осмыслить свою роль в семье и свой статус и подтвердило доступность и эффективность разработанного инструмента, стимулирующего развитие зрелости мужчины в период отцовства.

На данном этапе научного исследования выявлено, что на текущий момент крайне важно поднимать вопросы уязвимости мужчины-отца и развития зрелости личности мужчины по нескольким причинам:

1. Расширение роли отца. В современном обществе стереотипы о роли мужчины и отца постепенно меняются. Современные общества отходят от традиционных моделей к более равноправным и вовлеченным отношениям, в том числе во все семейные обязательства. Сейчас отцовство воспринимается не только как роль кормильца, но и как активное участие в воспитании детей и поддержке семьи. Расширение роли отца создает новые вызовы и ожидания, которые мужчины-отцы могут испытывать как уязвимость, и требует от мужчин большей зрелости и готовности к их принятию.

2. Ментальное здоровье и эмоциональное благополучие. Обсуждение уязвимости мужчин-отцов становится все более важным в

контексте их ментального здоровья. Изучение и понимание их эмоциональных потребностей и страданий позволяет предотвратить возможные проблемы с психическим здоровьем и снизить стигматизацию вокруг мужской уязвимости. Зрелый и эмоционально стабильный отец способен обеспечить поддержку и безопасность для своих детей и партнера. Это важно для создания здоровой и эмоционально богатой семейной среды, способствующей развитию детей.

3. Семейные отношения и социальная поддержка. Отношения внутри семьи могут значительно улучшиться, когда мужчина-отец способен открыто выразить свои эмоции и делиться своими трудностями. Доверительное обсуждение своей уязвимости вызывает более глубокую и эмпатичную связь между членами семьи. Зрелый отец готов качественно взаимодействовать с другими членами семьи, обществом и институтами поддержки, создавая целую сеть поддержки, которая способствует успешному адаптивному к роли отца и решению финансовых, эмоциональных и других проблем.

4. Равенство полов и преодоление стереотипов. Многие общества все еще придерживаются устаревших стереотипов о мужественности и роли отца. Поднятие вопросов уязвимости мужчин-отцов будет способствовать достижению равенства полов, что позволит справедливее распределить ответственность за семью и домашние обязанности между партнерами. Поддержка зрелости мужчин в процессе становления отцовства помогает преодолеть эти ожидания и создать более гибкое отношение к родительству.

5. Профессиональное и личное развитие. Зрелость мужчины в процессе становления отцовства раскрывает возможность лучше справляться с профессиональными и личными вызовами, такими как управление временем, стрессом и конфликтами. Обсуждение уязвимости мужчин-отцов может привести к улучшению их продуктивности и успеха как в семейной, так и в профессиональной жизни через поиск наиболее эффективных стратегий.

Исходя из представленного в статье материала можно прийти к выводу, что развитие зрелости у мужчин в процессе становления отцовства является ключевым фактором для создания сбалансированных и поддерживающих отношений внутри семьи и общества в целом. А поднятие вопросов уязвимости мужчин-отцов совершенно необходимо для создания поддерживающей и включающей среды, которая способствует их ментальному здоровью, семейному благополучию и общественному развитию.

#### Список литературы

1. Замахина Т. Госдума добавила "отцовство" в название комитета по вопросам семьи, женщин и детей / Т. Замахина // Интернет-портал «Российской газеты» - URL: <https://rg.ru/2023/10/31/gosduma-dobavila-otcovstvo-v-nazvanie-komiteta-po-voprosam-semi-zhenshin-i-detej.html?ysclid=luipgp2fyy519775454> -Дата публикации 31 октября 2023.

2. Зойя Л. Отец. Исторический, психологический и культурный анализ / Л. Зойя: Москва, Независимая фирма «Класс» - 2018г. – 352с. – ISBN 978-5-86375-201-3
3. Пикулева Л.К. Основы перинатальной психологии. Учебное пособие. / Л.К.Пикулева, Ю.В.Батенова, О.Г.Филиппова - Москва, Издательство «ПЕРО», - 2023г. – 292с.
4. Портнова А. / Отцовство как фактор развития личности / Ю. Борисенко, А. Портнова // Развитие личности. - 2006. - №2. – с.70-81
5. Уилбер К. Интегральное видение./ К. Уилбер: Москва, Ipraktik – 2015г. - ISBN 978-5-457-73869-0
6. Юнг К. О психологии бессознательного. / К. Юнг: Москва, АСТ – 2024г. – 224 с. – ISBN 978-5-17-133955-5
7. Braun V., Clarke V. Thematic Analysis: A Practical Guide/ V. Braun, V. Clarke– New York: SAGE, 2021 – 376 p. - ISBN 978-1-5264-1729-9.
8. *Fthenakis W.E. Väter, Band I, Zur Psychologie der Vater-Kind-Beziehung. / Fthenakis W.E.: München, Urban & Schwarzenberg - 1985. - ISBN 978-3423150460*

# ЭКСПЕРИМЕНТ И ТЕХНОЛОГИЯ

Адиева О.А., Айнулина Н.А., Гарайшин Ш.Г., Курунов В.В.,  
Самигуллин Р.Р.

## АНАЛИЗ СТРУКТУРЫ ИНЖЕНЕРНО-ТЕХНИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ

### Аннотация

Современное понимание способностей позволяет выделить некоторую структуру психических функций и процессов, образующих в своей совокупности сложную систему. Разнонаправленное взаимодействие элементов этой подсистемы и обуславливает успешность в той или иной деятельности.

На основе проведённого комплексного анализа теоретических подходов к исследованию проблемы способностей предложена и эмпирически обоснована сбалансированная модель инженерно-технических способностей, которая, в свою очередь, выступила основанием для разработки компьютеризированной тестовой батареи.

### Annotation

The modern understanding of abilities makes it possible to single out a certain structure of mental functions and processes that form a complex system. The interaction of the elements of this subsystem determines the success in any activity.

Based on the analysis of the literature on the problem of the abilities of the conducted theoretical analysis, a model of engineering and technical abilities is proposed. Based on the advanced model, a computerized test battery has been developed.

**Ключевые слова:** технические способности, инженерные способности, высшие психические функции, общие познавательные способности, специальные способности, личность.

**Key words:** technical abilities, engineering abilities, higher mental functions, general cognitive abilities, special abilities, personality.

### Введение

Необходимость современного решение проблемы способностей и их структуры актуализируется вопросом раннего выявления и развития детской одарённости, с одной стороны, а, с другой стороны, - построением сбалансированной системы профориентационной работы и профессионального отбора. Вполне очевидно, что страна, которая на теоретическом и эмпирическом уровне справится с решением вопросов раннего выявления одарённости, получит серьёзные конкурентные преимущества в высокотехнологических и наукоёмких производствах. Значимость развития различных способностей, в том числе и инженерного мышления обучающихся на ступени основного общего образования для продуктивного освоения целого ряда учебных предметов подтверждают и

педагоги-практики [Ишметова, 2023]. Проблема способностей достаточно давно и серьёзно рассматривается в разных психологических теориях. Однако, основная сложность в её исследовании заключается в том, что под способностями могут пониматься как отдельные психофизиологические особенности, психические функции так и отдельные свойства личности.

### **Цель, исследовательские задачи**

В данной работе нами была поставлена задача разработки инструментария, позволяющего качественно диагностировать инженерно-технических способности личности. На основании анализа отечественных и зарубежных теорий способностей была передоложена структура инженерно-технических способностей, жизнеспособность и эффективность которой была проверена с помощью разработанной тестовой батареи. Внутренние корреляционные связи между результатами исследования подтверждают верность и достаточную надёжность предложенной модели инженерно-технических способностей.

### **Методология и методы исследования**

В психологической науке нет единого определения способностей. Различные психические явления разными авторами могут быть отнесены к способностям. Такого же рода проблемы возникают с выявлением структуры способностей. Это, в свою очередь, обуславливает сложность разработки диагностического инструментария.

Б.М. Теплов определяет способности следующим образом:

1. Это индивидуально-психологические особенности, отличающие одного человека от другого.
2. Это только те особенности, которые имеют отношение к успешности выполнения какого-либо вида деятельности.
3. Способности не сводятся к наличным умениям или знаниям, но обуславливают лёгкость их усвоения [Теплов, 1985].

В.Н. Дружинин несколько конкретизирует определение, данное Б.М. Тепловым, в формулах: в объективной форме [Дружинин, 2007]:

$$\text{СПОСОБНОСТЬ} = \frac{\text{продуктивность}}{\text{«цена»}}$$

или же в субъективной форме:

$$\text{СПОСОБНОСТЬ} = \frac{\text{успешность}}{\text{трудность}}$$

Представление о способностях как не о монолитном явлении раскрыл Б.М. Теплов в статье «О музыкальном образовании», в которой он описывает сложное устройство способностей. В статье подробно представлена структура элементарного музыкального слуха. По мнению автора, в него включается «слух строя» – способность отличать стройность от нестройности или расстроенности, «слух лада» – способность воспринимать и воспроизводить интервалы, «чувство темпа» – способность воспринимать ровность движения, «чувство размера» – способность определять разницу между ритмическими единицами [Теплов, 1947, с. 49-62].

Во многих работах по способностям выделяется и их связь с личностью, в частности, такая связь обоснованно представлена в концепции К.К. Платонова. Личность по К.К. Платонову состоит из четырёх структурных элементов:

- в первую подструктуру включается направленность личности;
- вторая подструктура включает в себя знания умения и навыки;
- третья подструктура состоит из особенностей перцептивных процессов;
- в четвертую подструктуру входят свойства нервной системы.

Кроме этих четырёх структур в личность включены ещё два общих качества - это характер и способности. К.К. Платонов даёт следующее определение способностям: «Индивидуальные особенности человека, которые не являются полученными знаниями и навыками, но от которых зависит лёгкость приобретения соответствующих знаний и навыков» [Платонов, 1948]. Рассматривая лётные способности, К.К. Платонов выделяет следующие подструктуры [Артемьева, 1977]:

- свойства темперамента,
- интерес к лётной деятельности;
- настойчивость, решительность, смелость;
- способность улучшать показатели своей деятельности;
- мотивация и эмоциональная устойчивость;
- способность творчески подходить к профессии;
- устойчивость и переключаемость внимания;
- хорошая сенсомоторная координация;
- хорошая координация движений, ловкость;
- лёгкость образования и адаптации под задачи двигательных навыков.

В.Д. Шадриков определяет способности следующим образом: «Свойства функциональных систем, реализующих отдельные психические функции, имеющие индивидуальную меру выраженности и проявляющиеся в успешности и качественном своеобразии освоения и реализации деятельности» [Шадриков, 2007]. В рамках данной теории человек рассматривается как сложная многоуровневая система, которая не является застывшей, в ней постоянно появляются новые подсистемы. Эти новообразования складываются из динамически мобилизуемых структур, причём мобилизация включается только в том случае, если это обуславливает возможность получения запрограммированного результата. Именно эти динамические образования и называются функциональными системами [Анохин, 1975]. С точки зрения В.Д. Шадрикова способности и задатки это схожие явления. Способности – это свойства функциональных систем, а задатки – это свойства входящих в них подсистем. В.Д. Шадриков выделяет две группы способностей: познавательные способности, которые даны с рождения и являются свойствами физиологического базиса различных перцептивных процессов (восприятие, мышление, память и т.д.) и психомоторные способности.

Изучение способностей ведётся и в зарубежных теориях интеллекта. Под интеллектом обычно понимают способность или совокупность



способностей приспособления к новым жизненным условиям. Данный взгляд на способности родился в теории двухфакторной модели Ч. Спирмена. Анализируя результаты выполнения тестов познавательных процессов, он обнаружил связь между результатами этих тестов. Ч. Спирмен предположил, что успешность выполнения подобных тестов зависит от некоего общего фактора и фактора специфического для данной деятельности. При этом фактор общих способностей управляет фактором специальных способностей, перестраивая их под определённую деятельность.

Теории интеллекта, которые появились позднее, во многом подтверждают двухфакторную модель. Так, например, Л. Терстоун, будучи оппонентом Ч. Спирмена, предполагал, что можно выделить не один общий фактор, а группу латентных факторов, которые во взаимодействии определяют успешность деятельности. Изначально было предложено 12 факторов, но в последующем их число было сокращено до 7: пространственные, вербальные способности, восприятие, операции с числами, беглость речи, память, логическое рассуждение. Однако дальнейшие исследования показали, что все первичные способности положительно коррелируют друг с другом, что может указывать на существование общего фактора способностей [Дружинин, 2007].

Основываясь на проведённом анализе, мы составили структуру инженерно-технических способностей. Под инженерно-техническими способностями будем понимать индивидуально-психологические особенности личности, обуславливающие успешность решения различных технических задач, а также лёгкость приобретения технических навыков и знаний. Предлагаемая нами модель инженерно-технических способностей включает в себя следующее:

Волевая и личностная сфера:

- *потребность достижения* – при проектировании сложных технических средств у инженера должна быть внутренняя потребность ставить и решать все более сложные задачи;

- *интересы* – у человека должны прослеживаться определённые интересы, что, с одной стороны, может указывать на уже сформированные способности, а, с другой, - помогать формированию новых способностей.

Общие способности:

- *техническое мышление* – человеку требуется развитое гибкое мышление, особенно умение оперировать и мыслить в технических категориях и понятиях. Вторым аспектом технического мышления является решение творческих задач;

- *способность к счёту* – немаловажным фактором является возможность проведения достаточно сложных вычислений и оперирования с абстрактными понятиями;

- *аналитические способности* – способность анализировать ситуацию, возможность переходить от сложного общего к простому частному;

- *комбинаторные способности* – способность комбинировать варианты решения задач, которая предполагает проявление беглости и гибкости мышления.

Специальные способности:

- *технические способности (решение задач)* включают в себя два аспекта – техническую наблюдательность (направленная активность, заключающаяся в способности подмечать особенности техники) и техническое понимание (способность легко вникать в суть технических устройств и задач).

Схожую по подходу структуру инженерно-технических способностей предлагают Н.В. Матяш, И.А. Мезенцева, П.В. Матюхина в книге «Развитие технических способностей учащихся в системе дополнительного образования детей» [Н.В. Матяш, И.А. Мезенцева, П.В. Матюхина, 2014]. Структура технических способностей включает:

- техническую наблюдательность,
- развитое техническое мышление,
- развитое пространственное воображение,
- способность к комбинированию,
- личностные качества (интерес к технике, любознательность, активность),
- умение учитывать свойства используемых материалов, деталей и форм.

### **Результаты**

На основе представленной модели нами была составлена тестовая батарея. Время прохождения всех субтестов значительно превышало один час. В этой связи в ходе апробирования тестовой батареи часть субтестов была оптимизирована благодаря вычислению коэффициента эффективности заданий, что, в свою очередь, позволило время прохождения методики довести до одного часа. Первичное испытание тестовой батареи производилось на обучающихся вузов г. Уфы и школ республики Башкортостан, общая выборка составила 165 человек.

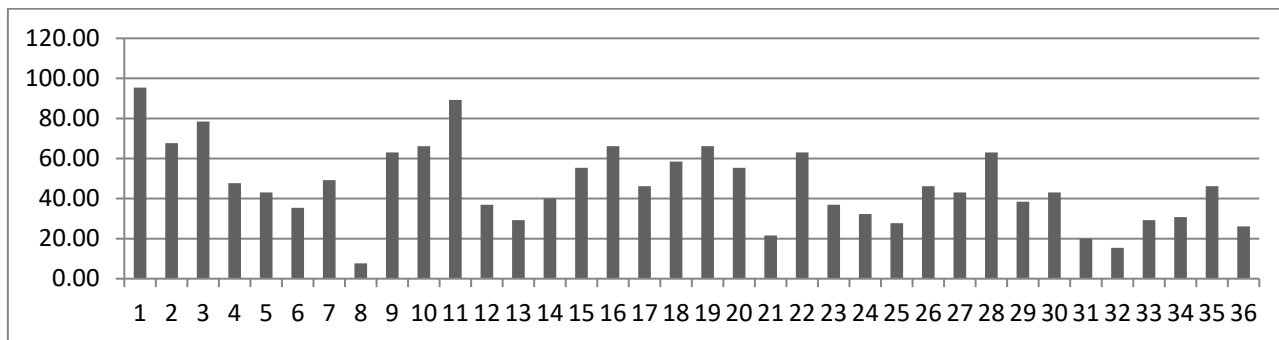
Изначально для исследования профессиональных интересов нами использовалась методика «Дифференциальный диагностический опросник» Е.А. Климова. В дальнейшем мы заменили этот тест на нашу авторскую методику оценки профессиональных предпочтений. Результаты апробации данной методики представлены в статье «Особенности проектирования психодиагностической методики на выявление профессиональных интересов и предпочтений личности в контексте новых реалий» [Курунов, Самигуллин, Айнулина, 2020, с. 281-285.].

«Уровень субъективного контроля». Методика разработана на основе концепции локуса контроля Дж. Роттера. Авторы адаптации Е.Ф. Бажин, Е.А. Голынкина, Л.М. Эткинд. Методика разрабатывалась с учетом возможности изменения локуса контроля в различных сферах жизни. Опросник состоит из 44 утверждений и содержит 7 шкал [Реан, 1999].

Тест-опросник «Потребность в достижении цели» Ю.М. Орлова. Методика состоит из 23 утверждений. Мотивация достижения успеха выражается в желании ставить и достигать новые и все более сложные цели, достаточно тесно связана с уровнем самооценки.

Для изучения технических способностей нами была выбрана методика «Технические способности» Дж. Баррета. Выраженный интерес к техническим специальностям ещё не гарантирует наличие соответствующих способностей.

Методика Дж. Баррета представлена 36 физическими и техническими задачами, которые требуют от испытуемого наличия технической наблюдательности и понятливости. Тест ограничен по времени – 20 минут [Барретт, 2002, с. 37-43]. Тест оказался достаточно трудоёмким и затратным по времени. В большинстве случаев испытуемый не успевает выполнить все 36 заданий. На рисунке 1 представлена гистограмма, построенная на основании данных вычисления коэффициента эффективности заданий.

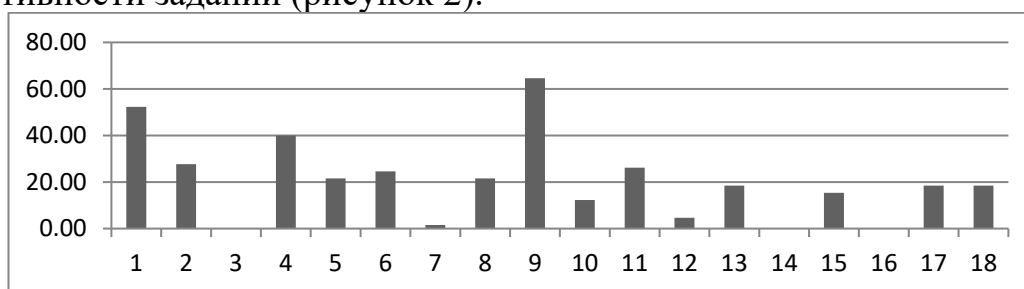


**Рис. 01.** Гистограмма, иллюстрирующая коэффициент эффективности заданий теста «Технические способности».

На основании полученных данных количество заданий было сокращено до 18, так же было сокращено время на выполнение заданий до 10 минут.

Для изучения познавательных способностей мы использовали методику «Анаграммы, вариант «Г»». Тест состоит из 20 наборов анаграмм. Задача испытуемого определить лишнее слово и выписать его в правильном варианте. Это необходимо для того, чтобы испытуемый продемонстрировал, что смог расшифровать анаграммы. Методика не относится к тестам на диагностику вербального интеллекта, так как её результаты коррелируют с оценкой как вербального, так и невербального интеллекта.

Для данной методики так же было проведено исследование эффективности заданий (рисунок 2).



**Рис. 02.** Гистограмма, иллюстрирующая коэффициент эффективности заданий теста «Технические способности».

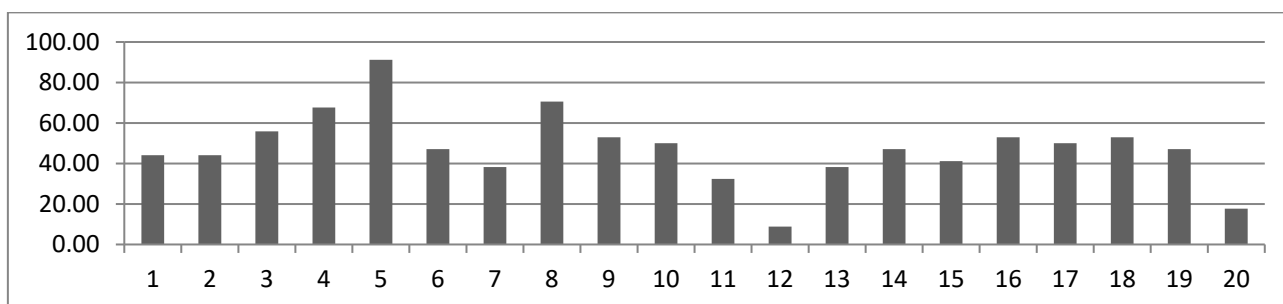
На основе этих данных число вопросов было сокращено до 10, а на прохождение сокращённого теста даётся 5 минут.

Также нами была использована методика «Проба Кулюткина». Ю.Н. Кулюткина является сторонником эвристической теории мышления. Он предполагает, что наряду с алгоритмизированными стратегиями мышления, часто эвристические способы решения задач отождествляются с творческим мышлением [Кулюткин, 1970]. Методика содержит 4 задания, каждое задание

включает в себя 12 последовательностей, состоящих из цифр или букв. Задача испытуемого определить, какая из последовательностей не имеет общих закономерностей с остальными. В тесте присутствует постепенное усложнение заданий, первая группа из которых является пробной. На выполнение теста отводится 15 минут.

Еще одна методика «Игра в 5» А. Зака (вариация методики «Игра в 15» С. Лойда). Под комбинаторными способностями понимают умение анализировать, разбивать сложные объекты на части, составляющие его, и устанавливать связь между этими частями. Испытуемому предлагают две группы карточек. Левая группа карточек содержит буквы, правая группа карточек содержит цифры. Задача испытуемого за 3 хода переставить первую группу карточек так, чтобы они соответствовали левой группе [Зак, 2010].

Методика «Способность к счёту» Дж. Баррета. Тест диагностирует уровень развития арифметических способностей и абстрактно-логического типа мышления. Методика является вариацией тестов на поиск закономерностей и представляет из себя набор из 21 числового ряда, которые необходимо продолжить. На выполнение задания даётся 10 минут [Барретт, 2002, с. 21-23]. Для данной методики так же был проведён подсчёт эффективности заданий. Результаты вычислений представлены в виде гистограммы (рисунок 3).



**Рис. 03.** Гистограмма, иллюстрирующая коэффициент эффективности заданий теста «Способность к счёту».

Показатели эффективности у большинства вопросов находятся в рамках нормы (от 25% до 75%). Схожие показатели были получены по всем вопросам (около 50%). В этой связи было принято решение сократить число вопросов до 10, а время для решения заданий сократить до 5 минут.

### Дискуссия

В ходе дальнейшей работы над тестовой батареей была проведена её апробация на обучающихся школ города Уфы, выборка составила 1138 учащихся 8,9,10 классов. Эти данные были подвергнуты математической обработке. Для проведения математического анализа был выбран коэффициент линейной корреляции Пирсона, нормальность распределений была проверена с помощью формулы Е.И. Пустыльника.

Таблица 01. Корреляционная матрица

Шкалы	УСК	Ч-П	Ч-Т	Ч-Ч	Ч-З	Ч-Х	С-Ч	АГр	ПК	ТехСп	Игра5	ПД	Числа
Ч-Т	-,057	-,233**	1	-,364**	,093**	-,453**	-,280**	-,078**	,006	,112**	,123**	-,069*	,066*

**Примечание:**

\* – корреляция значима на уровне 0.05 (2-сторон.).

\*\* – корреляция значима на уровне 0.01 (2-сторон.).

«УСК» – методика «Уровень субъективного контроля»; «Ч-П» – шкала «человек-природа» («Дифференциальный диагностический опросник» (ДДО)); «Ч-Т» – шкала «человек-техника» (ДДО); «Ч-Ч» – шкала «человек-человек» (ДДО); «Ч-З» – шкала «Человек-знак» (ДДО); «Ч-Х» – шкала «Человек-художественный образ» (ДДО); «С-Ч» – шкала «сам-человек» (ДДО); «АГр» – методика «Анаграммы» вариант «Г»; «ПК» – сырой балл по методике «Проба Кулюткина»; «ТехСп» – методика «Технические способности»; «Игра5» – методика «Игра в 5»; «ПД» – методика «Потребность достижений»; «Числа» – методика «Числовые последовательности».

На основе полученных данных статистического анализа можно видеть множественные положительные корреляционные связи, что указывает на состоятельность описанной теоретической модели. Нагляднее всего это видно на примере шкалы «Человек-техника», определяющей интерес у испытуемого к техническим специальностям. Данная шкала коррелирует почти со всеми показателями кроме шкалы «Уровень субъективного контроля» и «Пробы Кулюткина». В первом случае отсутствие корреляции может указывать на отсутствие связи между локусом контроля и интересами. Во втором определить причину сложнее, так как предполагается, что методика «Проба Кулюткина» диагностирует одну из форм мышления, что и может быть подтверждено наличием корреляционных связей между переменными «Проба Кулюткина» и результатами методики «Числа». Интересная обратная корреляционная связь прослеживается между переменными «Человек-техника» и «Потребность достижений». По результатам анализа выходит, что чем выше у испытуемого интерес к техническим профессиям, тем меньше у него потребность в достижении.

**Выводы**

Полученная корреляционная модель вполне повторяет предложенную выше нами теоретическую модель инженерно-технических способностей и, таким образом, подтверждает правильность заложенного в исследование подхода к изучению и выявлению данной группы способностей. Мы понимаем, что предложенная модель не является завершённой и ещё нуждается в уточнении и, возможно, изменении и дополнении некоторых шкал и показателей. Но её продуктивность очевидна. Считаем, что на очередном этапе проводимой нами работы необходимо эмпирически

проверить - обуславливают ли данные выявляемые в методике свойства лёгкость освоения технических специальностей обучающимися профильных вузов и колледжей. Что, по нашему мнению, позволит более точно и полно определить само понятие инженерно-технических способностей, конкретизировать подходы к их более развёрнутому исследованию и точной диагностики на различных этапах профессионального самоопределения и профессиональной самореализации личности.

### Список литературы

1. Анохин, П. К. Очерки по физиологии функциональных систем / П. К. Анохин – Москва: Медицина, 1975. – 448 с.
2. Артемьева, Т.И. Методологические аспекты проблемы способностей / Т. И. Артемьева. – Москва: Наука, 1977. – 184 с.
3. Барретт, Дж. Проверьте свои возможности: Тесты / Дж. Барретт. – Москва: АСТ, ООО «Издательство Астрель», 2002. – 208 с.
4. Дружинин В.Н. Психология общих способностей / В. Н. Дружинин; 3-е изд. – СПб.: Питер, 2007. – 368 с.
5. Зак, А.З. Развитие и диагностика мышления подростков и старшеклассников / А. З. Зак. – Москва: Издатель ООО «Исследовательская группа «Социальные науки», 2010. – 350 с.
6. Ишметова, Л.Ф. Развитие инженерного мышления у обучающихся на ступени основного общего образования / Л.Ф. Ишметова; Вестник БГПУ им. М. Акмуллы, 2023. № 4 (72). С. 200-204.
7. Кулюткин, Ю.Н. Эвристические методы в структуре решения задач / Ю. Н. Кулюткин. – Москва: Педагогика, 1970. – 229 с.
8. Курунов, В.В. Особенности проектирования психодиагностической методики на выявление профессиональных интересов и предпочтений личности в контексте новых реалий / В. В. Курунов, Р. Р. Самигуллин, Н. А. Айнулина; Проблемы современного педагогического образования, 2020. № 69-3. С. 281-285.
9. Матяш, Н.В. Развитие технических способностей учащихся в системе дополнительного образования детей / Н.В. Матяш, И.А. Мезенцева, П.В. Матюхина; Учебно-методический комплект для курсов повышения квалификации руководящих и педагогических работников организаций дополнительного образования детей. – Брянск, Издатель БИПКРО, 2014. – 148 с.
10. Платонов, К.К. Очерки психологии для летчиков. – М.: Военное издательство министерства вооруженных сил Союза ССР, 1948. – 189 с.
11. Психологический тест "Анаграммы - 2011. Форма Г" [Сайт] URL: <https://azps.ru/tests/kit/anagramma11g.html> (дата обращения: 13.05.2020). – Текст : электронный.
12. Реан, А.А. Психология изучения личности / А. А. Реан. – СПб.: Издательство «Михайлова», 1999. – 288 с.
13. Теплов, Б.М. Избранные труды / Б. М. Теплов; В 2-х т. Т. I. – Москва: Педагогика, 1985. – 328 с.
14. Теплов, Б.М. Психология музыкальных способностей / Б. М. Теплов.

– М. – Л.: Издательство АПН РСФСР, 1947. – 335 с.

15. Шадриков, В.Д. Ментальное развитие человека / В. Д. Шадриков. – М.: Аспект Пресс, 2007. – 284 с.

**Волченкова А.А., Глазачева В.П.**

## **ВЗАИМОСВЯЗЬ СКЛОННОСТИ К КИБЕРАГРЕССИИ И ТИПОВ РЕАГИРОВАНИЯ В КОНФЛИКТЕ**

**Аннотация.** Цифровые устройства изменяют формы взаимодействия с внешним миром, дополняют жизнь детей, создают новую ситуацию развития и становятся полноправным агентом развития. Внедряясь во все сферы жизни общества, создают как новые возможности, так и новые риски. Статья посвящена теоретическому анализу и эмпирическому исследованию взаимосвязи склонности к киберагрессии и типов реагирования в конфликте у подростков. В статье анализируется проблема киберагрессии, типов реагирования в конфликте. Основное внимание уделяется обсуждению психологических закономерностей, отражающих специфику киберагрессии подростков.

**Ключевые слова:** киберагрессия, рефлексивность, типы реагирования в конфликте, цифровизация, подростки.

**Abstract.** Digital devices change the forms of interaction with the outside world, complement the lives of children, create a new development situation and become a full-fledged agent of development. Infiltrating into all spheres of society, they create both new opportunities and new risks. The article is devoted to theoretical analysis and empirical research of the relationship between the propensity for cyber-aggression and types of response to conflict in adolescents. The article analyzes the problem of cyber aggression and types of response in conflict. The main attention is paid to the discussion of psychological patterns that reflect the specifics of cyber aggression among adolescents.

**Key words:** cyber aggression, reflexivity, types of response in conflict, digitalization, adolescents.

**Введение.** Информатизация социального пространства, цифровая среда оказывают огромное влияние на все сферы психического. Цифровые устройства изменяют формы взаимодействия с внешним миром, дополняют жизнь детей, создают новую ситуацию развития и становятся полноправным агентом развития. Внедряясь во все сферы жизни общества, создают как новые возможности, так и новые риски. Как отмечают Е.А. Брызгалин и А.Е. Войскунский [Войскунский, 2010], в своем исследовании феномена виртуальной реальности: «широкомасштабная интернетизация общества обусловлена тем, что всемирная сеть предоставляет множество возможностей для удовлетворения разнообразных потребностей человека». Современный контекст цифровой социализации характеризуется значительным разрывом между родителями и детьми в освоении цифрового пространства, что не может не отражаться на особенностях конструирования культурных норм в формате

онлайн. Так, цифровое пространство как часть социальной ситуации развития подростка обуславливает специфику агрессивного поведения в сети.

Определение и понимание киберагрессии невозможно без обращения к определению агрессии в офлайн. Агрессия в психологии рассматривается как мотивированное деструктивное поведение, противоречащее нормам и правилам сосуществования людей в обществе, наносящее вред объектам нападения (одушевленным и неодушевленным), приносящее физический ущерб людям (отрицательные переживания, состояния напряженности, страха, подавленности и т. д.).

Киберагрессия – это нанесение посредством использования цифровых устройств намеренного вреда одному человеку или группе людей, который воспринимается как оскорбительный, уничижительный, наносящий ущерб или нежеланный. Киберагрессия, опосредствованная электронными устройствами и виртуальным пространством, может не оказывать на личность непосредственного физического воздействия.

Конфликтное поведение широко распространенное явление в подростковом возрасте. Оно выступает способом утверждения своей позиции, как в отношениях со взрослыми, так и в отношениях со сверстниками. Поведение подростков в конфликтной ситуации подчиняется общим закономерностям протекания конфликтов. Согласно исследованиям, К. Томаса в конфликтной ситуации могут использоваться пять главных стилей поведения: приспособление, компромисс, сотрудничество, избегание, соперничество.

Методологическую основу исследования составили отечественные и зарубежные теории и концепции, обеспечивающие наиболее полное и целостное описание объекта и предмета исследования. Проведение настоящего исследования осуществляется преимущественно в рамках культурно-исторической концепции Л.С. Выготского [Выготский, 1983].

Теоретическую основу исследования составили представления о возрастных особенностях (Г.С. Абрамова, Л.С. Выготский, Д.И. Фельдштейн), а также исследования цифровой социальности подростков (Е.П. Белинская, А.Е. Войскунский, Ю.П. Зинченко, Г.У. Солдатова).

**Цель** исследования – изучить специфику киберагрессии подростков в цифровую эпоху.

Исследование проводилось на базе муниципального образовательного учреждения «Средней школы № 44», а также государственного общеобразовательного учреждения «Лицея № 86» г. Ярославля. В качестве испытуемых в исследовании приняло участие 72 школьника подросткового возраста (14-16 лет).

**Процедура и методы исследования:** всем испытуемым в групповой форме предъявлялись следующие психодиагностические методики: тест-опросник степени увлеченности младших подростков компьютерными играми (А. В. Гришина); методика на выявление ведущего поведения в конфликтной ситуации (К. Томас, Р. Килманн, адаптация Н.В. Гришиной); тест «Самооценка силы воли» (Н. Н. Обозов); методика определения уровня



рефлексивности (А. В. Карпов, В. В. Пономарева); методики «Типология киберагрессии» (SATQ) (адаптация С. С. Антипиной).

Данные, полученные в ходе эмпирического исследования, обрабатывались с помощью статистических процедур программы SPSS 25.0. Так, для обработки результатов применялись процедуры описательной статистики, корреляционный анализ, исследование различий путем применения непараметрического t-критерия Стьюдента и дисперсионного анализа. Однако, в данной статье мы остановимся на рассмотрении установленных психологических закономерностях, образованных в результате корреляционного анализа.

**Результаты и их обсуждение.** Так, корреляционный анализ, который позволил установить, наличие взаимосвязи между следующими исследуемыми параметрами. Обратная связь между реакцией «соперничество» на конфликт у подростков и уровнем рефлексии ( $r=-0,333$ ,  $p<0,004$ ); а также прямая связь между реакцией «сотрудничество» на конфликт у подростков и уровнем рефлексии ( $r=0,258$ ,  $p<0,029$ ). То есть, подростки с более высоким уровнем рефлексии в конфликтной ситуации склонны реагировать сотрудничеством, а подростки с низким уровнем рефлексии - реагировать соперничеством. Опираясь на труды А. В. Карпова [Карпов, 2003] и говоря о способности подростков сознательно обращать внимание на свои мысли, эмоции и поведение, оценивать принятые решения и их перспективы; размышлять о своем поведении, о другом человеке, возможных ситуациях с другими людьми, которая дает им возможность не просто удовлетворить свою потребность, достичь цели любым путем, но еще появляется возможность спрогнозировать как можно тратить меньше эмоциональных сил на выяснение отношений, и как в дальнейшем после конфликтной ситуации могут развернуться отношения с человеком. Надо сказать, что термин рефлексия происходит от латинского слова «reflectio» — «отражение». Это обращение внимания на себя, переосмысление, анализ. То есть смещение фокуса извне на свои чувства, собственное «Я» дает возможность не только переосмысливать происходящее, но и в целом иметь возможность совершать мыслительные операции относительно себя и окружающих людей, событий, то есть быть активным участником действительности. Так у подростков появляется возможность опираться на свой жизненный опыт, на те социальные сценарии, которые они могли наблюдать в своей жизни, литературе, фильмах и выбирать адекватные решения к ситуациям. Они будут думать и учитывать то, как они выглядят со стороны, и кто может их видеть, а также учитывать внутренний мир и чувства другого человека.

Обнаружена прямая взаимосвязь между типом реагирования в конфликте «компромисс» и импульсивно-ответной киберагрессии подростков ( $r=0,263$ ,  $p<0,026$ ). Полученный результат корреляционного анализа свидетельствует о том, что при уверенном использовании такого типа реагирования в конфликте, как «компромисс» подросток привыкает «соглашаться» с социальной действительностью, данное поведение переносится и в интернет-пространство, а также в эмоционально сложные ситуации, разворачивающиеся в интернет-пространстве. Так, импульсивно-

ответная киберагрессия, это ответная реакция на провокации других пользователей интернет-пространства, вызванная негативным эмоциональным состоянием агрессора (ярость) [Антипина, 2021]. В сложившейся ситуации подростку трудно найти «чистый компромисс», он как раз и заключается в том, чтобы на агрессию «компромиссно» ответить агрессией.

Подростки проявляют агрессивность достаточно ярко, в силу возрастных и психических особенностей развития. В подростковом возрасте агрессивность может превышать агрессивность взрослых людей. Социализуясь в обществе, подросток осваивает культурные нормы поведения, которые не позволяют ему проявлять отклоняющееся поведение. Так, объясняя полученные результаты с позиций методологического подхода, который лежит в основе данной научно-исследовательской работы, необходимо отметить, что Л.С. Выготский в своей работе «Проблемы развития психики» отмечает, что в процессе развития человечества возникают и формируются культурные нормы поведения, имеющие возрастные особенности и определяющиеся ситуацией социального развития [Выготский, 1983]. Взрослый играет важнейшую роль в формировании правильной модели поведения и представляет собой набор культурных практик, то есть пример поведения. Контекст цифровой социализации характеризуется большим разрывом между родителями и детьми, поэтому не происходит формирование культурных норм в интернете. Таким образом, цифровое пространство как часть социальной ситуации подросткового развития оказывается за пределами обычных механизмов передачи культурного опыта от взрослых к детям, что может определять особенности агрессивного поведения в сети. Отсюда можно сделать вывод, что при достаточно выраженном показателе импульсивно-ответной киберагрессии у подростков – тип реагирования в конфликте «компромисс» не является конструктивным для интернет-пространства.

Установлена прямая связь между типом реагирования в конфликте «сотрудничество» и уровнем эмоционального отношения к компьютерным играм ( $r=0,265$ ,  $p<0,024$ ); а также прямая связь между силой воли и уровнем эмоционального отношения к компьютерным играм ( $r=0,273$ ,  $p<0,045$ ). Согласно А.В. Гришиной, мы полагаем, что если подросток имеет такую среду, где у него происходит эмоциональная разрядка, то в таком случае выплеск эмоций не идет на окружающих и близких людей, не отражается на отношениях в социуме. Тем самым эмоциональное напряжение, которое накапливается у подростка в течение дня, снимается путем погружения в компьютерные игры. Так у него есть возможность отвлечься от ежедневной рутины, сменить вид деятельности, разгрузить голову после учебы. Также игра может выступать средством компенсации неудовлетворенных потребностей подростка, например, в общении, родительской заботе. В таком случае, подросток погружается в виртуальный мир, оторванный от реальности, начинает искать там общение, поддержку и друзей. Подростки со средним эмоциональным отношением к компьютерным играм преимущественно выбирают компьютерные игры в таких жанрах как: МОБА, шутер, головоломки, экшен, симуляции, а также карточные игры.

Вместе с тем обнаружены и другие психологические закономерности: прямая связь между силой воли и произвольно-ответной киберагрессией ( $r=0,254$ ,  $p<0,031$ ); сильная прямая связь между силой воли и импульсивно-ответной киберагрессией ( $r=0,375$ ,  $p<0,001$ ); сильная прямая связь между силой воли и произвольно-инициативной киберагрессией ( $r=0,367$ ,  $p<0,002$ ); а также сильная прямая связь между силой воли и проявлением киберагрессии ( $r=0,388$ ,  $p<0,001$ ). Установленные взаимосвязи между показателями регулятивной сферы (силой воли) и показателями киберагрессии раскрывают еще один важный каузальный аспект киберагрессии подростков. В современном обществе феномен киберагрессии набирает широкую популярность именно в подростково-молодежной среде [Леньков, 2020]. Этому способствует ряд факторов: возможность проявлять агрессию в течение 24 часов, независимо от времени и места; агрессор не имеет возможности видеть эмоциональную реакцию жертвы, что способствует снижению уровня сочувствия, и, как результат, обесценивание наносимого урона со стороны агрессора; возможность многократного использования одного и того же источника угрозы, а также увеличение аудитории наблюдателей [Солдатова, 2019]. Агрессоры в интернет-пространстве обычно рассчитывают на анонимность, не опасаясь потенциального наказания и неодобрения, позволяют себе значительно больше, чем привыкли в обычной жизни, где за поступки и высказывания приходится отвечать. Эти факторы наряду с возможностью в любой момент «присоединиться» или «отсоединиться» от общения в сети и отсутствием инструментов принуждения к данному общению способствуют усилению девиантного коммуникативного поведения [Бочавер, 2014]. Высокая пользовательская активность подростков в сочетании с их слабой осведомленностью об опасностях интернет-пространства и способах их избегания или преодоления делает подростков уязвимыми к виктимизации через интернет.

**Заключение.** В настоящее время социализация подростков, их эмоциональное состояние – одна из актуальных и дискуссионных проблем в современной психологической науке, особенно в контексте цифровизации. Виртуальное пространство не только прочно вошло в повседневную жизнь каждого человека, но и заменило множество ежедневных задач, которые раньше приходилось выполнять в реальной жизни. Так, например, современный подросток зачастую вместо живого общения с друзьями и прогулок предпочитает погрузиться в компьютерные игры, а с друзьями взаимодействовать через социальные сети. В этой связи повышается роль проблем социализации и киберагрессии среди подростков.

#### **Библиографический список:**

1. Антипина С.С. Микляева А. В. Взаимосвязь склонности к киберагрессии, агрессивности и эмпатии в подростковом возрасте. Российский психологический журнал. №18. 2021. С. 94-108. 10.21702/rpj.2021.2.6.

2. Бочавер А. А., Холмов К. Д. Кибербуллинг: Травля в пространстве современных технологий // Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2014. Т. 11. № 3. С. 177-191.

3. Войскунский А. Е. Психология и интернет. - Москва: Акрополь, 2010. - 439 с.

4. Выготский Л. С. Собрание сочинений: В 6-ти т. Т.3 Проблемы развития психики/Под ред. А. М. Матюшкина. - М.: Педагогика, 1983. - 368 с.

5. Карпов А.В. Рефлексивность как психическое свойство и методика ее диагностики // Психологический журнал. – 2003. – Т. 24. – № 5. – С. 45–58.

6. Ленков С.Л. Специфика деструктивной киберагрессии в образовательной среде. Ярославский педагогический вестник. № 4 (115), 2020, С. 107-117.

7. Солдатова Г. У., Чигарькова С. В., Дренёва А. А., Илюхина С. Н. Мы в ответе за цифровой мир: Профилактика деструктивного поведения подростков и молодежи в Интернете. М.: Когито-Центр, 2019. 176 с.

Грац О. Ю.

## ДЕПРЕССИЯ КАК ПРЕДМЕТ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ

**Аннотация.** В статье рассматриваются депрессия – как предмет психологического консультирования, особенности и механизмы формирования депрессии в условиях современности; а также актуальность и необходимость психотерапии, профилактических мер и навыков самопомощи.

**Ключевые слова:** депрессия, депрессивное расстройство, психологическая помощь, стресс, эмоциональное выгорание.

**Annotation.** The article discusses depression as a subject of psychological counseling, the features and mechanisms of depression formation in modern conditions; as well as the relevance and necessity of psychotherapy, preventive measures and self-help skills.

**Keywords:** depression, depressive disorder, psychological help, stress, emotional burnout.

Актуальность темы исследования обусловлена потребностью более пристального изучения и понимания предмета депрессии, а также методов и подходов в решении психологических проблем, которые возникают при депрессии, поскольку депрессия как заболевание имеет широкое распространение, заметно снижает качество жизни человека в целом и может привести к нежелательным фатальным последствиям, если вовремя не обратиться и не воспользоваться профессиональной помощью.

Цель исследования заключается в раскрытии особенностей данной темы в условиях современности, так как вызовы современного мира, все чаще становятся факторами запуска механизмов депрессии.

Для достижения поставленной цели необходимо решить следующие задачи:

1. Дать описание депрессии, как расстройства психического здоровья человека.

2. Рассмотреть симптомы, формы депрессии и факторы, влияющие на формирование депрессии в реалиях современности.

3. Проанализировать потребность и необходимость психологической помощи при депрессивном расстройстве, а также профилактические меры и навыки самопомощи.

Проблемы, связанные с депрессией можно без преувеличения назвать актуальными и требующими внимания с различных позиций анализа и возможностей их решения:

научно-исследовательской, как возможности поиска и создания новых методов и способов эффективного лечения депрессии;

терапевтической, как оказание и повышение качества квалифицированной помощи людям, с депрессивным расстройством личности;

профилактической, как создание программ и комплекса мер, направленных на предупреждение первых симптомов депрессии и повышение психологической грамотности среди населения и других социально значимых направлений.

По оценкам некоторых авторитетных источников, по меньшей мере 12% взрослого населения подвержено эпизодическим, но достаточно выраженным и потому требующим лечения депрессивным расстройствам [12]. Эти показатели говорят о том, что актуальность всего комплекса мер по лечению и профилактике депрессии необходимо нацелить на развитие и расширение, так как постоянно растут условия неопределенности и турбулентности в современном мире, которые с каждым годом все больше оказывают неблагоприятное воздействие на психику человека. Одним из глобальных примеров такого неблагоприятного влияния на человека является пандемия коронавируса, которая внесла свой вклад со знаком минус в рост депрессии.

Депрессия в переводе с латинского «depressio» означает подавление, угнетение, и как правило сопровождается патологическим снижением настроения, вкуче с пессимистической оценкой себя, негативными взглядами на свое состояние и будущее. Депрессия или депрессивное расстройство является нарушением психического здоровья. Оно характеризуется длительными периодами подавленного настроения, либо утраты интереса к привычной деятельности или способности получать от нее удовольствие.

Депрессивное расстройство отличается проявленной симптоматикой от простых незначительных изменений настроения и эмоций, при этом оказывает влияние на все стороны жизни человека: на отношения с семьей, друзьями, окружающими людьми, а также может быть результатом или причиной проблем на работе и в учебе. Депрессия может возникнуть у любого человека. Развитию депрессии в большей степени подвержены люди, пережившие насилие, тяжелую утрату или другие события, вызывающие стресс. Женщины

чаще страдают депрессией, чем мужчины, а также депрессии подвержены люди в возрасте старшего поколения.

Во время депрессивного эпизода человек испытывает подавленное настроение, которое может быть выражено в грусти, раздражительности, опустошенности, утрате способности получать удовольствие от повседневной деятельности или интерес к тому, что ранее приносило удовлетворение и радость.

Депрессивный эпизод следует отличать от регулярных колебаний настроения. Депрессивные эпизоды продолжаются большую часть дня и происходят почти каждый день в течение как минимум двух недель.

Диагностические критерии депрессивного эпизода включают в себя основные симптомы, такие как:

снижение настроения, очевидное по сравнению с присущей человеку нормой, преобладающее почти ежедневно и большую часть дня и продолжающееся не менее двух недель вне зависимости от ситуации;

явное снижение интересов и удовлетворения от той деятельности, которая ранее была привлекательна;

снижение энергии и повышение утомляемости.

При этом присутствуют и другие сопутствующие симптомы депрессии, которые могут проявляться как: снижение концентрации; чувство вины или низкая самооценка; отсутствие веры в себя и в будущее; пессимистичные взгляды на завтрашний день; суицидальные мысли; нарушения сна; нарушения аппетита; замкнутость, снижение социальных контактов.

Всю симптоматику можно разделить на 4 основных сферы, которые претерпевают изменения: эмоциональная, когнитивная, мотивационная, физическая.

В зависимости от проявленности и тяжести симптомов, а также их влияния на повседневную жизнь человека различают легкие, умеренные и тяжелые степени депрессии. Существует несколько типов депрессивных эпизодов:

единичный депрессивный эпизод, т. е. первый и единственный депрессивный эпизод в жизни человека;

рекуррентное депрессивное расстройство, т. е. наличие в анамнезе по меньшей мере двух депрессивных эпизодов;

биполярное расстройство, при котором депрессивные эпизоды чередуются с фазами маниакальных симптомов, включая эйфорию или раздражительность, повышенную активность или всплеск энергии, а также другие проявления, такие как многословная речь, «скачка идей», завышенная самооценка, снижение продолжительности сна, отвлекаемость и импульсивное безрассудное поведение [11].

Согласно медицинским исследованиям, депрессивный эпизод, как правило, завершается полным восстановлением с возвращением к предшествующему режиму развития. У 20-30% больных депрессией в ремиссии отмечается остаточная депрессивная симптоматика (в первую очередь астеническая и соматовегетативная), которая без адекватной поддерживающей терапии может сохраняться долго (месяцы и даже годы).

Также могут иметь место быть рецидивы, когда наблюдаются проявления рекуррентного или фазового течения – рекуррентный депрессивный эпизод при этой депрессивной фазе может смениться аффективным расстройством противоположного полюса – гипоманией (манией) [11].

Рассмотрим причины возникновения депрессии. Депрессия является следствием сложного взаимодействия социальных, психологических и биологических факторов. Повышенный риск развития депрессии наблюдается у людей, переживших жизненные потрясения (например, безработицу, потерю близкого, психологические травмы). Депрессия, в свою очередь, может привести к повышению уровня стресса и функциональным нарушениям, что лишь усугубляет жизнь человека и, как следствие, саму депрессию.

Проанализируем подробнее некоторые социальные факторы, которые могут стать причиной возникновения депрессии.

#### 1. Эмоциональное выгорание и постоянный стресс.

Симптомы выгорания схожи с признаками депрессии: усталость, уныние, которые со временем постепенно усиливаются, а также снижение мотивации и трудоспособности, отсутствие видения перспективы в будущем. Постоянный стресс в свою очередь приводит также к усталости, раздражительности, физическому истощению, трудностям к концентрации внимания. Если не предпринять соответствующие профилактические меры предосторожности, то со временем данные симптомы будут усугубляться и перерастут в депрессию.

#### 2. Сложности или разрыв отношений.

Расставание часто связано с сильными эмоциональными переживаниями, которые являются для человека стрессовыми. И в данном случае важно, чтобы болезненное эмоциональное состояние не «зависало» на длительное время в одной и той же фазе, так как это прямая дорога в депрессию, особенно если в течении долгого периода наблюдаются такие симптомы, как подавленное настроение, нежелание жить, снижение или прекращение социальных контактов, пассивность и апатия, нарушения сна.

#### 3. Трагические события в жизни человека.

Трагедии и потери в жизни человека являются наиболее сложными по интенсивности эмоциональных переживаний и порой могут превышать пределы адаптационных возможностей психики. И не всегда легко провести грань между естественной реакцией человека на трагические события и болезненными проявлениями депрессии. В данном случае, психодиагностика и психотерапия должна быть сугубо индивидуальна.

#### 4. Депрессия при беременности и послеродовая депрессия.

С депрессией во время беременности и послеродовой депрессии, которая начинается в течении 3 месяцев после родов, сталкиваются многие женщины, в силу изменений работы гормональной системы, а также могут быть причины социального характера: нежелательная беременность, сложные социальные и финансовые условия, отсутствие поддержки со стороны партнёра. При этом важно вовремя оказать психодиагностическую и психологическую помощь женщинам в таком состоянии, так как от состояния мамы напрямую зависит состояние здоровья ребенка.

## 5. Депрессия как следствие пандемии коронавируса.

Всемирная пандемия, вызванная коронавирусом, спровоцировала и усилила такие симптомы, как беспокойство по поводу здоровья, тревожность, растерянность и панику. Помимо прямого воздействия коронавируса на здоровье человека, пандемию сопровождали социальные трудности, вызванные режимом ограничений и изоляцией, когда порой человек не мог получить соответствующую медицинскую и психологическую помощь. И конечно же все это имело отрицательные последствия на психику людей, и тем более на состоянии людей с уже диагностированными психическими расстройствами.

## 6. Сложности со здоровьем.

Депрессия тесно связана с физическим здоровьем и зависит от него. Многие факторы, такие как недостаток физической активности или злоупотребление алкоголем, являются также факторами риска сердечно-сосудистых, онкологических и других трудноизлечимых заболеваний. Сложности, с которыми сталкивается человек при таких заболеваниях, могут приводить к депрессии. К этой категории можно также отнести лица, пожилого возраста, как наиболее уязвимые в социально-возрастном диапазоне, который нередко сопровождается потерей или снижением здоровья, сил, утратой смысла жизни, одиночеством и т.д.

Таким образом, подытоживая анализ некоторых причин, ведущих к возникновению депрессии у человека, становятся очевидными трудности социально-психологического, а порой и чрезвычайного характера, с которыми сталкивается человек в своей жизни. И важно выстраивать психологическую помощь с учетом данных факторов.

Депрессия может вызвать серьезные изменения и последствия в различных сферах жизни человека: психической, физической, социальной, поэтому чем раньше обратиться за помощью к специалистам, тем лучше. Существует ряд эффективных методов лечения депрессии. К ним относятся психологические и медикаментозные методы. Для лечения депрессии в первую очередь применяются психологические методы. При умеренной и тяжелой степени течения депрессии психотерапия может сочетаться с приемом антидепрессантов. При легкой депрессии прием антидепрессантов не требуется.

Предметом психологического консультирования становится текущее состояние человека и помощь в восстановлении его психоэмоционального здоровья. Психотерапия при депрессии направлена на распознавание искаженной модели мышления и соответствующей модели поведения. Важно помочь человеку, который подвержен депрессии понять, что с ним происходит, выявить основные факторы и причины возникновения депрессивного состояния, оказать необходимую психологическую поддержку, обучить навыкам самопомощи, наметить пути восстановления и идти этим терапевтическим курсом до полного выздоровления. Также, на первоначальном этапе терапии, важно не только сделать правильную диагностику проблемы и эмоционального состояния человека, не менее важно



шаг за шагом создавать личную заинтересованность и мотивацию на восстановление и возвращение к полноценной жизни.

Посредством психотерапии и психологической поддержки человек начинает чувствовать себя более уверенно перед лицом настоящего и будущего, так как психотерапевтическая работа направлена на создание новых созидательных и перспективных стратегий поведения, для восстановления психофизического здоровья и эффективной социальной жизни.

Психотерапевтическая работа помогает сформировать новые модели мышления в преодолении поведенческих трудностей и в общении с окружающими людьми. Эффективные психологические методы, направленные на выход из депрессии включают в себя поведенческую активацию; когнитивно-поведенческую терапию; интерперсональную психотерапию; терапию, направленную на решение проблем, интегративный подход.

У подавляющего большинства людей, страдающих депрессией, значительно улучшается состояние при соответствующей терапии. Выбор терапии зависит от общей клинической картины, личностных характеристик индивида, наличия или отсутствия других заболеваний.

Если говорить об терапии в целом, то одно из важнейших значений психотерапии депрессии имеет последующий перенос наработанных навыков и когнитивных техник в кабинете психолога или психотерапевта на ситуации повседневной жизни, что конечно же помогает человеку не вестись на привычные неконструктивные паттерны мышления, которые возможно способствовали появлению депрессии, а создавать новые успешные внутриличностные и межличностные модели поведения и самореализации.

Особо стоит отметить требования к специалисту, который ведет терапевтический процесс при депрессивном расстройстве.

1. Он должен обладать соответствующей квалификацией и необходимыми знаниями, иметь навыки интервьюирования, для того чтобы определить состояние обратившегося к нему человека и собрать необходимый анамнез, а также должен знать клинические проявления депрессии, течение болезни и ее возможные исходы.

2. Поскольку при некоторых проявлениях депрессии есть склонность к суицидальным мыслям и нет страховки от летального исхода, специалист должен обладать специальными знаниями и умениями, которые позволяют распознать и снизить суицидальные риски.

3. Помимо профессиональных качеств необходимо обладать человеческими качествами, благодаря которым возрастает возможность установить теплые поддерживающие отношения с человеком, находящимся в депрессивном состоянии.

В некоторых случаях, когда предполагается, что симптомы депрессии являются крайне тяжелыми, необходимо рассмотреть дополнительно фармакологическую терапию, строго по рекомендациям и под наблюдением врача. Однако важно подчеркнуть, что лекарство не лечит проблему, а только облегчает симптомы. Чтобы человек мог снова эффективно контролировать свою жизнь и улучшить свое физическое и психологическое благополучие

важно работать изнутри, менять внутриличностные установки и поведение на более адаптивные. В своей книге «Когнитивная психотерапия депрессии» авторы также указывают на то, что эффективный курс психотерапии в долгосрочной перспективе может быть более благотворным, чем фармакотерапия, поскольку психотерапевтический опыт имеет обучающее значение для пациента. Пациент вырабатывает эффективные способы преодоления депрессии, научается распознавать ее приближение и принимать необходимые меры, а возможно, даже предотвращать депрессию» [13].

При исследовании вопросов, связанных с депрессией, ее причинах возникновения и эффективных методов терапии, стоит обратить внимание на профилактические методы и создание психологических консультационных и тренинговых программ по предупреждению развития депрессивных расстройств. Программы профилактики позволяют снизить распространенность депрессии. К эффективным формам профилактической работы с населением для предупреждения депрессии относятся школьные программы по формированию навыков конструктивного преодоления трудностей у детей и подростков, и работа с их родителями. Также эффективному предупреждению депрессии способствуют программы по повышению уровня физической активности, тренинговые программы по самопознанию, повышению стрессоустойчивости и по самореализации.

Одним из важных элементов в работе с депрессией является повышение психологической грамотности на предмет самопомощи. Самопомощь нередко помогает эффективно контролировать симптомы депрессии и в целом повышает уровень психологического благополучия. Освоение методов самопомощи и самоподдержки может происходить как при участии психолога, так и самостоятельно.

Необходимо в качестве самопомощи продолжать занятия, которые раньше приносили удовольствие; оставаться на связи с друзьями и родственниками; регулярно поддерживать физическую активность, хотя бы в виде коротких прогулок; соблюдать режим питания и сна; вести здоровый образ жизни; не замыкаться в себе, а рассказывать о своих чувствах людям, к которым есть доверие.

Если депрессия прогрессирует, и навыки самопомощи не справляются со своей задачей, то важно обратиться за профессиональной помощью к специалисту. Особенно это важно, при возникновении суицидальных мыслей, которые несут непосредственную опасность. В данном случае необходимо срочно обратиться в любые доступные службы экстренной помощи или кризисную телефонную службу.

Депрессия – не приговор. И лечение депрессии задача порой не из легких. Но главное не сдаваться. Важен каждый шаг на пути к восстановлению психического здоровья человека.

Обобщая исследования по данной теме стоит отметить, что с позиции человека, который подвержен депрессии, рекомендуется не замыкаться, а обратиться за профессиональной помощью, чтобы помочь себе в этой сложной ситуации, восстановить здоровье, как минимум прежний уровень и качество жизни, как максимум приумножить свои успехи на жизненном пути [5].

С позиции профессиональной психотерапии – необходимо оказать квалифицированную помощь в полном объеме, предусмотреть возможные риски и найти адаптивные варианты их решения, вести просветительскую деятельность по профилактике и повышению уровня психологической грамотности в обществе

С позиции развития общества – важно усилить приоритеты на развитие общечеловеческих ценностей: человечности, дружелюбия, поддержки друг друга, семейных традиций, культуры в целом, таким образом создавая здоровое общество, которое может справиться с любыми жизненными задачами.

Список литературы:

1. Бобров А. С. Эндогенная депрессия. – Иркутск: РИО ГИУВа, 2001 – 384 с.
2. Бухановский А. О., Кутявин Ю. А., Литвак М. Е., Общая психопатология, 2000, – 416 с.
3. Гнатишин Н. С., Белов А. А. Депрессия: обрети утраченное. – 183 с.
4. Карвасарский Б. Д. Психотерапия/ Под ред. Б. Д. Карвасарского. – СПб: Изд-во «Питер», 2000. – 544 с.
5. Козлов, В. Личность и бытие / В. Козлов. – Ярославль : РПФ "Титул", 2024. – 242 с. – ISBN 978-5-00202-447-6.
6. Козлов, В. В. Организационная культура / В. В. Козлов, Ю. Г. Одегов, В. Н. Сидорова. – Москва : Компания КноРус, 2013. – 272 с. – ISBN 978-5-406-02468-3.
7. Леви В. Л. Не только депрессия: охота за настроением. М.: Торбоан, 2007. – 352 с.
8. Макаров В. В. Психотерапия: избранные лекции. М.: ОППЛ, ИКСР, 2020, 448 с.
9. Макей М., Девис М., Фэнниг П. Как победить стресс и депрессию. – СПб.: Питер, 2011. – 288 с.
10. Решетников М. М. Психодинамика и психотерапия депрессий. – СПб.: Восточно-Европейский Институт Психоанализа, 2003. – 328 с.
11. Смулевич А.Б. Депрессии в общей медицине: Руководство для врачей. [Электронный ресурс]. <https://psychiatry.ru/lib/54/book/22> (дата обращения: 05.03.2024).
12. Труды Ярославского методологического семинара, Ярославль, 15–17 апреля 2004 года. Том 2. – Ярославль: Общество с ограниченной ответственностью "Международная Академия психологических наук", 2004. – 336 с.
13. Aaron Beck, A. Rush, Brian Shaw, Gary Emery. Cognitive Therapy of Depression, 1979

## ИССЛЕДОВАНИЕ УРОВНЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА У РОДИТЕЛЕЙ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ

**Ключевые слова:** спортивная психология, интегративная психология спорта, эмоциональный интеллект, эмоциональный интеллект спортсмена, родители спортсмена.

**Аннотация:** В статье представлено исследование уровня эмоционального интеллекта у родителей юных спортсменов. В качестве основного метода исследования был использован «Опросник на эмоциональный интеллект ЭМИн» Д. В. Люсина. Описан корреляционный анализ между ЭИ родителей и спортивными достижениями их детей.

**Keywords:** sports psychology, integrative psychology of sports, emotional intelligence, athlete's emotional intelligence, athlete's parents.

**Abstract:** The article presents a study of the level of emotional intelligence among parents of young athletes. The «EmIn Emotional Intelligence Questionnaire» by D. V. Lyusin was used as the main research method. The correlation analysis between parents' EQ and their children's athletic achievements is described.

На сегодняшний день эмоциональный интеллект признан популярной психологической концепцией, заслуживающей особого внимания. Развитие эмоционального интеллекта благоприятно сказывается на повышении уровня психологической подготовленности спортсменов, их успешной адаптации к соревновательным условиям. Важно учитывать уровень развития эмоционального интеллекта, его особенности у спортсменов различных видов спорта. Кроме того, недостаточная теоретическая разработанность данного вопроса в отечественной науке, небольшое количество эмпирических исследований, отсутствие практических и методических рекомендаций делают проблему изучения эмоционального интеллекта спортсменов особенно актуальной и своевременной.

В спорте эмоциональный интеллект связывают со способностью адекватно воспринимать поведенческие реакции окружающих, с умением регулировать собственные эмоции, эффективно взаимодействовать с другими людьми в совместной деятельности, развитием эмоциональной устойчивости спортсменов в период соревнований. Повышение уровня эмоционального интеллекта во многом может облегчить развитие этих качеств. Кроме высочайшего уровня тактики и техники спортсмену очень важна психологическая подготовка, которая бы имела возможность вооружить его определенными резервами надежности во время состязаний.

На главный план выходит нахождение личностных ресурсов, обеспечивающих конкурентоспособность спортсменов. Выделен определенный ряд индивидуальных особенностей, характерных спортсменам, достигающим значительно высоких результатов: эмоциональная стабильность, решительность, самодисциплина, упорство, желание быть

лидером, предприимчивость, стремление рисковать, коммуникабельность, мотивация направленная на достижение успеха.

Для этого спортсмену необходимо обладать способностью воспринимать и держать под контролем собственное эмоциональное состояние, что, во многом, связано с развитием эмоционального интеллекта атлета. Имеет большое значение принятие во внимание степени развития эмоционального интеллекта, его отличительных особенностей у спортсменов различных видов спорта.

Влияние семьи на развитие эмоционального интеллекта, его уровень у родителей спортсменов, приобретает уникальное значение. Однако, практически не изученным остается взаимосвязь уровня эмоционального интеллекта родителей и уровнем эмоционального интеллекта спортсменов и их успехами в спорте.

В основу опросника положена трактовка ЭИ как способности к пониманию своих и чужих эмоций и управлению ими.

Способность к пониманию эмоций означает, что человек:

- может распознать эмоцию, т. е. установить сам факт наличия эмоционального переживания у себя или у другого человека;
- может идентифицировать эмоцию, т. е. установить, какую именно эмоцию испытывает он сам или другой человек, и найти для неё словесное выражение;
- понимает причины, вызвавшие данную эмоцию, и следствия, к которым она приведёт.

Способность к управлению эмоциями означает, что человек:

- может контролировать интенсивность эмоций, прежде всего приглушать чрезмерно сильные эмоции;
- может контролировать внешнее выражение эмоций;
- может при необходимости произвольно вызвать ту или иную эмоцию.

И способность к пониманию, и способность к управлению эмоциями может быть направлена как на собственные эмоции, так на эмоции других людей.

Следовательно, можно говорить о внутриличностном и межличностном ЭИ. Эти два варианта предполагают актуализацию разных когнитивных процессов и навыков, однако, предположительно, должны быть связаны друг с другом. Таким образом, в структуре ЭИ априорно выделяется два «измерения», пересечение которых даёт четыре вида ЭИ.

Целью, проводимого нами исследования, стало - выявить уровень эмоционального интеллекта родителей спортсменов и показать его взаимосвязь со спортивными достижениями их детей.

В соответствии с целью исследования были сформулированы следующие задачи:

1. Оценить уровень эмоционального интеллекта у родителей юных спортсменов.
2. Исследовать взаимосвязь эмоционального интеллекта у родителей юных спортсменов с достижениями их детей в спортивной деятельности.

Следуя этим целям, была поставлена задача проверить гипотезу исследования, которая заключается в предположении, что у родителей юных спортсменов, имеющих высокий уровень эмоционального интеллекта, дети показывают более высокие результаты спортивных достижений в спортивной деятельности, чем у родителей с низким уровнем эмоционального интеллекта.

Среди всех родителей было проведено тестирование по методике «Опросник на эмоциональный интеллект ЭМИн» Д. В. Люсина. Опросник на эмоциональный интеллект ЭМИн разрабатывался течение нескольких последних лет.

Критериями успешности в спортивной деятельности и спортивными достижениями мы определили:

- количество успешных соревнований – повышение личного результата по отношению к предыдущему соревнованию;
- самооценка спортсмена своего эмоционального состояния (успешности вхождения в ОБС (оптимальное боевое состояние)). Если эти оба критерия положительные, то соревновательный результат таких спортсменов следует считать успешными.

В результате данного исследования выявлен следующий результат: высокий уровень эмоционального интеллекта присутствует всего у 6 человек (9,4%) исследуемых. У остальных 90,6% родителей уровень ЭИ зафиксирован на средней и низкой отметке. Всего в исследовании приняли участие 64 родителя спортсменов.

Опрос респондентов на результативность спортсменов в соревнованиях показал, что всегда успешно выступает группа спортсменов, чьи родители имеют высокий и близкий к высокому, эмоциональный интеллект. Мастера спорта до 15 лет были также только у этих родителей. Эти родители были определены в контрольную группу №1 (6 человек).

Экспериментальная группа – те, кто прошел программу тренинга «ЗДОРОВЫЙ ЧЕМПИОН!» - 18 человек, имеющие низкий и средний ЭИ.

Родителям спортсменов со средним и низким ЭИ было предложено пройти годовую программу повышения эмоционального интеллекта «ЗДОРОВЫЙ ЧЕМПИОН!». В данном исследовании приняли участие 18 родителей спортсменов из 64 человек. Этих родителей мы определили в экспериментальную группу. Результаты прохождения программы и спортивные достижения, сравнение экспериментальной и контрольных групп представлены в третьей главе.

Оставшееся число родителей с низким и средним ЭИ (40 человек), не прошедших программу «ЗДОРОВЫЙ ЧЕМПИОН!» по разным причинам, мы определили в контрольную группу №2.

В таблице 1, диаграмме 1 мы представили результаты диагностики родителей юных спортсменов по методике «Опросник на эмоциональный интеллект ЭМИн» Д. В. Люсина в контрольной группе 1, контрольной группе 2 и экспериментальной группе. Данные таблиц свидетельствуют о том, значения по всем шкалам, исследующих уровень эмоционального интеллекта,

у контрольной группы 1 значительно выше средних показателей по шкалам контрольной группы 2 и экспериментальной группы.

Таблица 1. Средние значения по выборкам родителей спортсменов по методике «Опросник на эмоциональный интеллект ЭМИн» Д. В. Люсина

Родители	МП	МУ	ВП	ВУ	ВЭ	Общий уровень
Контрольная 1	24,50	17,33	25,50	17,67	15,00	100,00
Контрольная 2	21,35	16,35	16,70	12,88	9,45	76,73
Экспериментальная	20,17	15,11	15,78	12,11	8,89	72,06

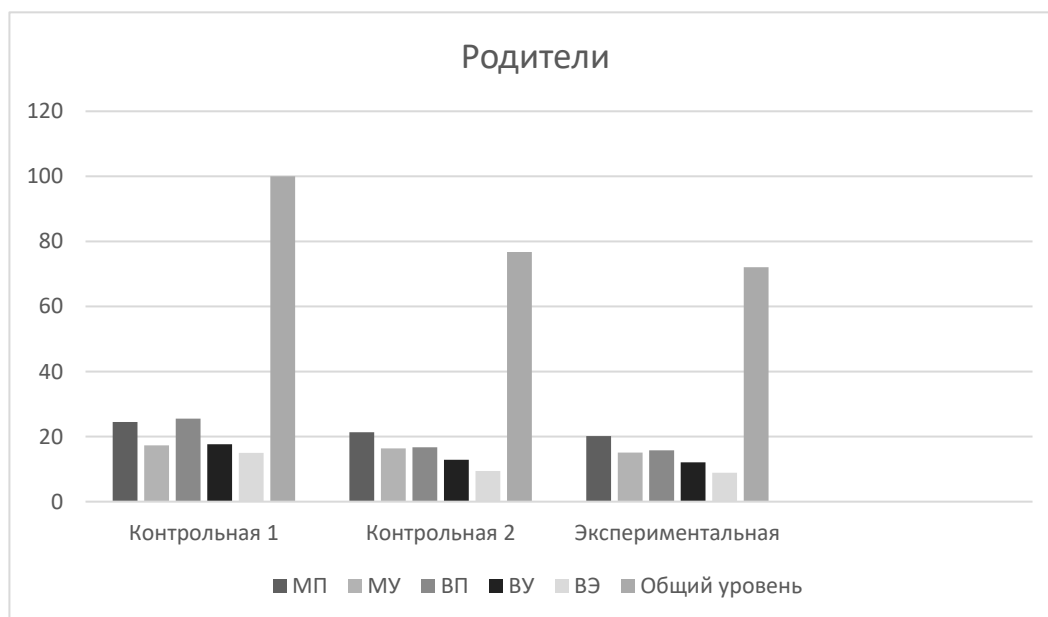


Диаграмма 1. Средние значения по выборкам родителей спортсменов по методике «Опросник на эмоциональный интеллект ЭМИн» Д. В. Люсина

Из таблицы 2, диаграммы 2 видно, что результаты диагностики юных спортсменов по методике «Опросник на эмоциональный интеллект ЭМИн» Д. В. Люсина, по всем шкалам, исследующих уровень эмоционального интеллекта, у контрольной группы 1 значительно выше средних показателей по шкалам контрольной группы 2 и экспериментальной группы.

Таблица 2. Средние значения по выборкам спортсменов по методике «Опросник на эмоциональный интеллект ЭМИн» Д. В. Люсина

Спортсмены	МП	МУ	ВП	ВУ	ВЭ	Общий уровень
Контрольная 1	23,00	20,83	26,00	17,50	14,00	101,33
Контрольная 2	21,70	16,83	17,38	13,23	11,00	80,13
Экспериментальная	20,83	16,33	16,78	12,44	10,44	76,83

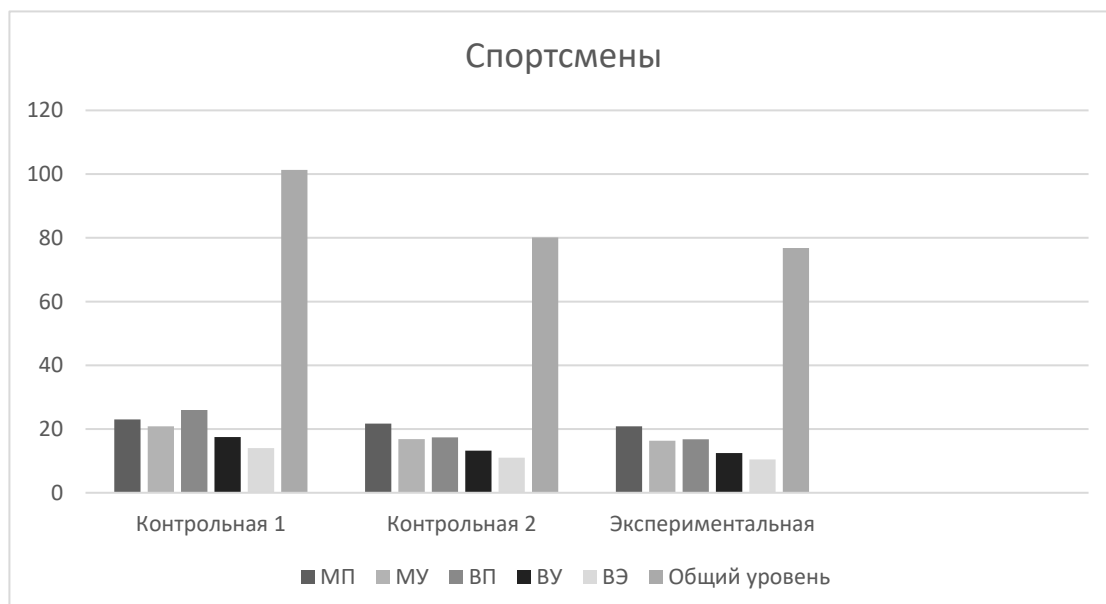


Диаграмма 2. Средние значения по выборкам спортсменов по методике «Опросник на эмоциональный интеллект ЭИИ» Д. В. Люсина

В таблице 3 и диаграмме 3 представлены средние значения по выборкам спортсменов, их возраст, количество соревнований за сезон и количество успешных выступлений на них. Мы видим, что результаты контрольной группы 1 имеют некоторые существенные различия в отдельных показателях по сравнению с контрольной группой 2 и экспериментальной группой.

Возраст спортсменов и количество соревнований за сезон не существенно отличается во всех трех группах, а вот количество успешных соревнований (победы и самооценка спортсменов выступлений в соревнованиях) больше у контрольной группы 1.

Таблица 3. Средние значения по выборкам спортсменов, их возраст, количество соревнований за сезон и количество успешных выступлений на них

Спортсмены	Возраст спортсмена	Кол-во успешных соревнований /сезон	Кол-во соревнований /сезон	Процентное соотношение успешных соревнований к общему количеству соревнований
Контрольная 1	13,67	8,83	9,67	91,94
Контрольная 2	12,80	3,33	8,50	39,13
Экспериментальная	12,90	3,55	9,1	40,69





Диаграмма 3. Средние значения по выборкам спортсменов, их возраст, количество соревнований за сезон и количество успешных выступлений на них

В результате нашего экспериментального исследования сделаны следующие выводы.

Спортсмены, чьи родители имеют высокий эмоциональный интеллект, соревнуются с регулярной и логически отслеживаемой высокой соревновательной результативностью.

Спортсмены, чьи родители имеют средний эмоциональный интеллект, соревнуются с нерегулярной и логически не отслеживаемой результативностью, то есть никакого взаимосвязанного результата среди успешности и неуспешности в соревновательной деятельности найти не удалось. Спортсмен может вначале соревновательного сезона выступить с высоким результатом, в середине сезона с низким, а к концу также с низким. Или в любой другой последовательности.

У родителей с низким эмоциональным интеллектом спортсмены не показывали в соревновательных процессах высоких результатов. Никогда не оказывались на пьедестале и закрывали спортивные разряды по нижней планке необходимых баллов.

На основе полученных данных был осуществлен корреляционный анализ результатов эмпирического исследования экспериментальной группы. Корреляционному анализу были подвергнуты все шкалы методики «Опросник на эмоциональный интеллект ЭМИн» Д. В. Люсина, который прошли родители и сами спортсмены.

В результате исследования был проведен корреляционный анализ и выявлена положительная корреляция между ЭИ родителей и спортивными достижениями их детей.

На основании проведенного исследования можно сделать вывод, что ЭИ родителей играет важную роль в психическом здоровье детей, эмоциональное развитие родителей влияет на эмоциональную жизнь их детей и на их спортивные результаты.

Литература:

1. Бевзенко С.И. Здоровый чемпион, или как выжить в детском спорте // [Электронный ресурс]. – Режим доступа: DOI:<http://www.litres.ru/61107538> . 2022. - 100с.
2. Зинова У. А. Психология кризиса в спортивной карьере: пути преодоления / Под ред. проф. С. В. Перминой. – Магнитогорск: МАПН, 2020. – 324 с
3. Козлов В.В. Методология интегративной психологии. Ярославль, МАПН, РПФ «Титул», 2021 – 180с.
4. 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.
5. 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.
6. Социальная психология : Учебник / В. В. Козлов, С. А. Трифонова, Т. М. Панкратова, Л. А. Николаева. – Москва : Гардарики, 2021. – 501 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-14090-3.
7. Труды Ярославского методологического семинара, Ярославль, 15–17 апреля 2004 года. Том 2. – Ярославль: Общество с ограниченной ответственностью "Международная Академия психологических наук", 2004. – 336 с.

**Зотова Т.В.**

### **КЛАССИФИКАЦИЯ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ФОРМ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ СЕМЬИ И ШКОЛЫ В УСЛОВИЯХ НАЧАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**Аннотация.** В статье представлен анализ научных трудов российских ученых, посвященных формам эффективного взаимодействия семьи школы в условиях начального образования. На основе обобщения различных точек зрения, автор приводит собственную классификацию форм взаимодействия семьи и школы. Автор приводит также обобщенный список форм взаимодействия педагогов с семьями обучающихся в условиях начального образования, насчитывающий 60 видов мероприятий и форм сотрудничества.

**Ключевые слова:** взаимодействие семьи и школы, сотрудничество семьи и школы, младший школьник, современные формы взаимодействия семьи и школы.

**Annotation.** The article presents an analysis of the scientific works of Russian scientists devoted to the forms of effective interaction between the school family in the conditions of primary education. Based on a generalization of various points of view, the author provides his own classification of forms of interaction between family and school. The author also provides a generalized list of forms of interaction

between teachers and families of students in primary education, numbering 60 types of events and forms of cooperation.

**Keywords:** interaction between family and school, cooperation between family and school, junior schoolchildren, modern forms of interaction between family and school.

**Введение.** Взаимодействие школы и семьи обучающихся – очень важный фактор, от которого зависит эффективность учебного процесса и удовлетворенность всех субъектов образовательной деятельности. Особенно актуальным сотрудничество педагогов и родителей учеников представляется в начальной школе, когда дети переходят из одной социальной ситуации дошкольного детства в новую для них социальную ситуацию взаимодействия в условиях учебной деятельности, с новыми правилами, обязанностями, новой деятельностью. Одним из факторов, ускоряющих процесс адаптации ребенка к школьным условиям является активное взаимодействие родителей и педагогов по вопросам облегчения вхождения детей в новую для них сферу жизни.

Особенно актуальным взаимодействие семьи и школы становится в первом классе начальной школы. В нашем исследовании [1; 2] было показано, что первоклассники, не посещавшие ДООУ, испытывали в начале школьного обучения более значительные коммуникативные трудности по сравнению с их одноклассниками, посещавшими ранее дошкольное учреждение. Такие дети могут плакать, когда после торжественной линейки первого сентября уходит мама, им трудно сосредоточиться на уроке, и они особенно нуждаются в совместных с родителями мероприятиях в стенах школы в качестве переходного периода, облегчающего адаптацию к новым условиям. За счет выбора эффективных методов взаимодействия педагога и родителей можно существенно сократить и облегчить период адаптации таких детей.

Сотрудничество со школой необходимо и родителям обучающихся, т.к. многие из них не владеют достаточными знаниями возрастных особенностей детей, не знают, как правильно помогать им учиться, осуществляют воспитание «вслепую». В таких семьях отсутствуют прочные связи между родителями и детьми и, как следствие, «авторитетом» становится внешнее, зачастую негативное окружение. В данной ситуации, необходимо использовать всевозможные формы продуктивного взаимодействия семьи и школы, повысить педагогическую и психологическую культуру родителей, найти эффективные механизмы сотрудничества, учитывая интересы и специфику жизни современных детей. Сегодня, школа, взяв сегодня курс не только на обучение и воспитание, но и на социализацию школьника, формирование жизненной компетентности, развитие социально значимых качеств личности, воспитание самостоятельного человека, обязана сотрудничать с семьёй, создавая соответствующее образовательно-культурное пространство, в которой живет и развивается школьник. Педагогам надо принять семью базовым социально-воспитательным институтом, от состояния которого во многом зависит подготовка детей к созидательной жизни. Партнёрские отношения между учителями и родителями должны быть

прочными и всесторонними, особенно это касается семей, имеющих детей младшего школьного возраста. Именно в этом возрасте динамично формируется не только интеллектуальная основа личности, но и её главные нравственные качества [6].

На каких основах должны складываться отношения учителя и семьи, чтобы иметь успех в воспитании? На этот вопрос В.А. Сухомлинский ответил «..как можно меньше вызовов в школу матерей и отцов для моральных нотаций детям, и как можно больше духовного общения детей с родителями, которое приносит радость матерям и отцам...» [4, с.35].

**Цель** нашего исследования: разработать классификацию современных форм взаимодействия школы с семьей обучающихся в начальном образовании, на основе теоретического анализа литературы по данной проблеме.

Взаимодействие как психологический феномен Ильин Е.П. определяет как «согласованную деятельность по достижению совместных целей и результатов, по решению участниками значимой для них проблемы или задачи» [3, с. 58].

Многие ученые (А.Т. Журбина, Ю.А. Генварева и др.) подразделяют формы взаимодействия на индивидуальные и групповые, другие исследователи (И.В. Гребенников, И.А. Хоменко и др.) [5] рассматривают формы взаимодействия школы и семьи с точки зрения их использования в рамках информирования, просвещения, обучения, консультирования родителей [4].

Все формы сотрудничества школы и семьи можно также разделить на 3 направления:

1. Коллективные.
2. Групповые.
3. Индивидуальные.

Существует также деление форм взаимодействия на традиционные и нетрадиционные формы.

В результате теоретического анализа подходов различных авторов мы разработали обобщенную классификацию форм взаимодействия школы и семьи обучающихся (см. табл. 1)

Таблица 1

Классификация форм взаимодействия семьи и школы в условиях начального образования

Коллективные формы	Групповые формы	Индивидуальные формы	Традиционные формы	Нетрадиционные формы
Родительские собрания. Родительский лекторий. Конференции по обмену опытом.	Взаимодействие с родительским комитетом. Взаимодействие с творческими группами.	Беседа. Посещение на дому. Индивидуальная консультация Выполнение индивидуаль	Родительские собрания. Конференции Индивидуальные консультации. Посещение на дому.	Совместные тренинги родителей и учеников. Дискуссии. Круглые столы.

<p>Вечер вопросов и ответов. Диспут-размышление по проблемам воспитания. Встреча родителей с администрацией школы, учителями класса. «День открытых дверей». Творческие вечера.</p>	<p>Групповые консультации. Практические занятия для родителей с привлечением специалистов. Клуб. Гостинные.</p>	<p>ных поручений. Переписка. Телефонный разговор.</p>	<p>Устные журналы. Родительские вечера. Родительские чтения. Родительские ринги. Детско-родительские собрания. Родительский десант. Деловая игра педагогов и родителей.</p>
---	---	---	---

Теоретический анализ литературы по данной проблеме, а также анализ опыта общеобразовательных школ позволил нам обобщить различные формы взаимодействия школы и семьи, которые, на наш взгляд, могут положительно влиять на адаптацию младших школьников к обучению. Всего нами было выделено 60 видов и форм взаимодействия, перечислим их (таблица 2):

Таблица 2

Виды и формы сотрудничества педагогов с семьей обучающихся  
в начальной школе

<p>1. Творческие дела. 2. Родительское собрание. 3. Классный час «Семейные традиции». 4. Общешкольная конференция. 5. Классный час «История моей семьи». 6. Родительский лекторий. 7. Классный час «Талисман семьи. Гороскоп семьи». 8. Вечер для родителей. 9. «Семейная книга рекордов». 10. Родительские чтения. 11. «Географическая карта моей родословной». 12. Семинар. 13. «Долгожитель семьи» (книга, игрушка, другое). 14. Практикум.</p>	<p>31. Трудовой десант. 32. «Песни (сказки) моей бабушки». 33. Субботник. 34. «Самое ласковое мамино слово». 35. Творческий концерт. 36. Мое любимое блюдо. 37. Выставка. 38. «Я горжусь своим дедом!» 39. Вернисаж. 40. Конкурс на самые интересные мамины нотации и нравоучения. 41. Конкурс на самые интересные мамины нотации и нравоучения. 42. Памятка для родителей. 43. Школа молодых родителей. 44. Родительский клуб. 45. Университет для родителей.</p>
--	--

15. День рождения в семье.	46. Конкурсы для родителей.
16. Праздники семьи.	47. Показ открытых занятий.
17. Круглый стол.	48. Неформальные беседы.
18. «Семейные увлечения».	49. Мастер-классы.
19. «Педагогическая гостиная»	50. Творческие мастерские.
20. «Четыре способа обрадовать маму».	51. Дискуссионные клубы (только для отцов, только для бабушек и т.д.).
21. Устный журнал”	52. Праздники(гостиные...).
22. Бабушкины пироги (выражения, страшилки, игры).	53. Проведение игровых тренингов.
23. Тренинг	54. Чаепития совместные.
24. Мой семейный альбом.	55. Праздник мамы.
25. Спортивные соревнования («Папа, мама, я – спортивная семья»).	56. Родительский десант.
26. Известные люди семьи.	57. Деловая игра педагогов и родителей.
27. Акция «Милосердие».	58. Выполнение индивидуальных поручений;
28. «Папа может все, что угодно».	59. Переписка;
29. Акция «Книжка», «Игрушка».	60. Телефонный разговор.
30. Наш дом - театр, музей, оранжерея и т.д.	61. День открытых дверей.

Наряду с традиционными методами, все чаще используются новые, современные, нетрадиционные формы взаимодействия, такие, как интерактивные формы общения, деловые игры педагогов и родителей, переписка родителей с педагогом в групповых чатах в мессенджерах и многое другое.

В последние годы для облегчения адаптации первоклассников к школе в ряде школ используется такая форма взаимодействия, как «родительский десант». Суть этой формы заключается в том, что родительский актив первого класса устанавливает дежурство в классе в первые две недели сентября, направленное на помощь учителю на уроках. Родители распределяются по два-три человека на каждый урок, помогая детям и учителю взаимодействию на уроке. Особенно эффективной эта форма взаимодействия становится для детей, не посещавших ДООУ и находившихся на домашнем воспитании рядом с мамой. Такие дети с трудом переносят пребывание в незнакомой группе без мамы и других близких родственников. Присутствие мамы на уроке может быть переходным этапом для ребенка, снижать уровень тревожности.

Эффективность образовательной деятельности зависит от выбранных путей и форм взаимодействия семьи и школы. Надеемся, что обобщение нами форм взаимодействия семьи и школы поможет педагогам выбрать наиболее подходящие для решения различных педагогических задач.

### Литература

1. Зотова Т.В. Коммуникативная готовность детей к школе: роль и место образовательного учреждения //Наука и школа. – 2015. № 2. – С. 166-172.

2. Зотова Т.В. Структура Я-концепции школьников подросткового и юношеского возраста //Ребенок в образовательном пространстве мегаполиса: материалы II межрегиональной научно-практической конференции. Московский городской педагогический университет. – 2015. – С. 350-354.
3. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы. СПб.: Питер, 2000. - 542 с.
4. Сухомлинский В. Мудрость родительской любви. - Москва, 1988. – 304 с.
5. Хуриева М.Ю. Основные направления взаимодействия семьи и школы в воспитании учащихся //Вестник ИрГТУ. 2013, №1 (73). – с.292-297.
6. Шумова П.М. Опыт взаимодействия начальной школы и семьи в создании единого образовательно-культурного пространства //Интернет-портал: Открытый урок. Первое сентября. – 2006. – Url: <https://urok.1sept.ru/persons/1044423> (дата обращения 15.04.2024).

**Давлетова А.А., Даулетбаева Б.Ж.,**

### **О ПРОВЕДЕНИИ ПРОЕКТА В АЛМАТИНСКОЙ ОБЛАСТИ**

**Аннотация.** Изучение проблемы негативных изменений психики детей, столкнувшихся с различными трудными жизненными ситуациями, и ее связи с родительскими отношениями в семье необходимо для понимания механизмов эмоционального и личностного развития современных подростков, предотвращения и коррекции суицидальных тенденций.

**Ключевые слова:** проект, подростки, педагоги-психологи, родители, тестирование, этапы проведения.

**Annotation.** The study of the problem of negative changes in the psyche of children caught in various difficult life situations and its relationship with parental relations in the family is necessary for understanding the mechanisms of emotional and personal development, prevention and correction of the suicidal tendencies of the modern teenager.

**Key words:** project, adolescents, educational psychologists, parents, testing, stages of implementation.

Проект «Организации и проведению мероприятий по превенции насилия, аутодеструктивного и девиантного поведения среди несовершеннолетних Алматинской области» основывается на разработках казахстанских ученых, ведущих специалистов в области психологии. Проект направлен на укрепление психологического здоровья, повышение мотивации на достижение личных успехов в учебе и дальнейшей деятельности детей и молодежи, что способствует повышению социальной стабильности, предотвращению конфликтов, предупреждению проявлений девиантного и аутодеструктивного поведения личности, поможет предотвратить повторения событий, подобных «январской трагедии». Предлагаем реализацию проекта в 380 общеобразовательных школах и колледжах Алматинской области.

Авторская программа «Система мониторинга и психологической поддержки несовершеннолетних. Комплексный подход» является основой проекта «Организации и проведению мероприятий по превенции насилия, аутодеструктивного и девиантного поведения среди несовершеннолетних Алматинской области» и отвечает требованиям поставленных Президентом Республики Казахстан задач по упорядочению, систематизации деятельности заинтересованных структур и предназначена для педагогов-психологов организаций образования и колледжей, администрации и классным руководителям организаций среднего образования, родительской общественности, а также специалистам отделов управления образования для работы с несовершеннолетними.

За последнее время в отношении к проблеме аутодеструктивного и девиантного поведения детей и подростков наметились позитивные перемены. «Мы должны решить вопросы защиты прав детей. Необходимо усилить государственный контроль и найти действенные механизмы для профилактики суицида и буллинга среди детей», - сказал Президент Республики Казахстан К-Ж. К. Токаев. Вместе с тем, практически незатронутыми остались вопросы, связанные с разработкой психологического инструментария диагностики и психокоррекции аутодеструктивного поведения, основанного на научно-обоснованном комплексном использовании.

Согласно данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) Казахстан входит в число стран с самым высоким уровнем суицидов в мире. Большинство смертей в результате суицида наблюдались среди молодых людей в возрасте от 18 до 29 лет, что составляет 80% от общего числа суицидов в стране. Фактически, суицид является главной причиной смерти от внешних причин среди казахстанских подростков. В основном эти негативные психологические состояния закладываются с детства.

С января месяца 2023 года по сегодняшний день в Алматинской области количество завершеного суицида среди несовершеннолетних 17. Поэтому важна их своевременная диагностика и профилактика.

Общественный фонд «Центр поддержки семьи Жанұя» предлагает реализовать проект с целью – выявления и проведения психокоррекционной работы с обучающимися, столкнувшимися с насилием, имеющим склонности к девиантному и аутодеструктивному поведению; дополнительное обучение педагогов-психологов организаций образования; пополнение психолого-педагогических знаний родителей и представителей заинтересованных ведомств.

Задачи и этапы реализации проекта:

**1 этап. Разработка Концепции проведения мероприятия и официальное согласование с Заказчиком;**

**2 этап. Мониторинг с применением психодиагностических цифровых технологий для обеспечения экономичности, продуктивности, скорости и масштабируемости проводимых исследований.**

1). Психодиагностическое автоматизированное исследование факторов, способствующих аутодеструктивному, в том числе суицидальному поведению



детей и молодежи в режиме онлайн; с применением «Системы диагностики психологического состояния детей «Ресурс» на казахском и русском языках, зарегистрированную в Департаменте по правам интеллектуальной собственности (авторское свидетельство № 2174 от 28 сентября 2017г.), «Система диагностики психического состояния личности «Сигнал». (авторское свидетельство 2021 г. «26» апреля № 16644-1.).

Основное преимущество данных программ состоит в том, что за 20-30 минут подросток может ответить на предоставленные вопросы, и система в автоматическом режиме рассчитывает результаты, по которым можно выявить психическое состояние учащегося. Перед проведением тестирования с родителями учеников 8-11 классов необходимо провести разъяснительную работу, по окончании которой нужно подписать личные заявления родителей (опекунов) с просьбой о прохождении тестирования подростками.

В процессе ответов на вопросы по каждому тесту, программа рассчитывает результаты и дифференцирует по 3 цветам:

- зеленый цвет - норма;
- желтый цвет – скрытый риск;
- красный цвет - зона повышенного риска.

В результате состояние подростка определяется ответами на запрограммированные психологические тесты, которые получили высокую оценку казахстанских экспертов, педагогов, родителей и самих учеников;

2). Проведение подготовительных мероприятий для проведения автоматизированного тестирования по авторским программам «Ресурс», «Сигнал»; Семинары (10 в режиме офлайн, онлайн) с районами Алматинской области для разъяснения использования «Личного кабинета педагога-психолога»;

3). Регистрация организаций образования Алматинской области в базе данных на платформе автоматизированной информационной системы (АИС).

### **3 этап. Психологическая помощь несовершеннолетним.**

1). Повышение эффективности проводимых психокоррекционных работ с несовершеннолетними через дополнительное обучение педагогов-психологов организаций образования;

2) Применение авторских обучающих программ по повышению квалификации педагогов-психологов для работы с обучающимися из зоны риска;

3). Методическое, психологическое сопровождение педагогов-психологов организаций образования (супервизии);

4) Проведение мастер-классов совместно с педагогами-психологами организаций образования Алматинской области.

### **4 этап. Работа с родителями.**

1). Расширение психолого-педагогических знаний родителей о сотрудничестве с детьми через понимание и принятие психоэмоционального мира ребенка, формирование навыков по оптимизации детско-родительских отношений.

2). Организация и проведение семинаров-тренингов по вопросам профилактики насилия, девиантного и аутодеструктивного поведения

(суицид) среди несовершеннолетних офлайн, онлайн.

**5 этап. Организация и проведение мероприятий в рамках проекта с участием организаций образования, НПО, МИО, ювенальной полиции, прокуратуры, органов здравоохранения.**

1). Организация и подготовка программы мероприятий в районах Алматинской области, согласование с заказчиком;

2) Оформление помещений для проведения мероприятий (баннер, видеопроектор, LED экран, микрофоны);

**6 этап. Подготовить 2 видеоролика и освещение проведения проекта в СМИ и социальных сетях;**

1). Разработать и согласовать сценарий видеороликов с заказчиком;

2). Производство видеороликов (на казахском и русском языках) и его демонстрация в социальных сетях;

3). Публикации в СМИ и социальных сетях.

**7 этап. Проведение круглого стола для представителей заинтересованных ведомств;**

1). Подготовить программу круглого стола и согласовать с заказчиком;

2). Разработка, согласование с заказчиком, выпуск и распространение среди участников мероприятия брошюр по теме итоговой конференции на русском и казахском языках (брошюры не менее 80 штук);

3). Организация и проведение круглого стола участием международных экспертов для специалистов, вовлечённых в работу по профилактике аутодеструктивного поведения среди детей и молодежи в режиме онлайн, офлайн.

3) Общее количество потенциальных получателей услуги в рамках реализации проекта:

прямой охват (непосредственные участники всех мероприятий) 90 600;

косвенный охват (через распространение информации о проекте и т.д.)

101 810.

качественный состав потенциальных получателей услуги в рамках реализации проекта по категориям (непосредственных участников всех мероприятий расписать в разрезе целевых групп) 192 410 человек.

**Ожидаемые результаты**

1. Педагоги-психологи смогут овладеть практическими навыками работы с «Системой диагностики психического состояния детей «Ресурс»;

2. Педагоги-психологи смогут минимизировать причины и условия, порождающие негативные изменения психики детей, попавших в различные трудные жизненные ситуации;

3. Педагоги-психологи овладеют формами и методами работы педагога-психолога по профилактике агрессивного, суицидального поведения среди детей и молодежи;

4. Педагоги-психологи смогут умело применять меры профессионального характера по психокоррекции негативных изменений психики детей, попавших в различные трудные жизненные ситуации;

5. Педагоги-психологи смогут применять полученные знания при реализации прав, свобод и законных интересов детей;

6. Педагоги-психологи будут совершенствовать собственную профессиональную культуру и распространять полученные знания, умения и навыки среди населения. Охват 520 педагогов-психологов.

7. Расширение психолого-педагогических знаний родителей о сотрудничестве с детьми через понимание и принятие психоэмоционального мира ребенка, формирование навыков по оптимизации детско-родительских отношений.

#### 8. Укрепление института семьи

Место проведения площадок мероприятий и обеспечивается соответствующим оборудованием, в том числе техническим в каждом районе Алматинской области, в городе Конаев, список участников и анализ обратной связи;

Применение авторских программ по выявлению детей, подвергающихся физическому, психологическому, сексуальному и другим видам насилия, имеющим склонности к суицидальному и девиантному поведению, а также имеющих неблагоприятный психологический климат в семье из 380 организаций образования Алматинской области. Запланированное количество несовершеннолетних, которые будут проходить тестирование – 90 000 человек. Программы зарегистрированы в Департаменте по правам интеллектуальной собственности: «Система диагностики психологического состояния детей «Ресурс», (авторское свидетельство № 2174 от 28 сентября 2017г.), «Система диагностики психического состояния личности «Сигнал». (авторское свидетельство 2021 г. «26» апреля № 16644-1.).

Получение данных по результатам исследования по выявлению несовершеннолетних, находящихся в зоне риска по насилию, жестокому обращению, имеющих склонности к аутодеструктивному поведению с дифференциацией по 3 категориям: «психическая норма», «скрытый риск», «зона повышенного риска».

Охват обучающихся 8-11 классов и студентов 1, 2 курса колледжей из 380 организаций образования.

Мониторинг динамики психического состояния несовершеннолетних из зоны риска, после проведенных психокоррекционных мероприятий. Определение степени эффективности проведенных мероприятий. Работа с индивидуальной картой для изучения личности учащегося, состоящего на учете социально-психологического сопровождения в организации образования. Охват ориентировочно составит более 90 000 обучающихся.

Кроме того, ОФ «Центр поддержки семьи Жанұя» объявил конкурс «Личный кабинет педагога-психолога» в котором могут принять участие

Педагоги-психологи организаций образования, зарегистрированные в «Личном кабинете педагога-психолога».

Конкурс проводится в заочной форме с 1 сентября по 1 ноября 2023 года.

Содержание конкурса:

- количество обучающихся, прошедших тестирование в «Личном кабинете педагога-психолога» (в процентном соотношении) – 3 балла;

- качество психокоррекционной работы, количество обучающихся, попавших из «зоны риска» в «зону психологической нормы» (в процентном соотношении) – 3 балла;

- количество родителей обучающихся, зарегистрировавшихся в программе «Университет родительства» (в процентном соотношении) – 3 балла;

Победители награждаются:

1 место – 100 000 тенге;

2 место – 75 000 тенге;

3 место – 50 000 тенге.

Таким образом, реализация проекта «Организация и проведение мероприятий по профилактике агрессивного, суицидального поведения среди детей и молодежи Алматинской области. Укрепление института семьи» позволит качественно и эффективно провести профилактику девиантного и аутодеструктивного поведения в Казахстане. Ожидается совершенствование методической деятельности и развитие творческого потенциала педагогов-психологов организаций образования, и повышение психолого-педагогической культуры родителей, применение программы «Университет родительства».

## **Литература**

1. Андреева Г.М. Психология современной семьи. - СПб.: Речь, 2005. – 247 с.

2. Голод С.И. Стабильность семьи: социологический и демографический аспекты. - СПб.: Речь, 2004. – 154 с.

3. Давлетова А.А., Куандыкова Б.Ж. Диагностика и профилактика суицидальных наклонностей подростков в Казахстане. Человеческий фактор: Социальный психолог, 2021, С. 362-367

4. Давлетова А.А., Жумашев К. Элементы Казахстанской системы мировоззрения. Современный научный вестник 7 (2), 2016, 36-40

5. Дружинин В.Н. Психология семьи. - СПб.: Питер, 2008. - 176 с.

6. Котова, Т. Е. Социально-психологические и личностные характеристики готовности к замещающему родительству : специальность 19.00.05 "Социальная психология" : диссертация на соискание ученой степени кандидата психологических наук / Котова Татьяна Евгеньевна. – Ярославль, 2011. – 256 с.

7. 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.

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

9. 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.

10. 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.

11. Козлов, В. В. Управление конфликтом / В. В. Козлов, А. А. Козлова ; В. В. Козлов, А. А. Козлова. – [М.] : Эксмо, 2004. – (Бизнес-тренинг). – ISBN 5-94692-412-5.

12. Козлов, В. В. Организационная культура / В. В. Козлов, Ю. Г. Одегов, В. Н. Сидорова. – Москва : Компания КноРус, 2013. – 272 с. – ISBN 978-5-406-02468-3.

13. 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.

14. Мазиллов, В. А. Актуальные методологические проблемы современной психологии / В. А. Мазиллов ; Международная Академия психологических наук. – Ярославль : Общество с ограниченной ответственностью "Международная Академия психологических наук", 2002. – 68 с.

15. 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.

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

17. Социальная психология : Учебник / В. В. Козлов, С. А. Трифонова, Т. М. Панкратова, Л. А. Николаева. – Москва : Гардарики, 2021. – 501 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-14090-3.

18. Труды Ярославского методологического семинара, Ярославль, 15–17 апреля 2004 года. Том 2. – Ярославль: Общество с ограниченной ответственностью "Международная Академия психологических наук", 2004. – 336 с.

19. Фетискин Н.П., Козлов В.В. Трудные дети. – М.: Институт консультирования и системных решений, 2018. – 544 с.

**Ефимкина А.О.**

## **ЗНАЧЕНИЕ ЦВЕТА В ОДЕЖДЕ**

### **Аннотация**

В статье представлена информация о пилотном исследовании особенностей восприятия внешнего облика и одежды. Исследование проводилось с применением авторского опросника «Что я хотел сказать своей одеждой». Основной акцент сделан на дополнительной информации, полученной в ходе исследования, – особенностях интерпретации личностных качеств и поведения человека в

зависимости от цветов в одежде. Приведены кейсы участниц опроса – клиенток психотерапевтических групп.

**Ключевые слова:** цвет, одежда, внешний вид, психотерапия.

### **Annotation**

The article provides information on a pilot study of the peculiarities of perception of appearance and clothing. The study was conducted using the author's questionnaire "What I wanted to say with my clothes". The main emphasis is placed on additional information obtained in the course of the study – the peculiarities of interpreting personal qualities and human behavior depending on the colors in clothes. The cases of the survey participants – clients of psychotherapeutic groups are given.

**Keywords:** color, clothes, appearance, psychotherapy.

Цвет одежды может быть важнейшим индикатором личности (Roach-Higgins, Eicher, 1992). В разные времена цвет в одежде выражал статус, религиозные представления, общественную дифференциацию и другие аспекты (Эллиот, Майер, 2007). Арт-терапевты и психологи-практики обращают внимание на биологическую первопричину в восприятии смыслов, передаваемых цветами (Килошенко, 2001; Бреслав, 2000; Штейнхардт, 2001; Копытин, 2002; Ефимкина, 2018, Донн, 2022). Теория цвета-в-контексте утверждает, что значение цвета изменяется в зависимости от ситуации (Геген, Джейкоб, 2013).

В исследовании мы опираемся на концепцию программы и оценки социального интеракционизма (Стоун, 1962), подчеркивающую значимость одежды в коммуникации. Одежда рассматривается как дискурс, отражающий представления индивидов о социальном порядке (Hunt, Miller, 1997). Внешность дает представление о человеке и позволяет распознать нарушения заявленной идентичности до начала вербальной коммуникации. Интеракционистский подход имеет сходство с теорией неврозов К. Хорни, которая делит личность на реальное Я, идеальное Я и Я в глазах окружающих (Хорни, 1997). Созданный одеждой облик отражает реальность, программа соответствует идеальному Я, а оценка – Я в глазах окружающих. Несоответствие кода может угрожать идентичности и самооценке.

Статья содержит результаты пилотного исследования, проведенного с применением авторского опросника «Что я хотел сказать своей одеждой» среди 36 участниц терапевтических групп с марта по июнь 2022 года. Цель исследования в выявлении критериев, по которым женщины оценивают одежду, для последующего создания опросника основного исследования диссертации. Респондентам были предложены вопросы о выборе одежды и его причинах, а также о том, что они хотят выразить своим внешним видом и какие сообщения читают во внешности других участниц. Цвет одежды оказался одним из самых часто упоминаемых критериев, что привлекло наше внимание к значениям, которые женщины вкладывают в цвет при интерпретации внешности. По результатам опроса была составлена Таблица 1.

Таблица 1. Цвета, упомянутые в самоописаниях и описаниях других.

Цвета	Серый	Белый	Черный	Бежевый	Зеленый	Розовый	Синий	Голубой	Красный	Желтый	Сиренев	Оранже	Всего
Количество упоминаний та в самоописаниях	15	14	1	8	8	6	6	5	3	3	2	1	83
Количество упоминаний та в описаниях чужой жиды	-	3	2	-	2	2	-	-	-	-	-	1	10
Количество реакций на т в виде значений	12	11	8	5	4	4	2	4	2	1	9	-	59

Испытуемые в самоописаниях чаще упоминают цвет (83 раза), чем при описаниях других (10 раз), что указывает на их большую озабоченность собой при выборе одежды. Они также стремились к объективности, указывая цвет одежды, но в описаниях других предпочитали давать интерпретацию (592 раза вместо 10). Это может объясняться тем, что при восприятии других мы редко обращаем внимание на отдельные компоненты, включая цвет, а скорее видим образ в целом (Айхер, 2021).

В первом вопросе участницы описывали одежду, в которой пришли, включая одежду, аксессуары, маникюр, прическу и т. д. Однако наиболее часто упоминались цвета. Мы выдвинули две рабочие гипотезы: 1) цвет в одежде имеет большое значение как для окружающих, так и для того, кто ее носит; 2) в реакциях окружающих на те или иные цвета значения могут совпадать.

Последнее задание исследования – продолжить фразу об одежде других: «Если бы я так оделась, я бы этим хотела сказать людям, что...» В данном задании не было прямого указания на перечисление или цвета предметов одежды, поэтому и упоминаний цвета значительно меньше, чем в самоописаниях. Но зато участницы написали множество значений и смыслов, приписываемых ими предметам одежды, а также цветам. По большей части они прямо не указывали на то, что именно цвет сыграл свою роль в наделении облика теми или иными смыслами.

Чтобы найти какую-то закономерность или связь, мы приняли в работу те качества и значения, которые встретились в описании облика человека другими больше одного раза, и сопоставили с цветами, упомянутыми в ответах на первый вопрос (Табл. 2).

Таблица 2. Вербальные реакции окружающих на цвет в одежде.

Цвета Реакции	Серый	Белый	Черный	Бежевый	Зеленый	Розовый	Синий	Голубой	Красный	Желтый	Сиренев
Упоминания у	15	14	12	8	8	6	6	5	3	3	2
Удобство	24	14	13	15	12	16	4	13			7
Уверенность, независимость	3	3	6		3		3	3	3	3	
Яркость			3		2						
Заметность,		5	5			2			3		

привлекательность											
Свобода	4	3	6	5	6	5		3	4		
Нежность	2	3	2	2		3					
Жизнь									2		
Открытость, расслабленность	3	4		2	2						
Избегание мания	5	8		4		3	6			4	2
Сексуальность	3	5	7	2				3			
Красота, довольство телом	9	12	5	12	3			2	2		
Вкус, стиль, уверенность		7	7				3	4			
Безразличие к своему мнению			3				4			2	
Возраст	9	7	3	2	5		3	2		2	
Женственность	2	5			5	3		2			
Практичность	6	5		3				2			
Оригинальность			8					3			
Простота	10	5			3	4	2		2		
Агрессия	2	4					2			3	
Ограничения	4	7	8		4		2	6	3		
Романтичность						3			1		
Инфантильность						3			1		
Демонстративнос ть		3	3								
Стройная	3	2		2							
Мягкая						2		2			
Маскировка	11		7								
Аккуратность	2	5		2							
Моральная чистота	3			3							
Мужские качества	4	5			2						
Модно	3			3							
Спорт	3										

Рассмотрим подробнее обнаруженные закономерности в интерпретациях одежды с участием того или иного цвета.

**Серый** занял среди упоминаемых цветов 1-е место (15 раз). Это может быть связано с просьбой к участникам одеться удобно, то есть в том числе немарко. Также серый часто ассоциируется с неприметностью и лишением индивидуальности (Лебедева, Никонорова, Тараканова, 2021), возможно, участницы подсознательно стремились стать менее заметными в процессе терапии.



Многие исследователи описывают серый как цвет отсутствия эмоций и равнодушия. Такой выбор цвета может свидетельствовать о желании человека отделиться от мира и избежать влияния извне (Бреслав, 2000; Копытин, 2002; Люшер, 2005). Однако, несмотря на ожидания, участники проявили максимальное внимание (126 раз) именно к серому по сравнению с другими цветами. Анализ интерпретаций указал на то, что серый ассоциируется с удобством (24 раза), простотой (10) и камуфляжем (11). Вероятно, окружающие реагировали не на сам цвет, а на образ в целом, где серый служил фоном для деталей. Как отмечает Люшер (1996), серый может выступать линией разграничения, которая подчеркивает контраст между различными частями образа. Так, одна участница описала свою одежду: «Свободная кофта бирюзового цвета с серо-коричневыми разводами. На кофте изображен инопланетянин и надпись: «For the outsiders», серые свободные брюки в рубчик, носки серые с авокадо. Почему я так оделась: я собиралась на арт-терапевтическую группу, и мне важно, чтобы было комфортно, свободно». Хотя в общем облике преобладает серый цвет, он только фон для рисунков на одежде. Серый подчеркнул силуэт и крой одежды, люди обратили внимание на спортивный, сексуальный посыл (участница – тренер с идеальной фигурой), и трендовость, индивидуальность, знание модных тенденций. Все это участница смогла показать не серым тоном одежды, а с помощью кроя, фактур, рисунков и элементов декора.

Реакции: «Если бы я была так одета, то для меня это про спортивную жизнь, ориентир на индивидуальность, удобство и любовь к натуральным тканям. Люблю молодежную модную одежду». «Для меня такой выбор о свободе и комфорте. При этом сдержанность и умеренность». «Если бы я так оделась, то хотела бы сказать, что мне комфортно, я в тренде, знаю модные тенденции, люблю необычные носки с авокадо. Я мягкая, и есть косточка, авокадо твердое и сексуальное».

В другом примере женщина была одета полностью в серые тона без акцентов и аксессуаров – ее облик сочли невыразительным, а ее интерпретировали как человека, желающего скрыться от внимания, не выделяться, и единственный «яркий» элемент – черная полоска на серых носках – моментально был отмечен. В данном случае восприятие серого как нейтрального является нормой, выявленной Люшером.

**Белый** цвет на втором месте как по частотности упоминаний в самоописаниях, так и по количеству эмоциональных откликов (см. Табл. 1). Белый можно рассматривать в связи с черным (занявшим 3-е место в Табл. 1). Эти два цвета составляют пару антагонизмов, континуум, где противоположные полюса отражают полярность (отрицание – подтверждение, начало – конец) (Люшер, 2005).

Зачастую одежда белого цвета надета выше пояса, а черного – ниже согласно идеоматическому выражению «белый верх – черный низ». Люди бессознательно говорят «да» «верхним» (духовным) потребностям, и «нет» – «нижним», «низменным», физиологическим. Но среди предметов белого цвета оказалась и одежда нижней части тела: носки, юбка и комбинезон. Еще более неожиданным стало то, что среди интерпретаций напротив белого 14 раз встречается «удобство» (Табл. 2). Мы объясняем это тем, что собственно крупная одежда белого цвета встречается всего 4 раза, остальные предметы – аксессуары. К тому же носки белого цвета женщины носят очень часто, так как стилистически с кроссовками

принято носить именно их. А поскольку большинство женщин оделись удобно, в брюки, то и пришли они в кроссовках и белых носках.

С. С. Степанов описывает белый как малоинформативный в психологическом смысле цвет, который предпочитают люди с абсолютно разными чертами характера (Степанов, 1995). В остальном интерпретации белого совпадают с его описанными значениями: чистота, невинность, готовность к новому (Бетенски, 2002, Бреслав, 2000, Михалычев, 1995, Люшер, 2005). В самоописаниях участницы под выбором белого цвета подразумевают женственность, нежность, чистоту (см. Табл. 2).

Собственно одежды белого цвета было немного (из 36 лишь у 4 участниц в описаниях упомянуты футболка, комбинезон, очень короткая юбка и укороченная футболка), в основном белый упоминался в описании аксессуаров и деталей. Но интересно, что во всех 4 случаях участницы подчеркивают необычный крой белой одежды. Они как бы говорят: я белая, но не простая!

1. Футболка. «Белая футболка означает нейтральное настроение, а узелок – желание быть нарядной. Мой наряд говорит: белая футболка с интересной завязкой – моя готовность принимать информацию, завязка – женственность».

2. Комбинезон. «Я женственна из-за белого цвета, статная за счет вертикальной полосы на комбинезоне, это означает, что я иду в моральный рост».

3. Юбка. «Белая юбка из мягкого плюшевого материала на завязках, с карманами. Я девочка-девочка, подчеркиваю свою легкость и красивые ноги. Этот образ самый феминный, и его безопасно носить на группе, так как тут нет мужчин».

4. Укороченная футболка. «Белая футболка (укороченная), нравятся светлые тона, хочется выглядеть женственно. Что я хочу сказать людям своей одеждой: я красивая хорошая женщина».

Реакции окружающих именно на белый цвет предсказуемы: чистота, возраст (юность, белый – цвет невест), открытость, свобода, привлечение внимания, нежность, красота, довольство телом (см. Табл. 2). Люди также распознали и желание женщин в белом цвете подать свою индивидуальность и «непростоту», в нескольких реакциях указывается на то, что белый служит как бы прикрытием, «обеляя» скрытые планы по привлечению внимания показной чистотой и невинностью. Цитаты: «слежу за модой и беленькая», «по максимуму привлекаю внимание цацками», «стильная штучка, внимательная к деталям», «готова привлекать внимание», «если бы я так оделась, то бы хотела сказать, что я маленькая игривая сексуальная девчушка, и таким образом чуть-чуть ввела бы в заблуждение», «хочу привлечь внимание к груди». Таким образом, мы видим две полярности белого цвета: невинность, чистоту – и лукавость, скрытность, тайные планы.

**Черный** – третий по частотности цвет (Табл. 1). В реакциях на него главное место (как и в случае с белым) заняла интерпретация «удобный». Возможно, это связано с тем, что он считается немарким. Особо явных специфических реакций мы не выделяем.

**Бежевый** на 4-м месте по упоминаниям, встречается в самоописаниях 8 раз, и 12 раз люди присвоили носящим его признак красоты и довольства телом. Может быть, это потому, что бежевый также называют «телесным» цветом, и носить его означает неосознанно привлекать внимание к телесности. Выбор цвета беж может

означать высокий уровень самопринятия, так как он подчеркивает все телесные нюансы, полноту, несовершенства кожи. С другой стороны, бежевый можно назвать нейтральным, базовым. В реакциях 8 раз назван удобным (Табл. 2).

**Зеленый** в самоописаниях находится в середине (8 раз). К. Донн наделяет его качествами природы: «Зеленый – это тот редкий цвет, который означает практически одно и то же по всему миру. Благодаря его ассоциациям с миром природы он означает весну, плодородие, надежду, возрождение и восстановление» (Донн, 2022. С. 214). А если говорить про выбор одежды, то «зеленый означает «поехали!», ведете ли вы автомобиль или одеваетесь» (Донн, 2022. С. 214). В пилотном исследовании зеленый чаще других проинтерпретирован как «свобода» (5 раз).

**Розовый**, как и синий, встречается в самоописаниях 6 раз, но в Табл. 1 мы расположили его выше, так как на него больше реакций (46 против 29). Мы объясняем выбор розового тем, что женская группа, цвет ассоциируется с уютом, нежностью, романтичностью, но в то же время с некоторой инфантильностью. В России розовый традиционно относят к цвету для маленьких девочек, а на Западе – к кукольному, так как он стал фирменным цветом корпорации Mattel, используемым для аксессуаров и одежды знаменитой куклы Барби.

Розового в одежде участниц исследования было много, но либо фрагментарно, в аксессуарах, отделке, либо с примесями. Чистый розовый (цвет Барби) из всей выборки надела лишь одна участница. И именно эта участница, пришедшая на тренинг в короткой розовой юбке, с распущенными волосами, отдавшая предпочтение нежным розовым и голубым оттенкам, описана большинством как «девочка-девочка», «игривая», «готова привлечь внимание», «маленькая игривая сексуальная девчушка, и таким образом чуть-чуть ввела бы в заблуждение» и т. п. То есть от участниц не скрылись сигналы ее внешности: я девочка, но сексуальная, я готова встретить своего жениха.

Г. Ферс пишет, что розовый может означать разрешение какой-либо проблемы, а также недавно перенесенное заболевание, после чего человеку кажется все «в розовом цвете» (Ферс, 2000). Участница двумя годами ранее во время эпидемии Ковид-19 потеряла одновременно жениха и отца, что и прорабатывала в терапии. А через два месяца после пилотного исследования встретила парня, вышла замуж и родила ребенка. Если продолжить метафору, «оправились после долгих невзгод и потерь», или же: «Барби встретила Кэна, все вышло, как в сказке».

**Синий**, упомянутый в самоописаниях 6 раз, вызвал реакций меньше, чем розовый (29). Из них 6 раз встречается обратная связь «не привлечь внимания». Действительно, синий описывают как цвет отстраненности, погруженности в себя или деятельность. На Западе традиционно ассоциируется с миром, спокойствием, безмятежностью, тишиной. В природе отражает океан или небо (Донн, 2022). Однако сами по себе вода и воздух не имеют цвета, только большой объем и расстояние дают эффект синего. В сознании есть стереотип, что синий – цвет отдаления, расстояния, прохлады, настоящей и эмоциональной. Синий связан с бесконечной далью или глубиной (Штейнхардт, 2001), стремлением отделиться, уйти в себя, он «концентричен» (Бетенски, 2002; Лебедева, Никонорова, Тараканова, 2021. С. 259). Возможно, этим вызваны реакции про желание не привлечь внимание, и этим можно объяснить небольшое количество реакций.

**Красный** упоминается в самоописаниях всего 3 раза, но замечен 21 раз. Есть 3 цвета, с которыми ни один из опрошенных не связал удобство и комфорт: красный, желтый (по 3 упоминания) и оранжевый (1 раз). Возможно, стремление надеть на тренинг одежду этих цветов – неосознанное желание проявиться, выразить эмоции.

Архетипические значения цвета связаны с природой, где красный, оранжевый и желтый ассоциируются с солнцем и огнем. В работе Башляра «Психоанализ огня» отмечается символический сексуальный характер цвета огня, который считается запретным и вызывает желание его исследовать (Башляр, 1993). Участницы ассоциируют красный цвет с такими значениями, как свобода, уверенность, независимость, привлекательность, но также с ограничениями и запретами (Башляр, 1993). Красный также воспринимается как цвет либидо, сексуальной потребности, активности и доминирования (Копытин, 2002; Бреслав, 2000). Красный также может влиять на результаты спортивных соревнований (Фелтман, Эллиот, 2011; Хагеманн и др., 2008).

Только одна женщина в группе надела полностью красную кофточку, в то время как у остальных красный был только частично виден в рисунках или аксессуарах. Интересно, что именно эта женщина была сверху закутана шарфом и первый день группы страдала мигренью. Ее вклад в исследование особенный: она отметила наличие или отсутствие бюстгалтера у каждой участницы, указывая на заблокированную тему сексуальности через свои оценки одежды.

**Оранжевый** мы не поместили в 4 колонку Табл. 1, так как на него была всего лишь одна письменная реакция. Тем не менее он вызвал множество так устных, так и письменных реакций: яркость (3), красота и довольство телом (1), жизнь (1), неординарность, оригинальность (3), запрет, ограничение (1).

Участница в оранжевом дала о себе такую информацию: «Перечень одежды: оранжевые колготки, синее платье, брошь в виде енота. Я так оделась потому, что хотела быть яркой. Своей одеждой я говорю: самая яркая часть моей одежды привлекает больше всего внимания, и я хочу его привлечь». Добавим, что юбка у платья очень короткая, ноги в оранжевых колготках практически полностью открыты взгляду. Прическа из ярко-оранжевых и голубых кос, кудрей и дредов была отмечена в обзорах респондентов. Очевидно, что созданный для привлечения внимания яркий облик свою задачу выполнил. Как только она появилась в дверях, участницы эмоционально среагировали: «Вот это да!», «Ничего себе! Какая яркая!», «А прическа!», «Инопланетная!», «Какая брооооошка!», «Я тоже давно думаю о дредах, все никак не решусь!» Судя по реакциям женщин, внешний вид участницы вызвал внимание, зависть, восхищение и конкуренцию.

Невольно возникает вопрос: почему она старается так сильно выделиться и привлечь внимание, проводя 9 часов группы в ультракороткой юбке на кресле-мешке и следя за своей позой, чтобы не нарушить приличия? Что заставляет женщину так проявляться и выглядеть сексуально в группе, где нет мужчин? Некоторые ответы получены в процессе группы. С разрешения участницы приводим факты. В семье был сложный период: пара проходила терапию после измены мужа, а женщина – личную терапию по восстановлению самооценки, пострадавшей в конкуренции с соперницей. Эти эмоциональные и личностные аспекты смогли «прочитать» респонденты через выбранный ею стиль и цвет одежды.

Оранжевый ассоциируется с переменами как в природе, так и в культурно-социальном его архетипе. Огонь горит, пока есть чему гореть; яркая летом окраска животных на зиму сменяется серой; цветы цветут оранжевым несколько дней, чтобы привлечь пчел, а после становятся семенами. В урбанизме это обычно униформа (железнодорожная, ремонтников), предупреждающая о временной опасности и призывающая к осторожности. «Энергия этого цвета чуть меньше, чем красного, словно витальность последнего преобразуется и сдерживается инсайтом и пониманием» (Лебедева, Никонорова, Тараканова, 2021. С. 254). Смысл оранжевого – привлечь внимание к временной проблеме на момент ее исправления.

**Желтый**, как и красный, в самоописаниях упомянут трижды, но реакций на него меньше (Табл. 1, 2). Несмотря на всего 3 упоминания цвета в самоописаниях, он собрал целых 3 реакции по агрессии. Другие описания свидетельствуют о пассивной агрессии («все равно, что подумают другие») или избегании агрессии («скрыться, быть незамеченным»). Таким образом, 4 из 5 характеристик личности по одежде связаны с социальным взаимодействием агрессивного характера. И лишь одна характеристика – возрастные нюансы – относится непосредственно к личному. Это может быть связано с тем, что люди интерпретировали цвет как попытку молодиться, так как желтый мы неосознанно связываем с чем-то детским: желторотые неоперившиеся птенчики, желтым дети рисуют солнышко. Участницам с упоминанием желтого 40, 44, 44 года – кризис среднего возраста. По мнению К. Юнга, психологические проблемы этого периода могут быть связаны с желанием стагнировать: многие невротические расстройства в зрелом возрасте связаны с попыткой перенести характерные черты юности на период зрелости (Юнг, 1963).

Примечательно, что все трое агрессию желтого описывали как функционально значимую, имеющую «благую» цель, фразами: «решать проблемы», «защищать своих». Это может быть связано с архетипическим значением желтого в природе как «служебного» цвета: желтое солнце, обогревающее всех и вся, желтые серединки цветков, привлекающие насекомых для опыления, желтое золото, служащее универсальным средством обмена ценностями. Агрессивный же посыл люди считают потому, что желтый как архетип несет много опасности и агрессии, особенно в сочетании с черным, которое и присутствовало в одежде участниц.

У К. Донн желтый цвет описан, с одной стороны, как символ счастья и радости, с другой – ассоциируется с осторожностью и трусостью, напоминая о химзащите и предупреждающих знаках (Донн, 2022). Другие авторы также описывают двойственность желтого: от здорового самоутверждения до маниакальной фазы МДП (Копытин, 2002), от тепла – до склонности к изменам (Бреслав, 2000).

### **Выводы**

Несмотря на ограниченный объем выборки, выявлены значимые закономерности в интерпретации цветов в одежде. Мы пришли к выводам:

1) некоторые цвета и их присутствие в оформлении внешности вызывают у большинства людей схожие реакции.

2) Яркие цвета, такие как красный, оранжевый, желтый и белый, вызывают более сильные реакции, чем спокойные, такие как серый, бежевый, черный, коричневый и синий.

3) При выборе одежды цвет необходимо рассматривать в контексте общего облика, учитывая его сочетание с другими элементами одежды и факторами, воздействующими на восприятие.

4) Люди метафорически переносят значения цветов на облик других людей, пытаясь предсказать их характер и поведение.

Таким образом, наши результаты подтверждают обе рабочие гипотезы, выдвинутые в рамках исследования о влиянии цветов в одежде.

В ходе исследования выявлены ограничения, включая предпочтение комфорта при выборе одежды из-за условий тренингового пространства. Например, наиболее часто упоминаемые слова в описаниях одежды "удобство" и "комфорт". Однако опрос также выявил 3 цвета (желтый, красный и оранжевый), которые не ассоциировались с комфортом ни для одной из опрошенных. Это указывает на сильное воздействие этих цветов на восприятие окружающих, несмотря на исходные условия опроса. Серый и бежевый были определены как самые "удобные" цвета.

В описаниях других участниц опроса второе по частоте упоминаний место занимает категория красоты и удовлетворенности телом. Это включает отметки о привлекательности каких-либо частей тела (например, ноги, грудь, фигура), чувстве удовлетворенности своим телом и желании его подчеркнуть. Даже в отсутствие повода для конкуренции за внимание противоположного пола женщины придают важность красоте, подчеркивая ее через выбор одежды. Например, участница в оранжевых колготках акцентировала внимание на красоте своих ног с помощью яркого цвета и длины юбки. Это дает основания предположить, что, одеваясь, женщины предсказывают возможные варианты социальных ситуаций, стараясь создать адекватный этим условиям посыл.

### ***Библиография***

1. Айхер Дж. Одежда, чувства и наше «Я» – публичное, приватное и тайное //Теория моды: одежда, тело, культура. – 2021. – № 1 (59). – С. 119-140.

2. Башляр Г. Психоанализ огня. – М.: Прогресс, 1993.

3. Бетенски М. Что ты видишь? Новые методы арттерапии. М.: ЭКСМО-пресс, 2002.

4. Бреслав Г.Э. Цветопсихология и цветолечение для всех. – СПб.: Б&К, 2000.

5. Диагностика в арт-терапии. Метод «Мандала»/ под ред. А. И. Копытина. – СПб.: Речь, 2002.

6. Донн К. Почему я так одеваюсь: как разобраться в себе, своем гардеробе и изменить сценарий своей жизни. – М.: Эксмо, 2022. – 368 с.

7. Ефимкина А.О. Гадание на реальности. Азбука арт-терапии. – М.: Класс, 2018. – 208 с.

8. Ефимкина А. О. Дискурс одежды как диагностический материал в психотерапии. //Психология XXI столетия. Сб. по материалам ежегодного Конгресса «Психология XXI столетия» (Новиковские чтения) (Ярославль, 12-14 мая 2023)/ Под ред. В. В. Козлова. – Ярославль: ЯрГУ, ЯГПУ, МАПН, 2023 – 377 с. С. 114-117.

9. Килошенко М. И. Психология моды: теоретический и прикладной аспекты. – СПб.: СПГУТ, Речь, 2001. – 192 с.
10. Лебедева Л.Д., Никонорова Ю.В., Тараканова Н.А. Энциклопедия признаков и интерпретаций в проективном рисовании и арт-терапии. – СПб., М.: Речь, 2021. – 360 с.
11. Люшер М. Цвет вашего характера /М. Люшер. Тайны почерка / Д. Сара. – М.: Вече, Персей, АСТ, 1996.
12. Люшер М. Цветовой тест Люшера. – М.: АСТ; СПб.: Сова, 2005. – 192 с.
13. Михалычев С. «Цветные» дети //Частная школа. – №3. – 1995.
14. Ферс Г. М. Тайный мир рисунка: Исцеление через искусство. – СПб.: Европейский дом, 2000.
15. Хорни К. Невроз и личностный рост: борьба за самореализацию. – СПб.: Восточно-Европейский институт психоанализа и Б.С.К., 1997. – 316 с.
16. Что вы знаете и чего вы не знаете о себе и других / Сост. С. Степанов. – Дубна: Феникс, 1995.
17. Штейнхардт Л. Юнгианская песочная терапия. – СПб.: Питер, 2001.
18. Юнг К. Г. Проблемы души нашего времени. – М.: Прогресс: Универс, 1994. – 329 с.
19. Elliot, A. J, Maier, M. A. Color and psychological functioning. Current Directions in Psychological Science. – 2007. – Vol. 16 (5). – Pp. 250-254.
20. Feltman, R, Elliot, A. J. The influence of red on perceptions of relative dominance and threat in a competitive context. Journal of Sport & Exercise Psychology. – 2011. – Vol. 33 (2). – Pp. 308-314.
21. Guéguen, N, Jacob, C. Color and cyber-attractiveness: red enhances men's attraction to women's internet personal ads. Color Research & Application. – 2013.– Vol. 38 (4). – Pp. 309-312.
22. Hunt, S. A., Miller, K. A. The Discourse of Dress and Appearance: Identity Talk and a Rhetoric of Review // Symbolic Interaction. – Vol. 20. – № 1. – 1997. – Pp. 69-82.
23. Roach-Higgins, M. E., Eicher, J. B. Dress and Identity //Clothing and Textiles Research Journal. – 1992. – Vol. 10 (4). – Pp. 1-8.
24. Stone, G. P. Appearance and the Self //Human Behavior and Social Processes: An Interactionist Approach / Ed. A. M. Rose. N. Y.: Houghton Mifflin Co, 1962. Pp. 86-118.

**Иванов Е.А.**

### **КАРЬЕРНЫЕ ОРИЕНТАЦИИ СТАРШЕКУРСНИКОВ ВОЕННОГО ВУЗА**

*Аннотация:* в статье рассматривается проблема диагностики и последующего учета в учебно-воспитательной работе со старшекурсниками военных вузов их карьерных ориентаций. Выявлено, что ведущими для будущих офицеров выступают «стабильность места работы», «интеграция

стилей жизни» и «служение», что позволяет проектировать карьеру в военно-профессиональной деятельности.

*Ключевые слова:* карьера, карьерные ориентации, карьерный рост, профессиональная самореализация, самоактуализация,

Одной из центральных проблем юношеского возраста выступает планирование карьеры, когда ближе к завершению вузовского обучения личность определяет для себя перспективы профессиональной самореализации [1;3;7;12;15]. Необходимость в подтверждении первичного профессионального самоопределения для курсантов военных вузов на предвыпускном и выпускном курсах уже не так остра, поскольку основная часть теоретического обучения и практик уже пройдена.

Термин «карьера» обычно используют для обозначения планируемого продвижения в служебной или профессиональной деятельности. В литературе она рассматривается как синоним личного и профессионального успеха, выражающаяся в индивидуальной последовательности аттитудов и поведения, опирающаяся на опыт в сфере работы в процессе жизнедеятельности [9;11;13;14].

Объективная сторона карьеры является внешней по отношению к субъекту, так как отражается в последовательности занимаемых им позиций (степеней продвижения по карьерной лестнице). Она фиксируется документально в соответствующих служебных документах. Внутренняя сторона карьера субъекта, т.е. образ его профессиональной жизни, менее достоверна, так как субъект может с разной степенью достоверности характеризовать подъемы, периоды стагнации или спады карьерного роста. При этом он может по-разному акцентировать внимание других лиц на соотношении внешних и внутренних условий – от самообвинения, до самовосхваления при одновременном порицании тех, кто ему мешал успешно осуществлять карьерный рост [2;3;6].

В психологии управления и организационной психологии существует тенденция, позволяющая через усреднение и универсализацию описывать большинство траекторий продвижения личности в организации [5;10]. Это напоминает описание движения самоактуализирующейся личности С.Д. Пожарским [8] а также А.С. Турчиным [12] в системе координат «от акме и до катэ».

Мы будем ориентироваться на содержательные характеристики понятия «карьера», понимая ее как поступательное продвижение по служебной лестнице в рамках полученной профессии. Естественно, что возможны достаточно резкие изменения типа карьеры под влиянием обстоятельств непреодолимого характера (полученных травм, последствий перенесенных заболеваний и т. д.), но в отношении лиц, находящихся на подготовительном этапе эти обстоятельства менее важны по сравнению с их профессионально-важными качествами, установками и прочими факторами, от которых в последствии будет зависеть их реальная профпригодность [11]. Профессиональная «Я-концепция» и профессиональные предпочтения можно диагностировать через выявление карьерных ориентаций. В этом плане надо



учитывать, что профессия военнослужащего накладывает ряд ограничений, а именно: а) жесткая регламентированность профессиональных обязанностей; б) сопряженность с постоянной готовностью действовать в обстоятельствах, представляющих угрозу жизни и здоровья людей; в) некоторые ограничения свободы передвижения из-за допуска к секретной информации.

В то же время положительные перспективы карьерного роста представителей офицерского корпуса не сводятся к линейно-возвышенному продвижению, так сказать, «от звания к званию». Во многих вузах силовых структур России существует подготовка кадров высшей квалификации через формы адъюнктуры и соискательства. Курсанты, продемонстрировавшие способности к научной работе, могут самореализовываться и как преподаватели и ученые в области военных и гражданских наук. Да и собственно на многих факультетах таких вузов они могут получать параллельно второй диплом, позволяющий по достижению выхода на пенсию достаточно легко трудоустроиться. Появление кадетских классов, в частности, позволяет офицеру продолжить действовать в условиях, напоминаящих ему период обучения в школе и вузе, что снижает отрицательные эмоциональные переживания и т.д.

Поскольку карьерные ориентации старшекурсников желательно использовать как движущий механизм в становлении офицерского состава, целью нашего исследования было определение их реальной структуры на заключительном этапе обучения в военном вузе. Эмпирическое исследование проводилось на базе Санкт-Петербургского военного института войск национальной гвардии Российской Федерации. Общий объем выборки составил 52 человека. Возраст респондентов-старшекурсников варьируется в пределах от 21 до 23 лет.

Для диагностики были использованы методика «ДАП-2» и «Якоря карьеры» Э. Шейна.

Полученные на основе методики «ДАП-2» результаты представлены в таблице 1, графически отражены на рисунках 2, 3 и 4. Данные представлены в стенах, что позволяет сравнивать среднегрупповые характеристики по шкалам, отражающим уровень военно-профессиональной направленности и риски девиантного поведения.

**Таблица 1**

**Показатели военно-профессиональной направленности и рисков девиантного поведения**

Шкала	курсанты, n = 52		
	М	m	δ
Военно-профессиональная направленность	6,46	0,28	1,99
Аддиктивное поведение	5,87	0,32	2,29
Делинквентное поведение	6,00	0,30	2,13
Суицидальный риск	6,13	0,22	1,60
Девиантное поведение	6,25	0,24	1,76
<b>Примечание:</b> М - среднее арифметическое; m - ошибка среднего; δ - стандартное квадратичное отклонение			

По данным таблицы 1, показатели военно-профессиональной направленности лежат в среднем диапазоне ( $M = 6,46$ ). Это может свидетельствовать о том, что курсанты выпускного курса действительно ориентированы на прохождение военной службы. В структуре ведущих мотивов их деятельности, вероятно, представлены те, которые отражают социальную ценность профессиональной деятельности кадрового военнослужащего. Кроме того, зафиксированный уровень военно-профессиональной направленности может свидетельствовать о сформированных в процессе профессиональной подготовки в военном вузе мотивационно-потребностных установках, обеспечивающих успешное выполнение служебно-боевых задач.

Анализ доминирующих карьерных ориентаций позволяет говорить об особенностях профессионального развития личности, что является основой сознательного планирования карьеры. Особую актуальность этот вопрос приобретает на завершающем этапе профессиональной подготовки в военном вузе.

Карьерные ориентации курсантов военного вуза ВНГ исследовались при помощи опросника «Якоря карьеры» Э. Шейна. Среднегрупповые показатели сведены в таблице 2.

**Таблица 2**

**Показатели карьерных ориентаций курсантов военного вуза**

Тип карьерной ориентации	курсанты, n = 52		
	M	m	$\delta$
Профессиональная компетентность	5,79	0,23	1,68
Менеджмент	6,22	0,35	2,51
Автономия	6,51	0,24	1,76
Стабильность места работы	7,85	0,25	1,84
Стабильность места жительства	6,88	0,28	2,03
Служение	7,01	0,23	1,63
Вызов	6,03	0,28	2,04
Интеграция стилей жизни	7,11	0,20	1,44
Предпринимательство	5,71	0,30	2,13
<b>Примечание:</b> M - среднее арифметическое; m - ошибка среднего; $\delta$ - стандартное квадратичное отклонение			

Анализ данных таблицы 2 позволяет выделить ведущие карьерные ориентации и охарактеризовать тот тип карьеры, который будет наименее предпочтителен.

Важно отметить, что показатели всех карьерных ориентаций превышают минимальный уровень (3 балла) и лежат в среднем или высоком диапазоне. Это говорит о выраженности фактора профессиональной мотивации, свидетельствующие о сформированной военно-профессиональной направленности курсантов 5-го курса военного вуза.

Анализ профиля карьерных ориентаций показывает доминирование таких из них, как «стабильность места работы» ( $M = 7,85$ ); «интеграция стилей жизни» ( $M = 7,11$ ) и «служение» ( $M = 7,01$ ).

Доминирование мотива стабильности места работы, вероятно, вызвано потребностью в безопасности, защите и возможности прогнозирования

профессионального пути. С середины периода профессионального обучения к курсантам приходит осознание того, что карьеру военнослужащего невозможно сделать сразу. Поэтому выбор стабильного места работы воспринимается большинством как начало карьерного пути. Курсанты 5-го курса ценят социальные гарантии, которые, как правило, определяют их предпочтения в выборе дальнейшего места службы.

Второй по значимости является карьерная ориентация «интеграция стилей жизни». Можно считать, что курсанты 5-го курса хотят, чтобы организационные отношения отражали уважение к ним как к личностям.

На выпускном курсе для них особое значение приобретает поддержание определенного образа жизни, порой вопреки карьерным перспективам. Для курсантов 5-го курса важно, чтобы все было уравновешено – карьера, семья, личные интересы и т.п. Жертвовать чем-то одним ради другого им явно не хотелось бы. Скорее всего, преобладание данной карьерной ориентации является временным, и в дальнейшем можно прогнозировать смену ценностей в построении карьеры.

На третьем месте оказалась карьерная ориентация «служение», что непосредственно связано с ведущими целями военно-профессиональной деятельности – выполнение воинского долга по защите Отечества. Основными ценностями при данной ориентации являются «работа с людьми», «служение человечеству», «помощь людям», «желание сделать мир лучше» и т.д.

Наименее предпочтительными мотивами карьеры для пятикурсников являются «предпринимательство» ( $M = 5,71$ ) и «профессиональная компетентность» ( $M = 5,79$ ). При достаточно высоких среднегрупповых показателях (выше среднего), низкая значимость этих ценностей, скорее всего, продиктована разными обстоятельствами.

Так, установка на предпринимательство противоречит требованиям военной службы. Таким образом, отсутствие карьерной ориентации «предпринимательство» в мотивах построения карьеры военнослужащего может свидетельствовать об осознанном выборе профессиональной деятельности кадрового офицера, знании о возможностях и ограничениях карьерных перспектив в данном виде деятельности.

Невысокое значение мотива «профессиональной компетентности», вероятно, объясняется тем, что на выпускном курсе еще присутствует страх быть самостоятельным, независимым и нести полную персональную ответственность не только за собственные действия, но и действия подчиненных, в силу ощущения недостаточной компетентности. Подобное представление о недостаточной военно-профессиональной компетентности может быть обусловлено кризисом «пятого курса» – ощущением того, что обучение почти завершено, а профессиональных знаний не много.

Далее целесообразно проанализировать соотношение уровней доминирующих карьерных ориентаций,

Распределение по уровням доминирующих карьерных ориентаций в целом подтверждает предварительные выводы. Так, принципиальное значение стабильности места работы выступает для 37% курсантов. 42% всех респондентов также предпочитает гарантированное место службы и только

21% респондентов считают, что готовы адаптироваться в различных условиях, без привязки к конкретному месту службы.

Важно отметить, что наряду со стабильностью места работы, не меньшее значение имеет анализ карьерной ориентации «стабильность места жительства», ведь деятельность военнослужащего сопряжена с частыми переездами, сменой жилья, бытовой неустроенностью. Высокое значение стабильности места жительства признают 38% будущих офицеров. Вместе с тем, 33% достаточно спокойной отнесутся к смене обстановки. Они готовы совершать какие угодно географические передвижения, если того потребует служба.

По шкале «интеграция стилей жизни» уровни распределились практически одинаково: одна треть (34%) ориентированы на баланс во всех сферах жизни и деятельности и одна треть (33%) отдает себе отчет в том, что личные интересы могут быть принесены в жертву интересам службы.

Соотношение уровней по шкале карьерной ориентации «служение» отражает понимание ценностей и специфики военно-профессиональной деятельности. 37% курсантов отличает выраженная ориентация на деятельность ради других, еще для 48% ведущими ценностями являются взаимодействие, взаимопомощь и поддержка. Для 15% всех респондентов характерен низкий уровень «служения», т.е. можно полагать, что для них большее значения имеют эгоистичные устремления.

Таким образом, карьерные ориентации курсантов 5-го курса военного вуза ВНГ, в целом, отражают требования военно-профессиональной деятельности и могут свидетельствовать об осознанном и личностно обоснованном выборе профессии кадрового офицера.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Выполненное теоретико-эмпирическое исследование подтвердило первоначальную гипотезу о важности учета карьерных ориентаций на заключительном этапе обучения курсантов военного вуза.

Ведущими карьерными ориентациями будущих офицеров выступают «стабильность места работы», «интеграция стилей жизни» и «служение», что позволяет проектировать карьеру в военно-профессиональной деятельности. При этом военно-профессиональная направленность является системообразующим фактором мотивационно-потребностной сферы курсантов и определяется ориентацией на процесс выполнения служебно-боевых задач, личное финансовое благополучие, осознание степени профессионального риска, способность подчиняться и готовность к переменам, если того требует служба.

## Список литературы:

1. Борзова Т.А. Жизненные планы, ценностные ориентации и моральный аспект в современной молодежной культуре. // Вопросы гуманитарных наук. - 2010. 399 с.

1. Водопьянова Н. Е., Чесноков В. Б. Специфические риски выгорания специалистов IT-сферы: факты, гипотезы, перспективы исследования // Вестник Санкт-Петербургского военного института войск национальной гвардии. 2022. № 1 (18). С. 58–62. URL: <https://vestnik-spvi.ru/2022/03/010.pdf>
2. Гордеева П.А. Развитие базовых психологических характеристик благополучия личности курсантов институтов войск национальной гвардии Российской Федерации // Вестник Санкт-Петербургского военного института войск национальной гвардии. 2023. № 4 (25). С. 63–72. URL: <https://vestnik-spvi.ru/2023/12/007.pdf>. EDN: ПЕАЛВ.
3. Капустина Е.И. Ценностные ориентации российских военнослужащих // Сб. науч. работ аспирантов и студентов ВАГС. Волгоград, 2007. Вып. 12. С. 156-160.
4. Карпов А.А. Современная организационная психология: учеб. пособи. Рос. акад. образования, Москов. психол.-социал. ун-т. М.: Изд-во МПСУ; Ярославль: Филигрань, 2018. 256 с.
5. Карпова Е.В., Афанасьева А.С. Мотивация студентов в дистанционном обучении: монография. Ярославль: РИО ЯГПУ, 2021. 359 с.
- 7.Кудинов С.И., Кудинов С.С., Кудинов С.С. Субъектные предпосылки профессиональной самореализации военнослужащих контрактников// Вестник Санкт- Петербургского военного института войск национальной гвардии. 2023. № 2 (23). С. 84–94. URL: <https://vestnik-spvi.ru/2023/06/010.pdf>. EDN: SOBTUQ.
- 8.Пожарский С.Д., Юмкина Е.А. Акмеология и катабология: предпосылки, понятия, методы – учебное пособие. СПб.: ООО «Скифия-Принт», 2017. 161 с.
- 9.Психология человека от рождения до смерти. // Под ред. А.А. Реана. СПб., 2001. 656 с.
- 10.Свенцицкий А.Л. Организационная психология: учебник для вузов. – М.: Издательство Юрайт, 2022. 504 с.
- 11.Терехин Р. А. Военно-профессиональная направленность личности военнослужащих как фактор их психологической готовности к действиям // Вестник Санкт-Петербургского военного института войск национальной гвардии. 2022. № 3 (20). С. 63–66.
- 12.Турчин А.С., Терехин Р.А. Изменения в содержании образа мира курсантов-психологов в период вхождения в образовательное пространство военного вуза // Вестник Санкт-Петербургского военного института войск национальной гвардии. 2024. № 1 (26). С. 160–166. URL: <https://vestnik-spvi.ru/2024/03/016.pdf>. EDN: NHDGKH.
- 13.Шингаев С. М. Психологические факторы профессионального здоровья сотрудников силовых структур // Вестник Санкт-Петербургского военного института войск национальной гвардии. 2022. № 2 (19). С. 41–45. URL: <https://vestnik-spvi.ru/2022/06/007.pdf>. EDN KWTHVH.
- 14.Якубовская О.М. Формирование мотивационно-ценностного отношения к служебно-боевой деятельности, как фактору успешности

воспитания военнослужащих, проходящих службу по контракту // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. СПб. - № 9. 2013. С. 210-216.

15. Якушина Н.В. Ценности военнослужащих современной российской армии // Катанаевские чтения. – Омск, 2008. – С. 197–200.

Кадыров О.С.

## **ЗНАЧЕНИЕ ПСИХОПРОФИЛАКТИЧЕСКОГО ОБУЧЕНИЯ ДЛЯ УСТРАНЕНИЯ НЕГАТИВНЫХ ИЗМЕНЕНИЙ ПОВЕДЕНИЯ У ПОДРОСТКОВ**

**Аннотация.** В этой статье важность психопрофилактического тренинга, направленного на устранение негативных изменений в поведении детей широко освещен. В основном освещены психологические особенности эффективного использования психоанализа, когнитивной терапии, поведенческой (индивидуальной) терапии, гештальт-терапии и других терапевтических методов в коррекции изменений, происходящих в юношеской психологии, поведении и мировоззрении в современной психологической практике.

**Ключевые слова.** Психодиагностика, психокоррекция, психопрофилактика, криминальные мотивы, криминальное поведение, психоанализ, когнитивная терапия, поведенческая (индивидуальная) терапия, гештальт-терапия, психодрама, моделирование.

**Annotation.** In this article, the importance of psychoprophylactic training aimed at eliminating negative changes in children's behavior is widely highlighted. The psychological features of the effective use of psychoanalysis, cognitive therapy, behavioral (individual) therapy, gestalt therapy and other therapeutic methods in correcting changes occurring in adolescent psychology, behavior and worldview in modern psychological practice are mainly highlighted.

**Keywords.** Psychodiagnostics, psychocorrection, psychoprophylaxis, criminal motives, criminal behavior, psychoanalysis, cognitive therapy, behavioral (individual) therapy, gestalt therapy, psychodrama, modeling.

**Актуальность темы.** В мире особое значение придается психологическому анализу закономерностей формирования проблем, возникающих в жизни человека, определению необходимых психологических мер по отношению к ним, поиску разумного решения и правильной оценке результатов. Изучать проблемы принятия решений на научной основе. Также особое место занимают исследования, направленные на определение социально-психологических факторов теоретико-методических подходов, объясняющих важные аспекты психокоррекционной подготовки, направленной на устранение негативных изменений в поведении подростков.

В нашей стране осуществляются комплексные реформы, направленные на оказание качественных психологических услуг населению, особенно молодежи, координацию управления психологическими службами, поднятие качества сотрудничества образовательных учреждений с инспекторами

профилактики и представителями общественности на новый уровень, развитие осуществляется школа психологии, создаются психологические центры. Закон Республики Узбекистан №-406 от 14 сентября 2016 года «О государственной политике в отношении молодежи», Указ Президента Республики Узбекистан от 28 января 2022 года № ПФ-60 «О Стратегии развития нового Узбекистана» на 2022-2026 годы, Указ Президента Республики Узбекистан №PF4947 от 7 февраля 2017 года «О стратегии действий по пяти приоритетным направлениям» развития Республики Узбекистан», 2017 г. Постановления Президента Республики Узбекистан № PQ-2833 Кабинета Министров Республики Узбекистан от 14 марта 2019 г. «О дальнейшем совершенствовании системы профилактики преступности и Борьба с преступностью» Данное исследование служит в определенной степени реализации задач, определенных в Постановлении № 472 и других нормативных правовых документах, связанных с данной сферой. В стратегии действий по пяти приоритетным направлениям развития Республики Узбекистан «...Воспитывать молодежь физически здоровую, умственно и духовно развитую, самостоятельно мыслящую, преданную Родине, обладающую твердой взгляд на жизнь"<sup>1</sup> также в мерах по предупреждению преступности в обществе, «разработка информационных бюллетеней и методических пособий для инспекторов профилактики, инспекторов по делам несовершеннолетних и представителей общественности по работе с молодежью, учащимися и их родителями или их заместителями»<sup>2</sup>. В связи с этим важно определить эффективные методы психодиагностики и психокоррекции формирования делинквентных и криминальных мотивов у подростков, содержание организационных мероприятий, а также разработку научно-психологических и практико-педагогических рекомендаций, направленных на воспитание зрелые молодые люди.

На основе постоянного совершенствования образовательных процессов предполагается изучение негативных изменений в поведении молодежи как актуальной проблемы, их коррекция, учет естественно-физиологических, социокультурных и учебно-психологических факторов, которые вызывают такие изменения, создают широкие возможности для достижения заданных результатов.

#### **Цель исследования.**

Поскольку проводимое нами исследование посвящено теме «Психопрофилактические механизмы формирования криминальных мотивов у подростков (11-15 лет)», мы создали психокоррекционную программу, основанную на надежных психотерапевтических методах, апробированных на практике в этой области, и используя ее. эффективно, мы добились указанных результатов.

#### **Используемые методы.**

---

<sup>1</sup>Указ Президента Республики Узбекистан от 7 февраля 2017 года №ПФ4947 «О Стратегии действий по пяти приоритетным направлениям дальнейшего развития Республики Узбекистан». - Сборник правовых документов Республики Узбекистан, 2017, №6, статья 70.

<sup>2</sup>Постановление Кабинета Министров Республики Узбекистан от 7 июня 2019 года № 472 «О мерах по дальнейшему совершенствованию системы подготовки кадров в области психологии и профилактике преступлений в обществе».

Психоанализ, когнитивная терапия, поведенческая (индивидуальная) терапия, гештальт-терапия и другие терапевтические методы эффективно используются в современной психологической практике для коррекции изменений, происходящих в психологии, поведении и мировоззрении молодежи.

При создании психокоррекционной программы и использовании ее в процессе исследования мы соблюдали порядок, нормы и правила использования методов поведенческой терапии (индивидуальная работа), когнитивной терапии, психодраматической терапии и гештальт-терапии. Также особое внимание было уделено молодому возрасту и индивидуально-психологическим особенностям исследуемых подростков, процессам, связанным с учебной и профессиональной деятельностью, семейным, национально-культурным и социально-территориальным особенностям. Тот факт, что психокоррекционно-развивающая работа в наших исследованиях проводилась индивидуально и в группах, позволил нам использовать психокоррекционные и психотерапевтические методы в форме индивидуальной психотерапии, групповой психотерапии и социально-психологического тренинга (корпоративного тренинга).

Психодраматическая терапия Имея групповой характер, устранение изменения, ошибки или недостатка в подростковой психологии сравнивается с постановочным спектаклем, а при продолжении психодрамы корректируются те изменения поведения и недостатки, которые считаются проблемой.

Поведенческая терапия- это основной и надежный метод в практике мировой психологии коррекции изменений и негативных ситуаций, произошедших в поведении молодежи, системе взаимодействия, воспитании, ориентации и мировоззрении. Этот метод терапии основан на законах воспитания и обучения и опирается на теории социальной психологии, психологии личности и психологии развития.

Эффективность поведенческой терапии в основном зависит от трех факторов:

- способность контролировать социальную среду подростка (семья, школа, окружение и т. д.);
- способность влиять на негативные изменения в поведении, ориентации и мировоззрении подростков;
- относительно специфическое направление поведенческой терапии (индивидуальный подход), краткое и удобное.

Когнитивная терапия- один из самых эффективных методов групповой психотерапии. Когнитивная терапия проводится в шесть этапов для создания положительных изменений в поведении, направлении поведения и мировоззрении подростка:

1. Формирование сознательного отношения (способности) подростка к необходимости изменения негативных ситуаций в своем поведении.
2. Доведение подростка до понимания природы негативных изменений в его поведении.



3. Подростки начинают научно понимать и осознавать реальность (существование, природу, общество, поведение человека, мотивационную направленность и общность сознания, их психическая, нравственная и духовная зрелость связана с образовательными процессами).

4. Подросток приобретает познавательную (научное понимание) стратегию и совершенствует ее, следуя ей в жизнедеятельности. Остановить негативные мысли в поведении, действиях, нарушающих действующие законы, и активировать позитивные.

5. Повышайте устойчивость. Формирование волевых качеств и качеств, устойчивых эмоционально-эмоциональных состояний, дальновидных умений у подростков. Выявление ситуаций несоответствия: обучение строгому соблюдению социальных инструкций и норм посредством ролевых игр и моделирования.

6. Координация социального взаимодействия. Выявление факторов, связанных с расстройствами социального взаимодействия: привыкание к выбору необходимых действий с целью регулярного повышения уровня позитивных социальных отношений.

В практике развитых стран накоплен определенный опыт использования социально-психологического тренинга для различных целей, а также индивидуального и корпоративного обучения, являющегося особо важной его формой. В этом направлении проведен ряд научных исследований на Западе и в России (Э. Берн, Д. Джонсон, Д. Мацумото, К. Левин, Г. Андреева, А. Донцов, В. Кан-Калик, М. Лебедева, Ю. Емельянов, Н. Богомолова, Н. Малишева и др.). В нашей национально-культурной среде недостаточно научных работ по корпоративному обучению как средству и методу изменения поведения молодежи и устранения негативных изменений и заблуждений в ней. Это является основой продвижения идеи использования корпоративного обучения на практическом, прикладном этапе исследований.

По сути, социально-психологический тренинг – это теория и практика психотерапевтического и психокоррекционного воздействия на людей, обеспечивающая зрелость личности как личности, изменения и приспособляемость к различным жизненным ситуациям, способность ориентироваться в правильном направлении и самосознание. на основе человеческого взаимодействия.

Одной из наиболее надежных и эффективных форм социально-психологического тренинга является индивидуальное, а также корпоративное обучение, представляющее собой уникальную технологию психологического воздействия, служащую для индивидуальной работы с респондентом и эффективного установления специально организованных межличностных отношений в среднегрупповых условиях. По сути, корпоративное обучение основано на концепциях «решения проблемы организовано на основе научных принципов» и «следования опыту людей, коллективным знаниям и культуре при решении проблемы». Его значение происходит от латинского слова «corporatio», что означает «союз», «объединение».

Дж. Мухамедьярова<sup>3</sup> пишет, что «корпоративная культура является

---

<sup>3</sup> Мухамедьярова Ж. Корпоративная культура как инструмент успешного управления компанией // Матейалы

главным критерием успешного управления».

Корпорация – уникальная организованная группа, основной особенностью которой является максимальная сплоченность, признание лидера группы и следование его мнению в интересах группы, готовность решать поставленные цели, задачи и задачи организованно, консультативно и слаженно. Каждое мнение, высказанное в группе, считается ценным, и каждый участник принимает его с точки зрения своей собственной и пользы группы.

Соответственно, когда в коллективах или группах возникают дискуссии, дебаты, проблемы, под корпоративным обучением понимается деятельность как средство определения стратегии достижения единой цели путем разделения всей группы на несколько групп. В данном исследовании мы поставили практическую цель апробировать идеи достижения единой цели путем следования групповым ценностям через такие эффективные и организованные группы в группе студентов-подростков, поведение которых формирует криминальные мотивы.

Важными показателями корпоративного обучения и его образовательного воздействия являются следующие:

- ❖ Студенты-подростки стремятся вместе решить вопрос или проблему, связанную с поведением и образованием молодежи, и обмениваются идеями, в результате чего они активно приобретают знания по решению проблем;

- ❖ работа в группах приводит к развитию дружеских отношений между ее членами, и они интенсивно обмениваются друг с другом идеями по проблеме;

- ❖ между членами группы формируется своеобразное сотрудничество, что в конечном итоге приводит к развитию эффективного межличностного общения и более интенсивной социализации молодежи, члены группы могут максимально проанализировать различные недостатки негативных проявлений поведения и прийти к единому мнению по их устранению.

Когда корпоративное обучение организуется в рамках одной академической группы, она далее делится на более мелкие группы, и эти группы определенное время работают автономно, а затем совместно работают над проблемой. В корпоративном методе, который по существу основан на межгрупповой конкуренции, каждый человек стремится работать лучше и мыслить творчески в соответствии со своими групповыми интересами и идеями. Корпоративному образованию или воспитательному влиянию посвящено множество научных исследований, а их изучение и практическое использование требуют от руководителей школ и учителей специфических навыков и знаний, без которых невозможна организация корпоративного образования.

Как известно из современной практики психологии, можно сказать, что существует шесть основных этапов обучения и обучения по корпоративному методу, их краткая характеристика выражена в таблице ниже.(Таблица 1):

Полилогическую форму педагогического диалога мы использовали на корпоративных методических занятиях в классе школьников-подростков. Известно, что полилогическая форма общения представляет собой дискуссию, организованную внутри группы, которая используется для дальнейшего

повышения активности слушателей или учащихся, ускорения процессов обмена идеями между ними, поиска наилучших решений. В процессе полилога каждый из членов группы имеет возможность высказать свое мнение по обсуждаемому вопросу, при этом руководитель (в большинстве случаев психолог) как организатор этого процесса не вмешивается непосредственно во взаимодействие подростков. Исходя из логики корпоративного обучения, мы разделили каждую группу на три группы, то есть группа агрегаторов — «искателей проблем и критиков групповых решений», группа «критиков» — группа «критиков», разбирающих наиболее важные идеи и логически непосредственно анализировал решение проблемы исполнителя - группы "аналитиков". Этот метод полезен, когда тема тренинга более знакома многим людям, есть необходимость вывести их практические аспекты из новых идей, а разделение на группы осуществляется добровольно, иногда под наблюдением и непосредственным вмешательством руководителя. .

**Таблица 1.**

**Шесть этапов образовательного процесса, связанных с устранением негативных изменений в поведении подростков и их дезориентации посредством корпоративного обучения**

<b>Фазы</b>	<b>Исполняемый файл</b>	<b>Деятельность учителя</b>
Фаза 1	Ставим цель и постановка задач	Учитель поочередно объясняет учащимся основную цель и все задачи, запланированные на урок, и начинает урок.
Фаза 2	Предоставление необходимой информации	ойпреподаватель устно или письменно сообщает учащимся необходимую информацию или раздает
Этап 3	Сгруппируйте учеников-активный контролировать	ойУчитель объясняет ученикам, как формировать рабочие группы, и имеет в виду, что группы должны молиться.
Этап 4	Помощь в работе в группах и процессе изучения вопроса	Учитель оказывает практическую помощь группам, показывая необходимые инструкции по решению задачи.
Этап 5	Проверка, корректировка и руководство процессом деятельности.	ойУчитель оценивает презентацию результатов групп и проверяет подготовленные ими идеи, решения и выводы.
Этап 6	Изучайте, анализируйте и оценивайте результаты	Преподаватель оценивает работу и знания групп и отдельных учащихся и обосновывает важность научных решений.

Известный учёный, проводивший исследования в этой области В.М.Каримова<sup>4</sup>, пишет: «Существуют определенные правила организации дискуссий в малых и больших группах, существуют виды свободных тем, направленных и четко написанных споров, организованных в небольших, компактных группах, которые зависят от выбранной темы и опыта общения дискуссионных групп. (в словаре слово «спор» означает «думаю», «тяну»).

Учитывая эти правила, мы разработали программу корпоративного обучения, направленную на формирование примерного подросткового поведения у избранной группы учащихся.

Таким образом, поведение – важное явление в науке психологии, показывающее точное выражение сущности, разума и психологии человека. Чтобы доказать, что она является неотъемлемой частью групповых процессов (группового сознания) и условием сотрудничества, была выбрана программа корпоративного обучения и использована психическая, морально-духовная, эмоциональная цель формирования волевых качеств.

Таким образом, целью корпоративного тренинга является обучение участников тренинга эффективному коммуникативному диалогу по изучаемой теме, совершенствование навыков и компетенций социальной и групповой работы, направленных на коррекцию негативных ситуаций, формирующихся в их поведении, повышение продуктивности. знаний и воображения, составляющих структуру и сущность образцовой модели поведения, характерной для подростков., заключалось в формировании психических, нравственно-духовных, эмоционально-волевых качеств и сознания на основе мышления, сознания и самосознания.

Стоит отметить, что данная обучающая программа «Психопрофилактические механизмы формирования криминальных мотивов у подростков» предназначена для семей, школ, микрорайонов, организаций, связанных с проблемами молодежи, например, в подразделениях «Союза молодежи Узбекистана», школьников-подростков. , неорганизованная молодежь в кварталах и т. д. также могут быть использованы в (Как основа таких программ, как «Технология индивидуального или группового интервью», «Технология ведения переговоров»).

Реализация вышеизложенных задач обеспечивает успешную организацию системы обучения в экспериментальных группах на основе программы обучения.

В ходе обучения были поставлены и реализованы следующие основные задачи:

- приобретение основных методов, средств и необходимых условий для формирования примерного поведения школьников-подростков;
- создавать образовательную среду, служащую формированию психических, нравственных, духовных, эмоционально-волевых качеств, определяющих нравственно-духовный образ, служащую формированию духовного образа подростка, работать над собой, применять методы активизации;

---

<sup>4</sup>Каримова В.М. Социальные представления об узбекской семье среди молодежи. Диссертация доктора психологических наук. - Т.: ТашГУ, 1994. - 309 с.

- формирование у учащихся мотивации устойчивой групповой деятельности в сотрудничестве учителя и ученика, направленной на приобретение примерного поведения, свойственного подросткам.

Программа обучения формированию примерного поведения, свойственного подросткам, рассчитана на 4 недели (5 дней в неделю, то есть с понедельника по пятницу по 2 часа занятий каждый день) и состоит из обучающего модуля, состоящего из 4 блоков.

Первый блок. На 1-й неделе участники ознакомятся с групповой деятельностью, теоретическими и методическими знаниями по данной теме, диагностикой исследований, проводимых у подростков.

Второй блок - «Формирование примерного поведения на основе научного знания преступных мотивов и понимания последствий, которые формируются в поведении подростков в ходе корпоративного обучения» и продолжится со 2-й недели. В нем на основе анализа различных факторов, приводящих к формированию криминальных мотивов у подростков, активизируются и направляются к цели внутренние положительные мотивации и возможности.

Третий блок. Начиная с 3-й недели «Пути приобретения модели поведения, типичного для подростков», будут рассмотрены различные методы и стратегии, они тщательно изучены, а участниками будет проведено корпоративное обучение.

Четвертый, блок. Начиная с 4-й недели блока тщательно изучается и анализируется групповая деятельность, направленная на приобретение образцового поведения, свойственного подросткам, выясняется мотивационная направленность поведения участников и их соотношение с качествами и качествами, характерными для всесторонне развитой личности. определены, их отчеты оцениваются и определяются будущие задачи.

Если данные тренинги проводить не один месяц, а два-три месяца, воспитательный эффект будет более эффективным.

Психологическая подготовка по формированию примерного поведения подростков (под руководством специалиста) включает:

- цель корпоративного тренинга, тема обсуждения, характер проблемы, насколько на нее ориентированы участники тренинга;
- круговое обсуждение обсуждаемой проблемы, сбор информации, мнений, анализ, новые идеи и предложения, высказанные всеми участниками;
- систематизировать, обсуждать и анализировать полученную информацию на основе теоретических и практических источников;
- обоснование альтернативных идей и решений, их совместная оценка;
- сделать вывод на основе научного и реального анализа, основанного на дискуссиях и спорных идеях и примерах;
- сравнить полученные результаты с поставленной на тренинге целью;
- предотвращение психологического стресса, возникающего во время тренировочного процесса и обсуждений, а также завершения учебных занятий.

Индивидуальная и групповая деятельность, методы творческого подхода, различные формы и методы моделирования широко использовались в

психологической подготовке для предотвращения и устранения негативных изменений, характерных для криминальных мотивов в поведении подростков.

Диагностические процедуры тренинга включают информацию о структуре поведения подростка, закономерностях формирования, важных факторах, влияющих на него и его проявление, обучение и контроль качества процедур обучения участниками тренинга.

В ходе обучения студенты-подростки получают информацию о формах и функциях поведения, экономических, социальных и духовно-психологических факторах, влияющих на него, путях и методах их успешного формирования.

**Основное содержание тренинга следующее:**

- подростки в предтренировочный период осознают свои особенности личности, мотивационную направленность, отношение к окружающей действительности, имеющиеся недостатки в своем поведении;

- подростки осознают последствия, вызванные имеющимися у них недостатками, определяют наличие путей, методов и необходимых условий их исправления;

- Подростки моделируют поведение для себя изучают существование стратегических возможностей на основе социокультурных и образовательно-психологических норм формирования;

- Типично для подростков. примерное поведение по мере их формирования они будут иметь программу работы, основанную на необходимых условиях для их полноценного развития.

После социально-психологической подготовки подростков наблюдался ряд изменений. Включая:

2. В структуре развития и проявлении образцового поведения, свойственного подросткам, произошли резкие изменения в структурных компонентах поведения, которые сформировали новую структуру по сравнению с прежним поведением учащихся.

3. Отмечено, что расширился круг необходимых условий и средств, используемых для удовлетворения мотивационной установки, обеспечивающей развитие модели поведения, свойственной подросткам.

4. У респондентов сформировалась устойчивая стратегия позитивного отношения к формированию типичного подросткового поведения.

Учился в исследованиях важность психокоррекционного тренинга, направленного на устранение негативных изменений в поведении детей кооперативные образовательные этапы, направленные на реализацию цели, механизм (модель) социально-психологической подготовки, т. е. комплекс корпоративных тренингов и сценариев, подтвердил свое образовательное преимущество своей эффективностью, удобством и целевой направленностью. Он также показал, что эту технологию можно эффективно использовать в практике решения негативных сторон воспитания молодого поколения и проблемных вопросов, связанных с изменением их поведения или неправильной направленностью.

**Основные результаты исследования.**

В результате данного исследования выяснилось, что среди различных факторов, влияющих на формирование преступных мотивов у подростков, наиболее опасными и факторами, вызывающими печальные последствия в жизни личности и общества, являются случаи своевременного и умеренного удовлетворения естественных и биологических потребностей подростков (91,6%), в семье подросткам недостаточное обеспечение конкретных социально-экономических мотивов (84,5%), недостаточное осознание влияния физических, социокультурных и индивидуально-психологических факторов, обеспечивающих развитие подростков в образовательном процессе ответственных за образование (82), недостаточное и стабильное обеспечение специфичной для подростков образовательной среды (72 – 0,6%).

#### **Краткое содержание.**

1. Изученные в исследовании психопрофилактические механизмы формирования криминальных мотивов у подростков подтвердили воспитательные преимущества кооперативных образовательных этапов, направленных на целенаправленную реализацию механизма (модели) социально-психологических тренингов, то есть комплекса корпоративные тренинги и сценарии, отличающиеся эффективностью, удобством и целенаправленностью. Установлено, что эффективность и значимость корпоративного обучения высока в практике решения негативных сторон воспитания молодого поколения и проблемных вопросов, связанных с изменением их поведения или неправильным направлением.

2. На современном этапе развития общества, помимо определения условий, создающих основу преступных мотивов и других негативных изменений в поведении подростков, целесообразно проводить работу с родителями, тренерами-педагогами, профилактикой инспекторы, общественные консультанты по вопросам религиозного просвещения и духовно-нравственного воспитания. Определено, что необходимо наладить тесное сотрудничество по воспитанию молодежи.

#### **Рекомендации.**

1. Сложившаяся сегодня в нашем обществе система взаимоотношений, стабильная национально-культурная среда, национально-психологические характеристики и ее современная образовательная система и источники информации, а также другие важные факторы находят отражение в «интегральном Я» подростков и их I" с учетом того, что оно способно обеспечить устойчивое формирование понятия;

2. Родителям, воспитателям-учителям, общественным активистам и другим лицам, ответственным за образование, целесообразно проконсультироваться и принять решение о влиянии различных факторов, связанных с образованием молодежи, гармонично и взвешенно;

3. Создать образовательную среду, служащую формированию психических, нравственных, духовных, эмоционально-волевых качеств, определяющих нравственно-духовный образ, служащую формированию духовного образа подростка, работать над собой, применять методы активизации;

4. Формирование у учащихся мотивации устойчивой групповой деятельности в сотрудничестве учителя и ученика, направленной на приобретение примерного поведения, свойственного подросткам.

### Список литературы:

1. Закон Республики Узбекистан. «О профилактике правонарушений и правонарушений среди несовершеннолетних». Принят Законодательной палатой 12 августа 2010 года. Утвержден Сенатом 28 августа 2010 г. // Щит. 2010. № 10 Б-2-13.

2. Указ Президента Республики Узбекистан от 7 февраля 2017 года № ПФ4947 «О Стратегии действий по пяти приоритетным направлениям дальнейшего развития Республики Узбекистан». - Сборник правовых документов Республики Узбекистан, 2017, №6, статья 70.

3. Мирзиёев Ш.М. Критический анализ, строгая дисциплина и личная ответственность должны быть повседневным правилом деятельности каждого руководителя. 14 января 2017 г. – Ташкент: Узбекистан, 2017. – 104 с.

4. Газиёв Э.Г. Общая психология. - Т.: Университет, 2002.

5. Асадов Ю., Мусурманов Р. Социально-психологические особенности девиантного поведения подростков. - Ташкент. 2011.

6. Тулаганова Г.Г. Психологическая коррекция девиантного поведения. – Ташкент, Издательство Университета, 2014. – 150 с.

7. Джаббаров А.М. Этнопсихология учителя. Противоположный. Издательство «Насаф», 2015. – Б 38-104.

8. Шумаров Г.Б. Проблемы психологической службы в системе образования Узбекистана. - Т., 1998. С. 13-15.

9. Липунова О.В. Психология, диагностика и коррекция лечения: Практическое пособие. - Комсомольск-на-Амуре: Изд-во Комсомольского-на-Амуре гос.пед. мука, 2002.-65 с.

10. Рахимова К., Абдуллаева А. Психология подростков с трудным воспитанием. – Фергана, 2006. – 92 с.

11. Бандура А. Теория социального на учения. Монография – СПб.: Евразия, 200. – 320 с.

12. Мухамедьярова Ж. Корпоративная культура как инструмент успешного управления компанией // Матейалы II мейд. конф на тему «Психологический менеджмент» Екатеринбург, 2007, стр. 21-24.

13. Каримова В.М. Социальные представления об узбекской семье среди молодежи. Псих. наука. док. дисс. - Т.: ТошДУ, 1994. - 309 с.

14. Кадыров О.С. «Психодиагностика и психокоррекция формирования криминальных мотивов у подростков (11-15 лет)» // Диссертация на соискание ученой степени доктора философии (PhD) по психологическим наукам. Т.: 2020, – 155 с.

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



16. Труды Ярославского методологического семинара, Ярославль, 15–17 апреля 2004 года. Том 2. – Ярославль: Общество с ограниченной ответственностью "Международная Академия психологических наук", 2004. – 336 с.

Кочегова Л. Е., Юмкина Е.А.

## ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ ГОТОВНОСТИ К ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ ПСИХОЛОГОВ

**Аннотация.** В статье представлены результаты эмпирического исследования места, которое занимают психологические факторы в общей готовности к профессиональной деятельности у студентов-психологов. Использовались методики: «Профессиональная готовность» А.П. Чернявской, «Самооценка-12» В.Н. Куницыной для диагностики адаптивных и дезадаптивных свойств личности, «ЦО-36» В.Н. Куницыной для выявления ценностных ориентаций личности. В результате диагностики оказалось, что такие аспекты профессиональной готовности как автономность и принятие решений, характеризующие независимость личности в определении целей своего развития и принятия ответственности, уступают высокой информированности будущих психологов о своей специальности. Корреляционный анализ показал, что главными интегрирующими факторами профессиональной готовности студентов является стремление к сбору информации о своей профессиональной деятельности, что опосредует их автономность и инициативность в планировании профессиональной деятельности. Такие личностные свойства, как целеустремленность, уверенность в себе и самовоспитание входят в число главных маркеров более зрелого подхода к своей профессии.

**Ключевые слова:** профессиональная деятельность, психологическая готовность, студенты, психологи.

**Annotation.** The article presents the results of an empirical study of the place occupied by psychological factors in the general readiness for professional activity among psychology students. The following methods were used: "Professional readiness" by A.P. Chernyavskaya, "Self-assessment-12" by V.N. Kunitsyna to diagnose adaptive and maladaptive personality traits, "CO-36" by V.N. Kunitsyna to identify value orientations of personality. As a result of the diagnosis, it turned out that such aspects of professional readiness as autonomy and decision-making, characterizing the independence of an individual in determining the goals of his development and taking responsibility, are inferior to the high awareness of future psychologists about their specialty. Correlation analysis has shown that the main integrating factors of students' professional readiness is the desire to collect information about their professional activities, which mediates their autonomy and initiative in planning professional activities. Personal qualities such as determination, self-confidence and self-education are among the main markers of a more mature approach to their profession.

**Keywords:** professional activity, psychological readiness, students, psychologists

Студенчество – это этап обучения, в котором закладываются основы профессионального самосознания личности. На разных этапах введения студентов в профессию возникает первоначальный интерес к будущей профессиональной деятельности, происходит приобретение навыков, осознание своих способностей и умений [3]. Особое значение в обучении имеет гармоничное представление о тонкостях профессии и общая мотивация к её освоению. Также на профессиональное самоопределение нередко влияют ценности, смыслы, транслируемые в социальном окружении [12; 13]. В ходе обучения специалистов в наши дни сохраняется актуальность более глубокого понимания механизмов становления целостного комплекса профессионально значимых качеств личности и формирования ее психологической готовности к профессиональной деятельности [1].

Целью нашего исследования стал анализ психологических факторов готовности к профессиональной деятельности у студентов психологов. Выбор этой группы будущих специалистов связан с тем, что в последнее время востребованность квалифицированной психологической помощи только растет. Кроме того, особые глобальные вызовы России последних пяти лет обуславливают повышенные ожидания и высокую планку профессиональной ответственности психологов [5; 8].

В исследовании приняли участие 40 студентов-психологов, средний возраст испытуемых 21 год, студенты 3-4 курсов.

Каждый участник заполнял 3 методики: «Профессиональная готовность» (максимальный балл = 3) А.П. Чернявской, «Ценностные ориентации-36» (максимальный балл = 12) и «Самооценка-12» (максимальный балл = 12) в разработке В.Н. Куницыной. Исследование проводилось онлайн с помощью сервиса «Яндекс-формы».

Математическая обработка осуществлялась в программе IBM SPSS Statistic 22.0. Данные проверялись на нормальность распределения, использовался корреляционный анализ (r-Пирсона).

Анализируя профиль профессиональной готовности, можно отметить, что наиболее выраженным у студентов оказалось стремление к сбору информации о своей профессиональной деятельности ( $M = 2.13 \pm 0.99$  при макс. = 3). Данный результат указывает на то, что у студентов прослеживается ориентированность на знание о своей профессии, они имеют четкие представления о тех обязанностях, которые им предстоит выполнять на будущем месте работы. Наименее выраженными оказались: автономия ( $M = 1.93 \pm 0.35$  при макс. = 3) и принятие решений ( $M = 1.89 \pm 0.51$  при макс. = 3). В сферу автономии входит способность к независимому целеполаганию, понимание себя, инициативность, а в принятие решений – четкое разделение приоритетов, готовность к обдуманному риску и ответственности. Можно предположить, что в силу недостаточности опыта практической деятельности [14], студенты еще не дошли до оптимального уровня психологической компетентности [7]. Некоторые авторы выделяют эти аспекты как проблемные в связи с более высоким уровнем тревожности у студентов-психологов [4].

Анализ самооценки и уровня притязаний студентов показал в достаточной степени реалистичное восприятие себя («Образ Я»<sub>реальный</sub> =  $7.42 \pm 2.9$ ; «Образ Я»<sub>желаемый</sub> =  $9.12 \pm 2.3$ ). Больше всего будущим психологам хочется развить уверенность в себе ( $M_{\text{реальное}} = 8.82 \pm 2.5$ ;  $M_{\text{желаемое}} = 11.01 \pm 1.7$  при макс. = 12 баллов). Это может говорить о том, что в начале профессионального пути студенты-психологи не окончательно уверены в своих силах и возможностях из-за нехватки опыта. Наиболее удивительным оказался тот факт, что самые низкие баллы, как по воспринимаемому, так и по желаемому аспектам образа Я, оказались у альтруизма или готовности помогать другим людям, жертвуя своими интересами ( $M_{\text{реальное}} = 5.4 \pm 3.4$ ;  $M_{\text{желаемое}} = 5.1 \pm 3.2$ ). С одной стороны, мы видим здесь довольно большой разброс ответов, но с другой, проявилась тенденция на снижение этого качества в идеальном образе. Этот результат можно интерпретировать по-разному. Так, многие студенты выбирают профессию психологов из желания лучше понять себя [6]. Кроме того, профессиональная помощь, которую оказывает психолог, может восприниматься студентами чисто в прагматическом ключе и быть противоположной по смыслу альтруистической мотивации. В любом случае, этот факт требует особого осмысления в контексте того, что в последнее время аспектам нравственной позиции психологов уделяется все больше внимания [6; 10; 11].

В ходе анализа ценностных ориентаций было обнаружено, что ключевыми ценностями для студентов-психологов являются «забота о себе» ( $M = 8.90 \pm 2.5$ ) и «самоуважение» ( $M = 8.8 \pm 2.6$ ). Это может говорить о том, что для них приоритетен поиск своего места в жизни и хорошее отношение к самим себе. В число отвергаемых испытуемыми в нашей выборке входят преимущественно консервативные ценности – «религиозность» ( $M = 2.27 \pm 2.7$ ), «уважение традиций» ( $M = 3.35 \pm 2.9$ ) и «уважение старших» ( $M = 3.92 \pm 2.7$ ), что может говорить о потребности студентов в независимости.

Корреляционный анализ (рис. 1), основанный на результатах нашего исследования, показал, что наиболее важными качествами самооценки, опосредующими профессиональное самоопределение студентов-психологов, являются целеустремлённость и уверенность в себе.

Целеустремлённость связана с такой проблемной зоной для наших респондентов, как «принятие решений». Так, чем ярче образ цели, тем больше определенности в приоритетах, понимании рисков и степени ответственности. И наоборот, осознание того, что важно, а что второстепенно, видение возможностей и подводных камней способствуют усилению стремления к цели.

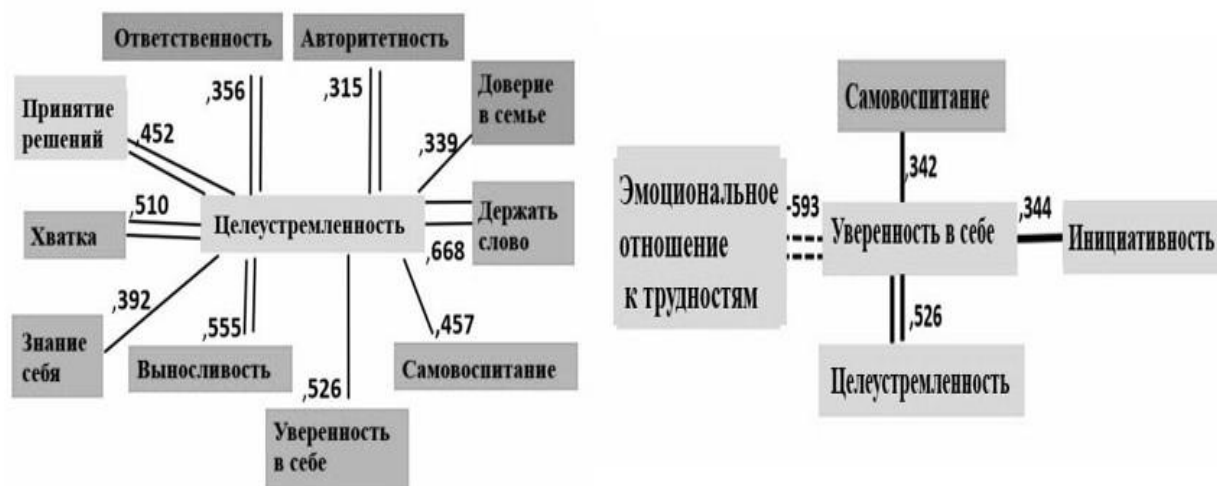


Рис.1. Взаимосвязи личностных компонентов самооценки и ценностей студентов-психологов. Пунктирная линия – отрицательная связь, сплошная – положительная. Одинарная связь –  $p < 0.05$ , двойная -  $p < 0.01$

Помимо этого, целеустремленность сопряжена с целым веером адаптивных свойств личности, таких как хватка (практичность), умение держать слово, самовоспитание, выносливость, знание себя. Иными словами, ориентация на цель выступает своеобразным системообразующим фактором в Я-концепции будущего специалиста. Важными ценностными смыслами, связанными с профессиональной готовностью, являются ответственность, авторитетность (как желание быть руководить), а также доверительность в семье. На важность целеустремленности в самоопределении будущих психологов обращают внимание и другие авторы [2; 9].

Уверенность в себе тесно связана с целеустремленностью, также она вносит вклад в опосредование эмоциональной устойчивости по отношению к трудностям. Обратная связь говорит о том, что чем увереннее в себе человек, тем менее эмоционально переживаются неудачи, менее выражен страх проявить инициативу или взять на себя ответственность. Из профессионально важных качеств уверенность в себе взаимосвязана с инициативностью и самовоспитанием, как готовностью работать над собой.

По результатам корреляционного анализа, представленного на рисунке 2, можно сделать вывод, что такой аспект профессиональной готовности, как «информированность» (в форме расширения знаний будущего психолога о своей профессии) обуславливает как проявление инициативы, так и большую автономность в планировании будущим специалистом своего профессионального пути. Это особенно важно в контексте того, что автономность у наших респондентов находится еще в стадии становления.



Рис.2. Взаимосвязь шкал «Автономность», «Информированность» и «Инициативность». Пунктирная линия – отрицательная связь, сплошная – положительная. Одинарная связь –  $p < 0.05$ , двойная –  $p < 0.01$

Таким образом, проведенное исследование позволяет сделать вывод о том, что ведущими интегрирующими качествами студентов-психологов, маркирующими их профессиональную готовность, являются целеустремленность и уверенность в себе, которые опосредуют проявление инициативы в поиске информации о профессии, развитии независимости суждений.

На основании полученных результатов возможно предложить рекомендации, направленные на преодоление кризисных моментов в образовании студентов-психологов и развитие их как профессионалов. Так, широта и глубина знаний будущих психологов о траекториях, которые они могут выстроить по окончании вуза, имеют большое значение для определения собственных приоритетов и формировании четкого образа цели. Все это вместе дает возможность мобилизовать ресурсы и осмысленно проявлять инициативу в старте карьеры. Так, по данным нашего опроса наиболее понятным видом деятельности для психологов является консультирование. Далекое не все ясно представляют себе, чем при этом отличается индивидуальное консультирование от группового, личностное от профессионального, а позиция психолога в организации часто отождествляется с рекрутером. На данный аспект стоит обратить внимание при проведении психологического сопровождения студентов, педагогических и просветительских работ с ними. Полученные результаты могут быть использованы в целях разработки программ саморазвития студентов.

#### Список литературы

1. Богатырева, О. В. Повышение эффективности социального образования в вузах / О.В. Богатырева // Сборники конференций НИЦ Социосфера. 2015. № 29. С. 148-155.
2. Божович, Е.Д. Прогнозирование студентами-психологами вида предстоящей профессиональной деятельности / Е.Д. Божович // Личностно-профессиональное и карьерное развитие: актуальные исследования и форсайт-проекты : Сборник статей XIV Международной научно-практической конференции, Москва, 18–21 июля 2018 года / Под редакцией Л.М. Митиной. – Москва: Издательство "Перо", 2018. – 367 с. С. 26-29.
3. Грехова, И. П., Дементьева В. С. Кризис выбора профессии на этапе студенчества (на примере студентов-психологов Сургу) / И.П. Грехова, В.С. Дементьева // Север и молодежь: здоровье, образование, карьера: сб. Всероссийской научно-практической конференции. Ханты-Мансийск: Югорский государственный университет, 2020. С. 267-273.
4. Дьяков, С. И. Индивидуально-личностные факторы стрессоустойчивости студентов-психологов / С. И. Дьяков // Психология и педагогика в Крыму: пути развития. – 2021. – № 5. – С. 63-71.

5. Иванова, А. Д. Жизнестойкость и жизненная позиция у студентов-психологов: теоретический анализ / А. Д. Иванова // . – 2021. – № 36. – С. 2351-2356.
6. Ключков, Д. Н. Динамика уровня развития эмпатии и представлений о профессиональных компетенциях у студентов психологического факультета в процессе обучения в ВУЗе / Д. Н. Ключков // Антология российской психотерапии и психологии: Материалы Международного конгресса, Новосибирск, 01–07 октября 2018 года. Том Выпуск 5. – Новосибирск: Общероссийская общественная организация «Общероссийская профессиональная психотерапевтическая лига», 2018. – С. 68-69.
7. Козлов, В.В. Психологическая компетентность: структура, функции, уровни реализации / В.В. Козлов // Человеческий фактор: Социальный психолог. 2023. № 4 (48). С. 20-26.
8. Козлов, В.В., Лазарянц О.В. Психолог и новые вызовы современной жизни / В.В. Козлов, О.В. Лазарянц // Методология современной психологии. 2023. № 17. С. 166-174.
9. Мальцева, Я. С. Изучение специфики профессионального самоопределения студентов-психологов и студентов-провизоров / Я. С. Мальцева, Г. Ю. Колесникова // Мотивация и рефлексия личности: теория и практика: сборник научных трудов, Хабаровск, 31 октября 2017 года. – Хабаровск: Тихоокеанский государственный университет, 2018. – С. 161-168.
10. Мираширова, Н. А. Развитие профессионально-значимых личностных качеств будущих психологов практиков / Н. А. Мираширова // Евразийское Научное Объединение. – 2019. – № 5-7(51). – С. 467-468
11. Петровская, Т. Ю. К вопросу о профессионально важных качествах психологов как детерминантах успешности профессиональной деятельности / Т. Ю. Петровская, Ю. М. Первозкина // СМАЛЬТА. – 2021. – № 2. – С. 22-29.
12. Сафин, В. Ф. Самоопределение личности: теоретические и эмпирические аспекты исследования: моногр. / В.Ф. Сафин // Уфа, 2004. -С. 67.
13. Тихонова, А. А. Особенности выбора студентами профессии психолога: мотивационный аспект (на примере студентов УлГПУ) / А.А. Тихонова // Поволжский педагогический поиск. 2019. № 1(27). С. 31-38.
14. Труды Ярославского методологического семинара, Ярославль, 15–17 апреля 2004 года. Том 2. – Ярославль: Общество с ограниченной ответственностью "Международная Академия психологических наук", 2004. – 336 с.
15. Фурсова, Д. В. Психологические особенности динамики профессионального самосознания студентов-психологов / Д. В. Фурсова // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. – 2020. – Т. 9, № 2-1. – С. 52-60.
16. Чернявская А.П. Психологическое консультирование по профессиональной ориентации / А.П. Чернявская // М.: Изд-во Владос-Пресс, 2001. – С. 96.

## ПРИМЕНЕНИЕ АСТРО-РЕЙКИ ДЛЯ ПРЕОДОЛЕНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ОТЧУЖДЕНИЯ

Аннотация. В статье рассматривается возможность использования интегративной психотехнологии астро-рейки для преодоления психологического отчуждения от себя, других людей и мира. Отмечаются значимые личностные изменения участников курса астро-рейки в общем улучшении самоотношения, достижении большей эмоциональной стабильности и личностной зрелости, способности работать с самим собой и достигать важных для личности целей.

Ключевые слова: астро-рейки, психологическое отчуждение, отчуждение от себя, отчуждение от других людей, отчуждение от мира, макиавеллизм, аномия.

Annotation. The article considers the possibility of using the integrative psychotechnology of astro-reiki to overcome psychological alienation from oneself, other people and the world. There are significant personal changes in the participants of the astro-reiki course in the overall improvement of self-attitude, achieving greater emotional stability and personal maturity, the ability to work with oneself and achieve goals important to the personality.

Key words: astro-reiki, psychological alienation, alienation from oneself, alienation from other people, alienation from the world, machiavellianism, anomie.

Психологическое отчуждение человека может проявляться в самых разных формах, чаще всего переживаемых им достаточно тяжело: эмоциональное или социальное одиночество [Китаева, 2024б], самоотчуждение вплоть до деперсонализации [Китаева, 2024а], отчуждение от мира вплоть до дереализации, макиавеллизм [Китаева, 2023], аномия и т.п. Для преодоления психологического отчуждения человека могут быть использованы различные психотехнологии интегративной психологии [Китаева, 2024а], включающие психотехнологии всех предыдущих направлений психологии (физиологического, психоаналитического, бихевиористского, экзистенциально-гуманистического, трансперсонального, коммуникативного) [Козлов, 2018, 2023]. Указанные психотехнологии могут работать на одном или более уровнях психологической работы с человеком: телесном, энергетическом, эмоциональном, интеллектуальном или духовном [Козлов, Использование психотехнологий как проблема психозкологии]. С энергетического уровня работают инициатические системы (рейки). Одна из таких современных инициатических систем, астро-рейки, по предварительному многолетнему опыту ее использования большим количеством людей, позволяет работать с особенностями человека на телесном, эмоциональном, интеллектуальном, духовном уровне, заходя с энергетического уровня. Но до сих пор возможности этой инициатической системы не были научно исследованы. Это исследование – первое.

Посредством его проведения мы планировали получить первичные данные о возможностях и ограничениях астрорейки при работе с психологическим отчуждением человека.

Целью нашего исследования являлось определение изменения параметров психологического отчуждения после проведения курса астрорейки.

Для достижения цели исследования были решены следующие задачи: 1) оценка изменения психологического отчуждения от себя после проведения курса астрорейки; 2) оценка изменения психологического отчуждения от других людей после проведения курса астрорейки; 3) оценка изменения психологического отчуждения от мира после проведения курса астрорейки.

Перед проведением исследования была предложена основная гипотеза о том, что применение интегративной психотехнологии астрорейки позволяет снизить степень психологического отчуждения человека. Основная гипотеза была раскрыта в рабочих гипотезах: 1) астрорейки позволяет снизить уровень психологического отчуждения от себя; 2) астрорейки позволяет снизить уровень психологического отчуждения от других; 3) астрорейки позволяет снизить психологическое отчуждение от мира.

Для оценки психологического отчуждения от себя была использована методика исследования самоотношения (МИС), разработанная С.Р. Пантилеевым на основе модели иерархической структуры самоотношения В.В. Столина [Пантилеев, 1993].

Для оценки психологического отчуждения от других людей были использованы две методики: 1) шкала одиночества UCLA-3 Дэвида Расселла, разработанная в 1996 году, адаптированная в России И.Н. Ишмухаметовым в 2006 году, направленная на диагностику субъективного ощущения одиночества и социальной изоляции человека [Ишмухаметов, 2006]; 2) короткий опросник темной триады канадских психологов Д. Полхуса и К. Уильямса, разработанный в 2013 году, адаптированный в России М.С. Егоровой, М.А. Ситниковой, О.В. Паршиковой в 2015 году, направленный на диагностику макиавеллизма, неклинического нарциссизма и неклинической психопатии [Егорова, 2015].

Для оценки психологического отчуждения от мира были использованы три методики: 1) шкала локуса контроля Джуллиана Роттера, разработанная в 1966 году, адаптированная в России А.Г. Шмелевым в 1988 году, направленная на диагностику предрасположенности человека объяснять причины событий внешними (внешний локус контроля) или внутренними (внутренний локус контроля) факторами [Елисеев, 2015]; 2) шкала аномии МакКлоски и Шаар, разработанная в 1965 году, переведенная на русский язык Е.И. Лыткиной в 2014 году, направленный на диагностику дезориентации человека в нормах и ценностях [Лыткина, 2014]; 3) тест Метамодекна Д.А. Полуэктова, основанный на теории парадигмального анализа П.М. Пискарева, направленный на диагностику особенностей человека, определяющих его принадлежность к разным парадигмам в истории человечества (премодерн, модерн, постмодерн и метамодерн) [Полуэктов, 2022].



Дополнительной методикой для оценки психологического отчуждения от себя, других людей и мира являлся определитель архетипа Пирсон-Марр, разработанный Кэррол Пирсон и Хью Марр в 2001 году, переведенный группой проекта <https://psytests.org/> в 2023 году, направленный на диагностику представленности 12 архетипов в личности человека [Марк, 2005]. Каждый архетип представляет собой определенный взгляд на мир, других людей и на себя самого, и запускает определенные поведенческие реакции, характеризующие взаимодействие с собой, другими людьми и миром.

Статистический анализ результатов тестов проводился с помощью двух программ: Microsoft Office Excel 2007 и IBM SPSS Statistics 23. Для сравнения результатов тестов, выполненных респондентами до и после курса астро-рейки (экспериментальная группа) или через три недели (контрольная группа) использовался Т-критерий Стьюдента для связанных выборок.

Курс астро-рейки включал три онлайн-занятия по часу по пятницам 26 января, 2 и 9 февраля 2024 года. По одному занятию в неделю. Первое занятие по времени было несколько большим (примерно 1,5 часа), так как помимо практик астро-рейки было необходимо провести инициацию на первую ступень астро-рейки, чтобы участники исследования могли начать работать с этой инициатической системой. Допуском к участию в исследовательском курсе было прохождение всех тестовых методик, описанных ранее в статье. Тема 1 занятия – отношения с самим собой. Тема 2 занятия – отношения с другими людьми. Тема 3 занятия – отношения с миром. Все занятия были построены по одному алгоритму, включающему 6 практик, запускающих определенную энергетическую работу в человеке: 1) астро-рейки - мои отношения с самим собой (с другими людьми или с миром - в зависимости от темы занятия); 2) астро-рейки - мои гармоничные отношений с самим собой (с другими людьми или с миром); 3) астро-рейки - гармонизация моих отношений с самим собой (с другими людьми или с миром); 4) астро-рейки - исцеление моих отношений с самим собой (с другими людьми или миром); 5) астро-рейки - кармическое исцеление моих отношений с самим собой (с другими людьми, миром); 6) астро-рейки - многомерное исцеление моих отношений с самим собой (другими людьми или миром). Каждая практика проводилась в течение 5 минут. Участники в это время отслеживали свои ощущения, эмоции и мысли. После каждой практики проводилось обсуждение прочувствованного опыта в течение 5 минут. После каждого занятия участники писали отзывы по форме, включающей в себя следующие тематические пункты: 1. Ощущения; 2. Чувства, эмоции; 3. Мысли; 4. Смыслы; 5. Дополнительно. В конце курса участники проходили повторно все те же тестовые методики, которые они проходили перед курсом.

Группа исследовательского курса астро-рейки состояла из 29 человек: 25 женщин (86 %) и 4 (14 %) мужчины. Средний возраст участников составил 48,4 лет (47,9 лет женщины, 51,3 год мужчины), стандартное отклонение 10,2 лет (10,3 лет женщины, 9,9 лет мужчины). Дополнительно была введена контрольная группа для сравнения влияния выполнения тестовых методик на респондентов. Она состояла из 27 человек: 23 женщины (85 %), 4 мужчины (15 %). Средний возраст участников составил 45,5 лет (46,4 лет женщины, 40 лет

мужчины), стандартное отклонение 9,9 лет (10,3 лет женщины, 9,8 лет мужчины). Экспериментальная и контрольная группы были однородны по гендерному составу участников. В контрольной группе проводился дважды замер результатов тестов, тех же самых, что и в экспериментальной группе, через такой же период в 3 недели, как и в экспериментальной группе.

И экспериментальная, и контрольная группа состояла из учеников школы развития личности «Исследователи миров».

Результаты по тестовым методикам приводим только по экспериментальной и контрольной группе в целом, и по женской части экспериментальной и контрольной группы, так как мужская часть групп, включающая всего по 4 человека, не позволяет получить статистически достоверные обобщения. На всех рисунках приведены средние значения оцениваемых показателей.

На рисунках 1 и 2 приведены данные по психологическому отчуждению от самого себя, измеренному у респондентов экспериментальной группы. Значимые ( $p < 0,05$ ) изменения после прохождения исследовательского курса астро-рейки получены по следующим показателям самоотношения: 1) внутренняя честность повысилась на 4 % по всей группе, на 5 % по группе женщин, при этом сохраняясь в пределах среднего значения показателя (в контрольной группе по этому показателю значимых отличий не было выявлено); 2) отраженное самоотношение повысилось на 3 % и по группе в целом, и по группе женщин, при этом сохраняясь в пределах среднего значения показателя (в контрольной группе по этому показателю значимых отличий не было выявлено); 3) самопринятие повысилось на 3 % по группе в целом, на 2 % по группе женщин при этом сохраняясь в пределах высокого значения показателя (в контрольной группе по этому показателю значимых отличий не было выявлено); 4) самопривязанность повысилась на 7 % по группе в целом, на 5 % по женской группе, при этом сохраняясь в пределах среднего значения показателя (в контрольной группе этот показатель повысился на 9 % по группе в целом, на 7 % по группе женщин); 5) самообвинение понизилось на 3 % и по группе в целом, и по группе женщин при этом сохраняясь в пределах среднего значения показателя (в контрольной группе этот показатель понизился на 6 % по группе в целом и по группе женщин).

Рисунок 1. Результаты методики исследования самоотношения до и после прохождения курса астро-рейки (группа)

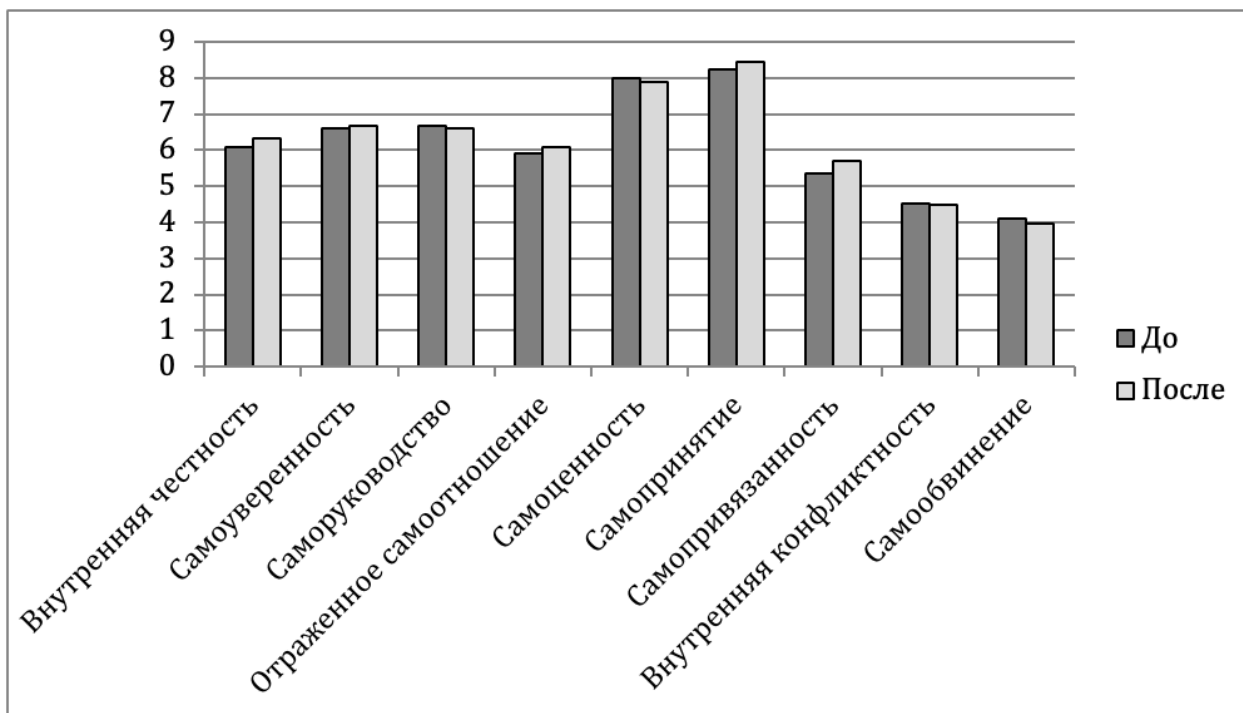
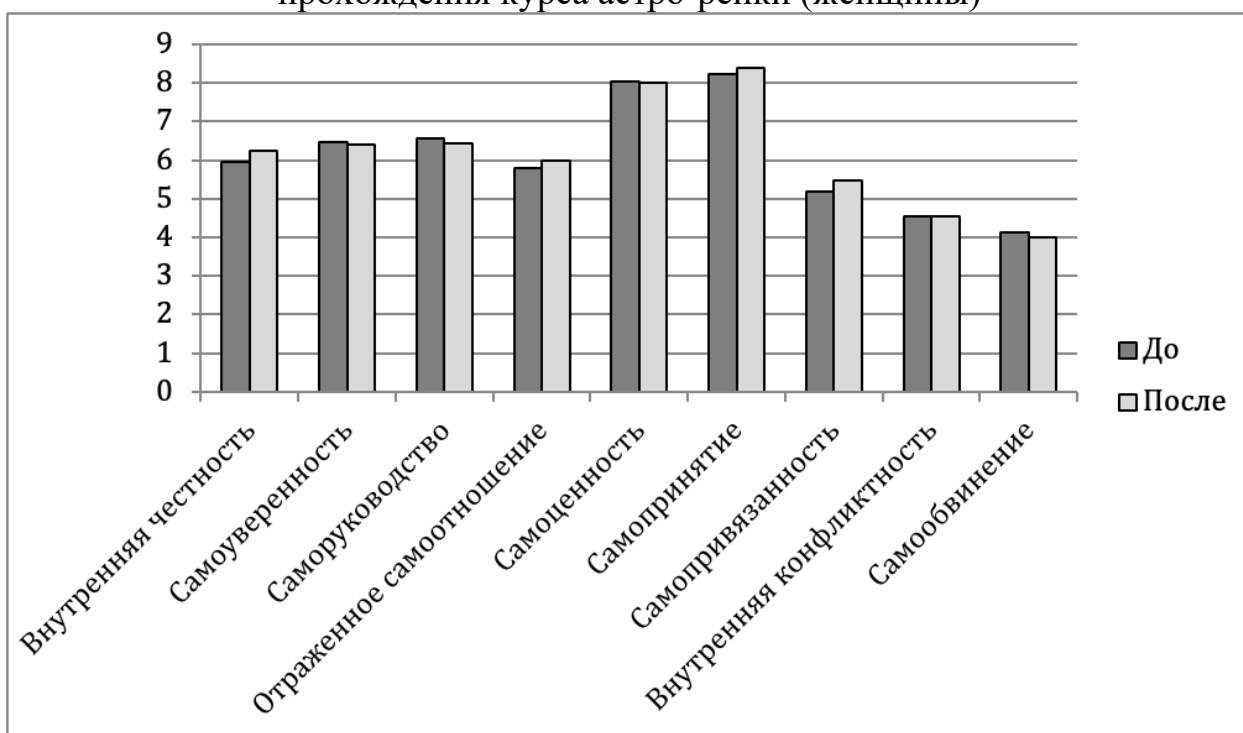


Рисунок 2. Результаты методики исследования самоотношения до и после прохождения курса астро-рейки (женщины)



На основе полученных результатов можно сделать следующие выводы об изменениях, запущенных курсом астро-рейки в участниках исследования в области психологического отчуждения от себя: 1) достижение более глубокого осознания себя, внутренней честности и открытости по отношению к самому себе (в контрольной группе не было никаких изменений по этим признакам); 2) повышение уверенности респондентов в том, что их личность, характер и деятельность способны вызывать у других уважение, симпатию, одобрение, понимание (в контрольной группе не было никаких изменений по этим признакам); 3) повышения чувства симпатии к себе, согласия со своими внутренними побуждениями, принятия себя таким, каким ты есть, даже с учетом некоторых недостатков (в контрольной группе не было никаких

изменений по этим признакам); 4) меньшее повышение желания быть таким же, какой есть сейчас, меньшая ригидность Я-концепции, чем в контрольной группе; 5) понижение интрапунитивности, самообвинения, выраженности отрицательных эмоций в адрес своего «Я», так же, как и в контрольной группе [Пантिलеев, 1993].

На рисунках 3-6 приведены данные по психологическому отчуждению от других людей, измеренному у респондентов экспериментальной группы. Значимые ( $p < 0,05$ ) изменения после прохождения исследовательского курса астрорейки получены по следующим показателям: 1) психопатия повысилась на 8 % по всей группе, на 9 % по группе женщин; при этом сохраняясь в пределах среднего значения показателя (в контрольной группе уровень этого показателя повысился на 11 % по группе в целом и на 13 % по группе женщин); 2) нарциссизм понизился на 2 % по группе в целом, на 5 % по группе женщин, при этом сохраняясь в пределах среднего значения показателя (в контрольной группе этот показатель повысился на 28 % по группе в целом, на 33 % по группе женщин); 3) макиавеллизм повысился на 3 % по группе женщин, при этом сохраняясь в пределах среднего значения показателя (в контрольной группе этот показатель повысился на 3 % по группе в целом и по группе женщин). Уровень одиночества значимо не изменился после прохождения курса, так же, как и в контрольной группе. И до, и после курса находится в пределах среднего значения показателя.

Рисунок 3. Результаты короткого опросника темной триады до и после прохождения курса астрорейки (группа)



Рисунок 4. Результаты короткого опросника темной триады до и после прохождения курса астрорейки (женщины)

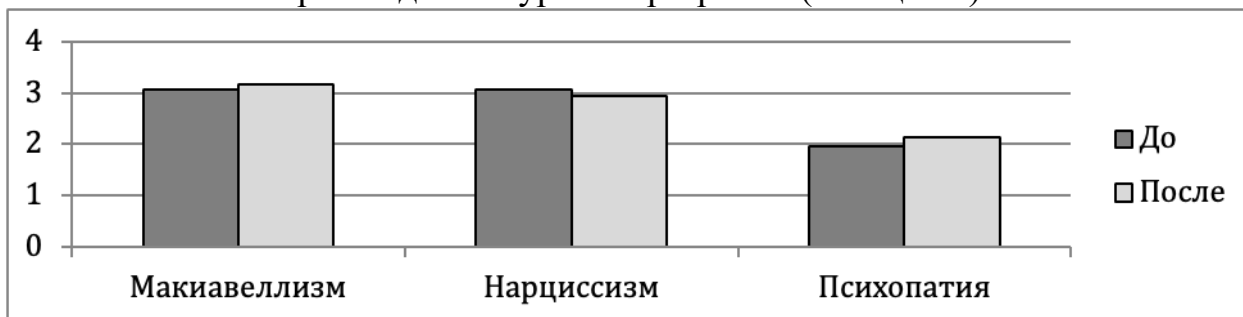


Рисунок 5. Результаты шкалы одиночества до и после прохождения курса астрорейки (группа)



Рисунок 6. Результаты шкалы одиночества до и после прохождения курса астро-рейки (женщины)



Компоненты Темной триады (психопатия, нарциссизм и макиавеллизм) характеризуются холодностью, отсутствием эмпатии, пренебрежением к социальным нормам, склонностью манипулировать другими и использовать их для достижения своих целей. На основе полученных результатов можно сделать следующие выводы об изменениях, запущенных курсом астро-рейки в участниках исследования в области психологического отчуждения от других людей, прежде всего, в уровнях показателей Темной триады: 1) значительно меньшее по сравнению с контрольной группой повышение уровня импульсивности, игнорирования желания и потребностей окружающих людей; 2) понижение общего эгоцентризма, восприятия себя как наиболее значимого по сравнению с другими незначимыми людьми, стремления постоянно получать положительную обратную связь, подтверждающую выдающиеся особенности своей личности; это особенно значимое изменение, так как в контрольной группе было очень значительное повышение этих параметров (примерно на треть); 3) склонность к манипулятивным действиям в отношении других людей можно считать неизменным, так как повышение макиавеллизма было одинаковым и в экспериментальной, и в контрольной группе [Егорова, 2015].

На рисунках 7-12 приведены данные по психологическому отчуждению от мира, измеренному у респондентов экспериментальной группы. Значимые ( $p < 0,05$ ) изменения после прохождения исследовательского курса астро-рейки получены по следующим показателям: 1) интернальность повысилась на 5 % по всей группе, на 4 % по группе женщин (в контрольной группе этот показатель повысился на 3 % и в экспериментальной, и в контрольной группе); 2) экстернальность понизилась на 6 % по все группе, на 4 % по группе женщин (в контрольной группе этот показатель понизился на 5 % по всей группе, на 3 % по группе женщин); 3) уровень премодерна понизился на 8 % по всей группе и по группе женщин (в контрольной группе этот показатель повысился на 4 % по всей группе и на 9 % по группе женщин); 4) уровень метамодерна повысился на 3 % по всей группе, на 5 % по группе женщин (в контрольной группе этому показателю значимых отличий не было выявлено); 5) уровень аномии понизился на 12 % по всей группе и по группе женщин (в контрольной группе этот показатель повысился на 26 % по всей группе и на 23 % по группе

женщин). Помимо этого в контрольной группе были обнаружены значимые ( $p < 0,05$ ) изменения по показателю Модерн: по всей группе этот показатель понизился на 6 %, по группе женщин – на 10 %.

Рисунок 7. Результаты шкалы локуса контроля Роттера до и после прохождения курса астрорейки (группа)

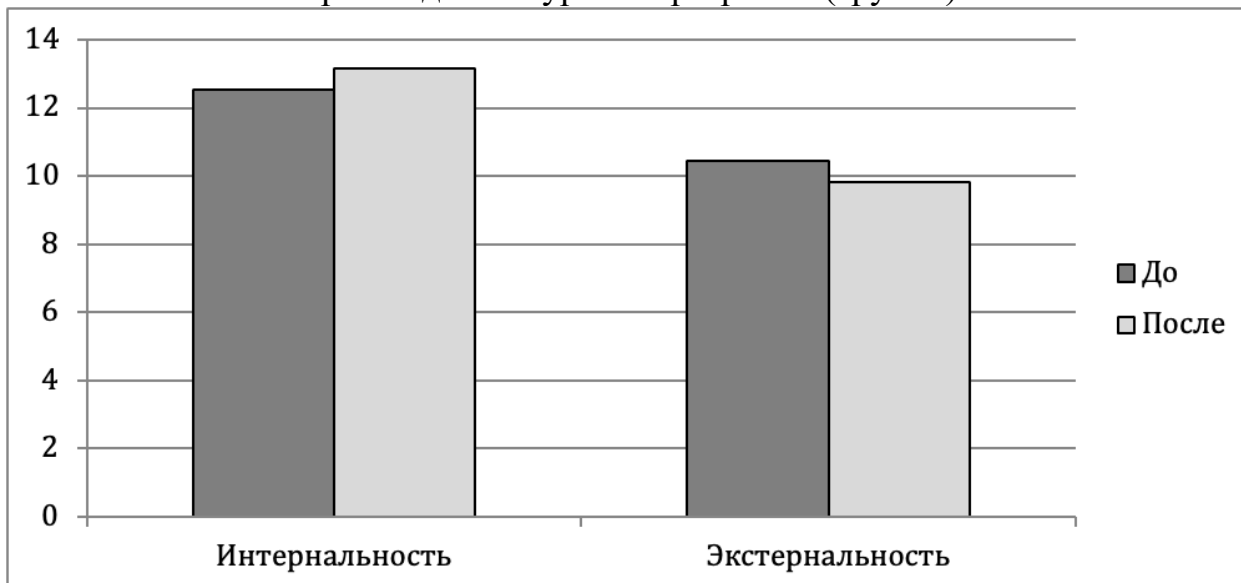


Рисунок 8. Результаты шкалы локуса контроля Роттера до и после прохождения курса астрорейки (женщины)

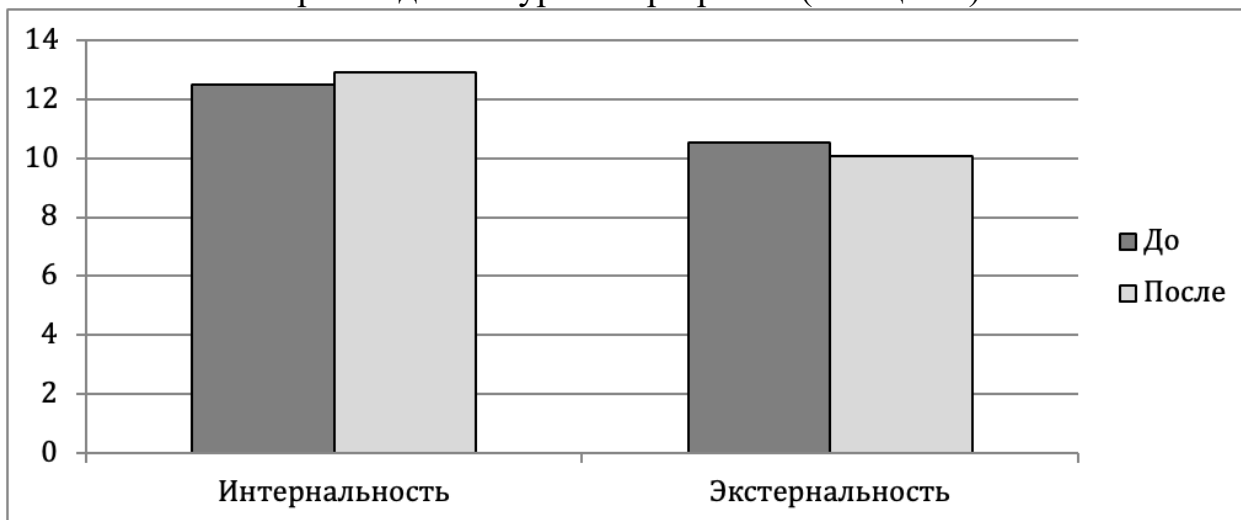


Рисунок 9. Результаты теста Метамодерн до и после прохождения курса астрорейки (группа)

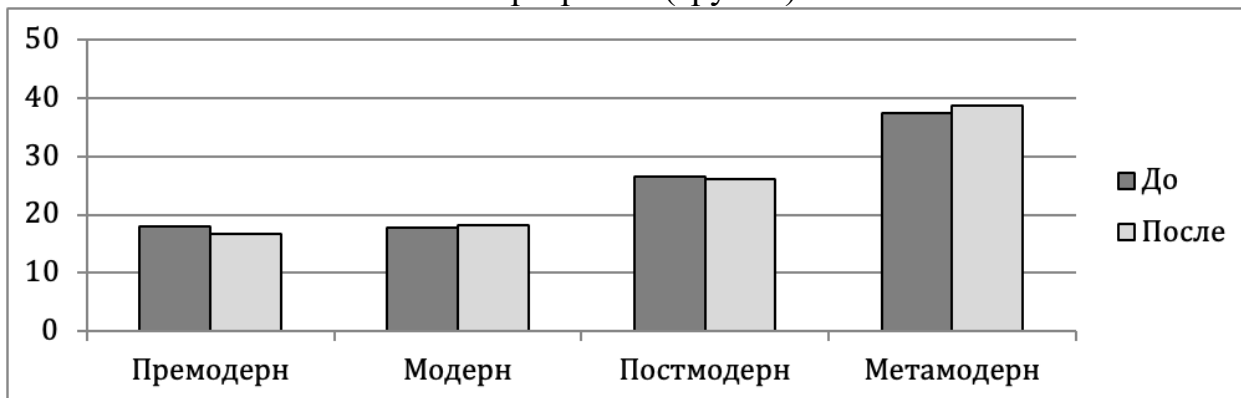


Рисунок 10. Результаты теста Метамодерн до и после прохождения курса астрорейки (женщины)

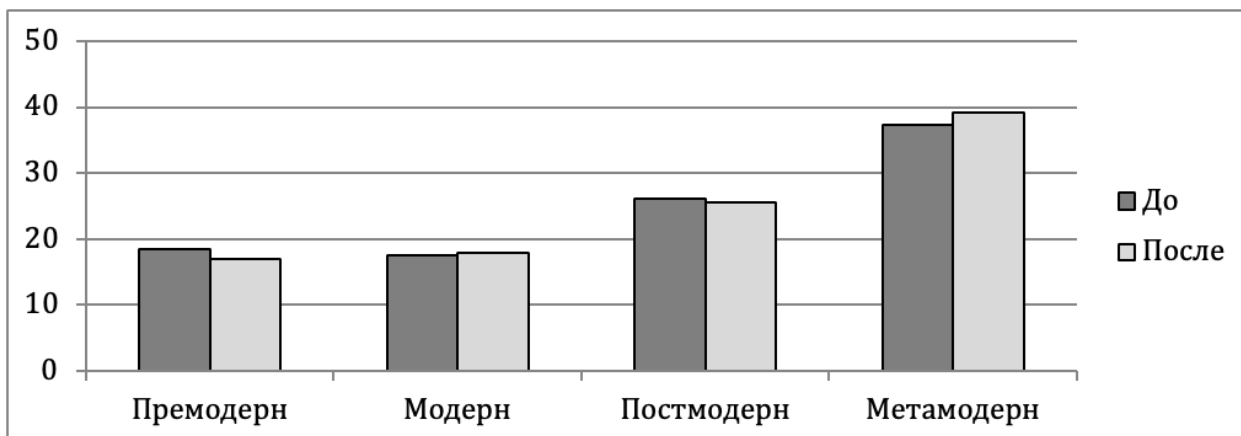


Рисунок 11. Результаты опросника аномии до и после прохождения курса астрорейки (группа)

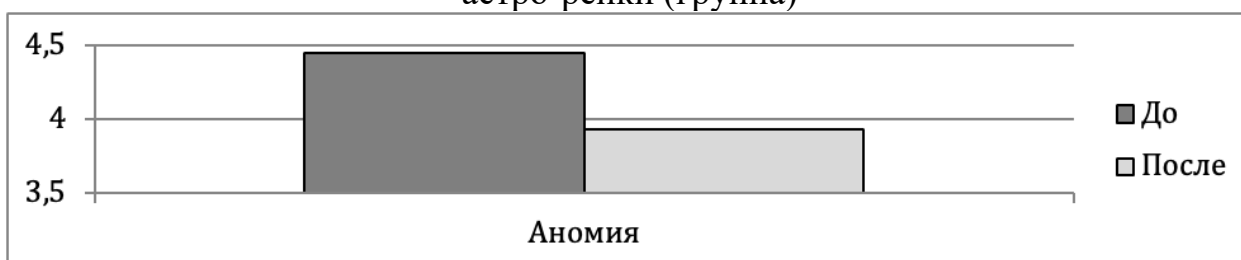
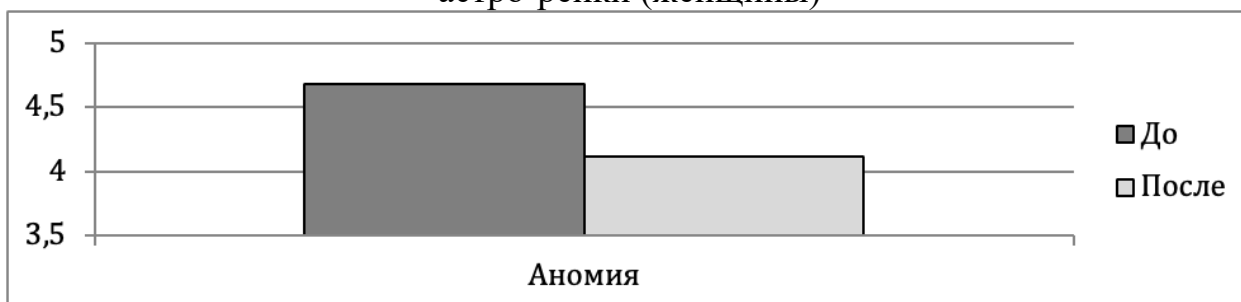


Рисунок 12. Результаты опросника аномии до и после прохождения курса астрорейки (женщины)



На основе полученных результатов можно сделать следующие выводы об изменениях, запущенных курсом астрорейки в участниках исследования в области психологического отчуждения от мира: 1) сдвиг в сторону внутреннего локуса контроля – восприятия самого себя как субъекта, ответственного за свои успехи и неудачи [Елисеев, 2015]; 2) понижение уровня общей инфантильности личности (в контрольной группе получено ее повышение); 3) повышение общей зрелости личности, склонной к всестороннему развитию своих способностей и склонностей, связанных и с духовностью, и с рациональностью, стремлением понять и изучить мир (в контрольной группе тенденция к рациональному осмыслению мира понизилась), и с повышением собственной эффективности в значимых для человека деятельности [Полуэктов, 2022]; 4) значительное понижение общего ощущения неустойчивости, неопределенности, некомфортной изменчивости окружающего мира; следует отметить, что это изменение является особенно значимым, так как в контрольной группе показатель дезориентации в нормах и ценностях повысился на четверть [Лыткина, 2014].

На рисунках 13-14 приведены данные по психологическому отчуждению, выраженному через архетипы, измеренному у респондентов экспериментальной группы. Значимые ( $p < 0,05$ ) изменения после прохождения

исследовательского курса астро-рейки получены по следующим показателям: 1) уровень архетипа Бунтарь стал выше на 3 % по всей группе и по группе женщин (в контрольной группе по этому показателю значимых отличий не было выявлено); 2) уровень архетипа Заботливый понизился на 3 % в группе женщин (в контрольной группе по этому показателю значимых отличий не было выявлено). Помимо этого в контрольной группе были обнаружены значимые ( $p < 0,05$ ) изменения по следующим показателям: 1) уровень архетипа Простодушный повысился на 3 % по всей группе и на 5 % по группе женщин; 2) уровень архетипа Славный Малый повысился на 16 % по всей группе и на 10 % по группе женщин.

Рисунок 13. Результаты определителя архетипов Пирсон-Марр до и после прохождения курса астро-рейки (группа)

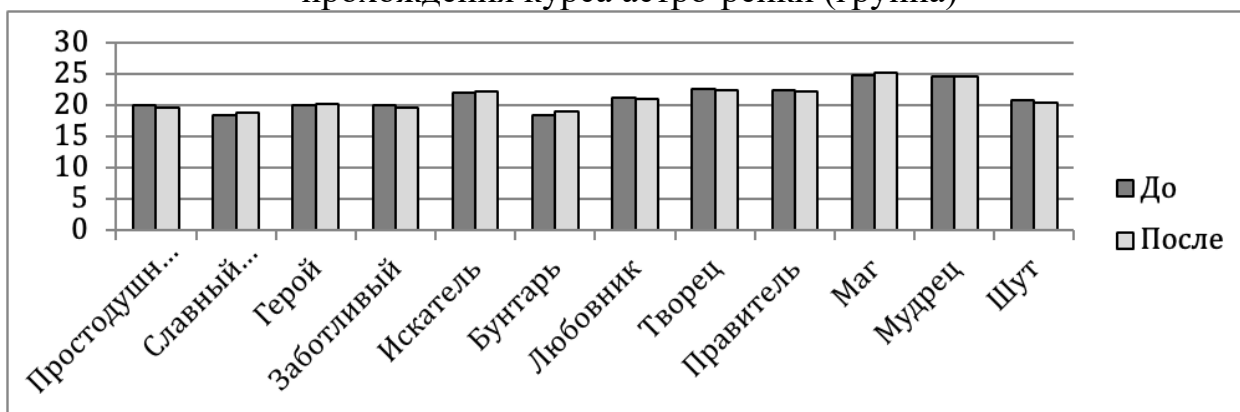
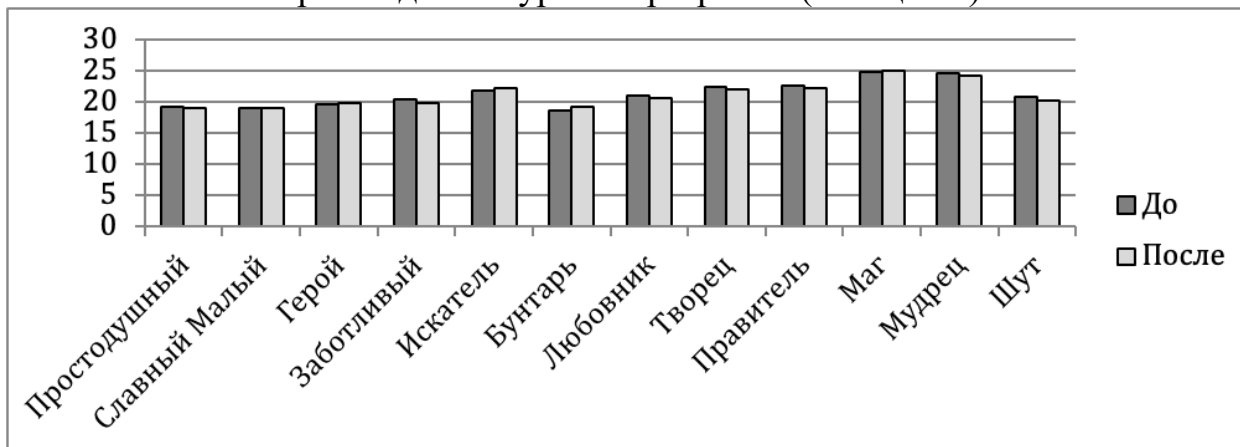


Рисунок 14. Результаты определителя архетипов Пирсон-Марр до и после прохождения курса астро-рейки (женщины)



На основе полученных результатов можно сделать следующие выводы об изменениях, запущенных курсом астро-рейки в участниках исследования в области архетипических личностных паттернов: 1) повышение общей критичности мышления и готовности действовать в сторону изменения реальности (в контрольной группе таких изменений не было отмечено); 2) понижение личностной особенности, связанной с постановкой интересов других людей выше своих собственных (в контрольной группе таких изменений не было отмечено); 3) удержание на том же уровне понимания мира как непростого (в контрольной группе повысилась тенденция к упрощению мира); 4) удержание на том же уровне уровня социальной желательности, готовности протраивать свое поведение в соответствии с тем, что от тебя ждут другие, быть таким, как все; это особенно значимое положение, так как



в контрольной группе данный показатель значительно повысился [Марк, 2005].

Главным результатом нашего исследования было подтверждение гипотезы о возможности изменить уровень психологического отчуждения с помощью психотехнологии интегративной психологии астро-рейки. Все рабочие гипотезы, предполагающие понижение уровня психологического отчуждения от себя, других людей и мира в процессе работы с самим собой в астро-рейки, тоже получили подтверждение. В качестве частных выводов нашего исследования мы можем отметить следующие значимые изменения в личности участников курса астро-рейки: 1) достижение более глубокого осознания себя, внутренней честности и открытости по отношению к самому себе; 2) повышение уверенности респондентов в том, что их личность, характер и деятельность способны вызывать у других уважение, симпатию, одобрение, понимание; 3) повышения чувства симпатии к себе, согласия со своими внутренними побуждениями, принятия себя таким, каким ты есть, даже с учетом некоторых недостатков; 4) меньшее повышение желания быть таким же, какой есть сейчас, меньшая ригидность Я-концепции, чем в контрольной группе; 5) понижение интрапунитивности, самообвинения, выраженности отрицательных эмоций в адрес своего «Я», так же, как и в контрольной группе; 6) значительно меньшее по сравнению с контрольной группой повышение уровня импульсивности, игнорирования желания и потребностей окружающих людей; 7) значительное понижение общего эгоцентризма, восприятия себя как наиболее значимого по сравнению с другими незначимыми людьми, стремления постоянно получать положительную обратную связь, подтверждающую выдающиеся особенности своей личности; 8) сдвиг в сторону внутреннего локуса контроля; 9) понижение уровня общей инфантильности личности; 10) повышение общей зрелости личности, склонной к всестороннему развитию своих способностей и склонностей, связанных и с духовностью, и с рациональностью, стремлением понять и изучить мир, и с повышением собственной эффективностью в значимых для человека деятельности; 11) значительное понижение общего ощущения неустойчивости, неопределенности, некомфортной изменчивости окружающего мира; 12) повышение общей критичности мышления и готовности действовать в сторону изменения реальности; 14) понижение личностной особенности, связанной с постановкой интересов других людей выше своих собственных.

#### **Список литературы:**

1. Егорова М.С., Ситникова М.А., Паршикова О.В. Адаптация Короткого опросника Темной триады / М. С. Егорова, М. А. Ситникова, О. В. Паршикова // Психологические исследования. - 2015. – Том 8. - №43.
2. Елисеев О.П. Практикум по психологии личности. — М. : Издательство Юрайт, 2019. — 390 с.
3. Ишмухаметов И.Н. Психометрические характеристики шкалы одиночества UCLA (Версия 3) / И. Н. Ишмухаметов // Computer Modelling and New Technologies. - 2006. - Том 10. - № 3. – С. 89-95.

4. Китаева М.П. Макиавеллизм как проявление психологического отчуждения человека / М.П. Китаева // *Философские и методологические проблемы исследования российского общества: сборник трудов VII Международной научнопрактической конференции (24 ноября 2023 года, г. Москва, Российская Федерация)*. - С. 81-89.
5. Китаева М.П. Применение интегративных психотехнологий для преодоления самоотчуждения / М.П. Китаева // *Методология современной психологии*. - 2024. - № 21. - С. 130-140.
6. Китаева М.П. Феномены отчуждения и одиночества в социуме / М.П. Китаева // *Человеческий фактор: Социальный психолог*. - 2024. - № 1 (49). - С. 26-33.
7. Козлов, В. В. *Интегративная психология* / В. В. Козлов. – Москва : Общество с ограниченной ответственностью "Международная Академия психологических наук", 2023. – 748 с. – ISBN 978-5-88230-640-2.
8. Козлов В.В. *Интегративная психология. Практикум*. – Ярославль: ЯрГУ. – 2018. – 37 с.
9. Козлов, В. В. *Управление конфликтом* / В. В. Козлов, А. А. Козлова ; В. В. Козлов, А. А. Козлова. – [М.] : Эксмо, 2004. – (Бизнес-тренинг). – ISBN 5-94692-412-5.
10. 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.
11. Лыткина Е.И. Операционализация понятия «аномия» в эмпирических исследованиях: аналитический обзор / Е.И. Лыткина // [Социология: методология, методы, математическое моделирование](#). - 2014. - [№ 38](#). - С. 165-199.
12. Мазиллов, В. А. Актуальные методологические проблемы современной психологии / В. А. Мазиллов ; Международная Академия психологических наук. – Ярославль : Общество с ограниченной ответственностью "Международная Академия психологических наук", 2002. – 68 с.
13. Марк М., Пирсон К. Герой и бунтарь. Создание бренда с помощью архетипов. — СПб.: Питер, 2005. — 336 с.
14. Пантилеев С.Р. *Методика исследования самоотношения*. – М.: Смысл, 1993. – 32 с.
15. Полуэктов Д.А. *Применение интегративного коуч-инструмента Тест метамодерн в практике коучинга и самокоучинга: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01*. – Международная Академия психологических наук, Ярославль, 2022. – 32 с.

**Лопатина Н.В., Назаров В.И.**

**АГРЕССИЯ И ОСОБЕННОСТИ САМООПРЕДЕЛЕНИЯ  
ОСУЖДЕННЫХ К ЛИШЕНИЮ СВОБОДЫ**

**Аннотация.** В статье представлены результаты теоретического исследования связи агрессии и особенностей самоопределения осужденных к лишению свободы. Приводится анализ факторов, способствующих развитию негативных личностных черт и детерминирующих внутреннюю готовность к совершению деструктивных форм поведения, в том числе агрессии. Производится попытка рассмотреть агрессию в качестве способа самоопределения человека, находящегося в местах лишения свободы.

**Ключевые слова:** агрессия, самоопределение, осужденные, социальная среда мест лишения свободы, исправительные учреждения, деструктивные формы поведения.

**Annotation.** The article presents the results of a theoretical study of the relationship between aggression and the peculiarities of self-determination of those sentenced to imprisonment. The analysis of the factors contributing to the development of negative personality traits and determining the internal readiness to commit destructive forms of behavior, including aggression, is given. An attempt is being made to consider aggression as a way of self-determination of a person in prison.

**Keywords:** aggression, self-determination, convicts, social environment of places of deprivation of liberty, correctional institutions, destructive forms of behavior.

### **Введение**

Среда осужденных в местах лишения свободы характеризуется сложной и специфичной структурой, что обусловлено закрытостью и изолированностью социального пространства, в котором пребывают ее представители. При этом поведение осужденных определяется воздействием множества противостоящих сил: негативно настроенных участников малых неофициальных групп заключенных, самодетельных организаций осужденных, коллектива сотрудников учреждения, родственников, элементов криминальной субкультуры. В итоге жесткие условия отбывания наказания оказывают неблагоприятное воздействие на личность осужденных. Понижение социального и правового статуса, утрата социально-полезных связей, ухудшение физического, психического здоровья являются потенциальными последствиями нахождения человека в исправительном учреждении.

Ввиду сильной зависимости от тюремного социума самосознание человека претерпевает существенные изменения. Контактируя с окружающей действительностью, осужденный выстраивает собственное представление о ней, ее нормах, традициях, требованиях, принятой в ней системе межличностных взаимоотношений. Проанализировав полученную информацию, индивид определяет положение, занимаемое им в иерархичной

структуре тюремного сообщества, стремится видоизменить систему своих установок и ценностных ориентаций, выработать модели поведения, которые бы соответствовали актуальным условиям пребывания. Причем очень часто среди реализуемых форм поведения констатируются насилие и агрессия. По официальным открытым данным, общее количество действий лиц, дезорганизующих работу исправительного учреждения (ч. 3 ст. 321 УК РФ), за период с 2009 по 2021 г. (в расчете на 1000 человек) увеличилось в 4,75 раза, что подтверждает вышеуказанные доводы [<https://fsin.gov.ru>].

С учетом ранее сказанного цель работы заключается в проведении теоретического анализа, направленного на выявление связи феномена агрессии и особенностей самоопределения осужденных к лишению свободы.

Теоритико-методологическую основу исследования составляют:

- субъектно-деятельностный подход (К. А. Абульханова-Славская, Б. Г. Ананьев, А. В. Брушлинский, В. А. Петровский, С. Л. Рубинштейн, Б. Ф. Ломов и др.);

- положения о единстве сознания и деятельности (Л. С. Выготский, А. Н. Леонтьев, С. Л. Рубинштейн и др.);

- научные труды авторов, рассматривающих проблемы агрессивного поведения осужденных в местах лишения свободы (Ю. А. Дмитриев, Б. Б. Казак, А. И. Ушатиков и др.), а также проблемы самоопределения личности (Л. С. Выготский, С. Л. Рубинштейн, М. Р. Гинзбург, Ф. Е. Зеер, Е. В. Кривцова и др.).

### **Теоретический анализ**

Социокультурная среда отношений в местах лишения свободы характеризуется глубокими противоречиями, складывающаяся из стереотипов поведения и личностных интересов осужденных и представителей администрации. Эти несогласованности приобретают характер конфликтующих реальностей, что нередко приводит к формированию деструктивных форм поведения. В подобных обстоятельствах у человека активизируются когнитивные процессы, позволяющие осознать конфликтующие реальности и избрать определенные варианты взаимодействия с ними.

В процессе определения отношения к конфликтующим реальностям особое значение приобретает рефлексия, которая представляет собой форму осмысления личностью осужденного своего поведения в ситуациях самоопределения. В результате это подталкивает субъекта к нахождению в проявлениях противоречий личностного смысла и значения, стимулирует индивидуальный выбор реального действия в настоящем и будущем [Зеер, 2010, с. 76].

Находясь в местах лишения свободы, осужденный постоянно сталкивается с состоянием неопределенности, чувством опасности и тревоги, что, безусловно, влияет на характер его самоопределения. Причем зачастую данный процесс реализуется через агрессивные формы поведения [Ушатиков, Казак, 2001, с. 241].

Существует множество причин возникновения агрессии, а также неблагоприятных факторов (психологических, биологических, семейных,

социальных), детерминирующих ее проявление в исправительном учреждении. Неблагоприятная среда, монотонность жизненного пространства, своеобразный круг и стиль общения могут способствовать возникновению отчужденности, грубости, неприязни, что в свою очередь создаёт предпосылки для появления агрессивности, разрушительных действий и демонстративного неповиновения [Уругина, Щелина 2015, с. 560].

Так, подвергаясь влиянию условий исправительного учреждения лица, отбывающие наказание, реализуют потребность в самоутверждении, в высоком пенитенциарном статусе через неадекватные формы поведения: издевательства, оскорбления, унижения и т.д.

Специфика самоопределения личности в исправительном учреждении находит отражение при анализе ее точек зрения относительно совершаемых противоправных действий. У осужденных, особенно по мере того, как они проводят все больше времени в исправительной колонии, развивается тенденция оправдывать все, что, по их мнению, идет им на пользу. В связи с этим они склонны считать осуществляемые правонарушения несущественными [Дмитриев, Казак, 2007, с. 348].

Заключение в местах лишения свободы оказывает значительное влияние на ценностно-смысловую сферу осужденных. Радикальная трансформация условий жизнедеятельности, связанные с пенитенциарным учреждением, нередко заставляет пересмотреть существовавшую ранее ценностную систему. Осуществляемая переоценка имеет связь со спецификой самоопределения личности, в основе которого лежит самостоятельный выбор направления своего развития, жизненных перспектив. Соответственно, в случае блокирования временной перспективы будущего у осужденных возникают мысли о мести и возможностях применения насилия, агрессии [Уваров, 2020, с. 61].

Главным образом, характеристики самоопределение личности усматриваются в соблюдении норм, принятых в социуме, и в ориентированности на определенные групповые, коллективные и общественные ценности [Кривцова, 2010, с. 84]. В условиях исправительного учреждения отрицание базовых норм и ценностей, характерных для тюремного сообщества, также может являться результатом самоопределения. Соответственно, следование или, наоборот, нарушение формальных и неформальных правил в местах заключения характеризует отличительные особенности поведения человека, которое может, в том числе, быть не только деструктивным, но и противоправным.

### **Вывод**

Таким образом, среда исправительного учреждения оказывает деформирующее воздействие на личность осужденного. Многие оказываются дезадаптированными, то есть живут в состоянии постоянного, непрекращающегося стресса и неопределенности. В то же время повышение уровня неопределенности порождает внутриличностные конфликты самоопределения, вызванные столкновением различных ценностей, интересов, потребностей, мотивов, позиций. Это приводит к возникновению

психической напряженности, развитию негативных свойств личности осужденного, таких как агрессивность, тревожность, раздражительность и т.д.

### Список литературы

1. Дмитриев, Ю. А. Пенитенциарная психология [Текст] / Ю.А. Дмитриев, Б.Б. Казак. – Ростов н/Д: Феникс, 2007. – 681 с.
2. Зеер, Ф. Э. Самоопределение человека в современных конфликтующих реальностях // Образование и наука. - 2010. - №7(75). - С. 75-81.
3. Кривцова, Е. В. Проблема ценностного самоопределения личности в психологических исследованиях / Е. В. Кривцова // Актуальные вопросы современной науки. – 2010. – № 11. – С. 81-87.
4. Уваров, И. А. Ценностные ориентации осужденных к лишению свободы как социологическая проблема // Теория и практика общественного развития. 2020. № 11 (153). С. 61–64.
5. Урутина, Т. М. Психологические особенности проявления агрессии в юношеском возрасте / Т. М. Урутина, С. О. Щелина // Молодой ученый. 2015. № 15. С. 558–563.
6. Ушатиков, А. И. Основы пенитенциарной психологии: Учеб. для общеобразоват. учреждений М-ва юстиции Рос. Федерации / А. И. Ушатиков, Б. Б. Казак; М-во юстиции Рос. Федерации. Акад. права и управления. - Рязань: Акад. права и управления Минюста России, 2001. - 536 с.
7. Характеристика лиц, содержащихся в исправительных колониях для взрослых. URL: <https://fsin.gov.ru> (дата обращения: 12.04.2024).
8. Штефан, Е. Ф. Психокоррекция агрессивного поведения осужденных мужского пола при длительных сроках наказания: автореферат дис. ... кандидата психологических наук: 19.00.06 / Штефан Евгений Фаддеевич; [Место защиты: Акад. ФСИН России]. - Рязань, 2008. - 25 с.

Махмутова А.М.

### ДИАГНОСТИКО-КОРРЕКЦИОННОЕ УПРАЖНЕНИЕ «ОБРАЗ - Я» С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ГЛИНЫ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ И ГРУППОВОЙ РАБОТЕ.

**Аннотация:** в статье описываются возможности применения диагностико-коррекционного упражнения «образ себя» методом глинотерапии.

**Ключевые слова:** образ Я, Я-идентичность, арт-терапия, глинотерапия, диагностика, коррекция, групповая работа, языки сознания, метафора.

The article describes the possibilities of application of the diagnostic and remedial exercise “Image - I” using the method of clay therapy.

Key words: self-image, self-identity, art therapy, clay therapy, diagnostics, correction, groupwork, languages of consciousness, metaphor.

Психологические особенности поведения и общения человека отражаются как в характеристиках окружающих, так и в собственных. Центральным звеном, в котором аккумулируются знания человека о самом себе, является «образ – Я».

У каждого человека есть собственный «образ – Я», который складывается в процессе деятельности и общения, обеспечивая индивидууму единство и тождественность «самого себя» в калейдоскопе меняющихся событий жизни. Сложить единое и непротиворечивое представление о самом себе сложно. Человек получает информацию о себе из разных источников: мнения других людей, своего собственного представления, как результата успешного или неудачного опыта, сравнение с другими людьми или некими эталонами.

Существуют два основных источника информации расхождения представлений о себе:

1. Человек в жизни имеет различные роли, где по-разному себя позиционирует и проявляет. Чем больше социальных ролей и референтных групп, чем сильнее они отличаются друг от друга – тем больше расхождение во мнениях о данном человеке.

2. Человек использует различные основания при описании своих и чужих качеств: свои – ориентация на ситуацию («А что я мог сделать в этой ситуации?»), других – на характеристику всей личности («В этой ситуации он проявил свое истинное лицо!»).

«Образ – Я» включает в себя описание: «Я» – материальное (физическое), «Я» – духовное (психическое) и «Я» – социальное. Как психологический феномен «образ – Я» имеет структуру, в которой каждый элемент занимает соответствующее ему место и включает:

1. Устойчивые качества и меняющиеся признаки, относящиеся к различным сферам жизни:

- познавательной (умен, внимателен, и т. д.);
- эмоционально – волевой (уравновешенный, ответственный, и т. д.);
- поведенческой (решительный, общительный, и т. д.).

2. Самооценку, как оценку отдельных качеств человека и личности в целом;

3. Самоопределение, как взгляд человека на свои возможности и перспективы.

4. Реальное поведение, как практическое отношение к себе и другим.

Познание самого себя – это глубокий рациональный процесс. Казалось бы, что для успешной жизни и деятельности, человек заинтересован в объективном знании самого себя, своих качеств и собственных перспектив. Но, выявляя и опознавая свои качества, человек невольно оценивает их, неизбежно затрагивая свое самолюбие, самоуважение и еще целую гамму чувств и эмоций, что может сделать процесс самопознания довольно болезненным. Человек обладает различными способами закрытия своего «Я» от любого посягательства изнутри или извне, причем эти механизмы срабатывают независимо от желания самого человека.

«Образ – Я» – это также и поведение человека, практическое отношение к себе и другим. Человек может воспринимать себя, например, как смелого и

благородного до тех пор, пока не произошло какое-то событие, показавшее, что все не так просто. Щедрость, доброта, ум – все подвергается суровой переоценке реального поведения. Но и тут человек находит лазейку для сохранения своего положительного образа.

«Образ – Я», как уже отмечалось, – это еще и оценка своих качеств, признаков, перспектив и возможностей. Самооценка, как часть «Я», порой оказывается неадекватной и служит не столько средством реальной оценки происходящего, сколько средством психологической защиты. Желание иметь положительный образ «Я» нередко побуждает человека преувеличивать свои достоинства и преуменьшать недостатки. Чем важнее для личности оцениваемое свойство, тем вероятнее включение в процесс самооценки механизмов психологической защиты.

Развитие личности предполагает создание более или менее достоверного образа самого себя. Известно, что с возрастом адекватность самооценки повышается. У зрелых людей она более реалистична и объективна, меняются и ее критерии. При этом сказывается жизненный опыт, умственное развитие и уточнение уровня притязаний, приведение его в соответствие с реальностью. Но тенденция не является линейной и обязательной. Итак, «образ – Я» характеризуется не только своим содержанием, но и степенью достоверности.

Знать о себе все невозможно, но многое может быть открыто в себе, если специально заниматься этим. Однако следует понимать, что «образ – Я» нельзя построить раз и навсегда. Человек постоянно меняется, отказывается от чего-то отжившего, устоявшегося и приобретает новое, более перспективное. Поэтому и «образ – Я», чтобы соответствовать реальной действительности, должен пересматриваться и меняться.

Образ себя понимается нами как продукт самопознания в динамичном, сложном процессе идентификации личности в жизненно-временном континууме от рождения и до самой смерти.

Анализ теоретических концепций и эмпирических исследований в отечественной и зарубежной психологической и социально-психологической литературе, посвященный вопросу изучения содержания «образа - Я», позволил разработать гипотезу развития структуры «образа - Я», как одной из подструктур самосознания, в онтогенезе (см. рис. 1).

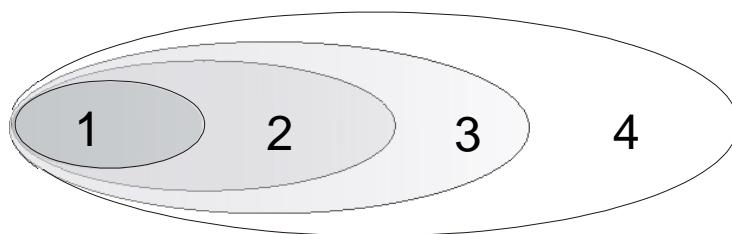


Рис. 1. Развитие структуры «образа – Я» в онтогенезе

Структурные компоненты:

1. Физический.
2. Психический.
3. Социально-психологический.
4. Культурный



*Таким образом, мы можем определить «образ - Я» как структурное, интегральное психическое образование и социально-культурный продукт, складывающийся в процессе развития и постижения личностью собственной самоидентичности.*

В арт-терапии различных направлений и школ мы находим несколько диагностических, проективных и коррекционных методик в основе которых лежит анализ и интерпретация созданного «образа себя» с помощью многообразия художественных материалов актуального образа себя для всех половозрастных категорий людей в состоянии различных кризисов (Копытин А.И., Колошина Т.Ю., Пермина С.В., Сидорова В.В., и др.). Более всего в диагностических и терапевтических целях исследован рисунок, как «методика оценки психофизического состояния пациента и шанс выразить его насущные проблемы и конфликты» [8, с. 19].

Можно сформулировать основные цели, которые преследуют авторы:

- восстановление системы психофизиологической саморегуляции (эмоциональной устойчивости, физической и эмоциональной напряженности);
- развитие навыков самоконтроля эмоциональных состояний;
- формирование адекватной самооценки;
- актуализация и коррекция установок по отношению к собственному образ-Я;
- восстановление положительной и адекватной «Я-концепции»;
- формирование коммуникативных навыков и более гибкой ролевой структуры поведения.

Особенность арт-терапии, как направления психокоррекции, - наличие третьего «участника» процесса исследования (арт-продукта) – позволяет вынести во вне я-образ, рассмотреть его, прочувствовать его отдельность от создателя, прожить его формирование от бесструктурного куска глины, как в мифе о сотворении человека, пережить невербально свое отношение, осознать возможности трансформации этого образа.

Вторая особенность – метафоричность - то есть способность с той или иной целью перенести любой смысл, чувство, признак с одного предмета на другой, дает клиенту внутреннюю свободу по отношению к . его образу-я [5]. Наше восприятие окружающего мира основано на образах, которые являются только его метафорами. Вследствие этого двигательные, мыслительные и другие действия, совершаемые с этими образами, поведенческие проявления любого человека также имеют результатом некие метафоры его отношения к тем или иным внешним событиям.

Ресурсность – третья особенность арт-терапии, связанная с актом творчества – опытом проявления креативности, нечасто встречающимся в повседневной жизни, процессом, доставляющим радость, состояние потока и поднимающим самооценку.

Разные половозрастные категории участников характеризуются определенными этапами формирования Образа-я, жизненными задачами, стоящими перед ними, и, в связи с этим, проявляют многообразные свойства и качества телесных и эмоциональных реакций на процесс и результат упражнения. Для диагностики и интерпретации «опредмеченного» в глине

образа-я, мы предлагаем качества языков сознания, обладающих внутренними законами, собственной логикой и метафорами, представляющих единство среды реализации наших представлений о себе [3].

1. *Язык ощущений.* Ощущение – это отражение в сознании человека отдельных свойств и качеств предметов и явлений на основе субъективных чувствований, через направленные на его органы чувств отдельные стимулы (световые, звуковые и механические колебания, химические вещества и др.).

При работе с глиной нами исследуются экстероцептивные ощущения – зрительные, слуховые, обонятельные, кожные (тепло-холодно, твердо-мягко, сухо-влажно, много-мало); интероцептивные – ощущения, идущие от внутренних органов (болевые и спазмические ощущения, голод, жажда и др.); проприоцептивные ощущения – кинестезические (двигательные) и статические ощущения, рецепторы которых находятся в мышцах, связках и суставах. В третьем случае можно рассмотреть динамику развития двигательной активности в процессе работы с глиной от тонических движений (сопоставления мышечного тонуса рук и плотности глины) до тонкой моторной и творческой деятельности [1, 7].

2. *Язык эмоций.* На ощущения и двигательную активность с комком глины сразу возникает эмоциональная реакция от самой примитивной – эмоционального тона ощущений, и, с усложнением движений и проявляющихся объектов из комка, дифференцируются качества эмоций и проявляется эмоциональное отношение к глиняному образу себя.

3. *Язык образов.* Образ является ведущим языком сознания, при помощи которого субъект активно формирует и конструирует объективный мир, трансформируя и интегрируя его в психическую реальность не только в модальностях опыта при непосредственном воздействии физических раздражителей на рецепторные поверхности, что связывает его с языком ощущений, но и психологическими феноменами такой сложности, как «Я-образ».

4. *Язык символов.* Символ включает в себя как конкретное изображение, так и его значение, приметы и качества, которые обуславливаются запредельным, символическим миром, в который погружен человек с самого рождения: фольклор, мифы, искусство, религия, эзотерика. Символ касается глубинных структур психики, всегда направляет в определенное семантическое поле и имеет свое эмоциональное содержание.

5. *Язык знаков.* Язык знаков – это сложная система кодов, обозначающая предметы, признаки, свойства, действия и отношения, выраженный словом или словосочетанием. В процессе социализации человек учится определенным образом мыслить в силу того, что в словах сконцентрирован общественно-исторический, территориальный, семейный, личный опыт познания предметов, свойств, отношений, его символическая репрезентация.

*Цель упражнения «Образ себя»* - самоисследование, формирование адекватного или коррекция представления о самом себе.

*Материалы:* глина, клеенка, фартуки, инструменты (стеки), вода.

*Инструкция:* вылепить из глины себя, как вы представляете и ощущаете. Время проведения жестко не регламентируется.

### *Анализ работ участников.*

Работа с глиной предполагает несколько этапов, имеющих большое терапевтическое и диагностическое значение:

1. Этап соприкосновения с материалом и подготовки его к работе. Тонические движения (поглаживания, сжатия, напряжения-расслабления, размазывание по телу) и их эмоциональная окраска, продолжительность этих движений, добавление воды, чаще всего показывают уровень тревожности и потребности в безопасности. Волевой аспект, уровень агрессии, мотивацию к данной работе продемонстрирует нам активность моторных движений, направленных на достижение однородности глины, придание первичных форм, их трансформацию. На этом этапе мы можем наблюдать двигательные эмоционально заряженные паттерны: удары, катание по столу, протыкание, вытягивание, которые в виде метафор можно обсудить с клиентом.

2. Непосредственно создание окончательной формы и прорабатывание деталей характеризует состояние и особенности отношения личности к самой себе: внимательное или небрежное, повышено критичное или принимающее, с любопытством или отвращением.

3. Третьим этапом мы считаем процесс расположения фигуры на плоскости (вертикальное, горизонтальное, положение сидя), добавление опор, ограждений, атрибутов и других дополнительных объектов. Здесь в поле нашего внимания оказываются локус контроля, уровень притязаний, тревожность, креативность, конгруэнтность и целостность личности участников.

Отдельное внимание мы уделяем к какому виду объектов относится вылепленный персонаж: антропоморфному, зооморфному или является неодушевленным предметом. В зависимости от пола и возраста клиента, мы можем делать предположения о сформированности половой идентичности, самооценке, социальном статусе или притязаниях на него, кризисных состояниях, характеризующихся трансформацией образа-Я.

По аналогии с проективными рисунками образа себя, мы можем выделить, как важные для интерпретации (в нашем случае с участием самого автора глиняного образа), художественные признаки, разделенные по формальному и содержательному принципу. [4]

К художественным признакам, рассматриваемым по формальному фактору, относятся следующие компоненты:

- однородность материала: использование очень мягкой или очень твердой глины, воды, вспомогательных материалов (проволоки, деревянных палочек), составление из разных по плотности кусков;
- степень проработанности персонажа: наличие или отсутствие мелких деталей, небрежность или тщательность работы;
- размер персонажа по отношению к размеру ладони автора и сопутствующим объектам;
- степень интегрированности, конгруэнтности образа (соразмерности и сопоставимости частей тела);
- отсутствие или наличие фрагментов тела;
- размер и степень проявленности частей тела.

Социально-психологические и индивидуально-личностные черты характера человека раскрывают художественные признаки содержательного фактора:

- выразительность (акцентуированность) характера скульптурного образа (выражение лица, поза, размер и форма глаз, рта, носа и т. д.);
- контекст образа себя (дополнительные объекты и персонажи);
- оригинальность в представлении образа себя (реалистическое – метафорическое изображение);
- конгруэнтность художественного образа – единство телесных, вещественных, эмоциональных и когнитивных показателей скульптуры;
- ориентация глиняного образа относительно наблюдателя;
- эстетичность в изображении себя и других персонажей.

Для дополнения исследования социально-психологического портрета личности на основе рисуночного «образа себя» Перминой С.В. были выделены пять художественных признаков изображения, которые по нашему опыту возможно применить и к образу-Я, созданному из глины:

1. Степень динамичности образа раскрывает уровень осознания автором образа своего «телесного Я», степень его конгруэнтности; стратегии отношения и поведения личности в социальной среде (активный – пассивный).

2. Характер передачи эмоционально-чувственного состояния отражает показатель удовлетворенности личности собой и своим отношением к окружающему миру (позитивный – негативный).

3. Степень разработанности образа говорит о характере и уровне зрелости социально-личностной идентичности, уровне мотивации к творчеству, удовлетворенности процессом художественного самовыражения (высокая – низкая).

4. Оригинальность в изображении образа себя свидетельствует о степени внутренней свободы, уровне развития интеллекта и креативности, социальной ориентации участника.

5. Уровень эстетичности в изображении образа отражает степень осознания целостного «образа Я», развитие эстетического вкуса, уровень культурного развития (натуралистичное – стилизованное).

Упражнение «Образ - Я» с использованием глины можно применять как в индивидуальном консультировании, так и в групповой работе на начальном этапе и в завершении коррекционных занятий, что позволит определить динамику изменений представлений участников о своем образе Я.

В настоящий момент мы завершаем исследование и описание типологических критериев «Образ - Я» из глины, как проективной методики, отражающей представления личности о себе, как продукте социально-психологической культуры.

#### **Библиографический список:**

1. Бернштейн Н.А. О построении движений. – М.: Медгиз, 1947.
2. Бурлачук Л.В. Введение в проективную психологию/ Л.В. Бурлачук. – Киев: Нико-центр, 1997. – с. 22-27.
3. 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. – DOI 10.31862/9785426313217.

4. Козлов В.В., Пермина С.В. Основы интегративной арт-терапии: теория и практика. – Челябинск: Библиотека А. Миллера, 2021. – 279 с.

5. Колошина Т.Ю., Тимошенко Г.В. Марионетки в психотерапии. М.: Изд-во Института Психотерапии, 2001. – 192 с.

6. Копытин А.И. - Теория и практика арт-терапии. - СПб.: Лань, 2002. – 230 с.

7. Мазилев, В. А. Актуальные методологические проблемы современной психологии / В. А. Мазилев ; Международная Академия психологических наук. – Ярославль : Общество с ограниченной ответственностью "Международная Академия психологических наук", 2002. – 68 с.

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

9. Остер Д., Гоулд П. Рисунок в психотерапии. Методическое пособие для слушателей курса «Психотерапия». М.: 2001. - 184 с.

10. Сидорова В.В. Танец рисунка, голос линии, поэзия жизни: интермодальная терапия экспрессивными искусствами. – М.: Генезис, 2020. – 424 с.

11. Труды Ярославского методологического семинара, Ярославль, 15–17 апреля 2004 года. Том 2. – Ярославль: Общество с ограниченной ответственностью "Международная Академия психологических наук", 2004. – 336 с.

**Наркевич А.В.**

## **ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ВНУТРЕННИХ РЕСУРСОВ В ВОСТОЧНЫХ ШКОЛАХ ДУХОВНОГО РАЗВИТИЯ**

**Аннотация:** в статье рассмотрены особенности развития внутренних ресурсов в восточных школах духовного развития.

**Ключевые слова:** сознание, энергетические каналы, ресурсы, жизненная энергия, медитативные практики.

**Abstract:** the article examines the features of the development of internal resources in Eastern schools of spiritual development.

**Keywords:** consciousness, energy channels, resources, vital energy, meditative practices.

В настоящее время все больший интерес как у любителей, так и у профессионалов вызывают древние восточные системы самопознания в силу их развивающих и мобилизующих возможностей.

В системе йоги, эзотерическом буддизме, даосизме, а также некоторых западных мистических школ особый интерес вызывает теория и практика достижения высших ступеней учений, состояния «освобождения» путем очищения трех основных элементов: энергетических каналов в теле (нади), жизненной энергии (праны, ветра или ваю) и сознания (капли души).

В высших ступенях йоги состояние «освобождения» чаще всего связано с выходом из колеса сансары (перевоплощений), освобождением от страданий в буддизме. Оно характеризует такой уровень достижения, при котором адепт обретает независимость от физической, эмоциональной и ментальной сфер личности, способен полностью управлять ими, а также проявлять внутренние скрытые силы.

При достижении такого уровня развития адепты духовных школ имели возможность получить опыт внутренних миров, то есть переносить сознание в трансперсональные пространства, а также по своей воле выбрать следующее перевоплощение.

Согласно древним трактатам йоги в теле человека находятся более 72 тысяч энергетических каналов (нади), которые формируют тонкие тела (оболочки или коши) человека [1, 2]. В разных духовных системах описывают от пяти до девяти тел оболочек (коши) сознания.

По энергетическим каналам (нади) происходит движение внутренней тонкой духовной энергии (праны, ветра или ваю). «Прана, ветер или ваю» - это обобщающий термин, означающий жизненные энергии разного уровня тонкости (витальные, эмоционально-чувственные, ментальные), вызывающие движение эмоций, чувств, мыслей, физического тела, а также всех физиологических процессов в нем.

Среди основных каналов (нади) выделяются три главных (рисунок 1):

- центральный канал - Сушумна, проходящий вдоль позвоночника;
- правый канал - Пингала, проходящий справа вдоль позвоночника;
- левый канал - Ида, проходящий слева вдоль позвоночника.

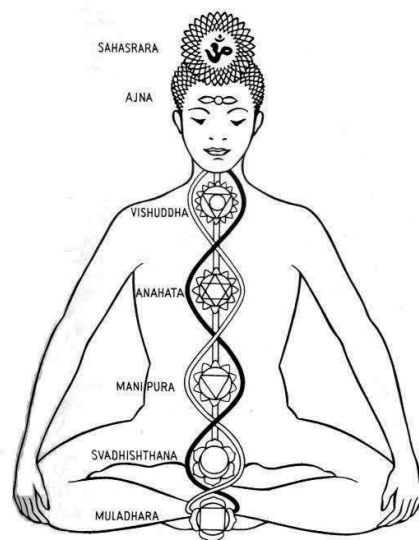


Рисунок 1 – Три главных канала (нади)

Пересечение каналов происходит в семи главных чакрах, что обеспечивает энергоинформационный обмен как внутри оболочек, так и с окружающей средой.

Движение жизненной энергии (праны) по каналам (нади) сопровождается переносом сознания адепта с одного объекта внимания на другой. Если движение энергии (праны) хаотично, то и внимание

перемещается от объекта к объекту без концентрации, например, от мыслей к мыслям, чувствам или ощущениям, внешней информации и т.п.

Считается, что чем шире и чище каналы (нади), тем больший объем жизненной энергии (праны) может продвигаться по ним. Наполнение, очищение и расширение каналов (нади) энергией (праной) происходит путем регулярного выполнения телесных, дыхательных, медитативных и других психопрактик. Они направлены на то, чтобы получать удовольствие не от растраты энергии, а от ее накопления, а затем от сублимации на более высоком уровне и циркуляции.

Одной из задач адепта в медитативных практиках является овладение потоками энергии (праны) для достижения концентрации, внутренней сосредоточенности, измененного состояния сознания и управления потоком сознания [3]. Практикующий направляет энергию (прану) вверх по главным каналам и усиливает ее, устремляет свое внимание к высшему состоянию (Высшему Я, Будде, божеству и т.п.). Процесс очищения оболочек личности (коши) и расширения сознания сводится вначале к осуществлению практики спокойствия ума, беспристрастности или равностности. Адепт совершает практику Любящей Доброты, накопления заслуг или же распространения Дхармы [5].

Очищение каналов (нади) в тибетской йоге означает также уничтожение загрязнения прошлого опыта в виде информации, не способствующей накоплению внутреннего света и повышению духовности человека, осевшей в каналах (нади) и чакрах. Процесс изменения информации внутри проходит двумя основными способами: заменой информации на противоположную либо внесением информации, превосходящую первоначальную. Процесс внесения информации повторяется многократно.

Технологически очищение каналов, энергии и подъем сознания для адептов многих эзотерических восточных школ начинается с пробуждения дремлющей энергии Кундалини и подъема ее по каналу Сушумна. Когда каналы (нади) очищены раскаянием, медитацией, техническими практиками и накоплена Любящая Доброта, Сострадание ко всему живому, спавшая до сих пор мистическая энергия Кундалини поднимается из копчика и освобождает все чакры одну за другой.

Наибольший энергетический ресурс адепт получает при максимально возможном наполнении каналов (нади) энергией (праной), что создает измененные состояния сознания, раскрывает способности психики и тела, укрепляет психофизиологию и способствует получению адептом трансперсонального опыта [4].

В тибетской духовной традиции считается, что существует два основных вида энергии (праны): внешняя прана или дыхание и внутренняя прана, которая при подъеме, как поток, переносит сознание в высшие миры, либо при опускании - в низшие миры. Прана также бывает грубой и тонкой и проявляется через соответствующие психические состояния и качества характера адепта.

Согласно Тибетской книге мертвых, повествующей о процессе Бардо (перерождения души), во время смерти человека прана собирается сначала в

центральном канале Сушумна, а затем соединяется с сознанием (каплей души), что вызывает проявление Ума Чистого Света - наиболее тонкого из всего сознания. С этого момента начинается процесс Бардо и происходит новое воплощение [7].

Во многих восточных моделях духовного развития человека основной причиной страдания является зависимость от желаний.

Природа желаний в йогической традиции описывается следующим образом. Поднимающаяся энергия (прана) встречает препятствие - загрязнение сознания на тонком уровне, отчего начинает вибрировать соответствующая чакра и сознание (капля души) перемещается туда же. Накапливающаяся энергия (прана) приводит к сильному выделению тепла. Например, если это сексуальное желание, то тепло выделяется из чакры в области половых органов, если голод – то из третьей чакры в области солнечного сплетения и так далее. Если человеку нравится это ощущение, он еще более стимулирует выделение тепла, а во время пика выброса тепла наступает состояние, вызываемое удовольствием или экстаз. То есть человек получает максимальное удовольствие от максимальной потери энергии, а это приводит к обеднению духовных энергетических структур.

Овладевающий своими желаниями адепт духовной школы становится на путь накопления энергии (праны), дающий значительные преимущества. Овладевший им в совершенстве освобождался от страданий, обретал внутреннюю мудрость и достигал состояния «освобождения».

В духовных эзотерических традициях для безопасного развития своих внутренних энергетических ресурсов адептам строго предписывалось в первую очередь развивать в себе искреннюю любовь и сострадание ко всему живому [8].

Таким образом, развитие внутренних ресурсов для достижения высоких уровней духовного развития в восточных эзотерических школах представляется как путь очищения энергетических каналов в теле (нади), самой энергии (праны, ветра или ваю) и сознания (капли души), замены информации, а также развития высших человеческих качеств.

### **Библиографический список**

1. 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.
2. Наркевич, А.В. Медитативные практики в религиозно–философской традиции индуизма и йоги. // Человеческий фактор: Социальный психолог // Главный редактор Козлов В.В. Выпуск №2 (40), МАПН, Изд. «ТИТУЛ», – Ярославль, 2020, с. 227–231
3. Наркевич, А.В. Философско-религиозные истоки медитативных практик в традициях буддизма // Методология современной психологии. Вып. 12 / Сб. под ред. Козлова В.В., Карпова А.В., Мазилова В.А., Петренко В.Ф. – М–Ярославль: ЯрГУ, ЛКИИСИ РАН, МАПН, 2020, с.117–122



4. Козлов, В.В. Интегративная психология: пути духовного поиска или освящение повседневности. М., Психотерапия, 2007, – 528 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. – DOI 10.31862/9785426313217.

6. Наркевич, А.В. Феноменология расширенных состояний сознания при занятиях медитативными практиками // Методология современной психологии. Вып. 14 /Сб. под ред. Козлова В.В., Карпова А.В., Мазилова В.А., Петренко В.Ф. – М-Ярославль: ЯрГУ, ЛКИИСИ РАН, МАПН, 2021, с. 78 – 86.

7. Тибетская книга мертвых. Бардо Тхёдол [Текст]: [12+] / [пер. с англ. А. И. Боченкова]. - Москва : АСТ : ОГИЗ, 2017. - 414, [1] с.

8. Наркевич, А.В. Практические рекомендации для актуального применения медитативных практик // Вестник интегративной психологии // Журнал для психологов. Вып. 23. /Под ред. В.В.Козлова, Ш.Р. Баратова, М.Н.Усмановой. – Бухара – Ярославль: МАПН, 2022., с. 251 - 253

**Наркевич А.В., Козлов В.В.**

## **МЕДИТАТИВНАЯ ПРАКТИКА НАПРАВЛЕННОЙ ВИЗУАЛИЗАЦИИ ДЛЯ БЫСТРОГО И ЭФФЕКТИВНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ РЕСУРСНЫХ СОСТОЯНИЙ**

**Аннотация:** в статье приведен пример медитативной практики направленной визуализации, доступной для широкого применения для быстрого и эффективного восстановления ресурсов личности.

**Ключевые слова:** медитативные практики, направленная визуализация, ресурсы личности.

**Abstract:** the article provides an example of the meditative practice of directed visualization, which is widely available for rapid and effective recovery of personal resources.

**Keywords:** meditative practices, directed visualization, personal resources.

В настоящее время при высокой динамике жизни значительно возросла потребность в поиске эффективных методов восстановления ресурсных состояний.

В разных странах все больший интерес проявляется к изучению восточной и западной культурно-исторических традиций, различных направлений трансперсональной психологии, медитативных практик, экспериментированию с ресурсными психотехнологиями и психоделическим исследованиям [1].

В западной психологии все больше прибегают к системам самогипноза, аутотренинга, организации здорового образа жизни личности, а также к использованию стимулирующих и восстанавливающих фармацевтических психофизиологию препаратов.

Восточные системы прибегают больше к проверенным вековыми традициями методам медитативных и энергетических практик, существующих как неотъемлемая часть восточной культуры.

Медитативные практики на основе энергетических возможностей человека были разработаны мастерами Востока и ныне приобрели широкую популярность в странах Запада в связи с их большими развивающими возможностями в воздействии на телесный, психический и духовный потенциал личности. С психологической точки зрения они представляют собой специальный процесс обучения человека психическому самовоздействию и духовному самосовершенствованию [2].

Независимо от пола, возраста и других социально-психологических свойств человека, применяемых психотехнологий, основное назначение медитативных практик связано не только с расширением сознания, восстановлением ресурсных состояний, но и с познанием своего истинного «я», божественного в себе, растворением низшего эгоцентрического начала. Такой аспект является доминирующим во всех восточных учениях - даосизме, буддизме, индуизме, тантризме, включая школы восточных единоборств [3, 5, 7].

Медитативные практики визуализации активно применяются во всех религиозных системах и духовных школах. Например, визуализации в ваджраяне в буддизме, медитации на образ полярной звезды в даосизме, созерцание лика Христа, Богородицы или святых в христианстве и так далее [4].

В настоящее время одними из наиболее применяемых психотехнологий для западного человека являются медитативные практики направленной визуализации, позволяющие решать широкий спектр задач для личностного и духовного развития.

Визуализация позволяет систематизировано использовать ресурс воображения (язык образов) как психический процесс, конструировать в визуальной модальности зрительные образы во внутреннем, субъективном пространстве человека.

Более полно возможности визуализации раскрываются в таких современных направлениях психотерапии, как нейролингвистическое программирование, психосинтез, трансперсональная психотерапия, арттерапия, интегративная психология В.В. Козлова и других.

Метод медитативной практики направленной визуализации применяется в определенном контексте, с определенной целью, в определенной предметной области человеческого существования.

Смысл направленной визуализации, с одной стороны, в том, чтобы сфокусировать осознание на объекте и идти «внутри» в сопровождении ведущего или самостоятельно, а, с другой, – в отвлечении от всех раздражителей (мешающих факторов), которые не касаются объекта медитации [5, 8].

Одной из базовых медитативных практик направленной визуализации является практика направленной визуализации «выброс сознания» для быстрого и эффективного восстановления ресурсных состояний [6].

Практика направленной визуализации «выброс сознания» включает следующий алгоритм действий:

1. В спокойном месте, выбранном для практики, примите удобную позу (желательно стоя). Наблюдайте за состоянием мышц и освободитесь от излишнего напряжения. Глаза желательно держать закрытыми.

2. Дышите естественно, через нос. Ощутите свое дыхание.

3. Визуализируйте вертикально в космосе яркую звезду. Это ваше Высшее «Я» (Сущностное «Я», Я-духовное, Супраментальное Я и т.п.). Визуализируйте вертикальный световой поток, идущий от него через ваше тело и до центра земли. Удерживайте внимание в процессе практики на световом потоке.

4. На вдохе втяните световой поток сверху до центра живота и насыщайте каждую часть тела, органы, клетки тела световой энергией.

На выдохе – пропускайте поток через ноги к центру земли.

5. Не делая вдох, представьте, как вы втягиваете световой поток (шар) из центра земли, через ноги, туловище и до уровня головы. Сконцентрируйте световой шар в центре между бровями.

6. Сделайте резкий вдох и мысленно выбросьте световой шар из центра между бровями вертикально вверх по направлению к своему Высшему Я.

Сопровождайте мысленно подъем шара к Высшему Я до момента слияния и растворения в нем. Воздерживайтесь от дыхания на столько, на сколько комфортно.

7. С выдохом мысленно верните световой шар от Высшего Я по потоку в свое тело и до центра земли.

8. Насыщайте каждую часть тела, органы, клетки тела новой световой энергией.

По мере насыщения тела световой энергией расширяйте внутреннюю светимость изнутри наружу в виде сферы вокруг тела максимально возможного размера.

9. Наполняйте сияющую сферу вокруг себя миром ко всем, любовью и состраданием ко всему живому, радостью жизни, покоем и равновесием.

10. Повторите практику 3 - 5 раз.

8. В заключение сеанса мысленно поблагодарите Вселенную, свое Высшее «Я» и себя за проделанную работу.

Рекомендации.

1. Практику лучше выполнять в спокойном месте, не имея острых предметов мебели вокруг. Желательно расположиться так, чтобы сзади были мягкое кресло, диван и т.п. в случае падения при выполнении практики.

2. При наличии головокружения, тошноты и т.п. реакций тела следует временно прекратить практику и дать возможность себе восстановить нормальное состояние.

3. В процессе выполнения практики уделите внимание наблюдению за изменениями в мыслях, эмоциях и чувствах, ощущениях в теле.

4. Не стоит беспокоиться относительно того, насколько успешно проходит практика. Позвольте сознанию в практике продвигаться естественным путем.

Таким образом, медитативная практика направленной визуализации «выброс сознания» позволяет быстро и эффективно восстанавливать ресурсные состояния, усиливать концентрацию внимания, создавать ментальное равновесие и эмоциональный покой, наполнять клеточный уровень тела жизненной силой, что является профилактикой психического и физического здоровья в целом.

### **Библиографический список**

1. 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.
2. Наркевич А.В., Козлов В.В. Исследование социально-психологических свойств личности лиц, занимающихся медитативными практиками // Вестник ЯрГУ. Серия Гуманитарные науки №2 (2020) / отв. ред. А.В. Карпов, – ЯрГУ, 2020, С. 94–99.
3. Наркевич А.В. Феноменология расширенных состояний сознания при занятиях медитативными практиками // Методология современной психологии. Вып. 14 /Сб. под ред. Козлова В.В., Карпова А.В., Мазилова В.А., Петренко В.Ф. – М-Ярославль: ЯрГУ, ЛКИИСИ РАН, МАПН, 2021, с. 78 – 86.
4. Кхьенце Д. Р. Популярно о визуализации в ваджраяне // Буддистский журнал Lion's Roar//перев.: К. Dechen, 2016, – Электронный ресурс. – Режим доступа: <https://www.lionsroar.com/pure-clear-and-vibrant/>
5. Козлов В.В., Донченко И.А. Направленные визуализации: теория и метод / В.В. Козлов, И.А. Донченко. – Запорожье, 2015. – Электронный ресурс. – Режим доступа: [https://www.b17.ru/article/?razdel\\_new=96](https://www.b17.ru/article/?razdel_new=96)
6. Наркевич А.В. Особенности базовой медитативной практики направленной визуализации // Методология современной психологии. Вып. 18 /Сб. под ред. Козлова В.В., Карпова А.В., Мазилова В.А., Петренко В.Ф. – М-Ярославль: ЯрГУ, ЛКИИСИ РАН, МАПН, 2023, с. 299 – 302.
7. 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. – DOI 10.31862/9785426313217.
8. Козлов, В. В. Со-бытие с собой как с другим / В. В. Козлов // Ярославский психологический вестник. – 2023. – № 3(57). – С. 36-40.
9. 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.
10. 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.

## ПОВЫШЕНИЕ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ И САМОЭФФЕКТИВНОСТИ МЕТОДОМ КОГНИТИВНО-ПОВЕДЕНЧЕСКОЙ ТЕРАПИИ В ОНЛАЙН-ФОРМАТЕ

### **Аннотация.**

Для адаптации и самореализации в современном обществе для решения проблем, совладания со стрессом, развития личных качеств необходимо развитие жизнестойкости, самоэффективности, оптимизма, стрессоустойчивости, толерантности к неопределенности, креативности, гибкости. Создание программы повышения жизнестойкости и самоэффективности методом когнитивно-поведенческой терапии в онлайн-формате и исследование её эффективности представляется актуальным для подготовки современного человека к профессиональной деятельности и жизни в ситуациях неопределенности.

**Ключевые слова:** жизнестойкость, самоэффективность, взрослые, когнитивно-поведенческая терапия, онлайн-формат.

### **Annotation.**

To adapt and self-realize in modern society to solve problems, cope with stress, and develop personal qualities, it is necessary to develop resilience, self-efficacy, optimism, stress resistance, tolerance for uncertainty, creativity, and flexibility. The creation of a program to increase resilience and self-efficacy using the method of cognitive behavioral therapy in an online format and the study of its effectiveness seems relevant for preparing a modern person for professional activity and life in situations of uncertainty.

**Keywords:** resilience, self-efficacy, adults, cognitive behavioral therapy, online format.

**Актуальность исследования.** В ежедневно меняющемся мире в современном обществе на человека всё чаще воздействуют стрессогенные факторы и в профессиональной и личной жизни, на него возлагается большая ответственность за выбор стратегий поведения, требуется быстрое реагирование на новые вызовы в короткие сроки, что может провоцировать внутреннее напряжение, тревожность, дезадаптацию.

Знание основных детерминантов развития жизнестойкости и самоэффективности человека поможет создать новые механизмы преодоления трудностей, сформировать готовность человека и общества к осознанному выстраиванию стратегий будущего развития и обеспечить успешную самореализацию, достойные уровень и качество жизни.

Впервые понятие жизнестойкости появилось в работах С. Кобейса и С. Мадди. Оно напрямую было связано с проблемами стресса и способов совладающего поведения. С. Мадди занимался исследованиями творческого потенциала личности и возможностями человека по регуляции стресса.

В процессе своей работы он характеризовал понятие «hardiness» как особое качество. Оно влияет на всю структуру личности человека и позволяет успешно справляться с возникающими проблемами и трудностями.

На русский язык «hardiness» переводится как стойкость, но Д.А. Леонтьев перевел его как жизнестойкость. Он считал, что это качество характеризует уровень способности человека эмоционально выдерживать стрессовую ситуацию, не теряя самообладания и эффективного функционирования.

Жизнестойкость – это сложное по структуре свойство личности. Оно состоит из нескольких компонентов: включенности, контроля и принятия вызова. Высокий уровень развития данных качеств позволяет человеку совершенствоваться, реализовывать свой потенциал и эффективно справляться с жизненным стрессом. Особенно актуальной жизнестойкость становится в рамках профессиональной деятельности.

В современном обществе возникают перемены и в традиционной системе жизнедеятельности человека, диктуя высокие стандарты успешности. Все большее внимание в связи с этим, помимо жизнестойкости, уделяется также и проблеме эффективности человеческой деятельности. На сегодняшний момент вопрос детерминант эффективного функционирования человека в профессиональной деятельности и внутреннего психологического благополучия в проблематике психологии всё чаще подлежит исследованию, что объясняет изучение такой личностной переменной, как самоэффективность, влияющей на успешность поведения в различных областях жизнедеятельности.

Самоэффективность создает позитивный контекст жизненного пути, развития и успешности эмоционального регулирования. Однако самоэффективность не выступает статичной, генеральной личностной характеристикой. В исследованиях самоэффективность рассматривается как важная переменная, качественные и количественные параметры которой находятся во взаимосвязи с актуальной ситуацией, а также с опытом и эмоциональностью субъекта.

Уровень самоэффективности фактически определяет готовность человека к выбору стратегии ориентированного на успех поведения в сложной для него ситуации.

Таким образом, жизнестойкость и самоэффективность могут быть внутренними опорами личности в условиях нестабильности внешней среды.

Исследования и изучения жизнестойкости и самоэффективности достаточно широко представлены как в классических, так и в современных психологических научных работах, проблема их изменения, коррекции, повышения научно-обоснованными методами, к которым относится когнитивно-поведенческая терапия практически не исследована. Это обуславливает необходимость изучения данных феноменов.

Главная пресуппозиция когнитивно-поведенческой модели консультирования сформулирована так: «Мысли вызывают эмоции», а именно когнитивно-поведенческая терапия позволяет быстро справиться с эмоциональными и личностными проблемами клиентов исходя из

предположения, что причины психологических проблем человека кроются в ошибках мышления, нелогичных или нецелесообразных мыслях и убеждениях, а также дисфункциональных стереотипах восприятия». С точки зрения нашего исследования особый интерес представляет возможность и целесообразность повышения жизнестойкости и самоофективности взрослых методом когнитивно-поведенческой терапии в онлайн-формате.

Проектирование программы повышения жизнестойкости и самоофективности научно доказанным методом, коим когнитивно-поведенческая терапия и является, учитывая прохождение такой Программы в краткосрочном периоде и в доступном онлайн-формате, представляется нам актуальным и необходимым для подготовки современного человека к профессиональной деятельности и жизни в ситуациях неопределенности. Следовательно, речь идет о Программе, которая состоит из: теоретической части о функционировании нейронов, нейропластичности, первой и второй сигнальных системах человека, принципов воздействия когнитивно-поведенческой терапии, и практической части: исследование проблемной ситуации и ее рефлексивная оценка, формирование навыков дифференциации мыслей и чувств, выявление автоматических мыслей и глубинных убеждений, приобретение навыка концептуализации, релаксации, переформулирования негативных и дисфункциональных глубинных убеждений в наиболее адаптивные, не вызывающие сильный негативный аффект. В программу включены также упражнения по приобретению навыка релаксации. В контексте сказанного актуальность разработки психолого-образовательных технологий, ориентированных на выявление, актуализацию и развитие различных составляющих самоофективности и жизнестойкости взрослых обретает особую значимость.

**Цель исследования** – выявление динамики жизнестойкости и самоофективности, и оценка результативности программы, включающей методы когнитивно-поведенческой терапии в онлайн-формате.

**Задачи исследования:**

1. На основе отечественной и зарубежной научной литературы раскрыть сущность и понятий жизнестойкость и самоофективность.
2. Обобщить и систематизировать подходы к изучению жизнестойкости и самоофективности в отечественной и зарубежной психологической науке.
3. Проанализировать метод когнитивно-поведенческой терапии для использования его в качестве инструмента психологической коррекции взрослых в онлайн формате для повышения уровня жизнестойкости и самоофективности.
4. Провести эмпирическое исследование жизнестойкости и самоофективности взрослых.
5. Применить статистические методы для обработки результатов исследования.
6. Разработать и провести программу повышения уровня жизнестойкости и самоофективности взрослых методом когнитивно-поведенческой терапии в онлайн формате (далее – Программа).

7. Проверить эффективность Программы при помощи эмпирического исследования.

8. Определить общий уровень жизнестойкости и самоэффективности взрослых до и после Программы.

**Теоретико-методологической основой исследования:**

выступили концепции жизнестойкости С. Мади и самоэффективности А. Бандуры;

являются положения когнитивно-поведенческого подхода (А. Бандуры, А. Лазарус, А. Бек, А. Эллис, М. Селигман, В.Г. Ромек и др.) в частности:

- положения о роли внутренних переменных (мыслей, убеждений, представлений и пр.) в регуляции эмоций и поведения;

- положение о необходимости интеграции когнитивных и поведенческих методов для решения психологических затруднений, достижения целей, развития жизнестойкости и самоэффективности;

- положение о том, уровень жизнестойкости связан с переживанием человека своих действий и событий жизнедеятельности, «как интересных и радостных (вовлеченность), как результатов личного выбора и инициативы (контроль) и как важного стимула к усвоению нового (принятие риска)».

**Методы исследования:**

1. Теоретические методы анализа данных: – изучение и анализ научно-психологической литературы, монографий и периодических научных изданий, обобщение, систематизация.

2. Эмпирические методы: психодиагностический метод (тест жизнестойкости С. Мади в адаптации Д.А. Леонтьева и Е.А. Рассказовой, шкала общей самоэффективности Р. Шварца и М. Ерусалема в адаптации В.Г. Ромека); формирующий эксперимент.

3. Методы обработки данных: математическая обработка данных проводилась с использованием программы Excel и онлайн-программы расчета статистических критериев: U-критерий Манна-Уитни, Коэффициент ранговой корреляции Спирмена (rs), T-критерий Вилкоксона.

**Практическая значимость исследования.** Полученные результаты достаточно важны для понимания психологических свойств жизнестойкости и самоэффективности взрослых, Программа, доказавшая свою эффективность при эмпирическом исследовании, может быть использована в практической деятельности психологов. Полученные в ходе исследования знания могут представлять интерес для студентов-психологов.

Мы постарались представить феномены жизнестойкости и самоэффективности в когнитивно-поведенческой модели для описания мишеней терапии, поиска концепции воздействия на данные мишени при применении программы повышения жизнестойкости и самоэффективности с элементами когнитивно-поведенческой терапии в онлайн-формате.

В состав жизнестойкости входят такие компоненты, как вовлеченность, контроль и принятие риска. Под вовлеченностью подразумевается уверенность в том, что включенность в происходящее дает максимальный шанс обнаружить для личности нечто стоящее и интересное. Слабая вовлеченность



выражается в ощущении себя вне жизни, отвергнутым. Сильная вовлеченность проявляется также и в том, что человек получает удовольствие от собственной деятельности. В формировании этого компонента жизнестойкости решающая роль отводится семье, а именно любви, принятию и поддержке со стороны близких в процессе становления личности.

Следующий компонент, контроль, определяется как убежденность в том, что борьба позволяет повлиять на результат происходящего, пусть даже это влияние не абсолютно и успех не гарантирован. В случае сильного развития данного компонента человек ощущает, что сам выбирает собственную деятельность, свой путь. В противоположность этому слабое развитие компонента «контроль» дает ощущение собственной беспомощности. Для развития этого компонента важна поддержка инициативы человека и его желания выполнять задачи все возрастающей сложности.

Принятие риска заключается в уверенности человека в том, что все происходящее с ним способствует его развитию посредством знаний, полученных из опыта. При этом опыт может быть, как позитивным, так и негативным. Человек, рассматривающий свою жизнь как способ приобретения опыта, готов действовать при отсутствии гарантий успеха, на свой страх и риск, считая стремление к простому комфорту и безопасности обедняющим жизнь личности. Здесь важное значение имеет окружающая среда, которая должна быть разнообразной, способствуя тем самым приобретению новых впечатлений.

Соответственно, в зависимости от уровня выраженности того или иного компонента в структуре жизнестойкости, формируются стратегии совладания с трудными ситуациями или индивидуальный стиль поведения.

Самозффективность является важной личностной характеристикой и, в сочетании с конкретной целью и знанием о том, что надо делать, может существенно влиять на будущее поведение человека.

Нами также была рассмотрена концепция когнитивно-поведенческой терапии с точки зрения возможности воздействия на самозффективность и компоненты жизнестойкости. Были изучены и проанализированы различные техники и методики когнитивно-поведенческой терапии, применяя которые возможно воздействовать на глубинные убеждения о себе, о мире, корректировать поведенческие стратегии, влиять на стратегии совладания в трудной стрессовой ситуации, тем самым трансформировать негативный опыт в новые стратегии поведения и новые возможности.

Учитывая научный подход и широкий спектр применения когнитивно-поведенческой терапии нами было принято решение составить программу повышения жизнестойкости самозффективности в данном подходе. Используя метод КПТ мы обнаружим на этапе анализа автоматических мыслей и глубинных убеждений те, возможно, деструктивные убеждения и программы, сформированные в процессе воспитания и обуславливания, а также сможем их скорректировать (провести концептуализацию, реструктуризацию дисфункциональных когниций, сформировать более

адаптивные эмоциональные реакции и помочь освоить новые стратегии поведения), тем самым повысив жизнестойкость и самооффективность.

Исследование проводилось в период с 1 июня 2023 года по 1 октября 2023 года. Основная цель исследования – изучение жизнестойкости и самооффективности взрослых среднего возраста.

Для проведения экспериментального изучения были использованы «Шкала общей самооффективности» (Шварцер Р., Маттиас Е., адаптация Ромека В., 1996) [15] и Опросник «Тест жизнестойкости» (С. Мадди, адаптация Д. А. Леонтьева и Е.И. Рассказовой, 2006) [8].

Общий план проведения исследования:

1. Констатирующий этап (организация проведения и обработка первичной диагностики);
2. Формирующий этап (реализация Программы);
3. Контрольный этап (организация проведения и обработка повторной диагностики).

Математическая обработка данных проводилась с использованием программы Excel и онлайн-программы расчета статистических критериев. U-критерий Манна-Уитни использован для сравнения выраженности жизнестойкости и самооффективности у мужчин и женщин, коэффициент ранговой корреляции Спирмена (rs) применен для выявления характеров связей между шкалами теста жизнестойкости и самооффективности. Оценка статистически значимых изменений у испытуемых контрольной (экспериментальной) группы после прохождения Программы осуществлялась при помощи T-критерия Вилкоксона.

Всего в исследовании приняло участие 32 человека, среди них двадцать женщин и двенадцать мужчин. Возраст участников исследования находится в диапазоне от 30 до 55 лет. Средний возраст испытуемых – 45 лет  $\pm$  6,4 лет, что соответствует стадии взрослости (зрелости) согласно эпигенетической теории Э. Эриксона.

Все участники исследования имеют законченное высшее образование. Профессиональная принадлежность – государственные служащие (44 %), психологи (19 %), бухгалтеры (12,5 %), юристы (6%), инженеры (12,5 %), педагогические работники (12,5%). Все испытуемые проживают в Екатеринбурге. Тестирование проводилось посредством онлайн-инструментов.

Большинство взрослых испытуемых оценили свою самооффективность и жизнестойкость на среднем и высоком уровнях. Количество испытуемых, показавших дефицитарность жизнестойкости составило 25%, что превышает количество испытуемых с низким уровнем самооффективности. Рассмотрение отдельных шкал показывает, что все испытуемые оценили навык принятия риска на среднем и высоком уровнях, 37,5% показали низкую вовлеченность, то есть нехватка личностной ценности активной включенности в происходящее. 19% указали на переживание недостаточного контроля, что может свидетельствовать о преобладании чувства беспомощности, дефиците убежденности в верности выбранных решений, возможности повлиять на обстоятельства. Выраженность самооффективности и жизнестойкости у

женщин и мужчин не имеют значимых различий. Средние значения самооффективности у мужчин ( $m$  эксп.=29,3;  $m$  теор.=32,7) и женщин ( $m$  эксп.=32;  $m$  теор.=31,38) близки к средним значениям, полученным авторами адаптации методики [2].

Качественное изучение результатов тестирования дало возможность объединить участников в несколько групп: 1 группа – оценившие самооффективность и жизнестойкость на низком уровне; 2 группа – оценившие самооффективность или жизнестойкость на низком уровне; 3 группа – оценившие самооффективность и жизнестойкость на среднем и высоком уровнях; 4 группа – оценившие самооффективность и жизнестойкость на высоком уровне.

Положительная корреляционная связь обнаруживается между самооффективностью и всеми шкалами жизнестойкости. Таким образом, коррекционная психологическая работа над формированием навыков контроля, вовлеченности, принятия риска повышает самооффективность личности, но и формирование веры в результативность собственных действий развивает жизнестойкость человека.

Согласно данным Е. И. Рассказовой и Д. А. Леонтьева: «Самооффективность...нередко соотносилась с таким компонентом жизнестойкости как контроль. Однако жизнестойкость является общей диспозицией, тогда как самооффективность специфична деятельности» [8].

Таким образом, результаты исследования показывают, что 81,5 % взрослых испытуемых оценивают свои возможности и способности достигать целей на среднем и высоком уровнях. 75% взрослых переживают действия и события своей жизнедеятельности как результат личного выбора, инициативы; это сопряжено с переживанием положительных эмоций и готовностью к принятию нового.

Вместе с тем дефициты самооффективности и жизнестойкости обозначили 18,5% и 25% взрослых соответственно. Это может переживаться как ограничение возможностей влиять на жизненные ситуации; чувство беспомощности, снижение удовольствия от собственной деятельности, вовлеченности в жизненные события.

В проведенном экспериментальном исследовании взрослых подтвердились тенденции, выявленные другими исследователями:

- средние показатели жизнестойкости и самооффективности сопоставимы с данными, представленными авторами адаптации методик;
- не выявлено значимых различий между выраженностью самооффективности и жизнестойкости в подвыборках мужчин и женщин;
- выявлена положительная корреляция между самооффективностью и общей жизнестойкостью, а также подшкалами «вовлеченность», «контроль» и «принятие риска».
- были выявлены подгруппы, которым может быть рекомендовано участие в программе повышения жизнестойкости и самооффективности методом когнитивно-поведенческой терапии.

Программа повышения жизнестойкости и самооффективности была разработана и проведена в когнитивно-поведенческом подходе в онлайн-формате.

**Программа предусмотрена** для взрослых людей в возрасте от 35 до 55 лет, занимающихся профессиональной деятельностью, планирующих сменить профессиональную деятельность, место жительства, наладить отношения с близкими людьми, коллегами, повысить адаптивность.

**Продолжительность и структура программы** составляет 10 встреч в онлайн формате, длительность встречи 50 минут, частота встреч 1 раз в 10 дней. Время встречи определяется персонально психологом и клиентом. В среднем, продолжительность Программы составляет 3 календарных месяца подряд.

**В программе использовались следующие техники** работы в когнитивно-поведенческом подходе: структурированное интервью, концептуализация случая, когнитивная реструктуризация, работа с эмоциями, работа с поведением, поведенческий эксперимент.

Изучение результативности программы повышения жизнестойкости и самооффективности взрослых методом когнитивно-поведенческой терапии осуществлялось с помощью повторного тестирования участников программы и контрольной группы методиками «Шкала общей самооффективности» опросник «Тест жизнестойкости».

В экспериментальную группу вошли участники, прошедшие тестирование и проявившие личное желание узнать результаты тестирования и участвовать в Программе. В контрольную группу вошли участники, прошедшие тестирование (могли проявить интерес к результатам тестирования или нет).

Экспериментальная группа была составлена из участников первичного тестирования, согласившихся принять участие в программе повышения жизнестойкости и самооффективности на основе добровольного информированного согласия. Один участник Программы относился к первой группе (низкие показатели жизнестойкости и самооффективности), один участник относился ко второй группе (низкий уровень жизнестойкости при среднем уровне самооффективности). Результаты других участников соответствовали среднему и высокому уровню по указанным параметрам. Половозрастной состав группы: 2 мужчины и 14 женщин в возрасте от 37 до 50 лет. Число участников составило 16 человек.

Три участника контрольной группы относились к первой группе (низкие показатели жизнестойкости и самооффективности), один участник относился ко второй группе (низкий уровень жизнестойкости при среднем уровне самооффективности). Результаты других участников соответствовали среднему и высокому уровню по указанным параметрам. В контрольную группу были включены 10 мужчин и 6 женщин (всего 16 человек), участвовавших в первичном исследовании. Специально организованных психологических воздействий в данной группе не осуществлялось.

После завершения программы было проведено повторное изучение уровня сформированности самоэффективности и жизнестойкости в экспериментальной и контрольной группах.

Из результатов математико-статистической обработки данных в экспериментальной группе следует, что значимые изменения были достигнуты в шкале «общая жизнестойкость» и подшкале «вовлеченность». В контрольной группе статистически значимых изменений в сформированности жизнестойкости и самоэффективности не произошло.

Подтвердилась дополнительная гипотеза о наличии положительной связи между показателями жизнестойкости и самоэффективности. Положительная корреляционная связь обнаруживается между самоэффективностью и шкалой общей жизнестойкости, а также подшкалами «вовлеченность», «принятие риска», «контроль».

Была разработана, описана и проведена Программа в когнитивно-поведенческом подходе в онлайн-формате, основными целями и задачами которой было научение её участников умению самостоятельно достигать наиболее ресурсных состояний для укрепления адаптивного поведения, саморегуляции через овладение специальными техниками, тем самым повысить жизнестойкость и самоэффективности в краткосрочный период в доступном и удобном онлайн формате и как следствие улучшить качество жизни взрослых.

Нами было проведено исследование, состоящее из трех этапов.

В констатирующем этапе исследования приняло участие 32 человека. Определены составы контрольной и экспериментальной групп исследования, составлена Программа, для этого нами была изучена концепция когнитивно-поведенческой терапии, её принципы, методики и техники. На формирующем этапе исследования для экспериментальной группы, учитывая мишени терапии Программа была проведена. Для контрольной группы психологической коррекции предусмотрено не было.

На контрольном этапе исследования была проведена повторная диагностика контрольной и экспериментальной групп теми же методиками что и на констатирующем этапе, проведена обработка качественных и количественных результатов исследования. Применяв методы математической статистики нами выявлено что в шкале «общая жизнестойкость» и подшкале жизнестойкости «вовлеченность» присутствуют значимые изменения. В контрольной группе статистически значимых изменений в сформированности жизнестойкости и самоэффективности не произошло.

Таким образом подтвердились и наша основная гипотеза о том, что применение метода когнитивно-поведенческой терапии в онлайн-формате посредством проведения Программы, состоящей из 10 занятий по 50 минут, может повысить показатели жизнестойкости и самоэффективности взрослого человека, и дополнительная гипотеза что положительная связь между показателями жизнестойкости и самоэффективности существует.

Программа может считаться результативной.

## СПИСОК ИСТОЧНИКОВ И ЛИТЕРАТУРЫ

- 1 Александрова Л.А. О составляющих жизнестойкости личности как основе её психологической безопасности в современном мире // Известия Таганрогского государственного радиотехнического университета, Т.51. № 7. 2005. – С. 83-84.
- 2 Бандура А., Теория социального научения //ООО Издательская группа «Евразия» 191194, Санкт-Петербург
- 3 Бек А., Бек, Д. С. Когнитивная терапия: полное руководство. Cognitive Therapy: Basics and Beyond.//«Вильямс», 2006.
- 4 Боязитова И.В., Эркенова М.М. Личностный потенциал как основа жизнестойкости в студенческом возрасте// Russian Journal of Education and Psychology, Volume 9, Number 12, 2018. – С. 30.
- 5 Воронина М.Ф., Карпова Е.А. Ресурсные факторы жизнестойкости//Социальные проблемы общества, 2013. – С. 5-11.
- 6 Добсон Д, Добсон К. Научно-обоснованная практика в когнитивно-поведенческой терапии // Питер; СПб.; 2021. – С. 259.
- 7 Леонтьев. Д.А. Жизнестойкость как практика расширения жизненного мира / Д.А. Леонтьев // 1-я Всероссийская научно- практическая конференция по экзистенциальной психологии: материалы сообщений под. ред. Д.А. Леонтьева, Е.С. Мазур, А.И. Сосланда // Смысл, 2001. – С. 100-109.
- 8 Леонтьев Д. А., Рассказова Е. И. Тест жизнестойкости // Смысл, 2006. С. – 63.
- 9 Мадди С. Смыслообразование в процессах принятия решения // Психологический журнал. –2005. –Т. 26., № 6. – С. 85–112.
- 10 Панькова А.М. Анализ теоретического конструкта «Жизнестойкость» в русле экзистенциально-гуманистической психологии // Психологическое благополучие современного человека: Материалы Международной заочной научно-практической конференции. Уральский государственный педагогический университет; ответственный редактор С. А. Водяха. Издательство: Уральский государственный педагогический университет.- Екатеринбург, 2019. – С. 771-779 <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=41381300>.
- 11 Психологические тесты онлайн <https://psyttests.org/>.
- 12 Ромек В.Г. Уверенность в себе как социально-психологическая характеристика личности: дисс...канд. психол. наук: 19.00.05 / В.Г. Ромек – Ростов н/Д, 1997. – С. 242.
- 13 Сидоренко Е. В. Методы математической обработки в психологии / Е. В. Сидоренко // СПб.: Речь, 2010. – С. 350.
- 14 Фоминова А. Н. Роль когнитивных и поведенческих навыков в проявлении жизнестойкости // Концепт. – 2012. – № 8 (август). – ART 12106. – 0,6 п. л. – URL: <http://www.covenok.ru/koncept/2012/12106.htm>. – Гос. рег. Эл № ФС 77- 49965. – ISSN 2304-120X.
- 15 Шварцер, Р. Русская версия шкалы общей самоэффективности Р. Шварцера и М. Ерусалема / Р. Шварцер, М. Ерусалем, В. Ромек // Иностранная психология. – 1996. – № 7. – С. 71–76.

## САМОУВАЖЕНИЕ В СТРУКТУРЕ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ КУРСАНТОВ ВОЕННОГО ВУЗА

*Аннотация:* в статье проанализированы теоретические и методологические подходы к исследованию самоуважения и социально-психологической адаптации курсантов военного вуза войск национальной гвардии Российской Федерации. Представлен анализ взаимосвязей самоуважения и социально-психологической адаптации. Сформулированы практические рекомендации по социально-психологическому сопровождению военнослужащих с низким уровнем самоуважения и социально-психологической адаптации.

*Ключевые слова:* самоуважение, самооценка, адаптационный потенциал, социально-психологическая адаптация, дезадаптация, курсанты

*Abstract:* The article analyzes theoretical and methodological approaches to the study of self-esteem and socio-psychological adaptation of cadets of the military university of the National Guard of the Russian Federation. The analysis of the interrelationships of self-esteem and socio-psychological adaptation is presented. Practical recommendations on the socio-psychological support of military personnel with a low level of self-esteem and socio-psychological adaptation are formulated.

*Keywords:* self-esteem, self-assessment, adaptive potential, socio-psychological adaptation, maladaptation, cadets.

Актуальность и значимость настоящего исследования заключается в том, что уровень самоуважения непосредственно влияет на скорость и качество адаптации военнослужащего в воинском коллективе. Адаптация – вид взаимодействия личности и социальной среды, заключающийся в приспособлении индивида к условиям, продиктованным конкретной социальной группой [1, 2, 7, 9, 11].

Наряду с адаптацией личности к групповым требованиям и нормам, представляет интерес исследование личностных детерминант адаптации военнослужащих к условиям службы [5, 7, 11], в первую очередь, связанных с индивидуальными особенностями, чертами характера, волевыми и другими качествами, в том числе и с уровнем самоуважения [10, 12].

Успешная социально-психологическая адаптация военнослужащих к военной среде невозможна без самоуважения и адекватной самооценки. Эти качества играют большую роль, так как отражают уверенность человека в его профессиональных и личных способностях [3, 4, 6, 8]. Таким образом, можно сделать вывод, что адаптация и самоуважение взаимосвязаны, так как именно от этого и будет зависеть успешность и качество прохождения службы.

Очевидно, исследование взаимосвязи самоуважения и социально-психологической адаптации является актуальным и практически значимым,

поскольку проблема самосознания личности достаточно остро заявляет о себе в настоящее время.

Данное исследование может помочь спрогнозировать насколько уровень самооценки и уважения к себе влияет на адаптационный процесс и процесс становления личности курсантов военного вуза как военнослужащих войск национальной гвардии РФ.

Целью настоящего исследования стало выявление характера взаимосвязи уровня самоуважения и социально-психологической адаптации курсантов военного вуза в воинском коллективе.

Эмпирическая база исследования: Санкт-Петербургский военный ордена Жукова институт войск национальной гвардии Российской Федерации. В исследовании принимали участие курсанты 1-х курсов факультетов военно-политической работы и командного. Общий объем выборки составил 90 человек.

В эмпирической части исследования использовались следующие психодиагностические методики: шкала самоуважения Розенберга; методика исследования самооценки личности при помощи процедуры ранжирования С.А. Будасси; многоуровневый личностный опросник Адаптивность (МЛО – АМ) А.Г. Маклакова и С.В. Чермянина; а также опросник социально-психологической адаптации (СПА) К. Роджерса.

В ходе первичной обработки данных, полученных в результате тестирования, были рассчитаны уровни самооценки и самоуважения испытуемых. В целом, в обследованном подразделении отмечается завышенная самооценка, что свидетельствует о неадекватном восприятии окружающей среды и самого себя. Наряду с этим, можно отметить, что у курсантов с адекватной самооценкой наблюдается способность к самоанализу, критическое отношение к собственным допущенным ошибкам, а также хорошо развито логическое мышление, позволяющее твердо и уверенно принимать необходимые решения в кратчайшие сроки.

Согласно данным, полученным по шкале Розенберга, в обследованном подразделении курсантов преобладает высокий и средний уровни самоуважения. Среди респондентов нет военнослужащих, которые могли бы винить во всех ошибках только себя и акцентировать внимание на собственных неудачах.

Из общей выборки 47% испытуемых имеют высокий уровень самоуважения, что характеризуется ориентацией только на свою систему ценностей и представлений. Таким военнослужащим необязательно получать оценку извне. 50% респондентов отличаются средним уровнем самоуважения. Это говорит о том, что в повседневной жизнедеятельности они прислушиваются к мнению большинства. Помимо этого, данные военнослужащие способны соотносить свои возможности и способности, критически относятся к себе и своим неудачам.

На следующем этапе исследования проводился анализ адаптационных ресурсов курсантов данного подразделения. Сам по себе личностно-адаптационный потенциал является характеристикой психического развития, отвечающим за взаимосвязанные психологические особенности личности,



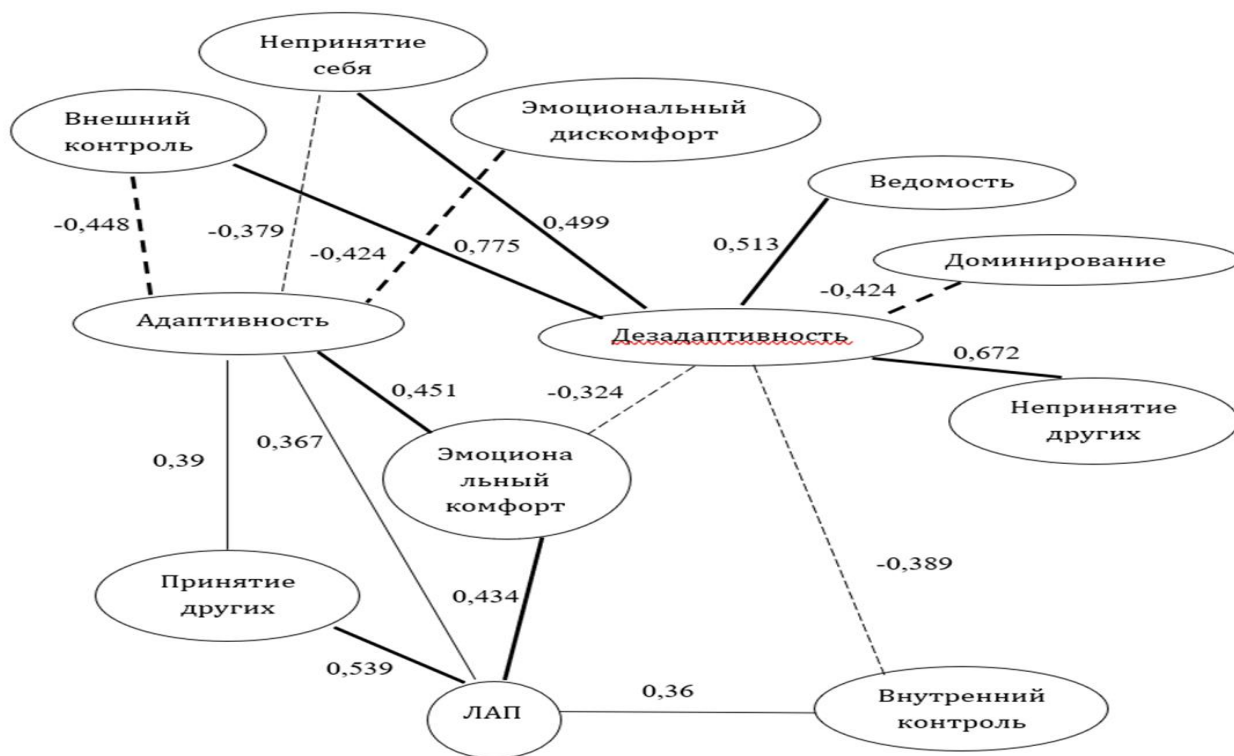
определяющие успешность адаптации и вероятность сохранения профессионального здоровья военнослужащих.

В исследуемом подразделении 83% курсантов имеют высокий показатель по шкале личностного адаптационного потенциала. У них хорошо развиты адаптивные способности. Такие военнослужащие пользуются авторитетом в подразделении и получают одобрение со стороны своих товарищей по службе. 13% респондентов отличаются средним уровнем личностно-адаптационного потенциала: в повседневной жизни у них нет проблем во взаимодействиях с другими курсантами, самооценка находится на среднем или высоком уровне. Лишь 3% респондентов имеют низкий уровень по данной шкале. Это может говорить о затруднении в общении с сослуживцами, о невысокой самооценке и нервно-психической устойчивости.

По шкале адаптивности методики СПА можно диагностировать нормальный уровень приспособления военнослужащих к условиям службы. Противоположный показатель – дезадаптивность также диагностируется в пределах допустимого значения, что говорит об отсутствии проблем, связанных с принятием решений, неопределенности и искажением своих целей. Напротив, респонденты обладают устойчивостью к стрессовым ситуациям, умением сохранять спокойствие в непростых условиях.

Для ответа на вопрос, как взаимосвязаны самоуважение и социально-психологическая адаптация у военнослужащих ВНГ был проведен корреляционный анализ полученных ранее результатов. Данные представлены в виде плеяды на рисунке 1.

Рисунок 1 – Взаимосвязь показателей самоуважения и социально-психологической адаптации у курсантов военного вуза



Анализ корреляционной плеяды показывает, что наибольшее количество взаимосвязей имеют показатели дезадаптивность, адаптивность и личностный адаптационный потенциал. Так, взаимосвязь между дезадаптивностью и внешним контролем ( $r = 0,775$ ) характеризуется сильным стремлением человека придерживаться правил, опорой на авторитеты и контроль со стороны старших (значимых лиц). Это может свидетельствовать о зависимости военнослужащих от внешних стимулов и воздействия, что усложняет процессы саморазвития и самореализации.

Наряду с непринятием себя ( $r = 0,499$ ), показатель дезадаптивности имеет положительную корреляционную связь с ведомостью ( $r = 0,513$ ). Данная зависимость показывает, что чем выше уровень дезадаптивности у человека, тем меньше он способен эффективно справляться с обязанностями и обязательствами, включая выполнение заданий и задач, личную ответственность перед другими людьми и собственное участие во всех аспектах жизни.

Заслуживает внимания обратная связь ( $r = -0,775$ ) показателя эмоциональный дискомфорт и прямая связь ( $r = 0,451$ ) показателя эмоциональный комфорт с показателем адаптивности. Это демонстрирует прямую зависимость между процессом приспособления военнослужащего к окружающей среде и его эмоциональными переживаниями в подразделении. На основании выявленной тенденции можно утверждать, что при снижении уровня адаптивности увеличивается и уровень стресса, неустойчивости и конфликтности, что ухудшает эмоциональное состояние курсанта в процессе обучения.

Не менее важным показателем в представленной корреляционной плеяде является личностный адаптационный потенциал, который имеет положительные взаимосвязи с показателями эмоционального комфорта ( $r = 0,434$ ), принятие других ( $r = 0,539$ ), адаптивностью ( $r = 0,367$ ) и внутренним контролем ( $r = 0,360$ ). Таким образом, у курсантов обследованного подразделения имеются психологические ресурсы для преодоления стрессовых ситуаций, эффективного противостояния эмоциональным вызовам и обладание большой уверенностью в своих способностях.

По результатам проведенного исследования можно сформулировать ряд выводов и практических рекомендаций:

1. Можно утверждать, что существует взаимосвязь самоуважения и социально-психологической адаптации, что обеспечивает формирование субъектности личности военнослужащих войск национальной гвардии Российской Федерации.

2. Социально-психологическое сопровождение военнослужащих, вошедших в группу с низким уровнем самоуважения и социально-психологической адаптации, рекомендуется осуществлять по двум направлениям (рисунки 2).



Рисунок 2 – Направления по повышению уровня самоуважения и социально-психологической адаптации военнослужащих ВНГ РФ

3. В ходе обучения по предметам военно-профессиональной подготовке у военнослужащих формируется комплекс знаний, умений и навыков, способствующий в повседневной жизни выполнять поставленные задачи. Возможность выполнить задачу влияет на уверенность и качество ее выполнения, что повышает уровень самоуверенности военнослужащего. Исходя из этого целесообразно дополнить программу обучения военнослужащих практическими занятиями, чтобы каждый солдат предметно понимал, что у него получается, а где необходима дополнительная тренировка.

4. При формировании адекватной самооценки необходимо проводить тренинги, направленные на развитие самопринятия и оценки себя. Упражнение «Чистый лист», направленно на прописывание понедельно за что я себя прощаю и тех, кто недоброжелательно ко мне относится.

5. Для повышения уровня стрессоустойчивости необходимо организовывать тренировки и моделировать экстремальные ситуации. Это поможет военнослужащим развить способность сохранять спокойствие и принимать решения в условиях повышенного напряжения. В отдельных случаях, для повышения авторитета военнослужащих в подразделении, командирам необходимо изучить их личностные особенности, выделить сильные стороны.

## Список использованных источников

1. Авдиенко, Г.Ю. Факторы образовательной среды и их взаимосвязь с психической сферой курсантов военной образовательной организации высшего образования Росгвардии // Вестник Санкт-Петербургского военного института войск национальной гвардии. 2018. № 3 (4). С. 48–55.
2. Бельковская, Е.С. Социально-психологические особенности личности военнослужащих с различным стажем профессиональной деятельности / Е.С. Бельковская, М.В. Чучунова // Modern Science. – 2021. – № 5-1. – С. 389–393.
3. Бороздина, Л.В. Сущность самооценки и ее соотношение с Я-концепцией // Вестник Московского Университета. Серия 14. Психология – 2011. – № 1 – С. 54–65.
4. Браун, Г. Самоуважение: укрепление самооценности личности. – М.: Клуб Семейного Досуга, 2017. – 138 с.
5. Глемба, Л.В. Методика работы заместителя командира по воспитательной работе по организации и обеспечению условий адаптации и социализации военнослужащих в подразделении: Учебно-методическое пособие. - Новосибирск: НВВКУ, 2008. – 98 с.
6. Диянова, З.В. Психология личности. Закономерности и механизмы развития личности. Учебное пособие для бакалавриата и магистратуры / З.В. Диянова. М.: Юрайт, 2017. – 726 с.
7. Магомедов, К.Д. Влияние конфликтов на социально-психологический климат в коллективе / К.Д. Магомедов // Вопросы науки и образования. – 2018. – № 2(14). – С. 142-145.
8. Молчанова, О.Н. Самооценка: Теоретические проблемы и эмпирические исследования: учебное пособие / О.Н. Молчанова. М.: ФЛИНТА, 2016. – 392 с.
9. Реан, А.А. Психология личности. Социализация, поведение, общение. СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2014. – 416 с.
10. Роджерс, К. Клиенто-центрированная терапия. М.: Рефл-бук, К.: Ваклер, 2002. – 320 с.
11. Терехин, Р.А. Психологическая готовность военнослужащих к изменениям служебной ситуации в процессе военно-профессиональной социализации [Текст]: дис. ... канд. психол. наук / Р.А. Терехин. – Саратов, 2018. – 154 с.
12. Хитрова, А.В. Теоретический анализ сущности и содержания понятия самооценки в психолого-педагогической литературе / А.В. Хитрова, Т.Д. Суворова // Инновации. Наука. Образование. 2021. – № 43. – С. 1360 – 1367.

**Прокофьева В. А. , Забайкин А. Ю.**

**РОЛЬ САМООЦЕНКИ В ФОРМИРОВАНИИ ТОЛЕРАНТНОСТИ К  
НЕОПРЕДЕЛЕННОСТИ У КУРСАНТОВ ВОЕННОГО ИНСТИТУТА**

*Аннотация:* в статье проанализированы различные взгляды на природу самооценки, а также представлены результаты исследования самооценки и уровня притязаний курсантов военного института. Рассматривается соотношение самооценки, уровня притязаний и мотивации достижения успеха в структуре личности военнослужащего. Определяется взаимосвязь самооценки и толерантности к неопределенности курсантов. Формулируются практические рекомендации для командиров учебных подразделений.

*Ключевые слова:* самооценка, уровень притязаний, «Я-концепция», мотивация достижения успеха, толерантность к неопределенности, курсанты.

**Abstract:** The article analyzes various views on the nature of self-esteem, and also presents the results of a study of self-esteem and the level of claims of military institute cadets. The correlation of self-esteem, the level of claims and motivation for success in the personality structure of a serviceman is considered. The relationship between self-esteem and tolerance to uncertainty of cadets is determined. Practical recommendations are formulated for commanders of training units.

**Keywords:** self-esteem, level of claims, "I am a concept", motivation to achieve success, tolerance to uncertainty, cadets.

Актуальность изучения самооценки заключается в том, что она является важным инструментом личностного развития для военнослужащих, так как позволяет оценить свои сильные и слабые стороны, поддерживать психологическую устойчивость, принимать обоснованные решения и эффективно решать возникающие задачи. Военная служба предполагает высокий уровень ответственности, стрессовые ситуации и необходимость принятия быстрых и правильных решений, поэтому важно иметь возможность адекватно оценивать себя и свои действия. Самооценка также способствует развитию лидерских качеств, самоконтролю и профессиональному росту военнослужащего.

В таблице 1 рассмотрим взгляды на природу самооценки различных деятелей науки.

Таблица 1 – Понятие «самооценка» по мнению различных авторов

Автор	Понятие о самооценке
Г.М. Коджаспировой [6]	Оценка человеком самого себя, своих достоинств и недостатков, возможностей, качеств, своего места среди других людей. Самооценка бывает актуальной (как личность видит и оценивает себя в настоящее время), ретроспективной (как личность видит и оценивает себя по отношению к предыдущим этапам жизни), идеальной (каким бы хотел видеть себя человек, его эталонные представления о себе), рефлексивной (как, с точки зрения человека, его оценивают окружающие люди)».
О. Н. Молчанова [9]	Самооценка «выступает как одна из важнейших, если не ключевых составляющих ядерной части внутреннего мира человека – его «Я». «Уровень самооценки является настолько важным личностным качеством, что все жизненные трудности, за исключением биологических и физиологических проблем, в той или иной степени связаны с «плохой» самооценкой».
А. А. Реан [11]	Рассматривает самооценку как компонент самосознания, включающим наряду со знаниями о себе оценку человеком самого себя, своих способностей, нравственных качеств и поступков. Самооценку, автор относит к центральным образованиям личности к ее ядру, в значительной степени определяя социальную адаптацию личности, она является

Автор	Понятие о самооценке
Е. Н. Рябышева [10]	Самооценка «представляет собой системное, многоуровневое, многофакторное образование личности, включающее в себя самооценивание, самовосприятие, самоотношение, самоуважение. Самооценка выступает как внутреннее условие, детерминанта регуляции поведения и деятельности личности».
З. В. Диянова [4]	Выделяет в дефиниции самооценки особенности и утверждает, что самооценка – это «оценка человеком своих возможностей, способностей, тех или иных качеств. Она зависит от оценки других людей, соотношения «Я–реального» и «Я–идеального», успеха в значимой деятельности. Самооценка, как и другие компоненты самосознания, имеет когнитивную, эмоциональную и регулятивную стороны и проявляется на осознаваемом и неосознаваемом уровнях».
Т. В. Архиреева [2]	Расхождение между «Я – реальным» и «Я – идеальным», отражает степень критического отношения человека к себе и, одновременно, задает направление для его самосовершенствования. Однако, это расхождение, как утверждает автор, все же не должно быть слишком большим, то есть идеалы должны быть вполне реальными, достижимыми, поскольку излишняя самокритичность может привести к затруднениям в социальной адаптации. Напротив, малое расхождение модальностей реального и идеального Я свидетельствует о несформированности критического отношения личности к себе и о незрелости ее Я – концепции».
Л. В. Бороздина [3]	Природа самооценки кроется в осознании человеком, чем является для него то или иное знание о себе, в осознании его значимости для себя. Приписывание значения своей личности и ее отдельным аспектам на некоторой шкале между полюсами «хорошо – плохо» или «важно – неважно» и есть самооценка.
Т. Ю. Андрущенко [1], А. В. Захаров и И. И. Чеснокова [14]	Самооценка как структура, состоящая из двух компонентов – когнитивного и эмоционального, функционирующих в неразрывном единстве». Когнитивная – «отражает знания человека о себе разной степени оформленности и обобщенности – от элементарных представлений до концептуально-понятийных». Эмоциональная – «отношение к себе, накапливающийся «аффект на себя», связанный с мерой удовлетворенности своими действиями, результатами реализации намеченных целей.
К. Левин [7], А. Маслоу [8], К. Роджерс [12],	Механизм, обеспечивающий согласованность требований индивида к себе с внешними условиями, то есть, максимальную уравновешенность с окружающим миром. Самооценка выступает как функция личности и связывается с аффективно-потребностной сферой индивида.
Е. В. Зинько [5]	Самооценка и уровень притязаний представляют собой автономные личностные конструкты, которые могут как совпадать, так и расходиться по показателям устойчивости и адекватности.

Таким образом, в представленных выше определениях отражены различные характеристики рассматриваемого понятия, что позволяет нам подходить к его изучению с разных сторон.

В научных исследованиях ученых-психологов самооценку тесно связывают с уровнем притязаний. В частности, Б.Г. Ананьев, И.С. Кон, А.Н. Леонтьев, А.И. Липкина, В.С. Мерлин, В.В. Столин, И.И. Чеснокова, Е.В. Шорохова [14] констатируют, что самооценка «является субъективным основанием для определения уровня притязаний, то есть, тех задач, которые личность ставит перед собой в жизни и к реализации которых она считает себя способной».

Анализируя результаты научно-теоретических исследований относительно феномена самооценки, следует отметить, что единого устоявшегося определения специфики понятия «самооценка» не существует.

Однако, на наш взгляд, наиболее всеобъемлюще это понятие отражает Г.М. Коджаспирова [6]. Самооценку автор трактует как «оценку человеком самого себя, своих достоинств и недостатков, возможностей, качеств, своего места среди других людей». Таким образом, сущность самооценки проявляется в когнитивном, эмоциональном, регулятивном аспекте, а также уровне притязаний личности.

Эмпирическое исследование проводилось на базе Санкт-Петербургского военного ордена Жукова института войск национальной гвардии Российской Федерации. В исследовании принимали участие абитуриенты факультета военно-политической работы. Общий объем выборки составил 50 человек. Возраст респондентов варьируется в пределах от 17 до 22 лет.

Обработка данных, полученных в ходе проведения исследования, состояла из последовательного анализа качественных и количественных показателей.

Исследование самооценки личности курсантов проводилось при помощи следующих методик:

- методика исследования самооценки и уровня притязаний личности Дембо-Рубинштейн;
- методика исследования самооценки личности при помощи процедуры ранжирования С.А. Будасси;
- опросник изменения результирующей тенденции мотивации достижения А. Мехрабиана;
- шкала толерантности к неопределённости Мак-Лейна в адаптации Е.Г. Луковицкой.

Полученные результаты представлены в таблицах 2 и отражены на рисунке 2. В ходе первичной обработки данных, полученных по шкалам, были рассчитаны средние значения и стандартные отклонения, на основании которых определялись особенности самооценки курсантов военного института.

Таблица 2 – Уровень самооценки курсантов военного института

Шкалы	Курсанты, n=50		
	М	m	δ
Характер	75,22	2,12	15,01
Умственные способности	77,58	1,62	11,43
Способности	81,86	1,73	12,23
Авторитет	76,54	1,97	13,91
Внешность	72,18	2,14	15,15
Уверенность в себе	83,78	1,79	12,69
<b>Примечание:</b> М – среднее арифметическое; m – ошибка среднего; δ – стандартное отклонение.			

Согласно данным, представленным в таблице 2, можно отметить, что среднегоушповые показатели лежат чуть выше среднего уровня. Военнослужащим с данными показателями свойственно:

1. Уверенность в своих способностях, но при этом не настолько высокая, чтобы привести к самонадеянности.



2. Готовность к обучению и соблюдению инструкций, но также способность к самостоятельному принятию решений.

3. Способность к самокритике и готовность признать свои ошибки.

Это лишь некоторые общие черты, но конкретные качества военнослужащих могут различаться в зависимости от их индивидуальных характеристик, области специализации, типа вооруженных сил и других факторов.

Исследование уровня притязаний у курсантов проводилось при помощи той же методики, что и уровень самооценки. Сравнительный анализ показателей самооценки и уровня притязаний представлен в виде сравнительной гистограммы на рисунке 2. Военнослужащие с высоким уровнем притязаний обычно являются краеугольным камнем в вооруженных силах, поскольку их стремление к постоянному совершенствованию и достижению результатов способствует повышению общего уровня подготовки и эффективности.

Как видно на сводной гистограмме, у военнослужащих обследуемого подразделения уровень притязаний превышает уровень самооценки по всем шкалам. Это говорит о том, что курсанты в своей деятельности не останавливаются на достигнутом, а ставят перед собой цели поступательного развития.

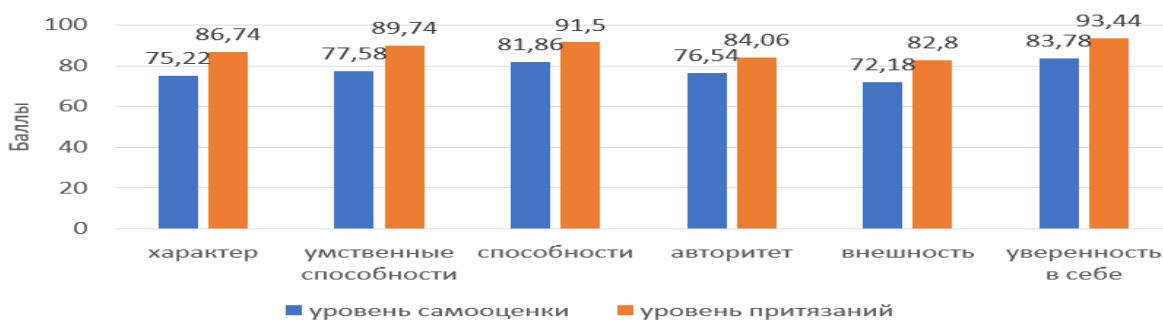


Рисунок 2 – Соотношение уровня притязаний и самооценки курсантов военного института

Кроме того, можно отметить, что самые высокие показатели как по самооценке и по уровню притязаний в шкалах «способности» и «уверенность в себе». Это говорит о том, что будущие офицеры хотят пользоваться авторитетом среди подчиненных и своих коллег, за счет своих способностей, знаний, умений и навыков, которые они получили в военном институте. Это естественно, ведь получая необходимые знания, умения и навыки по специальным дисциплинам и в результате профессиональной деятельности они хотят чувствовать себя увереннее в своих силах как в теории, так и в практике.

Так же важно указать, что при объективно высоких показателях ниже всего выражены самооценка и уровень притязаний по шкалам «внешность» и «авторитет». Так как служба в войсках национальной гвардии Российской Федерации ценит профессионалов, внешность для военнослужащих не так важна, как их профессионально важные качества. Кроме того, это может быть связано с тем, что в армии важны единообразие и маскировка, поэтому внешности здесь уделяется совсем небольшое значение. Низкие по сравнению

с остальными значение по шкале «авторитет» могут говорить о том, что военнослужащие выполняют различные виды задач и на разных должностях, где на некоторых авторитет не имеет никакого значения. Сюда же можно отнести и уникальные способности, ведь некоторые военнослужащие могут преуспевать и в других областях, таких как: техническое мастерство, стратегическое мышление и т. д, и авторитет может играть менее значительную роль в этих областях.

Полученные результаты подтверждаются при помощи методики С.А. Будасси. Исследование соотношения «Я-реального» и «Я-идеального» образа позволяет судить о внутриличностном конфликте. Уровневые соотношения отражены на диаграмме (рисунок 3).

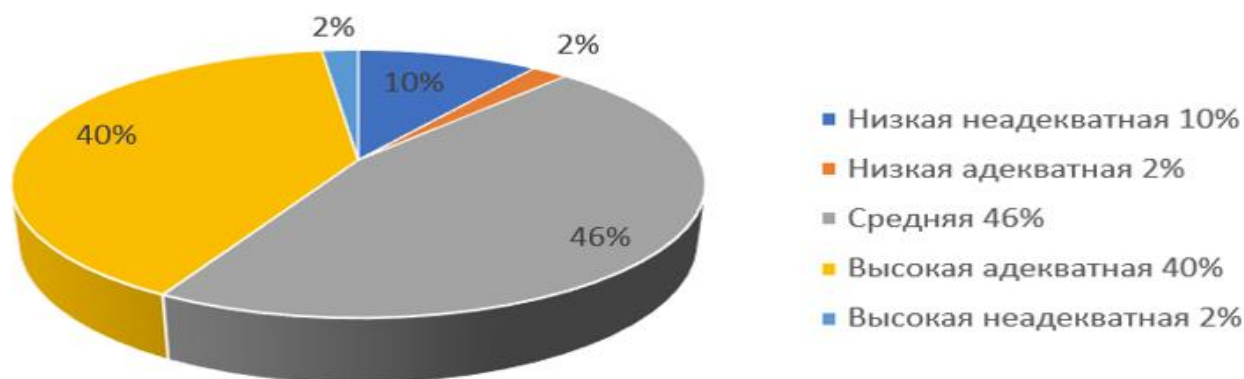


Рисунок 3 – Соотношение уровней самооценки курсантов военного института

Как представлено на диаграмме (рисунок 3), у большей части курсантов диагностируется средняя самооценка (46%) еще у 40% высокая адекватная самооценка. Адекватную самооценку (с тенденцией к завышению) можно приравнять к позитивному отношению к себе, самоуважению, принятию себя, ощущению собственной полноценности, социальной востребованности.

Низкий уровень самооценки имеет лишь несколько курсантов (2% и 10% всех респондентов). Низкая самооценка (с тенденцией к занижению, 10%) может быть связана с негативным отношением к себе, неприятием себя, ощущением собственной неполноценности.

Таким образом, полученные результаты позволяют говорить о соответствии представлений курсантов о том, каким они хотят быть, и тем, какими они являются в реальности. Рассогласование между реальным и идеальным «Я» может быть источником как серьезных внутриличностных конфликтов, так и проблем саморазвития личности – такой вывод можно сделать в отношении 12% респондентов обследованной выборки.

На заключительном этапе исследования был проведен анализ взаимосвязей полученных характеристик. Значимые результаты корреляционного анализа представлены в виде плеяды на рисунке 4.

Анализ выявленных взаимосвязей позволяет отметить, что высокая толерантность к неопределенности может способствовать уверенности в собственных способностях, что влияет на самооценку. Курсанты с высокой толерантностью к неопределенности могут иметь более сильную мотивацию к достижению, так как они готовы принимать риски и решать сложные задачи.

Низкая толерантность к неопределенности, напротив, может привести к повышенному стрессу и трудностям в адаптации, что отрицательно сказывается на самооценке и мотивации достижения. Таким образом, развитие толерантности к неопределенности может иметь положительное влияние на самооценку и мотивацию достижения у курсантов.



Рисунок 4 – Анализ взаимосвязей самооценки, мотивации и толерантности к неопределенности курсантов военного института

Курсанты с высоким уровнем мотивации достижений часто ставят перед собой амбициозные цели и стремятся к их достижению. Такая мотивация обычно связана с высокой самооценкой характера, так как индивид, который верит в свои способности и заслуги, склонен преследовать высокие достижения. Военный институт также формирует ценности и нормы поведения у курсантов, которые влияют на их самооценку и мотивацию.

Проведенное исследование позволяет наметить варианты практической работы для обеспечения адаптации курсантов к учебно-профессиональной деятельности военного вуза и успешного выполнения служебно-боевых задач:

1. Постоянная практика и накопленный опыт помогают курсантам освоить навыки работы в условиях неопределенности. Чем больше они сталкиваются с разнообразными ситуациями и учатся эффективно реагировать на них, тем выше у них становится уровень толерантности к неопределенности.

2. Работа над личностным развитием, включая самооценку, саморегуляцию и мотивацию, также способствует формированию толерантности к неопределенности. Курсанты, осознавая свои сильные стороны и работая над своими слабостями, становятся готовыми к принятию вызовов и решению задач в условиях неопределенности.

3. Должностные лица должны четко определить цели служебно-боевой деятельности с конкретным объективно измеряемым результатом и ожидания от курсантов, чтобы курсанты понимали, что от них требуется и какие результаты ожидаются. Это поможет курсантам ориентироваться в

обстановке и ставить перед собой конкретные задачи, что и как нужно выполнить и какой результат должен быть в итоге.

### Список использованных источников

1. Андрущенко, Т.Ю. Психологические условия формирования самооценки в младшем школьном возрасте /Т.Ю. Андрущенко // Вопросы психологии. – М. 2015. – 125 с.
2. Архиреева, Т.В. Самооценка академической компетентности младших школьников // Психологическая наука и образование: Электронный журнал. – 2009. – 189 с.
3. Бороздина, Л.В. Сущность самооценки и ее соотношение с Я-концепцией // Вестник Московского Университета. Серия 14. Психология – 2011. – № 1 – С. 54–65.
4. Диянова, З.В. Психология личности. Закономерности и механизмы развития личности. Учебное пособие для бакалавриата и магистратуры / З.В. Диянова. М.: Юрайт, 2017. – 726 с.
5. Зинько, Е.В. Соотношение характеристик самооценки и уровня притязаний // Е.В. Зинько. Психологический журнал. 2006, – № 3. – С. 224 – 233.
6. Коджаспирова, Г.М. Педагогический словарь: для студентов высш. и сред. пед. учеб. заведений / Г.М. Коджаспирова, А.Ю. Коджаспиров. 2-е изд., сер. Москва: Academia, – 2005. – 173 с.
7. Левин, К., Дембо, Т., Фестингер Л., Сирс П. Уровень притязаний // Психология личности. Тексты. М., МГУ, 1982. – С. 86 – 93.
8. Маслоу, А.Г. Мотивация и личность / Перевод. с англ. Татлыбаевой А.М. СПб.: Евразия, 1999. – 485 с.
9. Молчанова, О.Н. Самооценка: Теоретические проблемы и эмпирические исследования: учебное пособие / О.Н. Молчанова. М.: ФЛИНТА, 2016. – 392 с.
10. Рябышева, Е.Н. Научно-практические подходы к изучению самооценки детей дошкольного и младшего школьного возраста // Вестник ТГУ. 2007. – № 9. – С. 267 – 272.
11. Реан, А.А. Психология личности. Социализация, поведение, общение. СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2014. – 416 с.
12. Роджерс, К. Клиенто-центрированная терапия. М.: Рефл-бук, К.: Ваклер, 2002. – 320 с.
13. Хитрова, А.В. Теоретический анализ сущности и содержания понятия самооценки в психолого-педагогической литературе / А.В. Хитрова, Т.Д. Суворова // Инновации. Наука. Образование. 2021. – № 43. – С. 1360 – 1367.
14. Чеснокова, И.И. Проблема самосознания в психологии. М., 1977. – 235 с.

## ТЕХНИКИ ИНТЕГРАТИВНОЙ АРТ-ТЕРАПИИ

**Аннотация.** В данной статье рассмотрены основные функции арт-терапии в психологическом сопровождении, методы и методические приемы, некоторые способы применения проективного рисунка, психорисунка, спонтанного рисунка. Предпочтение рисуночных методов вызвано простотой и доступностью; возможностью расширения возрастного диапазона для оказания психологической помощи за счет работы с невербальным материалом; не вызывают сопротивления у респондентов и пользуются особым интересом.

**Annotation.** This article discusses the main functions of art therapy in psychological support, methods and methodological techniques, some ways of using projective drawing, psychorisunka, spontaneous drawing. The preference for drawing methods is caused by simplicity and accessibility; the possibility of expanding the age range for providing psychological assistance by working with nonverbal material; they do not cause resistance among respondents and are of particular interest.

**Ключевые слова:** арт-терапия; интегративная арт-терапия; проективный рисунок; трансперсональный рисунок.

**Key words:** art therapy; integrative art therapy; projective drawing; transpersonal drawing.

### Введение

Рисунок, пожалуй, одно из первых творческих проявлений человечества, дошедших до нас из глубины веков. Ещё в древних племенах, колдуны чертили схемы и рисунки, отгоняя злых духов, залечивая раны, способствуя охоте. Рисунок дошёл до нас в виде наскальной живописи в древних пещерах. Искусство изображений активно использовалось людьми в ритуалах, магических и исцеляющих практиках и в качестве эффективной формы их взаимодействия друг с другом.

Согласно Резолюции Российской арт-терапевтической ассоциации, арт-терапия характеризуется как «система психологических и психофизических лечебно-корреляционных воздействий, основанных на занятиях клиентов/пациентов изобразительной деятельностью, построении и развитии терапевтических отношений» [Цит. по Копытин, 2015, с. 15].

Арт-терапия все более сближается с психологическими науками и медициной, интегрирует в себя достижения разных психотерапевтических школ. Володина К.А. выделяет следующие функции арт-терапии и методики в психологическом сопровождении: диагностическая функция; коммуникативная функция; регулятивная функция (снятие общего психического напряжения, снижение остроты стрессовых состояний); когнитивная функция (осознавание человеком себя); коррекционная функция (работа с самооценкой сотрудников, состоянием тревоги, страха, агрессии и так далее); развивающая функция (развитие индивидуальности, способствует личностному росту, усилению саморегуляции чувств и поведения в целом) [Володина, 2017, с. 86-101].

## Принципы интегративной арт-терапии

Механизм психологического коррекционного воздействия арт-терапии состоит в том, что «искусство позволяет в особой символической форме реконструировать конфликтную травмирующую ситуацию и найти ее разрешение через переструктурирование этой ситуации с помощью творческих способностей клиента» [Цит. по Киселева, Кулганов, 2014, с. 26].

«Продукция творческой деятельности – рисунок, скульптура, поделки, танец, поэтическое творчество, инсталляции – отражает личностные особенности и поведенческие модели человека, структуру и характер его межличностных коммуникаций, то есть отношения к себе, другим и своему месту в мире; а также структуру и особенности взаимоотношений в группе, коллективе, обществе» [Цит. по Козлов, Пермина, 2019, с. 31].

В.В. Козлов, С.В. Пермина предлагают следующие методологические принципы интегративного подхода в арттерапии [Козлов, Пермина, 2019, с. 340]: принцип целостности (намерение построить новую целостность); генетический принцип, или принцип развития (человеческая психика, личность или группа имеют множество потенциальных направлений своего развития, Вселенная подобна живому организму) [Козлов, 2007, с. 528].

Принцип обусловленности подразумевает существование не только линейных отношений «здорового смысла», но и акаузальных взаимосвязей как внутри психики, так и между событиями внутреннего и внешнего мира. Топологическое разрешение при этом многообразно: *совсем далеко* – все религиозные системы, духовные традиции, начиная от нижних и верхних миров шаманизма и заканчивая сложными мистическими, эзотерическими системами философии, психологии, физики и других наук. Во всех этих системах всегда присутствует бинарность – великого верхнего и великого нижнего (Бога и сатаны, сил добра и зла, света и тьмы, ада и рая и др.); *внутри человека* – духовные, психологические, физиологические, медицинские, нейропсихологические, философские, педагогические и множество других систем; *между человеком и миром* – духовные системы, опирающиеся на качество межличностных отношений (любящая доброта в буддизме, любовь к ближнему в христианстве, сострадание как добродетель в исламе и др.), а также множество философских, социологических и социально-психологических школ и направлений. Более того – все психические процессы и функции, механизмы и феномены являются продуктами самого сознания [Козлов, 2016, с. 296]. Психическое пространство представляет собой систему взаимосвязанных пространственно-временных сознательных и бессознательных структур персоны, интерперсоны, трансперсоны, между которыми существует энергоинформационное взаимодействие [Козлов, 2007, с. 528].

Принцип позитивности (кризисные ситуации вызывают положительные сдвиги только на первых фазах, при высокой интенсивности или длительности травмирующей ситуации возможен срыв адаптационных механизмов личности и группы). На уровне группы кризис может завершиться потерей обще групповых целей, разрушением интегративных механизмов, к деструктивному психологическому климату и распаду [Козлов, 2014, с. 528].

Принцип соотнесенности в интегративной арттерапии кризисных состояний (необходимость учета интенсивности действия псих технологий и личности психолога с уровнем психологических возможностей клиента). При всей интенсивности и плотности взаимодействия клиенту нужно дать пространство для формирования самостоятельности и самодостаточности на новом уровне эволюции [Козлов, 2005, с. 395].

Принцип потенциальности (открытие простора для дальнейшего развития, движения, жизни среди людей).

Принцип многомерности истины. Истина многомерна и многолика. Правы материалисты и идеалисты, глупые и умные, образованные и необразованные. Истина многоголоса, и каждый клиент «глаголет нам ее устами». Методологические принципы интегративного подхода в арттерапии являются скорее направлением профессионального мышления, философской и психологической тенденцией, имеющей практическое применение [Козлов, Пермина, 2019, с. 340].

В монографии В. В. Козлова, С. В. Перминой [Козлов, Пермина, 2019, с. 340] подробно описывают тесты, методики, упражнения. Тесты: «Несуществующее животное»; «Дом. Дерево. Человек»; «Автопортрет»; «Образ мира»; «На берегу Океана»; «Конструктивный рисунок человечков из геометрических фигур»; проективный рисунок «Образ себя»; упражнение «Социальные маски. Разотождествление с субличностями»; упражнение - диалог «Каракули». Подробно описана методика рисуночных метафор «Дорога жизни». Методика была предложена в 1995-ом году Козловым В. В. как метод само исследования личности [Козлов, Донченко, 2015, с. 253].

Тесты, упражнения и методики арт-терапии включают в себя творчество. «Творчество обладает качеством эзотерического знания, то есть знания тайного, внутреннего, личностного, непонятного для других, скрытого, не имеющего вербальных форм выражения на уровне его процессуального исполнения» [Цит. по Козлов, 2017, с. 32].

Продукты изобразительной деятельности условно делят на две группы: спонтанные рисунки и рисунки-экспромты. Как пишет Г. Ферс, применение термина «рисунки-экспромты» допускает влияние на рисунок внешнего мира. По его мнению, высока диагностическая ценность всех рисунков, в том числе и выполненных под руководством [Ферс, 2000, с. 168].

Даже каракули обладают высоким диагностическим и терапевтическим потенциалом. По сути, каракули — это кинестетический рисунок, графический «отпечаток» движения руки, вид экспрессивного двигательного поведения. Каракули логично рассматривать в группе спонтанных рисунков, если они выполнены машинально, и в группе рисунков-экспромтов, если человека побуждают к такому способу рисования. К каракулям и другим видам продуктов изобразительной деятельности может применяться термин «терапевтический рисунок». Спонтанный, произвольный, кинестетический рисунок (почеркушки, каракули) несет не только диагностическую информацию, но, что более ценно, обладает терапевтическим эффектом [Лебедева, 2007, с. 132-136].

Из рассмотренных коррекционных терапевтических способов внимание автора привлекли упомянутые выше «почеркушки» и «каракули», относящиеся к спонтанным рисункам. Л. Лебедева пишет, что «каракули» и «почеркушки» обладают не только высоким диагностическим потенциалом, но и терапевтическим эффектом.

Перефразируя Г. Ферса, если «внешний мир влияет на рисунки-экспромты», то и рисунки – экспромты, каракули, влияют на внешний мир и нашу связь с внешним миром. Такие рисунки – каракули, используемые в процессе консультаций, опираясь на идеи трансперсональной психологии, автор назвал «трансперсональными рисунками». С идеей использовать проективный рисунок в целях арттерапии автор познакомился на практических семинарах Фомочкина Ю. В.. В процессе практической деятельности и общения с коллегами первоначальные идеи апробировались, дополнялись и оформились в виде метода. С многообразием мирового трансперсонального опыта автор познакомился по книге Козлов В.В., Майков В.В. «Трансперсональный проект: психология, антропология, духовные традиции» в 2-х томах, [Козлов, Майков, 2007, с. 350], что позволило расширить представление и назвать такой метод проективного рисунка трансперсональным рисунком, что, по мнению автора, наиболее соответствует сути метода.

Подход метода трансперсональный рисунок заключается в переносе на бумагу нарушений в системе взаимосвязанных пространственно-временных сознательных и бессознательных структур персоны, интерперсоны, трансперсоны, между которыми существует энергоинформационное взаимодействие (принцип обусловленности в интегративной арттерапии по Козлову В.В., Перминой С.В. [Козлов, Пермина, 2019, с. 340]), с использованием вопросов.

Автором в многолетней практике опробован способ использования проективного рисунка для устранения телесных симптомов, например – боли. Консультант и клиент на листках бумаги рисуют пятно боли, таким образом, перенося проекцию боли на лист бумаги. Настраиваемся на этот зрительный образ боли, и начинаем его зачеркивать карандашом или ручкой, произвольными линиями. Можно этот нарисованный образ боли стирать ластиком, если так более комфортно. Можно во время «зачеркивания/стирания» добавлять простые аффирмации. Можно такой сеанс проводить в игровом формате, так легче снимаются предубеждения и защиты. Обычно такое рисование или стирание занимает 5 – 10 минут. Было замечено, что боль утихает. Обычно требуется несколько таких упражнений (от трех до пяти), чтобы подобные симптомы больше не тревожили.

#### Коррекция осанки методом арт-терапии

Цель работы, проверить эффективность применения метода проективного (трансперсонального) рисунка для выравнивания осанки.

Методы и материалы. Метод группового занятия с использованием рисунков, называемых в арт-терапии проективными, экспрессивными, коррекционными, кинестетическими, «почеркушками». Материалы: бумага, карандаши, ручки, фломастеры, и другие средства отображения на бумаге.



Консультант и клиент рисуют на бумаге фигурку человека, рядом с фигуркой пишут «расслабляем мышцы тела», и горизонтальными линиями водят по нарисованной фигурке, перенося намерение на нарисованный образ – расслабление мышц, минут пять. Затем, вертикальными линиями по центру нарисованной фигурки, передаем намерение на выправление осанки, минут пять. Поочередно рисуя «расслабление» и «выравнивание» в течение часа, получаем ощущение в теле – желание выпрямиться.

Была сформирована группа в количестве 10 человек в возрасте от 20 до 40 лет с различной степенью дефектов в осанке. Перед началом занятий проведено тестирование с использованием рентгенограмм, заключений врачей, фотографий осанки, и описаний собственных ощущений участников.

Дважды в неделю проводился коллективный сеанс арт-терапии с помощью рисунка, а между этими сеансами каждый работал индивидуально по аналогии с групповым сеансом. Длительность групповых занятий составляла 60 минут (вводная часть 5-10 минут, основная часть – арт-терапия 40-45 минут, рефлексивная часть – 5 минут). Индивидуальные занятия, по отзывам участвующих, занимали от 30 минут до 60 минут. Проведено 12 часовых групповых занятий. По результатам занятий предлагалось их оценить в баллах на результативность 5 баллов – отличный результат, 1 балл – плохой результат. Результаты приведены в таблице 1.

Таблица 1. Результаты арт-терапевтических занятий по исправлению осанки.

Участники 10 человек	Результат: ощущения, изменения, фиксация результата (фотография)				
	Отличный (5 баллов)	Хороший (4 балла)	Удовлетворительный (3 балла)	Слабый (2 балла)	Плохой (1 бал.)
Итого:	6	1	2	-	1

Результаты исследования и их обсуждение. Девять человек по время арт-терапевтических занятий чувствовали различные ощущения в теле: мурашки, тепло, расслабление мышц. Семь человек (из 10-ти) чувствовали явные ощущения, шестеро оценили эти ощущения и результаты как сильные, отличные (5 баллов), один оценил ощущения на 4 балла. Один человек оценил ощущения на 1 балл (почти ничего не ощущал).

Отзывы участников эксперимента по выравниванию осанки с помощью арт-терапии проективным (трансперсональным) рисунком.

Первый. - С каждым занятием всё больше улучшалась моя осанка, расправлялись плечи, и я понимала, что становлюсь здоровее, ярче и заметнее, и это мне нравится. Во время занятий были ощущения мурашек.

Второй. - На фото результат, по-моему, есть. Приятно удивлена, если честно. Я больше занималась самостоятельно. Чувствую себя лучше и ровнее. Без рисунка было ощущение, что занимаюсь впустую и безрезультатно. Я не очень верила в метод, но шла до конца. Во время работы методом у меня было ощущение мурашек в пояснице с левой стороны.

Таким образом, в группе из 10 человек, 7 человек оценили арт-терапевтические занятия по выравниванию осанки на отлично и хорошо по результативности, и отметили значительное улучшение осанки к концу занятий, вызвали желание самостоятельно продолжать такие упражнения.

Через проективный, трансперсональный рисунок, с вопросами и интуитивным рисованием каракуль проявляется принцип обусловленности, нелинейная смысловая связь между интрапсихическими переживаниями и событиями окружающего мира, названная К. Г. Юнгом акаузальным объединяющим принципом, или синхронистичностью. Появление в жизни клиента таких значимых совпадений свидетельствует об активации спонтанной трансформационной способности психики, которую следует поддерживать и катализировать в психологической работе. Явления синхронистичности могут способствовать обретению человеком новых смыслов и новому пониманию реальности [Козлов, Пермина, 2019, с. 340].

Карандаши наиболее подходят для почеркушек – каракуль, они просты, доступны, знакомы с детства. Цветные карандаши хорошо иметь под рукой для спонтанного использования цвета в почеркушках. Цвет включается интуитивно и дополняет терапевтический эффект почеркушек. О преимуществе карандашей как изобразительных материалов в арт-терапии, пишет А. Копытин: «...карандаши хорошо известны большинству людей, и они наверняка имеют опыт рисования в дошкольном и школьном возрасте. Кроме того, рисование карандашами допускает возможность коррекции изображения за счет использования стирательной резинки, позволяя снизить тревогу у неуверенных в себе клиентов» [Цит. по Копытин, 2015, с. 116].

### **Заключение**

Все чаще арт-терапия применяется у пациентов с соматическими и психосоматическими заболеваниями на разных этапах их лечения и реабилитации. Обзор методов арт-терапии позволяет сделать вывод о полезности арт-терапии в деятельности практического психолога. Проведенный эксперимент по выравниванию осанки с помощью арт-терапевтических методов показал полезность такого дополнения к используемым методам, специальной гимнастики и тому подобным.

### **Библиографический список литературы:**

1. Володина, К. А. Применение арт-терапии в деятельности практического психолога в организации / К. А. Володина // Организационная психология. 2017. № 2. С. 86-101. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/primenenie-art-terapii-v-deyatelnosti-prakticheskogo-psihologa-v-organizatsii>
2. Киселева, М. В., Арт-терапия в психологическом консультировании: учебное пособие. / М. А. Киселева, В. А. Кулганов - СПб.: Речь, 2014. – 61 с.
3. Козлов, В. В. Измененные состояния сознания: системный подход. / В. В. Козлов, Ю. А. Бубеев. - М., 2005. - 395 с.
4. Козлов, В.В. Психология кризиса. / В. В. Козлов. - М.: Институт консультирования и системных решений, 2014. - 528 с.
5. Козлов, В. В. «Трансперсональный проект: психология, антропология, духовные традиции». / В. В. Козлов, В. В. Майков. – 2007. С. 350 <https://www.litmir.me/bd/?b=132874>
6. Козлов, В.В. Интегративная психология: Пути духовного поиска или освящение повседневности. / В. В. Козлов. – М.: Психотерапия, 2007. – 528 с.

7. Козлов, В.В. Психология буддизма. Четвертое колесо дхармы. / В. В. Козлов. - Вологда: Древности Севера, 2016. - 296 с.
8. Козлов, В. В. Направленные визуализации: теория и метод. / В. В. Козлов, И. А. Донченко. - Запорожье: Кругозор, 2015. – 253 с.
9. Козлов, В. В. Основа интегративной арт-терапии: теория и практика. / В. В. Козлов, С. В. Пермина. - Челябинск, 2019. - 340 с.
10. Козлов, В. Интегративная танцевально-двигательная терапия / В. Козлов, Н. Веремеенко, А. Гиршон. – 3-е издание, исправленное. – Санкт-Петербург : Общество с ограниченной ответственностью "Издательско-Торговый Дом "СКИФИЯ", 2022. – 456 с. – ISBN 978-5-00025-292-5.
11. 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. – DOI 10.31862/9785426313217.
12. Копытин, А.И. Современная клиническая арт-терапия: Учебное пособие. / А. И. Копытин. - М.: Когито-Центр, 2015. – 526 с.
13. Копытин, А.И. Техники телесно-ориентированной арт-терапии. / Копытин А.И., Корт Б., М.: Психотерапия, 2011. - 128 с.
14. Лебедева Л. Д. Рисунок в психологической диагностике и арт-терапии. / Л. Д. Лебедева // Национальный психологический журнал. 2007. № 1 (2). С. 132-136. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/risunok-v-psihiologicheskoy-diagnostike-i-art-terapii>
15. Мазиллов, В. А. Актуальные методологические проблемы современной психологии / В. А. Мазиллов ; Международная Академия психологических наук. – Ярославль : Общество с ограниченной ответственностью "Международная Академия психологических наук", 2002. – 68 с.
16. Одегов, Ю. Г. Организационное поведение в структурно - логических схемах : учебное пособие / Ю. Г. Одегов, В. В. Козлов, В. Н. Сидорова ; Ю. Г. Одегов, В. В. Козлов, В. Н. Сидорова. – Москва : Альфа-Пресс, 2007. – ISBN 978-5-94280-285-1.
17. Труды Ярославского методологического семинара, Ярославль, 15–17 апреля 2004 года. Том 2. – Ярославль: Общество с ограниченной ответственностью "Международная Академия психологических наук", 2004. – 336 с.
18. Ферс, Г.М. Тайный мир рисунка: Исцеление через искусство. / Г. М. Ферс. — СПб., Европейский дом, 2000. – 168 с.

**Саюшкина А.С., Дмитриева Л.Г.**

**СТРЕССОГЕННЫЕ ФАКТОРЫ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ  
УСТОЙЧИВОСТЬ ЛИЧНОСТИ**

**Аннотация.** В статье рассмотрены ресурсы психологической устойчивости личности в процессе преодоления стрессогенных факторов. Проведен анализ отечественных и зарубежных источников, в ходе которого определено понятие «стрессогенные факторы», выявлены их виды. Также

рассмотрены типы когнитивной оценки стрессора, установлена стратегия поведения личности в конкретных случаях, выявлено влияние психологической устойчивости на выбор стратегии поведения при воздействии стрессора.

**Ключевые слова:** стрессогенные факторы, психологическая устойчивость личности, когнитивная оценка, стратегии поведения.

**Annotation.** The article examines the possibilities of psychological stability in overcoming stress factors. An analysis of domestic and foreign sources was carried out, during which the concept of stress factors was defined and their types were identified. The types of cognitive assessment of the stressor are considered, and the strategy of individual behavior in each case is established. The influence of psychological stability on the choice of behavioral strategy when exposed to a stressor was revealed.

**Key words:** stress factors, personality stability, cognitive assessment, behavioral strategy, challenge, threat, overcoming.

**Введение.** Факторы, способствующие возникновению стресса, окружают человека в повседневной жизни, и человек, так или иначе, оказывается перед необходимостью им противостоять. В этой связи целью нашего теоретического анализа является исследование возможностей психологической устойчивости в процессе преодоления стрессовых факторов.

Существуют различные подходы к исследованию понятия психологической устойчивости в отечественной и зарубежной литературе. Отечественные исследователи Л.М. Аболин, М.И. Дьяченко, Л.А. Китаев-Смык, В.Л. Марищук, В.А. Пономаренко и другие акцентируют свое внимание на вопросах, связанных с эмоциональной устойчивостью. Л.М. Аболин, например, рассматривает эмоциональную устойчивость как индивидуальную особенность личности, проявляющуюся в ходе напряженной деятельности, направленной на достижение определенной цели [Аболин, 1989, с. 141-148]. В.В. Нечипоренко, В.М. Лыткина и А.Г. Сениченко делают акцент на структурных аспектах психологической устойчивости, выделяя эмоциональный, волевой и интеллектуальный компоненты. При этом отмечают, что данные компоненты могут иметь различную значимость, в зависимости от особенности деятельности личности и внешних факторов [Нечипоренко, 2004, с. 22-26]. Зарубежные ученые, такие, как Г. Селье, Г. Лазарус, Р. Бернс, связывают психологическую устойчивость с понятием «стрессоустойчивость». В работах Г. Селье стрессоустойчивость определяется как выносливость или сопротивляемость, являющаяся показателем способности личности найти способ выхода из неблагоприятной ситуации без ощущения угрозы целостности [Селье, 2001, с. 424-430]. Стресс как состояние рассматривает Я. Стреляу и определяет его как состояние, для которого характерны сильные негативные эмоции, в том числе, страх, гнев, враждебность [Netczuk-Gwoździewicz, 2017, p. 138-155]. Стресс представляет собой состояние психического напряжения, вызванного трудностями, невозможностью достичь поставленных целей и задач, важных для личности. Развитию стрессовых состояний способствуют стрессогенные факторы –

неблагоприятные, значительные по силе и продолжительности внешние и внутренние воздействия, ведущие к возникновению стрессовых состояний. Я. Стреляу выделяет также стрессогенные факторы, оказывающие влияние на развитие стресса, критерием для их выделения является сила воздействия на следующие группы явлений:

- драматические события, которые принимают размеры катастрофы и охватывают целые группы (война, стихийные бедствия;
- серьезные проблемы, связанные с отдельными или несколькими людьми;
- ежедневные мелкие проблемы. [Netczuk-Gwoździewicz, 2017, p. 138-155].

Я. Стреляу также учитывает взаимодействие стрессогенных факторов, длительность влияния стрессогенных факторов, стрессогенные факторы, повторяющиеся с некоторой регулярностью (например, нежелательные визиты к родственникам), хронические стрессогенные факторы (неудачный брак, который является причиной постоянных споров и напряженности), последовательные, инициирующие стрессоры, вызывающие цепочку событий (трудности матери – одиночки по уходу за детьми, которые часто болеют). [Netczuk-Gwoździewicz, 2017, p. 138-155]. Такая многоплановая природа стресса и его источников отрицательно влияет на психологические и физиологические процессы личности, снижая его работоспособность. Однако, нельзя игнорировать доминирующую деятельность в жизни каждого человека. Специфика труда, система мотивации и действия, направленные на повышение работоспособности, эффективность, динамика окружающей среды и различные межличностные отношения, которые обусловлены личностными или ситуативными факторами, также часто являются источником стресса.

В современной психологии стресс представлен как дисбаланс в взаимоотношениях человека и окружающей среды, при этом нарушения отмечаются между из-за ограниченности личностных ресурсов. Значительный вклад в исследование стресса внес американский психолог Р. Лазарус, в исследованиях которого подчеркивается важность взаимодействия между человеком и окружающей средой. Он ввел такое понятие, как когнитивное оценивание, представляющего собой процесс восприятия и интерпретации субъектом тех или иных обстоятельств, результатом которого является субъективная картина ситуации в сознании человека. [Кузнецова, 2018, с. 96-99]. Р. Лазарус и С. Фолкман выделяют новые грани стресса, имея в виду особые отношения между человеком и окружающей средой, которые оцениваются человеком как отягчающие или превышающие его ресурсы и угрожающие его благополучию. Решение вопроса о том, являются ли отношения стрессором, оценивается человеком субъективно. При этом следует также признать, что фактор, который объективно мог быть опасен для человека, не всегда вызывает стрессовые состояния [Netczuk-Gwoździewicz, 2017, p. 138-155].

Р. Лазарус и С. Фолкман описали следующие типы когнитивной оценки стрессора:

- первичная оценка, которая определяется восприятием стрессора, психологическими особенностями человека. Результатом может являться

оценка события как утраты ценных объектов, таких как: самооценка, социальная оценка или близкий человек. Характерными эмоциями являются: гнев, горе, печаль. Также событие может оцениваться как угроза, которая принесет определенный ущерб. Сопутствующими эмоциями являются: страх, тревога, беспокойство. Оценка события как вызова, относящегося к возможному ущербу, потерям или выгоде, сопровождается сложным сочетанием эмоций. Рядом с отрицательными эмоциями могут появиться и положительные – радость, энтузиазм, надежда.

– вторичная оценка, которая предполагает оценку ресурсов человека и его способности к контролю ситуации. Она возникает, когда первичная оценка считается стрессовой. В этой ситуации человек стремится предпринять действия по устранению стресса или смягчению его последствий, для сохранения имеющихся выгод. Эта оценка касается источников стресса и собственных ресурсов [Абрамов, 2014, с. 66-71].

Обе оценки тесно связаны между собой. Все зависит от собственных действий личности. Если первоначальная оценка оптимистичная, то стрессовая ситуация меняется с «угрозы» на «вызов», тогда как пессимистическая установка противоположна. По мнению Р. Лазаруса, вторичная оценка является отправной точкой деятельности, которая будет направлена на изменение стрессовой ситуации и определение способов борьбы с ней.

Также ученый отмечал, что люди, сосредоточенные на стратегиях, связанных с решением проблемы, основной акцент делают на преобразовании или изменении ситуации. В то время как те, кто был сосредоточен на эмоциональных стратегиях, прилагают усилия для преодоления эмоционального напряжения, которое может препятствовать контактам с другими людьми и нарушать психическое равновесие.

Выбор хорошей стратегии – это эффективная борьба со стрессором, а также с его воздействием на физиологические реакции, которые отражаются на здоровье человека. Только выбор нескольких средств дает положительный результат, потому что, столкнувшись с ситуацией, личность решает, нужно ли сосредоточиться на задаче или эмоциях. Такой гибкий подход дает положительный результат, поскольку человек испытывает меньше негативных эмоций и лучше адаптируется к сложным ситуациям.

Еще одной стратегией, которая является дополнением к вышеупомянутому, является избегание. Этот способ борьбы со стрессом помогает избежать негативных мыслей, переживаний, прохождения через неприятные ситуации, занимаясь замещающей деятельностью. Так личность спасается от страха, собственной беспомощности, неприятия себя, но в то же время чувство эффективности собственных действий не ощущается. Человек, применяющий такую стратегию, сталкивается с нерешенными проблемами, от которых он убегает, боясь негативных эмоций [Netczuk-Gwoździewicz, 2017, р. 138-155].

Исследователь М.Н. Соловьев указывает на важность такого личностного ресурса как психологическая устойчивость в борьбе со стрессом. Психологическая устойчивость – это способность индивида выдерживать

стрессогенные факторы, оставаясь при этом функциональным и способным вернуться в состояние, предшествовавшее стрессу, когда психологическое напряжение заканчивается [Соловьев, 2019, с. 41-51]. А.Г. Фаустовой психологическая устойчивость определяется как возможность противостоять стрессу и формированию психических нарушений [Фаустова, 2021, с. 123-126]. В своей работе О.А. Климонтова рассматривает психологическую устойчивость как сложное качество человека, в которое входят разнообразные способности. Автор выделяет три компонента психологической устойчивости:

- стойкость, стабильность;
- уравновешенность, соразмерность;
- сопротивляемость, резистентность;

Стойкость характеризуется верностью определенным идеям, стремлениям. Развитию стойкости способствует реализация высших потребностей, в том числе, самореализация, самовыражение, самоутверждение. Уравновешенность еще один компонент психологической устойчивости, который определяется в способности свести к минимуму отрицательное влияние индивидуальной составляющей в формировании напряжения. Низкий уровень стойкости и уравновешенности способствует риску возникновения стресса. Третий компонент психологической устойчивости – сопротивляемость стрессу оказывает влияние на способность сопротивляться тому, что снижает способность свободы выбора действий, решение и образа жизни в целом [Климонтова, 2019, с. 55-59].

Различные стрессогенные факторы, по мнению Е.П. Ильина, оказывают неодинаковое влияние на психологическую устойчивость личности. А это значит, что психологическая устойчивость зависит от конкретного стрессора [Ильин, 2001, с. 73-83]. Такого же мнения придерживается М. Унгар, отмечая с позиции воздействия различных стрессогенных факторов психологическая устойчивость может рассматриваться как способность человека использовать социальные, культурные, физические ресурсы для достижения спокойствия [Ungar, 2008, р. 218-235]. Р. Яноф-Бульман, разработавший концепцию психотравмы, считает, что психологическая устойчивость находится в зависимости от позитивного «Я-образа», развития активности личности, сформированности мотивации, целеполагания, рационального мышления, адаптационных возможностей человека [Фарапонова, 2007, с. 90-92]. Жильцова Ю. В. указывает на необходимость учета индивидуальных качеств и свойств личности, необходимых для развития психологической стабильности, саморегуляции, поддержания позитивного эмоционального состояния [Жильцова, 2021, с. 535-538]. Таким образом, можно констатировать, что существуют различия в понимании психологической устойчивости между отечественными и зарубежными учеными. Отечественные исследователи рассматривают психологическую устойчивость как личностное свойство, способствующую поиску эффективного способа преодоления стрессогенных факторов. Зарубежные ученые психологическую устойчивость рассматривают с позиции комплекса личностных свойств. Кроме того, в ряде исследований как отечественных, так и зарубежных авторов подчеркивается, что невозможность достичь важных для личности

целей оказывает влияние на развитие состояния напряжения, вызывающее эмоциональные и физиологические расстройства. Еще один важный момент: формированию стресса способствуют стрессогенные факторы, которые разделяют по силе, степени, времени воздействия. Исходя из вышесказанного отметим, что многоплановая природа стрессогенных факторов оказывает отрицательное влияние на психологические и физиологические процессы человека. При этом немаловажную роль в возникновении стресса играет специфика деятельности человека, а также его индивидуальная интерпретация и оценка тех или иных неблагоприятных обстоятельств. Оптимистическая оценка стрессогенных факторов способствует восприятию ситуации как вызова, а пессимистическая – угрозы. В результате деятельность будет направлена либо на преобразовании ситуации, либо на преодолении эмоционального напряжения. Выбор той или иной стратегии зависит от психологической устойчивости личности. Она характеризуется способностью личности выдерживать стрессогенные факторы, оставаясь при этом функциональной. Компонентами психологической устойчивости являются: стабильность, уравновешенность, сопротивляемость. В данное понятие также входит умение использовать социальные, культурные, физические ресурсы для достижения спокойствия, преодоления негативной ситуации.

#### **Библиографический список**

1. Аболин Л.М. Эмоциональная устойчивость и пути ее повышения // Вопросы психологии. 1989. №4. С. 141-148
2. Абрамов В.В. Временная ориентация личности как фактор формирования копинг поведения // Теоретическая и экспериментальная психология. 2014. №1. С.66-71.
3. Жильцова Ю. В. К вопросу психологической устойчивости курсантов // Ученые записки университета Лесгафта. 2021. №3 (193). С.535-538.
4. Ильин Е.П. Психические состояния человека. СПб.: Питер, 2001.493с.
5. Климонтова О. А. Психологическая устойчивость к стрессам // Вестник науки и творчества. 2019. №1 (37). С.55-59
6. Кузнецова А. Д. Современные исследования копинг-стратегий в аспекте психологии труда // Вестник УМЦ. 2018. №2 (19). С.96-99.
7. Нечипоренко В.В., Лыткин В.М., Синенченко А.Г. Диагностика расстройств личности у военнослужащих // Обозрение психиатрии и медицинской психологии им. Бехтерева. 2004. №2. С. 22-26
8. Селье Г. Что такое стресс. Оптимальный уровень стресса. В кн.: Психические состояния. СПб.: Питер; 2001. С. 424-430.
9. Соловьев М. Н. Психологическая устойчивость личности как фактор эффективного преодоления профессиональных стрессов // Вестник Государственного университета просвещения. Серия: Психологические науки. 2019. №3. С.41-55.
10. Фарапонова О. В. Проблема изучения психологической устойчивости личности // Российский психологический журнал. 2007. №4. С.90-92.



11. Фаустова А. Г. Психологическая устойчивость и феноменологически близкие категории // Личность в меняющемся мире: здоровье, адаптация, развитие. 2021. №1 (32). С.123-126.
12. Netczuk-Gwoździewicz M. Personal resources in coping with stress among paramedics // Journal of science of the military academy of land forces Vol. 49 Num 4 (186) 2017. P. [138-155](#).
13. Ungar M. Resilience across cultures // British Journal of Social Work. 2008. Vol. 38, №2. P. 218-235.
14. Стрессогенные факторы. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://xn--b1ae4ad.xn--p1ai/enc/stressogennye-factory-stressory>

**Синельникова Е.С., Гайворонская А. А.**  
**ТРЕВОЖНОСТЬ, КОПИНГ-СТРАТЕГИИ И УДОВЛЕТВОРЕННОСТЬ**  
**ЖИЗНЬЮ У ВРАЧЕЙ И МЕДСЕСТЕР В ПЕРИОД ПАНДЕМИИ**  
**COVID-19**

**Аннотация:** Целью исследования было изучение тревожности, копинг-стратегий и удовлетворенности жизнью у медицинских работников. Участники: 60 медицинских работников. Методики: Ч. Д. Спилбергера на выявление личностной и ситуативной тревожности (адаптация Ю. Л. Ханина), Опросник «Удовлетворенность жизнью» (Н. Н. Мельникова), Опросник «Способы совладающего поведения» Р. Лазаруса (адаптация Т. Л. Крюкова, Е. В. Куфтяк, М. С. Замышляева).

**Ключевые слова:** врач, медсестра, COVID-19, удовлетворенность жизнью, копинг-стратегии, тревожность

**Abstract:** The purpose of the study: to investigate anxiety, coping strategies, life satisfaction in health care workers. Participants: 60 health care workers. Results: doctors and nurses had quite high life involvement, acceptance of their life; however, they faced with feelings of dissatisfaction, fatigue from life, felt unappreciated and worried about their future.

**Key words:** doctor, nurse, COVID-19, life-satisfaction, coping, anxiety

Пандемия COVID-19 стала для медицинских работников серьезным испытанием на психологическую устойчивость. Врачи и медсестры столкнулись с повышенным уровнем стресса, переработками, витальными рисками. Многие врачи были лишены возможности полноценного отдыха, физического и психологического восстановления. Работа врача и медсестры, тем более в период пандемии, предполагала наличие факторов, способствующих развитию тревожности: перегрузки, сверхурочных и неудобных часов работы [Ляхова, 2016], способствуют физическому и психологическому истощению. Утомление, беспокойство по поводу своего здоровья, изменения в условиях жизни и привычной деятельности, возможность неудачи также относят к факторам, способствующим развитию тревожности [Ибахаджиева, 2021].

Очень важным показателем психологического благополучия является удовлетворенность жизнью. Л.В. Куликов определяет удовлетворенность жизнью как систему отношений личности к своей жизни, где состояние психологического благополучия, комфорта и принятие содержания своего бытия являются важными компонентами [Куликов, 2000]. Материальные трудности и отсутствие профессионального признания негативно сказываются на удовлетворенности жизнью [Селигман, 2000].

А.А. Гайворонской под руководством Е.С. Синельниковой было проведено эмпирическое исследование, в котором приняли участие 60 медицинских работников в возрасте от 22 до 55 лет: 27 медицинских сестер (27 женщин) и 33 врача (24 мужчины и 9 женщин). Целью исследования было изучение тревожности, копинг-стратегий и удовлетворенности жизнью у медицинских работников.

В исследовании применялись следующие методики: методика Ч. Д. Спилбергера на выявление личностной и ситуативной тревожности (адаптация Ю. Л. Ханина), Опросник «Удовлетворенность жизнью» (УДЖ) (Н. Н. Мельникова), Опросник «Способы совладающего поведения» Р. Лазаруса (адаптация Т. Л. Крюкова, Е. В. Куфтяк, М. С. Замышляева). Для математико-статистической обработки данных применялась программа excel и методы математико-статистической обработки: описательные статистики и корреляционный анализ.

В исследовании были получены следующие результаты. У врачей и медсестер выявлена достаточно высокая личностная и ситуативная тревожность (таблица 1).

Таблица 1 – Данные по методике Ч. Д. Спилбергера на выявление личностной и ситуативной тревожности

Методика Ч. Д. Спилбергера на выявление личностной и ситуативной тревожности		
	Ситуативная тревожность	Личностная тревожность
Среднее	48,6	47,68

Результаты исследования свидетельствуют об уязвимости медицинских работников по отношению к стрессовым ситуациям, а также о переживаемом ими высоком уровне тревоги и напряжения.

У врачей и медсестер выявлены средние показатели удовлетворенности жизнью, за исключением показателя жизненная включенность, по которому выявлен высокий показатель (таблица 2). Несмотря на то, что врачи и медсестры сталкиваются с высокими нагрузками и переживают тревогу, они испытывают чувство принятия своей жизни, воспринимают ее как динамичную и переживают положительные эмоции. Осмысленность жизни способствует высокой вовлеченности, несмотря на переживаемые трудности [Лэнгле, 2021]. Высокая вовлеченность врачей и медсестер, несмотря на тяжелые условия свидетельствует о высокой осмысленности их жизни, высокой субъективной значимости для них их труда.

В то же время средние показатели по шкалам «беспокойство о будущем», «усталость от жизни», «разочарование в жизни» свидетельствуют

о том, что врачи и медсестры в той или иной степени сталкиваются с этими проблемами. Врачи и медсестры в определенной степени чувствуют себя недооцененными, испытывают чувство гнева. Медицинские работники также имеют средние показатели по шкале «усталость от жизни», что говорит о том, что они переживают усталость и истощение. Средние баллы по шкале «беспокойство о будущем» свидетельствует о том, что врачи и медсестры были склонны к негативным мыслям о своей дальнейшей жизни, испытывали определенное беспокойство.

Таблица 2 – Данные по опроснику «Удовлетворенность жизнью»

	Беспокойство о будущем	Усталость от жизни	Разочарование в жизни	Жизненная включенность	Общий балл
Среднее	50,62	23,1	25,40	25,88	76,18

У врачей и медсестер были выявлены низкие показатели по шкале «принятие ответственности», средние показатели по шкалам «конфронтационный копинг» и «дистанцирование» и высокие показатели по шкалам «самоконтроль», «социальная поддержка», «бегство-избегание», «планирование решения проблемы», «позитивная переоценка».

Таблица 3 – Данные по опроснику «Способы совладающего поведения» Р. Лазаруса общей выборки

	Конфронтационный копинг	Дистанцирование	Самоконтроль	Поиск социальной	Принятие ответственности	Бегство-избегание	Планирование решения проблемы	Положительная переоценка
Среднее	8,90	7,9	10,48	10,15	5,35	10,90	10,37	11,17

В исследовании были выявлены следующие статистически достоверные взаимосвязи показателей удовлетворенности жизнью, тревожности и копинг-стратегий у медицинских работников. Ситуативная тревожность положительно связана с разочарованием в жизни ( $r=0.548$ ,  $p<0.01$ ) усталостью от жизни ( $r=0.467$ ,  $p<0.01$ ), беспокойством о будущем ( $r=-0.598$ ,  $p<0.01$ ), также с дистанцированием ( $r=0.367$ ,  $p<0.01$ ), принятием ответственности ( $r=0.518$ ,  $p<0.01$ ) и бегством-избеганием ( $r=0.362$ ,  $p<0.01$ ). Испытывающие тревогу врачи в меньшей степени удовлетворены своей жизнью. В состоянии тревоги они в большей степени склонны эмоционально отстраняться от проблемы, отрицать ситуацию и собственные негативные мысли, и чувства, а также брать

ответственность за негативные события на себя. Также, вероятно, перечисленные копинг-стратегии способствуют усилению тревоги.

Личностная тревожность также положительно взаимосвязана с разочарованием в жизни ( $r=0.493$ ,  $p<0.01$ ), усталостью от жизни ( $r=0.54$ ,  $p<0.01$ ), беспокойством о будущем ( $r=-0.46$ ,  $p<0.01$ ), также с принятием ответственности ( $r=0.44$ ,  $p<0.01$ ) и бегством-избеганием ( $r=0.512$ ,  $p<0.01$ ). Тревожные врачи в меньшей степени удовлетворены своей жизнью. Также, вероятно, принятие ответственности на себя и отрицание проблемы поддерживают тревогу в долгосрочной перспективе.

Также ситуативная ( $r=0.570$ ,  $p<0.01$ ) и личностная ( $r=0.442$ ,  $p<0.01$ ) тревожность имеют отрицательную связь с жизненной включенностью. Чем в большей степени медицинские работники испытывают тревогу и склонны к ней, тем в меньшей степени они чувствуют себя вовлеченными, воспринимают свою жизнь как динамичную и испытывают положительные эмоции.

Жизненная включенность отрицательно связана с принятием ответственности ( $r=0.475$ ,  $p<0.01$ ) и бегством-избеганием ( $r=0.472$ ,  $p<0.01$ ). Чем больше врачи и медсестры признают свою роль в возникновении проблем, чувствуют себя ответственными за ее решение, обвиняют и критикуют себя, а также отрицают ситуацию и своих чувства, тем менее они чувствуют себя включенными в жизнь и испытывают положительные эмоции.

В целом, результаты исследования свидетельствуют о достаточно высокой вовлеченности врачей и медсестер, и одновременно об их уязвимости, тревожности и переутомлении, что требует реализации мероприятий, направленных на восстановление их физического и психологического здоровья и предупреждения эмоционального выгорания. Тревожность, как ситуативная, так и личностная связана у медицинских работников с меньшей удовлетворенностью жизнью. Врачи, применяющие копинги, связанные с принятием ответственности на себя и самокритикой, а также отрицанием испытывают большую тревожность и меньше удовлетворены жизнью. Обучение медицинских работников конструктивным копингам также может стать направлением психологической работы с ними.

Список источников:

1. Ибахаджиева, Л. А. «Тревожность» как психологическое явление: интерпретация термина, особенности проявления / Л. А. Ибахаджиева // Международный научно-исследовательский журнал. – 2021. – № 11-4(113). – С. 45-49.

2. Куликов, Л. В. Детерминанты удовлетворённости жизнью / Л. В. Куликов. // Общество и политика / Ред. В.Ю.Большаков. СПб.: Изд-во С.-Петербургского ун-та, 2000, с. 476-510

3. Лэнгле А. Жизнь, наполненная смыслом. /А. Лэнгле // Логотерапия как средство оказания помощи в жизни. М.: Генезис, 2021. –144 с.

4. Ляхова, О. Л. Определение понятия «тревожность» и причины её возникновения / О. Л. Ляхова, В. Л. Черкасова // Актуальные проблемы естественнонаучного образования, защиты окружающей среды и здоровья человека. – 2016. – Т. 2. – № 2. – С. 411-415.

5. Селигман, М. Новая позитивная психология: Научный взгляд на счастье и смысл жизни / М. Селигман. – М.: Изд-во «София», 2006. – 368 с.

6. Труды Ярославского методологического семинара, Ярославль, 15–17 апреля 2004 года. Том 2. – Ярославль: Общество с ограниченной ответственностью "Международная Академия психологических наук", 2004. – 336 с.

Синельникова Е.С., Рогожникова К.С.

## ОСМЫСЛЕННОСТЬ ЖИЗНИ, САМОРЕГУЛЯЦИЯ И ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ У СТУДЕНТОВ.

**Аннотация:** Цель исследования: изучение взаимосвязи осмысленности, саморегуляции и эмоционального выгорания у студентов. Участники исследования: 50 студентов (50% юношей, 18-23 года). Методики: «Шкала экзистенции», «Стиль саморегуляции поведения», «диагностика уровня эмоционального выгорания». Результаты: самотрансценденция, способность к установлению глубоких внутренних отношений с жизнью связана с эмоциональным благополучием у юношей, а способность к самодистанцированию - у девушек.

Ключевые слова: осмысленность жизни, саморегуляция, эмоциональное выгорание, студенты.

**Abstract:** Purpose of the research: to study the relationship between meaningfulness, self-regulation and emotional burnout in students. Participants of the study: 50 students (50% males, 18-23 years old). Methods: "Existence scale", "Style of self-regulation of behavior", "diagnosis of the level of emotional burnout". Results: self-transcendence, the ability to establish deep internal relations with life is related to emotional well-being in young men, and the ability to self-distancing - in girls.

**Key words:** meaningfulness of life, self-regulation, emotional burnout, students.

### Введение

Вопреки устойчивым представлениям о том, что проблема эмоционального выгорания актуальна только для работающих, эмоциональное выгорание может быть в не меньшей степени свойственно студентам. Учебная деятельность является достаточно напряженной и требует от студента много интеллектуальных и эмоциональных ресурсов. Кроме того, студенты находятся в процессе личностного и профессионального становления, поиска своей идентичности, а также формирования круга общения, что также увеличивает их психическое напряжение и может стать фактором эмоционального выгорания. В. В. Бойко рассматривает эмоциональное выгорание как способ психологической защиты личности. Выгорание – это динамический процесс, возникающий поэтапно и имеющий схожесть с развитием стресса. Основной функцией выгорания, по мнению В. В. Бойко, является экономия энергетических ресурсов, которое достигается за счет стереотипности поведения и эмоционального реагирования [Бойко, 1999]. Синдром эмоционального выгорания отрицательно сказывается как на

учебной деятельности студента, так и на его взаимоотношениях с однокурсниками и преподавателями.

Осмысленность жизни рассматривается А. Лэнгле как фактор, противостоящий эмоциональному выгоранию [Лэнгле, 2021; Лэнгле, 2008]. В отечественной литературе сосуществуют различные, взаимодополняющие трактовки понятия «смысл жизни». К. А. Абульханова-Славская [Абульханова-Славская, 1991] смысл жизни как ценность и одновременно переживание этой ценности человеком в процессе ее выработки, присвоения или осуществления, подчеркивая, что осознанное отношение к жизни требует от человека активности, принятия на себя ответственности по отношению к жизни. В. Э. Чудновский [Чудновский, 1999] подчеркивал, что смысл жизни - это идея, содержащая в себе цель жизни человека, «присвоенная» им и ставшая для него ценностью чрезвычайно высокого порядка. Каждый человек самостоятельно определяет для себя цель своей жизни.

Саморегуляция как «многоуровневую и динамическая система процессов, состояний и свойств, являющаяся инструментом инициации и поддержания активности, направленной на осознанное выдвижение и достижение субъектных целей» [Моросанова, 2017, с.106]. Эмпирические исследования свидетельствуют, что развитая саморегуляция способствует достижению целей и продуктивности в самых различных видах деятельности [Моросанова, 2017; Моросанова, 2021].

В исследовании, проведенном П.А. Удовиченко под руководством Е.С. Синельниковой, было показано, что осмысленность жизни и саморегуляция взаимосвязаны с тем, как человек справляется со стрессом. Студенты имеющие более высокий уровень осмысленности жизни, в стрессовых ситуациях в большей степени склонны к активному и целенаправленному совладанию со стрессом, поиску и получению поддержки со стороны близких людей и в меньшей степени склонны к деструктивному эмоциональному реагированию в стрессовой ситуации. Саморегуляция у студентов связана с мобилизацией интеллектуальных и волевых ресурсов личности для решения проблемы, активным и целенаправленным совладанием со стрессом. Студенты, у которых больше развита саморегуляция, не только выбирают активные стратегии совладания, но и в большей степени, планируют свою деятельность в стрессовой ситуации, сосредотачиваются на главном. [Синельникова, Удовиченко, 2023]

#### **Цель, методология и методы исследования.**

Целью исследования было выявление особенности и взаимосвязи осмысленности жизни, саморегуляции и эмоционального выгорания в юношеском возрасте. В исследовании приняли участие 50 студентов Петербургского государственного университета путей сообщения императора Александра I, г. Санкт-Петербург в возрасте от 18 до 23 лет. Опрос проводился при помощи онлайн-сервиса «Google Формы» с 19 октября по 21 ноября 2022 года. В исследовании применялись методики: методика «Шкала экзистенции» А. Лэнгле и К. Орглер, в адаптации И. Н. Майниной и А. Ю. Васанова; Опросник «Стиль саморегуляции поведения» В. И. Моросановой; методика «Диагностика уровня эмоционального выгорания» В. В. Бойко. Для

математико-статистической обработки данных применялся t-критерий Стьюдента для независимых выборок и корреляционный анализ Пирсона.

### Результаты исследования

Результаты сравнительного анализа показателей по методикам с применением t-критерий Стьюдента для независимых выборок представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Значимые различия показателей осмысленности жизни, саморегуляции и эмоционального выгорания юношей и девушек (t-критерий Стьюдента)

Название шкалы	Юноши, баллы (n=25)		Девушки, баллы (n=25)		t-критерий
	Ср.зн.	Ст. откл.	Ср.зн.	Ст. откл.	
<b>Методика «Шкала экзистенции»</b>					
Ответственность	48,360	13,503	40,040	2,124	2,34
<b>Опросник «Стиль саморегуляции поведения»</b>					
Оценка результатов	6,200	1,443	5,160	1,650	2,37
Планирование	6,720	1,990	5,480	2,124	2,13
<b>Методика «Диагностика уровня эмоционального выгорания»</b>					
Переживание психотравмирующих обстоятельств	9,400	8,347	14,760	9,391	8
Тревога и депрессия	10,840	6,322	19,920	8,631	4
Психосоматические и психовегетативные нарушения	9,320	7,851	16,000	7,784	3

При сравнительном анализе результатов исследования по методике «Шкала экзистенции» А. Лэнгле и К. Орглер, в адаптации И. Н. Майниной и А. Ю. Васанова, были обнаружены значимые различия между юношами и девушками по показателям шкалы «Ответственность» ( $t=-2,35$ ;  $p\leq 0,05$ ). У юношей в большей степени, чем у девушек, развиты чувство долга перед собой и другими людьми, способность доводить до конца решения, принятые на основании личных ценностей.

Значимые различия при сравнительном анализе были выявлены по шкале «Оценка результатов» опросника «Стиль саморегуляции поведения» В. И. Моросановой ( $t=-2,13$ ;  $p\leq 0,05$ ), исходя из полученных данных можно сделать вывод о том, что у юношей больше, чем девушкам, свойственно адекватно оценивать самих себя и результаты своей деятельности и поведения, у них также более сформированы субъективные критерии оценки успешности достижения результатов. Также были выявлены значимые различия по шкале «Планирование» ( $t=-2,37$ ;  $p\leq 0,05$ ), это значит, что у юношей больше, чем у

девушек сформирована потребность в осознанном планировании деятельности, их планы более реалистичны, детализированы, иерархичны, действенны и устойчивы.

Значимые различия были выявлены по шкале «Переживание психотравмирующих обстоятельств» по методике «Диагностика уровня эмоционального выгорания» В.В. Бойко ( $t=8,35$ ;  $p\leq 0,01$ ). Девушки по сравнению с юношами осознают больше психотравмирующих факторов деятельности, которые трудно устранить, им в большей степени свойственно переживать отчаяние и негодование. По шкале «Тревога и депрессия» также выявлены значимые различия ( $t=4,24$ ;  $p\leq 0,01$ ), что позволяет говорить о том, что девушки больше переживают личностную тревогу, им в большей степени свойственна депрессивная симптоматика по сравнению с юношами. Были выявлены значимые различия по шкале «Психосоматические и психовегетативные нарушения» ( $t=3,02$ ;  $p\leq 0,01$ ) Девушкам по сравнению с юношами в большей степени свойственно психосоматическое реагирование на трудности, проблемы, перегрузки: расстройство сна, головные боли, проблемы с давлением.

Результаты корреляционного анализа взаимосвязей показателей по методикам представлены в таблицах 2 и 3.

Таблица 2 – Корреляционная матрица со значимыми коэффициентами корреляции по показателям методик в группе юношей

Названия шкал	Самотрансценденция	Моделирование
Загнанность в клетку	-0,446*	
Тревога и депрессия	-0,465*	
Переживание психотравмирующих обстоятельств		-0,581**
Психосоматические и психовегетативные нарушения		-0,558**

Примечание: при  $p\leq 0,05^*$ ;  $p\leq 0,01^{**}$ .

Показатели по шкале «Самотрансценденция» по методике «Шкала экзистенции» у юношей отрицательно связаны с показателями по шкале «Загнанность в клетку» методики «Диагностика уровня эмоционального выгорания» ( $r=-0,45$ ;  $p\leq 0,05$ ). Чем выше у юношей способность жить ради кого-то или чего-то, сочувствовать, эмоционально откликаться на то, что значимо для них, тем в меньшей степени им свойственно переживание интеллектуально-эмоционального затора, тупика. Показатели по шкале «Самотрансценденция» у юношей также отрицательно связаны с показателями по шкале «Тревога и депрессия» ( $r=-0,47$ ;  $p\leq 0,05$ ). То есть, чем в большей степени юноши способны к установлению глубоких внутренних отношений с миром, эмоциональному проживанию ценностей, тем в меньшей степени им свойственно переживание тревожных и депрессивных состояний.



Показатели по шкале «Переживание психотравмирующих ситуаций» у юношей отрицательно связаны с показателями по шкале «Моделирование» ( $r=-0,58$ ;  $p\leq 0,01$ ).

То есть, чем больше юноши способны выделять значимые условия достижения целей как в текущей ситуации, так и в перспективном будущем, что проявляется в адекватности программ действий планам деятельности, соответствии получаемых результатов принятым целям, тем меньше они интерпретируют психотравмирующие факторы учебной деятельности как трудно или вовсе неустранимые. Показатели по шкале «Психосоматические и психовегетативные нарушения» юношей отрицательно связаны с показателями по шкале «Моделирование» ( $r=-0,59$ ;  $p\leq 0,01$ ), то есть, чем меньше у них развиты представления о системе внешних и внутренних значимых условий, степень их осознанности, детализированности и адекватности, больше симптом проявляется на уровне физического и психического самочувствия.

Результаты корреляционного анализа осмысленности жизни, саморегуляции и эмоционального выгорания девушек представлены в таблице 3.

Таблица 3 – Корреляционная матрица со значимыми коэффициентами корреляции по показателям методик в группе девушек

Названия шкал	Самодистанцирование	Свобода	Моделирование	Самостоятельность
Оценка результатов		0,593**		
Загнанность в клетку			0,448*	
Расширение сферы экономики эмоций				0,446*
Личностная отстраненность		-0,558**		
Психосоматические и психовегетативные нарушения	-0,530*			

Примечание: при  $p\leq 0,05^*$ ;  $p\leq 0,01^{**}$ .

В результате корреляционного анализа было выявлено, что шкала «Самодистанцирование» у девушек отрицательно связана со шкалой «Психосоматические и психовегетативные нарушения» ( $r=-0,53$ ;  $p\leq 0,05$ ). То есть, чем больше девушки способны отойти на дистанцию по отношению к себе самой, отодвинуть при необходимости свои желания, представления, чувства и намерения, чтобы взглянуть на себя и на ситуацию с некоторой дистанции, тем реже у них возникает плохое настроение, бессонница, чувство страха в связи в процессе учебной деятельности.

В результате корреляционного анализа было выявлено, что шкала «Оценка результатов» у девушек положительно (прямо) связана со шкалой

«Свобода» ( $r=0,59$ ;  $p\leq 0,01$ ). Чем больше у девушек развита адекватная оценка себя и результатов своей деятельности и поведения, тем больше у них способность находить реальные возможности действия, создавать из них иерархию в соответствии с их ценностью и таким образом приходиться к персонально обоснованному решению. Шкала «Свобода» также отрицательно связана со шкалой «Личностная отстраненность» ( $r=-0,56$ ;  $p\leq 0,01$ ). Чем больше девушки способны принимать решения в соответствии со своими ценностями, тем в меньшей степени девушкам свойственно исключать эмоции из сферы учебной деятельности.

Шкала «Моделирование» положительно связана со шкалой «Загнанность в клетку» ( $r=0,45$ ;  $p\leq 0,05$ ), то есть, чем больше девушки способны выделять значимые условия достижения целей, тем больше они испытывают состояние интеллектуально-эмоционального затора, тупика.

Результаты по шкале «Расширение сферы экономии эмоций» положительно связаны с результатами по шкале «Самостоятельность» ( $r=0,45$ ;  $p\leq 0,05$ ). То есть, чем больше девушек автономности в организации своей активности, чем выше их способность самостоятельно планировать деятельность и поведение, организовывать работу по достижению выдвинутой цели, контролировать ход ее выполнения, тем больше им свойственно исключать эмоции из сферы учебной деятельности и общения в университете.

#### **Дискуссия и выводы**

Результаты исследования свидетельствуют, что у юношей, в большей степени, чем у девушек, развиты ответственность и чувство долга, что помогает им доводить до конца решения, принятые на основе личных ценностей. Юноши, в большей степени, чем девушки, способны к адекватной оценке результатов своей деятельности, у них сформированы внутренние критерии успешности, что позволяет им меньше зависеть от внешней оценки. Также у юношей в большей степени, чем у девушек, сформирована способность к построению продуманных, реалистичных планов.

Девушки по сравнению с юношами осознают больше психотравмирующих факторов деятельности, им в большей степени свойственны переживания отчаяния и негодования, тревожные и депрессивные переживания. Также девушкам по сравнению с юношами в большей степени свойственно психосоматическое реагирование, они чаще отмечают физические симптомы при повышенной эмоциональной нагрузке: проблемы со сном, головные боли, проблемы с давлением.

В исследовании выявлены взаимосвязи показателей эмоционального выгорания, саморегуляции и осмысленности жизни у девушек и у юношей. У юношей, фактором, отрицательно взаимосвязанным с показателями эмоционального выгорания является самотрансценденция: способность жить ради кого-то, чего-то, эмоционально откликаться на то, что их затрагивает. Юношам, в большей степени обладающим такой способностью, в меньшей степени свойственны переживания эмоционально-интеллектуального затора, тупика, а также тревожные и депрессивные переживания.

У девушек, показателями осмысленности жизни, противостоящими эмоциональному выгоранию, являются самодистанцирование и свобода. Чем

в большей степени девушки способны отойти на дистанцию по отношению к своим эмоциям, посмотреть на ситуацию со стороны, тем в меньшей степени они сталкиваются с психосоматическими симптомами. Чем в большей степени девушки способны принимать решения в соответствии со своими ценностями, тем в меньшей степени им свойственно тяжелое эмоциональное выгорание, полное исключение эмоций из сферы учебной деятельности.

Способность к построению реалистичных планов негативно связана с эмоциональным выгоранием у юношей. Юноши, способные к построению реалистичных планов, в меньшей степени сообщают о переживании психотравмирующих обстоятельств и о психосоматических симптомах. У девушек, способность к построению реалистичных планов негативно взаимосвязана с тяжелой формой эмоционального выгорания, когда эмоции практически полностью исключаются из деятельности.

Список источников:

1. Абульханова-Славская, К. А. Стратегия жизни / К. А. Абульханова-Славская. – М.: Мысль, 1991. – 299 с.
2. Бойко, В. В. Синдром эмоционального выгорания в профессиональном общении / В. В. Бойко. – СПб.: Питер, 1999. – 105 с.
3. Лэнгле А. Дотянуться до жизни. /Лэнгле А. – Экзистенциальный анализ депрессии. М.: Генезис, 2021. – 128 с.
4. Лэнгле, А. Эмоциональное выгорание с позиций экзистенциального анализа / А. Лэнгле // Вопросы психологии. – 2008. – №2. – С. 3–16.
5. Мазилев, В. А. Актуальные методологические проблемы современной психологии / В. А. Мазилев ; Международная Академия психологических наук. – Ярославль : Общество с ограниченной ответственностью "Международная Академия психологических наук", 2002. – 68 с.
6. Моросанова В.И. Осознанная саморегуляция как метаресурс достижения целей и разрешения проблем жизнедеятельности / В.И. Моросанова // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. – 2021. – № 1. – С. 4–37.
7. Синельникова Е.С., Удовиченко П.А. Смыслоразностные ориентации и саморегуляция как факторы конструктивного совладания со стрессом в юношеском возрасте. / Е.С. Синельникова, П. А. Удовиченко // Теоретическая и Экспериментальная Психология 2023. – № 1. – с.79-89
8. Чудновский, В. Э. К проблеме адекватности смысла жизни / В. Э. Чудновский // Мир психологии. – 1999. – №2. – С. 74–80.

**Степанов В.А., Павленко А.Е.**

**НЕЙРОДИНАМИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ФУТБОЛИСТОВ  
РАЗЛИЧНЫХ ИГРОВЫХ АМПЛУА**

*Аннотация.* В статье представлены данные частоты встречаемости нейродинамических характеристик, выявленных экспериментальным путем двигательными методиками Е.П. Ильина. Представлен состав типологических

комплексов, доминирующих по частоте встречаемости, среди игроков разных амплуа (вратарь, защитник, полузащитник, нападающий).

*Ключевые слова:* нейродинамические характеристики, игровые амплуа, футбол.

## **ВВЕДЕНИЕ**

Вопрос подготовки спортсменов в разных видах спорта предполагает практическую реализацию одного из основополагающих педагогических принципов – *индивидуальный подход* к обучаемому, с учетом специализации в тех из них, где человек в полной мере может проявить свои природные способности и задатки.

Смысл важных, для спортивной деятельности понятий – одаренность, способности, задатки, раскрыт в известном энциклопедическом словаре (под редакцией А. С. Батуева, Е. П. Ильина, Л. В. Соколовой): «Одаренность – сочетание ряда способностей, обеспечивающих успешность (уровень и своеобразие) выполнения какой – либо деятельности. ... Если говорить об одаренности к физической деятельности (в частности – спортивной), следует учитывать не только психологические, но и физиологические, а также морфологические (конституциональные) особенности человека» [8, с.353]. «Способности - ... врожденные, но развиваемые в процессе деятельности: правда, не беспредельно, поэтому различия между людьми по способностям все равно остаются. Последние обусловлены не наличием или отсутствием той или иной функции..., а количеством врожденных задатков, влияющих на проявление этой функции: чем больше у человека задатков, ... тем выше у него способность (память, концентрация внимания, быстрота реагирования на сигнал и т. д.)» [8, с.558]. «Задатки способностей – врожденные анатомо-физиологические особенности человека, обуславливающие высокий уровень проявления психических функций. К задаткам относятся типологические особенности проявления свойств нервной системы: сила или слабость, подвижность или инертность, уравновешенность или преобладание одного из нервных процессов – возбуждения или торможения» [8, с.177].

В контексте изучения задатков В. П. Губа и А. В. Лексаков отмечают следующее: «Наряду с конституцией тела, наиболее генетически обусловленным фактором являются основные свойства нервной системы, в значительной мере определяющие психический склад личности, темперамент, характер. Наследуемые от отца или матери свойства нервной системы, такие как подвижность, динамичность и уравновешенность, практически не изменяются на протяжении всей жизни. Поэтому в футболе свойства нервной системы (или комплекс свойств) имеет определяющее значение, они могут быть достаточно надежными показателями при определении спортивной пригодности» [6, с.211].

Изучающий психологию футбольных вратарей Марк Тунис, отмечает: «Рассмотрение профессионально-значимых свойств игрока

мы начинаем с индивидуально-типологических особенностей. Содержательной стороной индивидуально-типологических свойств человека являются такие характеристики, как сила, подвижность, уравновешенность, лабильность, динамичность нервной системы» [7, с. 32].

Анализ литературы по теме нашей статьи показывает, что проблему «индивидуального подхода» пытаются решать с ориентацией только на методы наблюдения, беседы, интервьюирование, тесты - опросники. При этом отсутствуют какие – либо данные об объективных инструментальных методиках измерения и учета индивидуально - типологических особенностей игроков в футболе.

Под нейродинамическими характеристиками понимается степень выраженности (высокая, средняя, низкая) свойств нервной системы (далее сокращ. - СНС) в составе индивидуального типологического комплекса (далее сокращ. - ТК): сила нервной системы (по возбуждению), подвижность процессов возбуждения и торможения, а также уравновешенность нервных процессов, где различают «внешний» и «внутренний» балансы; первый характеризует эмоционально-мотивационные аспекты реагирования на ситуации, второй – отражает потребность в двигательной активности, тонус, энергетику.

Проявление типологических особенностей свойств нервной системы спортсменов подробно изучались в научной школе дифференциальной психофизиологии Е. П. Ильина, где, для измерения свойств нервной системы человека Е. П. Ильин предложил двигательные экспресс методики [4]. Использование двигательных методик для измерения свойств нервной системы позволило исследователям установить взаимосвязи между особенностями нервных процессов и видом спорта, ролью в спортивной команде, амплуа игрока.

По данным Е. П. Ильина во многих игровых видах спорта преобладают лица с подвижностью нервных процессов, но, в зависимости от своего амплуа, успешно проявляют себя спортсмены с любой типологией. Например: футболисты, играющие на флангах, имеют типологический комплекс «спринтера», у полузащитников в футболе выражен типологический комплекс, связанный с проявлением скоростной выносливости, а именно преобладание возбуждения по внутреннему балансу. Склонность к лидерству обуславливается наличием сильной нервной системы, а капитанами команд чаще становятся игроки с сильной нервной системой и преобладанием возбуждения над торможением [Ильин, 2009].

В исследованиях Е. П. Ильина и его учеников типологические различия были показаны на представителях тридцати четырех видов спорта, в том числе, для представителей *футбола* [5, табл. 7.2, с.121]. Эти данные нуждаются в дополнительной верификации, так как в исследованиях не было представлено деление игроков по амплуа.

В нашем исследовании измерение нейродинамических характеристик осуществлялось двигательными экспресс методиками, разработанными Е. П. Ильиным [4], с использованием программно-аппаратного комплекса «Прогноз» [3 с.274-302]. В исследованиях А. К. Дроздовского изучалось

проявление типологических особенностей свойств нервной системы в 11 олимпийских и 8 паралимпийских видах спорта и специализациях в них, где подтвердился вывод В. А. Сальникова «... выдающихся результатов в спорте добиваются люди с самым разным сочетанием типологических особенностей, но только необходимо, чтобы эти особенности соответствовали специфике того или иного вида спортивной деятельности» [3 с. 226].

### **Нейродинамические характеристики футболистов различного игрового амплуа**

На сегодняшний день в научной спортивной литературе отсутствуют какие-либо данные о нейродинамических характеристиках, как у начинающих, так и состоявшихся футболистов различного амплуа. Данные такого рода имеются в хоккее-следж, мы обратились к результатам экспериментального исследования нейродинамических характеристик спортсменов, осуществленного А. А. Банаян в национальной сборной по хоккею-следж [1]. В диссертационном исследовании А. А. Банаян впервые было доказано, что каждому игровому амплуа в хоккее-следж (защитник, нападающий, вратарь) соответствуют определенные ТК СНС, обуславливающие природную предрасположенность спортсменов к успешному выполнению основных игровых функций в команде.

Игрокам амплуа «нападающий» соответствует ТК СНС, в состав которого входят: слабая нервная система, высокая подвижность процессов возбуждения и торможения, преобладание торможения по «внешнему» и «внутреннему» балансам; игрокам амплуа «защитник» - сильная нервная система, инертность процессов возбуждения и торможения, преобладание процессов возбуждения по «внешнему» и «внутреннему» балансам; игрокам амплуа «вратарь» - сильная нервная система, высокая подвижность процессов возбуждения и торможения, преобладание процессов возбуждения по «внешнему» и «внутреннему» балансам [1]. Мы предполагаем, что полученные А. А. Банаян можно экстраполировать и на представителей футбола, но необходимо учитывать специфику вида спорта и наличие игроков других амплуа.

В нашем исследовании приняли участие спортсмены Академии футбольного клуба «Родина», выступающие в первенстве клубной лиги г. Москвы, игроки молодежной команды «Родина-М», выступающие в первенстве второй лиги и игроки основной команды «Родина», выступающие в ФНЛ первой лиге чемпионата России по футболу, в количестве 153 человек.

Внутригрупповые различия по частоте встречаемости (в процентах) нейродинамических характеристик у футболистов различных игровых амплуа (вратарь, защитник, полузащитник,

нападающий)  
в таблице 1.

представлены

Таблица 1. Внутригрупповые различия по частоте встречаемости (в процентах) нейродинамических характеристик у футболистов различных игровых амплуа

Свойства нервной системы	Типологическая особенность СНС (степень выраженности)	Частота встречаемости (в %)			
		Вратарь (16)	Защитник (40)	Полузащитник (65)	Нападающий (32)
<i>Сила нервной системы</i>	Сильная	70*	<b>72**</b>	<b>70**</b>	62*
	Слабая	30*	28**	30**	38*
<i>Подвижность процессов возбуждения</i>	Высокая	56	60*	58*	<b>78**</b>
	Низкая	44	40*	42*	22**
<i>Подвижность процессов торможения</i>	Высокая	56	60*	58*	<b>78**</b>
	Низкая	44	40*	42*	22**
«Внешний баланс»	Преобладает возбуждение	68*	<b>75**</b>	<b>68**</b>	56
	Преобладает торможение	32*	25**	32**	44
«Внутренний баланс»	Преобладает возбуждение	62	47	50	46
	Преобладает торможение	38	53	50	54

*Примечание к табл. 1:* знаком «\*» отмечена тенденция с достоверностью на уровне  $p < 0,05$ ; «\*\*» достоверность на уровне  $p < 0,01$ , на имеющиеся внутригрупповые различия по амплуа вратарь, защитник, полузащитник, нападающий (определено по  $F$  – критерию Фишера, угловое преобразование), в скобках указано количество обследуемых.

Представленные в таблице 1 данные позволяют говорить об особенностях проявления нейродинамических характеристик и некоторых тенденциях в типологических различиях у игроков. Так, по свойству «сила нервной системы» среди всех игровых амплуа преобладают игроки с сильной нервной системой. Достоверные различия на уровне  $p < 0,01$  были получены у *защитников* и *полузащитников*.

По свойствам «подвижность процессов возбуждения и торможения» среди всех игроков преобладают лица с высокой подвижностью процессов возбуждения и торможения, но достоверные различия на уровне  $p < 0,01$  были выявлены только у *нападающих*. По свойству «внешний баланс» среди всех игроков доминируют лица с преобладанием внешнего возбуждения, но достоверные различия на уровне  $p < 0,01$  были выявлены у *защитников* и *полузащитников*. По свойству «внутренний баланс» среди вратарей больше лиц с преобладанием внутреннего возбуждения (соотношение – 62 и 38%), среди защитников больше игроков с преобладанием внутреннего торможения (соотношение – 53 и 47%), у полузащитников соотношение лиц с преобладанием внутреннего возбуждения и торможения оказалось одинаковым (соответственно 50 и 50%), среди нападающих оказалось больше игроков с преобладанием внутреннего торможения (соотношение – 54 и 46%).

### **Выводы**

Полученные данные представленные в таблице 1, позволяют говорить о тенденциях того, что среди футболистов разного амплуа чаще встречается следующие нейродинамические характеристики (типологический комплекс СНС), включающий в себя следующее сочетание:

«Вратарь» - *сильная* нервная система, *подвижность* процессов возбуждения и торможения, преобладание возбуждения по внешнему и внутреннему балансам;

«Защитник» - *сильная* нервная система, *подвижность* процессов возбуждения и торможения, преобладание возбуждения по внешнему балансу, *торможение* по внутреннему балансу;



«Полузащитник» - *сильная* нервная система, *подвижность* процессов возбуждения и торможения, *возбуждение* или *торможение* по внешнему и внутреннему балансам;

«Нападающий» - *сильная* нервная система, *подвижность* процессов возбуждения и торможения, преобладание *возбуждения* по внешнему балансу и *торможение* по внутреннему балансу.

Наше исследование позволяет отметить, что среди игроков разного амплуа существует определенная тенденция преобладания некоторых свойств нервной системы, но дальнейшие исследования игроков в командах более высокого уровня позволят уточнить типологические комплексы свойств нервной системы, присущие игрокам определенного амплуа, знание которых позволит решать проблему отбора в избранном виде спорта и специализации.

#### Список литературы

1. Банаян А.А. психофизиологические факторы успешности спортивной деятельности паралимпийцев высокой квалификации (на примере хоккея-следж): автореф. дисс. ... канд. психол. Наук. – СПб., 2020.

2. Губа В., Антипов А., Шагин Н. Подготовка футболистов в ведущих клубах Европы. Монография. 2-е издание, переработанное и дополненное. – М.: Спорт, 2021. – 328 с., ил.

3. Дроздовский А.К. Возможности и перспективы дифференциально – психофизиологических методов в образовании, спорте и профессиях: Инновационный потенциал двигательных экспресс – методик Е. П. Ильина для измерения свойств нервной системы человека: от дифференциальной – к интегративной психофизиологии / А. К. Дроздовский. – Санкт – Петербург: Реноме, 2023. – 472 с. : ил.

4. Ильин Е.П. Дифференциальная психофизиология. СПб.: Питер, 2001. - 464с.

5. Ильин Е.П. Психология спорта. – СПб.: Питер, 2012. – 352 с.: – (Серия «Мастера психологии»).

6. Теория и методика футбола: учебник / В. П. Губа, А. В. Лексаков, М. С. Полишкис, В. А. Выжгин, А. В. Антипов, В. И. Колосков, В. В. Варюшин, М. М. Полишкис; под общ. ред. В. П. Губы, А. В. Лексакова – 2-е изд., перераб. и дополн. – М.: Спорт, 2018. – 624 с.

7. Тунис М. Психология вратаря / М. Тунис – «Спорт», 2010.

8. Человек: анатомия, физиология, психология. Энциклопедический иллюстрированный словарь / Под ред. А. С. Батуева, Е. П. Ильина, Л. В. Соколовой. – СПб.: Питер, 2007. – 672 с.: ил.

Трегубова М.В.

**СИСТЕМНЫЙ ПОДХОД В ВОССТАНОВЛЕНИИ РЕСУРСА**

## НЕЙРОГЛИИ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ

**Аннотация.** Данная статья посвящена проблеме снижения функции нейроглии как отражения общемировой проблемы недостаточности соединительной ткани. Это определяет снижение результативности психотерапевтической помощи. В качестве решения проблемы предлагается системный подход, включающий рекомендации по функциональному питанию, повышению стрессоустойчивости клеток нейроглии, улучшению кровоснабжения спинного и головного мозга, накоплению жизненной энергии и активации ее движения.

**Ключевые слова:** нейроглия, ресурс, недостаточность соединительной ткани, жизненная энергия, прикладная кинезиология.

**Annotation.** This article is devoted to the problem of depletion of neuroglia resources as a global problem of connective tissue insufficiency. This leads to a limitation of the effectiveness of psychotherapeutic care. As a solution to the problem, a systematic approach is proposed, including recommendations on functional nutrition, increasing the stress resistance of neuroglia cells, improving blood supply to the spinal cord and brain, accumulation of vital energy and activation of its movement.

**Key words:** neuroglia, resource, connective tissue insufficiency, vital energy, applied kinesiology.

Последнее десятилетие стало вызовом человечеству в связи с неуклонным ростом психоневрологических состояний. Это определяет не только интеллектуальный потенциал человечества, но и морально-этический, духовный, волевой, миротворческий аспекты. Рассмотрим актуальность проблемы на примере данных о распространенности расстройств аутистического спектра (РАС) и депрессии. По статистике Центра по контролю заболеваемости США, встречаемость РАС у детей в возрасте 8 лет составляет 1:36. Опрос взрослого населения BRFSS 2020 года показал стандартизованную по возрасту распространенность депрессии на уровне 18,5%. РАС, депрессивные состояния являются ярким примером нарушения метаболизма нервной ткани.

В современной медицине наблюдается активный поиск новых возможностей восстановления нейроглии, которая осуществляет метаболизм нейронов. На фармацевтическом рынке представлены лекарственные препараты и БАДы, которые нацелены на улучшение мозгового кровообращения, активацию митохондриального дыхания, восполнения дефицита кофакторов, усиление антиоксидантной защиты, восстановление биорегуляции. При этом наблюдается дефицит системного мышления – умения мыслить так, чтобы видеть целостную картину, опираясь на различные теоретические концепты, понимая каскады взаимосвязанных патогенетических механизмов, интуитивно чувствуя потребности сложного объекта – человека.

Нарушение функции нейроглии – междисциплинарная проблема, которая проявляется не только в повышении заболеваемости психоневрологического спектра. Это одна из важнейших причин нарушения центрального регуляторного контроля работы внутренних органов, что определяет важность в решении вопросов нейроглии врачей любой специальности. Так же важно стратегии улучшения ресурса нейроглии вкладывать в методики улучшения интеллектуально-когнитивных способностей учащихся в педагогической деятельности. Знания о восполнении ресурса нейроглии открывают перед специалистами психологического направления огромные возможности повышения результативности и своевременности помощи.

Нейроглия составляет около 40% объема нервной ткани. В головном мозге ее значительно больше, чем нейронов, – в некоторых областях почти в

10 раз. По происхождению выделяют две группы клеток нейроглии: макроглия эктодермального происхождения и микроглия мезенхимального происхождения. В 1871 физиолог Рудольф Вирхов выделил глиальные клетки в отдельную группу элементов нервной системы, рассматривая их как соединительную ткань мозга. Нейроглия – «нервный клей». Несмотря на разницу в гистологическом происхождении клеток нейроглии, им присущи все функции соединительной ткани: трофическая, опорная, иммунная, защитная, биорегуляторная, проводниковая. Это позволяет отнести многообразие проблем трофики и функции нервной ткани к общеорганизменной проблеме недостаточности функции соединительной ткани. Такой подход открывает возможности стандартизации стратегии повышения адаптивности нервной ткани за счет повышения ресурсов нейроглии.

Согласно соединительнотканной теории А.А. Алексева, соединительная ткань является главным механизмом реализации метаболического стресса, в том числе на психическом уровне [А.А. Алексева, 2011, с.29]. Особую ценность системный взгляд на восстановление ресурса нейроглии представляет для повышения эффективности психотерапевтической помощи. Это определило цель нашего исследования.

**Цель исследования:** разработать системный подход к восстановлению ресурса нейроглии для повышения эффективности психотерапевтической помощи.

Для достижения поставленной цели были определены следующие задачи:

1. Оценить патофизиологический механизм ограничений в разрешении экзистенциального кризиса.
2. Оценить эффективность терапевтических воздействий по восстановлению ресурса нейроглии.
3. Стандартизировать объем оздоравливающих мероприятий для повышения эффективности психотерапевтической помощи.

### **Методология исследования.**

В качестве основной гипотезы исследования мы предлагаем оценить важность формирования условий для достаточного питания нервной ткани при разрешении кризисных состояний. [Коган А.Б., 1979].

В современном образовательном стандарте по специальности «Психология» и в рутинной практике психолога не рассматриваются вопросы первостепенной важности восполнения ресурсов нейроглии как фундаментальной основы возможностей формирования нового эмоционального, поведенческого, аналитического опыта у клиентов. Между тем, классические технологии психологии, включая телесно ориентированные методы, всегда протекают с затратами энергетических запасов организма. При этом основная часть клиентов обращаются за помощью в состоянии симпатикотонии, внутреннего стресса и истощения жизненной энергии.

Призывом провести данное исследование стало увеличение количества жалоб у наших пациентов гинекологического профиля на необходимость приостановить психотерапевтическую работу со своим психологом из-за ощущения дефицита энергии на нее и невозможности интеграции полученных осознаний в свою реальную жизнь.

Изучение проблем адаптивности современного человека в подходе прикладной кинезиологии, восточной медицины и соединительнотканной концепции А.А.Алексеева в нашей практической деятельности врача акушера-гинеколога, клинического психолога с системным подходом к оздоровлению показало важность популяризации и стандартизации принципов ресурсирования нервной системы для бережной и эффективной психологической работы.

Теоретическое обоснование данного подхода было взято из концепций прикладной кинезиологии, восточной медицины, соединительнотканной теории А.А.Алексеева.

Прикладная кинезиология является направлением медицинской деятельности, изучающим нарушения полисистемных неспецифических регуляторных систем организма, возникающих при различных заболеваниях, посредством анализа исходного состояния рефлекторной деятельности нервной системы и ее реакции на проведение терапевтических нагрузок, направленных на выявление функциональной несостоятельности гормональной, нервной и канально - меридианальной систем, с помощью оценки активности миотатического рефлекса отдельных мышц. Это целостная система клинического исследования возможностей адаптации нервной системы человека к воздействию механических, психических и химических факторов внешней среды с использованием методов классической и холистической медицины под контролем мануального мышечного тестирования [Васильева Л.Ф., 2017].

Прикладная кинезиология изучает не отдельную клетку, орган, а функциональные взаимосвязи между ними. Методы диагностики в прикладной кинезиологии основаны на оценке реакции организма на

воздействие внешней среды. Для оценки используется анализ способности сохранения миотатического рефлекса при проведении различных провокаций. Если какая-то провокация приводит к нарушению его активности, то это влияние рассматривается как причина дезадаптации организма.

Принцип построения мануального мышечного тестирования основан на нейрофизиологических исследованиях отечественных нейрофизиологов, позволяющих изолированно анализировать физическую (произвольную) и тоническую (непроизвольную) составляющие мышечного сокращения [Бернштейн Н.И., 1990].

Алгоритмы кинезиологической диагностики позволяют с помощью мануального мышечного тестирования выявлять приоритетный механизм неврологической дезадаптации, проводить подбор терапевтических воздействий и контролировать достаточность и эффективность терапии.

Концепция традиционной китайской медицины Инь-Ян указывает на взаимосвязь между функцией (Ян) и структурой, материальным запасом питательных веществ (Инь). Без хорошей структуры, без энергетических субстратов не будет хорошей функции [Белоусов П.В., 2010].

Для формирования нового паттерна функциональной активности нейронов, новых нейронных связей необходимо обеспечение материальным субстратом – кровью, питательными веществами, кислородом. В нашем организме эту задачу выполняет соединительная ткань. На уровне нервной ткани – нейроглия. Современный ритм жизни приводит к вычерпыванию жизненной энергии. Без культуры восполнения запасов жизненной энергии ее перетраты приводят к резкому ухудшению функциональных возможностей организма на всех уровнях организации – органном, энергетическом, психическом, духовном и т.д.

Концепция соединительнотканной теории А.А.Алексеева обосновывает неизбежность процессов преждевременного старения организма в последние десятилетия. Это связано с несколькими техногенными факторами. Мы наблюдаем многократное усиление токсических нагрузок в окружающей среде, в питании, в быту. Распространение IT-технологий, гаджетов, компьютеризация рабочих мест, повсеместное распространение wi-fi волн (включая волны с околоземных спутников) привело к запредельным перегрузкам соединительнотканых структур нашего организма. Объединение большого количества людей в социальных сетях привело к опасному повышению информационных и эмоциональных перегрузок с повышенными затратами энергетических ресурсов.

Для решения выявленных проблем важно сформировать новый принцип многоуровневого воздействия при оздоровлении: на соединительнотканном, эмоциональном, энергетическом, биомеханическом, биохимическом уровнях. В нашей практической деятельности при обращении женщин с запросом на оздоровление при гинекологических заболеваниях в ряде случаев приоритетным механизмом, удерживающим в дезадаптации организм,

является экзистенциальный кризис. При этом психологические методы работы в ряде случаев показывают недостаточную эффективность.

Кинезиологическое тестирование помогает подобрать оптимальное терапевтическое воздействие, которое помогает вернуть организму адаптивность, запустить процессы самовосстановления и самогармонизации. Среди вариантов терапевтического воздействия при этом выступают практики восточной физиотерапии для накопления жизненной энергии, устранения ее застоев; практики для стабилизации позвоночника; рекомендации для восполнения дефицита конкретных нутриентов, для улучшения биорегуляции нервной ткани.

В практике прикладного кинезиолога подбор методов восстановления адаптации производится под контролем кинезиологического теста. В практике психолога возможно использовать некоторые стандартизированные схемы функционального питания для нервной ткани, активации движения энергии практиками восточной медицины, а так же рекомендовать специалиста для специфической диагностики и подбора тактики восстановления ресурса нейрглии.

В условиях избыточных нагрузок, повышенного стрессового режима жизни важно сформировать ценность своевременного, достаточного, целостного подхода к оздоровлению на 5 уровнях здоровья у специалистов разных направлений помощи.

Для получения данных исследования проводился стандартизированный кинезиологический алгоритм поиска первичного механизма дезадаптации нервной системы: опрос, визуальная диагностика, мануально-мышечное тестирование с провокациями, терапевтическое воздействие, ре-тест, домашнее самонаблюдение, контрольное обследование через 2-3 недели.

**Материал исследования.** В период с августа 2020 г. по апрель 2024 г. сформирована группа исследования из 28 женщин в возрасте от 35 до 44 лет, которые обратились на терапевтический прием в системном подходе с гинекологическими диагнозами. Критерии включения в группу: 1) при кинезиологической диагностике в приоритетном механизме дезадаптации выявлен экзистенциальный кризис 2) есть опыт обращения за психологической помощью по текущим психологическим проблемам, который субъективно оценивался женщинами как неудовлетворительная результативность – «становится легче, все осознаю, но не могу перевести в реализацию».

**Методы исследования:** сбор анамнеза жизни и заболеваний, визуальная диагностика, кинезиологическое тестирование, остеопатическое выслушивание, наблюдение, эксперимент.

#### **Результаты исследования и их обсуждение**

При анализе данных кинезиологического обследования были получены следующие результаты. Среди причин приоритетного механизма дезадаптации организма самыми распространенными были энергетические причины – дефицит жизненной энергии и застой энергии – у 17 (60,7%)

женщин. Биохимические причины, связанные с непосредственным нарушением метаболизма в нервной ткани, - в 5 (17,9%) случаях. Биомеханические причины были связаны с нарушением костных структур черепа, шеи и мышечно-связочными дисфункциями головы, шеи, таза, стоп в 4 (14,3%) случаях. Эмоциональные причины в виде патологической активности примитивных рефлексов Моро и паралича при страхе были выявлены в 2 (7,1%) случаях. У каждой женщины были выявлены симптомы недостаточности соединительной ткани различной степени тяжести: аномальный венозный рисунок, снижение упругости кожи, мышц, ослабление связочного компонента суставов, сколиоз, плоскостопие, венозный застой в малом тазу, диастаз передней брюшной стенки и другие.

Для каждой группы причин были определены терапевтические воздействия под контролем мануального мышечного теста.

В качестве терапевтического воздействия при энергетических причинах были подобраны гуаша массаж, постановка банок с огнем, постановка игл по су-джок, моксатерапия, грязелечение, ароматерапия, диетические рекомендации и сборы трав, специй по протоколам питания У-Син.

В качестве терапевтического воздействия при биохимическом механизме дезадаптации были назначены компоненты функционального питания и нутриентной поддержки: витамины группы В, коллаген, аминокислоты, кверцетин, седативные и адаптогенные травы, эфирные масла, хлорофилл, биофлуревиты (олигопептидные сигнальные молекулы) и комбинированные фитокомплексы с антиоксидантной, адаптогенной, витаминизирующей активностью.

В качестве терапевтического воздействия при биомеханических повреждениях было проведено: остеопатическая коррекция, тейпирование, домашний кинезиофитнес для укрепления мышц спины и шеи, таза, переобучения височно-нижнечелюстного сустава, остеопатическая коррекция сосудов.

Сохранение активности примитивных рефлексов у взрослого человека приводит к избыточным энергетическим перетратам для удовлетворения базовых жизненных потребностей, снижает возможности сознательного управления своими поведенческими реакциями на события [Васильева Л.Ф., 2004]. Для коррекции патологической активности примитивных рефлексов были предложены специфические техники коррекции из кинезиологических протоколов.

В конце терапевтического приема проводился ретест с подтверждением устранения выявленного ранее приоритетного механизма дезадаптации нервной системы. Для домашней отработки всем участницам исследования выдавались рекомендации по укреплению соединительной ткани и индивидуальные рекомендации, подобранные в соответствии с уровнем поражения.

Контрольное обследование было проведено через 3-5 недель. При анализе были получены следующие данные. Экзистенциальный кризис не был выявлен как приоритетный механизм дезадаптации ни в одном случае.

В 4 (13,4%) случаях при провокации эмоциональной сферы был выявлен экзистенциальный кризис как значимое переживание для системы адаптации организма, которое потребовало усиления индивидуальных рекомендаций.

Согласно данным нейрофизиологического обоснования методов прикладной кинезиологии это означает, что организм запустил процесс саморегуляции и самовосстановления, появились ресурсы для перехода на новую глубину коррекции дисфункций.

## **Выводы**

1. Теоретический анализ показал, что восполнение ресурса нейроглии для формирования программ самовосстановления здоровья, эмоционального баланса и успешного прохождения кризисных этапов, имеет первостепенную значимость.

2. Анализ эффективности психотерапевтической коррекции экзистенциального кризиса без восполнения ресурса нейроглии показал возможные ограничения в результативности. Комбинация с оздоравливающими рекомендациями в системном подходе помогает повысить эффективность работы по разрешению кризисных состояний.

3. В качестве стандарта оказания помощи при экзистенциальном кризисе рекомендовано психотерапевтическую помощь усилить рекомендациями по функциональному питанию нейроглии, улучшению кровообращения и ликвородинамики на уровне головы и шеи, устранению энергетических дефицитов и застоев в теле, устранению патологической активности примитивных рефлексов. Эти воздействия могут войти в ассортимент инструментов самого психолога или стать предметом содружественного взаимодействия с прикладным кинезиологом.

## **Литература.**

1. Белоус П.В. Теоретические основы китайской медицины. – Алматы, 2010. – 171 с.
2. Бернштейн Н.А. Физиология движений и активность. М.: Наука. – 494 с.
3. Васильева Л.Ф. Теоретические и практические основы мануального мышечного тестирования. – М., 2017. – 35 с.
4. Васильева Л.Ф., Зотов И.Д., Крашенинников В.Л. Мануальная терапия с основами прикладной кинезиологии в педиатрии. – М., 2004. – 99 с.
5. Коган А.Б. Функциональная организация нейронных механизмов мозга. – Л.: Медицина. – 1979. – 224 с.
6. Ларионова И.С., Алексеев А.А. Соединительнотканная психоневрология. – М., 2012. - Т. 1. – 276 с.



## ИССЛЕДОВАНИЕ ОРГАНИЗАЦИИ СОЦИАЛЬНОГО ПРОСТРАНСТВАМИ СТУДЕНТАМИ-ПСИХОЛОГАМИ

**Аннотация:** в статье рассматривается проблема представительства в сетевых интернет-сообщества студентов – будущих психологов. Отмечается недостаточно критичное отношение значительной части опрошенных к характеру информации, размещаемой на личных страницах, а также недооценка отрицательных последствий для реального общения замены его интернет-коммуникацией.

**Ключевые слова:** Интернет, социальные сети, социальное пространство, фишинг, троллинг, информационная война.

**Abstract:** the article deals with the problem of representation in the online community of students - future psychologists. There is an insufficiently critical attitude of a significant part of the respondents to the nature of the information posted on personal pages, as well as an underestimation of the negative consequences for real communication of replacing it with Internet communication.

**Keywords:** Internet, social networks, social space, phishing, trolling, information warfare.

### ВВЕДЕНИЕ

Для большинства пользователей системы интернет общение в социальных сетях представляет собой обыденность. В то же время социальные, изменив медиа-пространство, не гарантируют достоверности публикуемой информации. В условиях ведения против России информационной войны они могут использоваться в деструктивных целях, а современные информационные технологии позволяют подделывать практически все виды сообщений и видеопрезентаций. Для подростков-школьников представительство в социальных сетях является значимым фактором самопрезентации в обществе. К сожалению, если до февраля 2022 г. контролирующим органам и психологическим службам приходилось основное внимание обращать на так называемые «группы смерти», возникновение которых чаще всего связывали с деятельностью психически неустойчивых лиц, а иногда и просто аддиктов [7], то после начала специальной военной операции (СВО) количество информации, несущей явную или скрытую угрозу посредством сообщений в популярных социальных сетях, не поддается точному учету [1;2;5;9]. Это требует работы не только с общедоступным информационным пространством, создаваемым традиционными средствами массовой информации (СМИ), что, безусловно, тоже очень важно. По нашему мнению, жизненно важной задачей становится изучение нового типа социального пространства представителей новых поколений, которое создается личностью, так сказать, по собственной воле. Часто оно может расширяться или сужаться не только ситуативно, но и в результате соответствующей информационной политики владельцев программ, блогеров, тик-токеров [3;4;6;8 и др.]

С точки зрения современной психологии, увлечение соцсетями представляет собой отражение важной жизненной потребности каждого человека, а именно – стремление компенсировать в виртуальном общении то, чего ему не хватает в реальной жизни. Следствием повальной увлеченности социальной активностью является рост явного и скрытого влияния самих сетей на людей [4;5].

Принципы и способы организации человеком личного пространства в сети Интернет – это не достаточно изученная сфера, требующая выполнения научных психологических исследований всех аспектов, связанных с поведением личности и социальных групп в социальном виртуальном пространстве.

Актуальными нам представляются направления исследований, связанные с основаниями выбора типа сетевого сообщества, особенностями организации «представительства» личности в конкретном сетевом сообществе, а также субъективными оценками положительных и отрицательных сторон интернет-общения.

Цель исследования: эмпирическое изучение представлений интернет-пользователей – студентов классического университета – о социальном пространстве, в котором они находятся, выбирая и участвуя в обмене информацией в тех или иных интернет-сообществах.

Мы планировали в ходе дистанционного обучения в процессе преподавания курса возрастной психологии, в ходе практических занятий провести опрос контингента (анкетирование и тестирование) студентов психологической специальности. В итоге предполагалось поручить студентам-магистрам сопоставить результаты субъективных отчетов респондентов до и после тестирования.

В ноябре-декабре 2021 г. было проведено эмпирическое исследование, в котором приняли участие 26 юношей и 34 девушки в возрасте от 19 до 25 лет. При этом 31 человек указали статус «холост/не замужем» и 29 человек ответили, что состоят в браке.

Основными выступили методы опроса (анкетирование тестирование). В данной статье мы представляем лишь материалы, полученные на материале авторской анкеты в процессе работы со студентами бакалавриата и магистратуры.

## ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ.

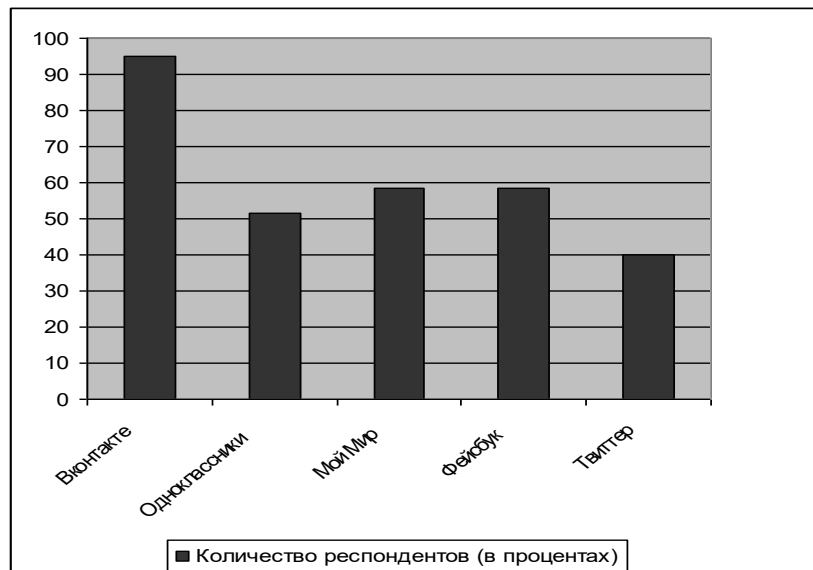


Рис.1. Регистрация в социальных сетях

На рисунке 1 показано распределение ответов респондентов по регистрации в соцсетях: лидирует по большинству зарегистрированных социальная сеть Вконтакте (95 %), остальные социальные сети представлены более-менее равномерно.

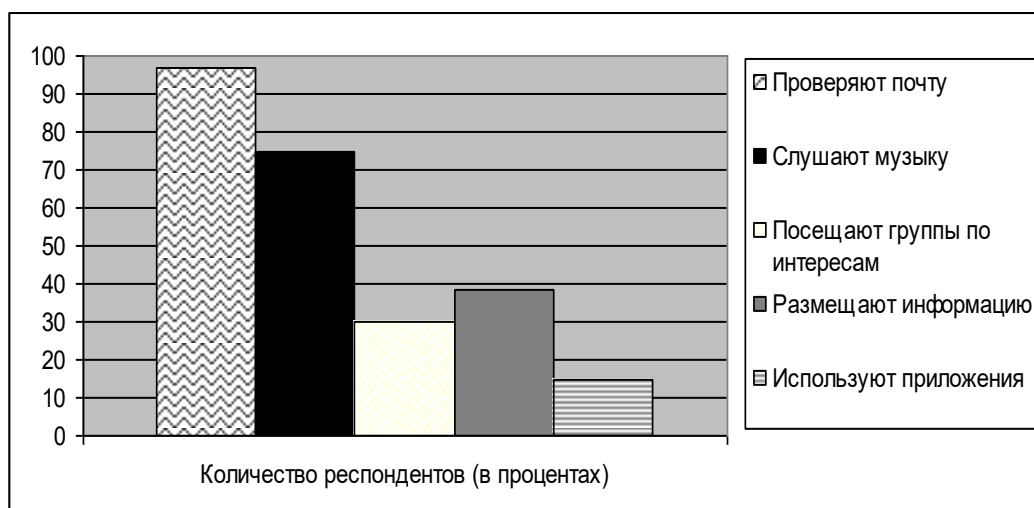
По показателю использования соцсетей респонденты дали такие ответы (см. таблицу 1):

Таблица 1.

**Распределение по времени использования соцсетей**

<i>Ответ</i>	<i>В процентах от общего числа опрошенных</i>
постоянно	31,7
несколько раз в день	38,3
несколько раз в неделю	20,0
несколько раз в месяц	5,0
реже одного раза в месяц	5,0

Исходя из данных исследования, большинство респондентов использует социальные сети несколько раз в день (38,3 % опрошенных) и 31,7 % опрошенных находятся в них постоянно.



## Рис. 2: Занятия респондентов в социальных сетях

В социальных сетях респонденты отмечают, что преимущественно проверяют почту, обмениваются сообщениями, слушают музыку (см. рис.2).

Чаще всего респонденты проводят время в социальной сети Вконтакте (75 % опрошенных). Это иллюстрирует Таблица 2. Респонденты самостоятельно указывали в анкете, почему они останавливают свой выбор на той или иной социальной сети. Наиболее популярные ответы – удобство общения (33,3 % опрошенных), там все знакомые (26,7 % опрошенных) (см. таблицу 4).

Таблица 2.

### *В какой соцсети респонденты чаще проводят время?*

<i>Соцсеть</i>	<i>В процентах от общего числа опрошенных</i>
Вконтакте	75,0
Одноклассники	11,7
Мой Мир	5,0
Фейсбук (запрещен в России)	1,7
Твиттер	6,7

Таблица 3.

### *Предпочтения в выборе соцсетей*

<i>Ответы респондентов</i>	<i>В процентах от общего числа опрошенных</i>
Удобный плеер для музыки	13,3
Там свежая информация	3,3
Удобство использования	23,3
Общение с интересными людьми	3,3
Там все знакомые	21,7
В этой соцсети интересно	5,0
Удобная лента новостей	5,0
Единственная соцсеть, которую используют	5,0
Обеспечивает высокую скорость общения	3,3
Привычка	6,7
Удобно проверять почту	3,3
Эта соцсеть популярна	5,0
Удобно пользоваться поиском	1,7

Для самопрезентации в сети респонденты чаще всего используют собственные личные данные: фамилию, имя и отчество (43,3 %) или смешанную форму предоставления личных данных в сети, когда могут использоваться разные виды идентификации (так делают 35 % опрошенных) (см. рис.3). Отметим, что никто из респондентов не указал, что использует «режим невидимости».

По данным анкетирования, в качестве аватара респонденты чаще всего используют личное фото – такой выбор сделали 78,3 % испытуемых. 10 % опрошенных предпочитают использовать фото-заместитель (персонаж) (см. таб.4).

Никто из опрошенных не использует ни детское фото, ни фото статусной вещи (деньги, автомобиль) на своем аватаре в социальной сети,

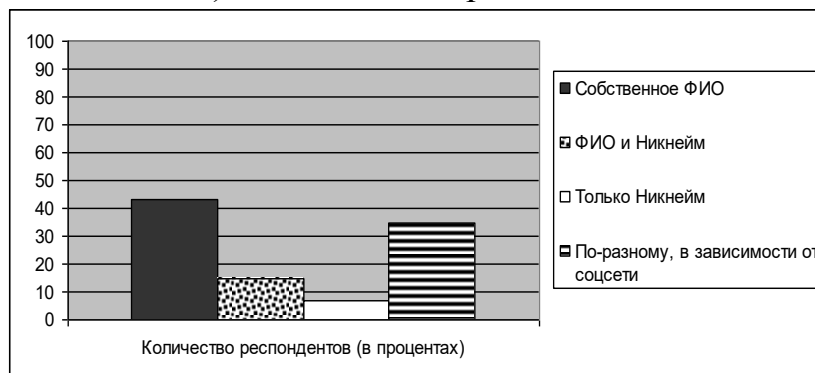


Рис.3. Идентификаторы респондентов в сети

Таблица 4.

### Предпочтения в выборе аватара

<i>Аватар респондента</i>	<i>В процентах от общего числа опрошенных</i>
Личное фото	78,3
Современное фото	1,7
Фото-персонаж	10,0
Символ	3,3
Стандартный символ соцсети	6,7

Большинству опрошенных не все равно, с кем дружить в социальном пространстве: 95 % опрошенных добавляют тех, с кем их связывает дружба в реальной жизни, 68,3 % - добавляют коллег и сокурсников. 41,7 % опрошенных добавляют в друзья людей с близкими интересами. 10,0 % опрошенных добавляют тех, кто добавляет их. 3,3 % опрошенных добавляют стандартный символ соцсети.

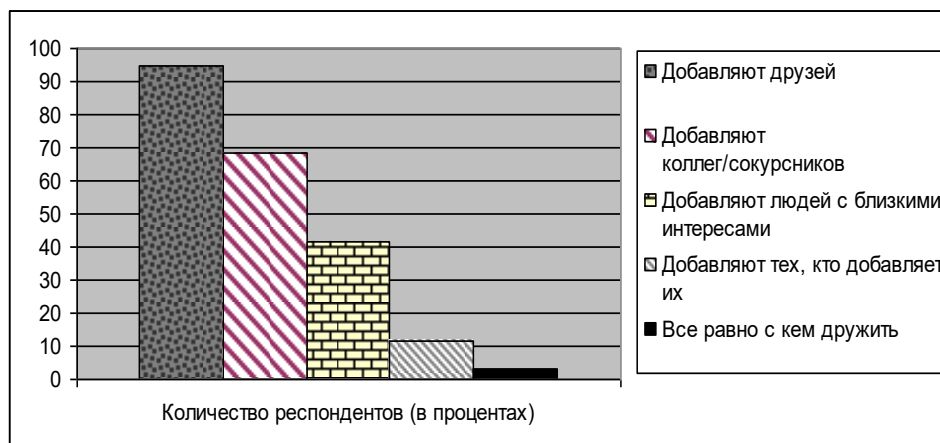


Рис.4: Принцип добавления в друзья

Таблица 5.

### Количество опрошенных, состоящих в сообществах

<i>Состоят в сообществах</i>	<i>В процентах от общего числа опрошенных</i>
да	83,3
нет	16,7

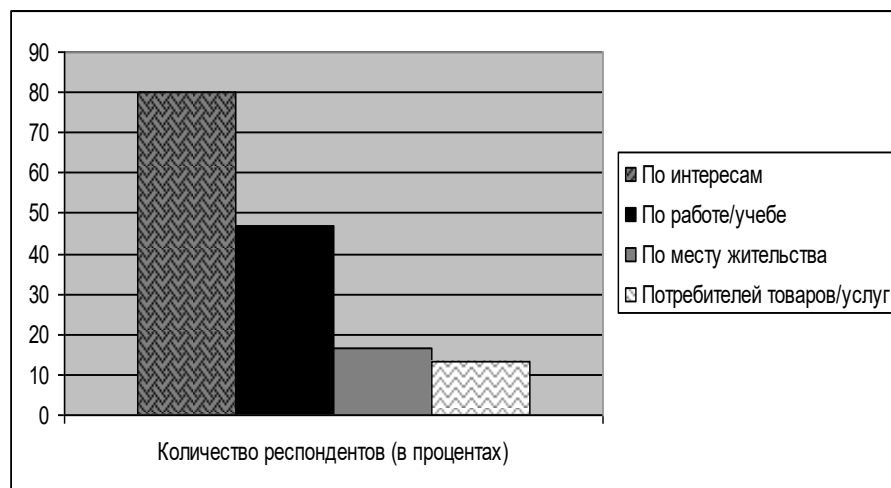


Рис.5: Тематика сообществ, в которых зарегистрированы опрошенные

Большинство опрошенных не искажает публикуемые сведения о себе (73,3 % опрошенных) – эти данные приведены в таблице 6. Оставшиеся 26,7 % искажают имя/возраст (87,5 %), семейное положение (50%), а также - информацию о внешности или хобби – по 37,5 % (см. рис.11).

Таблица 6.

**Предоставление информации в соцсетях**

<i>Ответ</i>	<i>В процентах от общего числа опрошенных</i>
Не искажаю информацию о себе	73,3
Искажаю информацию о себе	26,7

Наиболее популярны среди респондентов 2 раздела: это раздел Фотографии (его выбирают 45 % опрошенных) и разделы Музыка/Видео (предпочитаемы 25-ю процентами опрошенных). Наименее популярным разделом респонденты почти единодушно выбирают Приложения (66,7 % опрошенных).

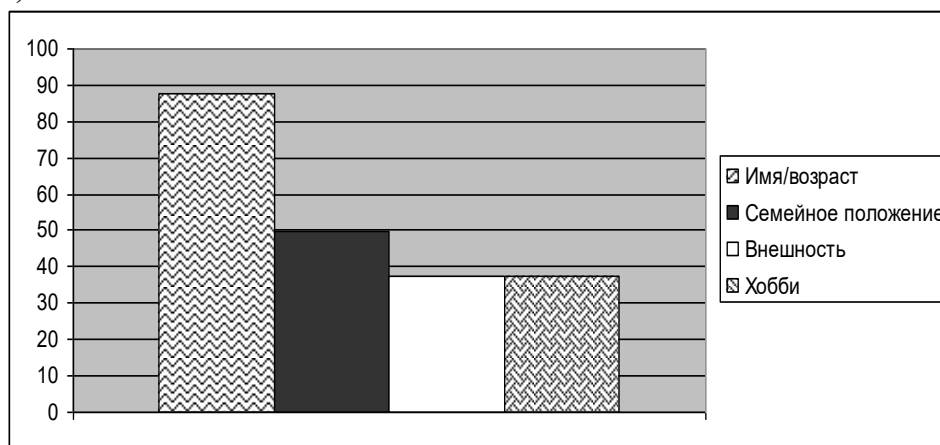


Рис.6: Искажаемая посетителями соцсетей информация

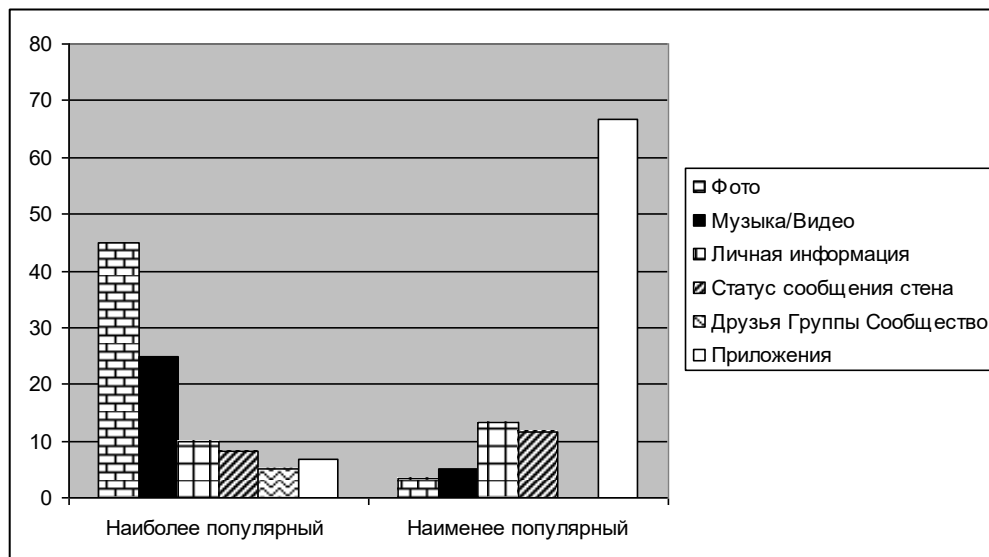


Рис.7: Наиболее и наименее популярный разделы аккаунта в соцсетях  
Мнения опрошенных по поводу участия в рейтингах разделилось почти поровну – опрошенные участвуют в опросах с разной интенсивностью.

Таблица 7.

#### Участие в рейтингах

<i>Участвуют в рейтингах</i>	<i>В процентах от общего числа опрошенных</i>
Всегда	1,7
Иногда	25,0
Под настроение	23,3
Редко	28,3
Не участвую	21,7

Таблица 8.

#### Желание участвовать в рейтингах

<i>Желание участвовать в рейтинге</i>	<i>В процентах от общего числа опрошенных</i>
да	5,0
вероятно да	1,7
иногда	6,7
скорее нет	48,3
не хочу/ не участвую	38,3

При ответе на свободный вопрос «Что вам не нравится в соцсетях?», опрошенные отметили такие негативные черты социальных сетей, как: спам (25 % опрошенных), неконтролируемая трата времени на них (18,3 %) и открытость личных данных для доступа (10%), что создает возможность для фишинга и иных деструктивных действий в отношении личного аккаунта. Лишь 11,7 % от общего числа респондентов отметили, что в соцсетях им «все нравится».

Таблица 9.

#### Что опрошенным не нравится в соцсетях?

<i>Ответ</i>	<i>В процентах от общего числа опрошенных</i>
Спам	25,0
Не ответили на вопрос	8,3
Троллинг	5,0
Ничего не нравится	1,7
Открытость информации	10,0
Все нравится	11,7
Правила соцсетей	8,3
Там не интересно	1,7
Отнимают время	18,3
Возможность взлома аккаунта	8,3
Массовость увлечения соцсетями	1,7

Среди важных характеристик для пользователя 58,3 % опрошенных называют процесс общения в соцсетях, 61,7 % - получение информации и 31,7 % считают важным показателем оперативность общения с помощью соцсетей.

Таблица 10.

### *Что привлекает респондентов в соцсетях?*

<i>Ответ</i>	<i>В процентах от общего числа опрошенных</i>
Общение	58,3
Самовыражение	11,7
Возможность неформального знакомства	3,3
Получение информации	61,7
Оперативность общения	31,7
Ограничение доступа к данным	3,3

При изучении организации социального пространства испытуемыми, были сделаны следующие выводы: лидирует по большинству зарегистрированных социальная сеть Вконтакте (95 %), в ней же опрошенные чаще всего проводят время (75 % опрошенных). Интенсивность использования соцсетей чаще всего - несколько раз в день (38,3 % опрошенных), и 31,7 % опрошенных находятся в них постоянно. Большинство пользователей отметили, что склонны выбирать ту или иную соцсеть по таким основаниям, как: удобство общения (33,3 % опрошенных) и наличию знакомых (26,7 %), которые уже там зарегистрированы.

Для самопрезентации в сети респонденты чаще всего используют собственные личные данные: фамилию, имя и отчество (43,3 %) или смешанную форму предоставления личных данных в сети (35 % опрошенных). В качестве аватара респонденты чаще всего используют личное фото (78,3 % испытуемых). Для большинства опрошенных не все равно, с кем дружить в социальном пространстве: 95 % добавляют тех, с кем их связывает дружба в реальной жизни, 68,3 % - добавляют коллег и сокурсников. 41,7 % добавляют в друзья людей с близкими интересами. Большинство опрошенных считает, что не искажает публикуемые сведения о себе (73,3 % опрошенных). Оставшиеся 26,7 % сообщили, что искажают чаще всего имя/возраст (87,5 %), семейное положение (50%). Наиболее популярны у респондентов два раздела, а именно: а) раздел Фотографии (его выбирают 45 %); и б) Музыка/Видео



(предпочитаем 25-ю процентами опрошенных). Наименее популярным разделом респонденты почти единодушно считают Приложения (66,7 %).

По поводу участия в рейтингах мнения разделились почти поровну – опрошенные участвуют в опросах с разной интенсивностью (что, по нашему мнению, скорее относится к «шуточным» опросам, а не к каким-то информативным акциям). Распределение негативных черт информационного пространства социальных сетей, по данным анкетирования: спам (25 %), трата излишнего времени на них (18,3 %) и открытость, т.е. незащищенность личных данных для доступа (10%).

11,7 % от общего числа респондентов отметили, что в соцсетях им «все нравится». Последнее мы склонны считать скорее следствием нежелания критически отнестись к типам информационного воздействия, в том числе деструктивного. В качестве положительных качеств соцсетей 58,3 % опрошенных отметили процесс общения в соцсетях, 61,7 % - быстрое получение информации. Фактически каждый третий - 31,7 % - считают важным показателем именно оперативность общения с помощью соцсетей.

#### ЗАКЛЮЧЕНИЕ.

Эмпирическое исследование представлений современных студентов вузов свидетельствует как о достаточно высокой вовлеченности, так и об отсутствии однозначного истолкования респондентами положительных и отрицательных последствий виртуального представительства. Организация социального пространства ими воспринимается как процесс стихийный, в чем-то инициативный. Последнее не может не настораживать психологическое сообщество, поскольку реакции на деструктивные, фейковые и прямо вредоносные сообщения в сетевых сообществах могут иметь отсроченный характер, провоцируя на совершение противоправных действий [4].

Дальнейшее исследование данных вопросов весьма актуально, в связи с увеличивающимся числом Интернет-пользователей, в частности, ростом числа пользователей соцсетей. Соцсети – это открытый канал информации о человеке, который может изучаться без его согласия.

Требуется комплексная диагностика, включая анкетирование и анализ эмпирического материала большего количества личных страниц пользователей социальных сетей.

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

- 1.Власова Г.И., Карапетян В.С., Турчин А.С. Педагогические условия коррекции чувства беспомощности у детей во время глобальной пандемии // Научный вестник. №1 (43), 2022. Ереван, 2022. С.10-21.
- 2.Зинченко И. А., Воронов С. А. Блогинг как социальный феномен и механизм для информационно-психологического воздействия // Вестник Санкт-Петербургского военного института войск национальной гвардии. — 2022. — № 2 (19). — С. 72–75. — URL: <https://vestnik-spvi.ru/2022/06/013.pdf>. — EDN OBVQZO.
- 3.Костикова Н.А. Подготовка будущих педагогов к организации общения в электронной информационно-образовательной среде: проблемы и пути решения. // НАУЧНОЕ МНЕНИЕ: научный журнал. №7-8 (2020). С.10-18.

4. Молдованов А. В. Профилактика информационно-психологического воздействия со стороны современных террористических организаций: история и современность // Вестник Санкт-Петербургского военного института войск национальной гвардии. — 2021. — № 4 (17). — С. 79–87. — URL: <https://vestnik-spvi.ru/2021/12/017.pdf>
5. Пашкин С. Б., Турчин А. С. Проблемы подготовки специалистов для морально-психологического обеспечения служебной деятельности // Вестник Санкт-Петербургского военного института войск национальной гвардии. — 2021. — № 4 (17). — С. 53–56. — URL: <https://vestnik-spvi.ru/2021/12/011.pdf>
6. Полушина О. Б. Личностные детерминанты восприятия курсантами военного вуза информации об опасности // Вестник Санкт-Петербургского военного института войск национальной гвардии. — 2022. — № 2 (19). — С. 61–66. — URL: <https://vestnik-spvi.ru/2022/06/011.pdf>. — EDN ZOLIDG.
7. Сухарев И. А. Эмоциональные предикторы виктимизации участников школьного буллинга // НАУЧНОЕ МНЕНИЕ: научный журнал. №7-8 (2022). С.114-121.
8. Турчин А.С. Образ мира личности и методологические основания его репрезентации // Методология современной психологии. №18, 2023. С.402-408.
9. Эджибадзе А.В., Турчин А.С. Оценка эффективности педагогических условий профилактики деструктивных конфликтов среди подростков в общеобразовательной организации. // Перспективы науки и образования, №3 (57), 2022. С.422-440.

**Яценко Е.Ф., Кожевникова А.А.**

**СВЯЗЬ КАРЬЕРНЫХ ОРИЕНТАЦИЙ С ЦЕННОСТНО-СМЫСЛОВОЙ  
СФЕРОЙ ЛИЧНОСТИ И СУБЪЕКТИВНЫМ БЛАГОПОЛУЧИЕМ  
БУДУЩИХ ИНЖЕНЕРОВ ПУТЕЙ СООБЩЕНИЯ**

**Аннотация.** В статье рассматривается, как карьерные ориентации будущих инженеров путей сообщения связаны или не связаны с ценностями, жизненными сферами, смысложизненными ориентациями, субъективным благополучием. Результаты свидетельствуют о вхождении карьеры в ценности и смыслы жизни будущих специалистов транспортной отрасли. Однако не было определено ни одной связи карьерных ориентаций с субъективным благополучием. Возможно, процесс профессионального обучения не входит в зону психологического комфорта студентов.

**Ключевые слова:** смысл жизни, карьера, смысложизненные ориентации, личностные черты, самоактуализация, транспортная отрасль, профессиональное образование, корреляционный анализ Пирсона.

**Abstract.** The article considers how the career orientations of future railway engineers are or are not related to values, life spheres, meaningful orientations, subjective well-being. The results indicate the entry of a career into the values and meanings of the life of future specialists in the transport industry. However, no association of career orientations with subjective well-being has been identified. Perhaps the process of vocational training is not included in the zone of psychological comfort of students.

**Key words:** meaning of life, careers, life-purpose orientations, personality traits, self-actualization, transport industry, vocational education, Pearson correlation analysis.

**Введение.** Исследование карьерных ориентаций и определение их места в структуре личностных характеристик будущих специалистов должно волновать не только психологов, но и весь преподавательский коллектив вузов, поскольку от принятия студентами карьерной направленности, соответствующей профилю обучения, зависит не только успешность, но и продуктивность их будущей профессиональной деятельности.

Карьерой иногда называют последовательность должностей, которые человек занимает в течение своего трудового пути [Шекшня, 2002], но в основном авторы сходятся в том, что карьера имеет свою специфическую направленность и модальность. На наш взгляд, успешной карьера становится тогда, когда совпадают карьерные ориентации и личностные качества человека. При этом создано немало диагностических материалов, профессиограмм, определяющих содержательную направленность каждой профессии. Современные исследователи анализируют карьерные ориентации обучающихся образовательных организаций МВД России и сотрудников полиции [Аракелян, Ларионова, Старков, Корзун, 2021], сотрудников МЧС России [Артемова, 2017], сотрудников вневедомственной охраны [Бадалян, Гостева, 2021], студентов-психологов [Крутько, Чаликова, 2016; Яценко, Кожевникова, 2023], будущих дефектологов [Дейнега, 2021], курсантов военных вузов [Яценко, Пархоменко, 2024], студентов гуманитарных направлений подготовки [Лесин, 2021], сравнивают карьерные ориентации государственных служащих и менеджеров [Кудашев, Пискарева, 2021], определяют у обучающихся карьерные ориентации как предикторы миграционных намерений [Ефременкова, 2022] и т.д. Изучением карьерных ориентаций занимались D. E. Super [Super, 1957], Н. Н. Мельникова [Мельникова, 2016], А. А. Жданович, Е. П. Кораблина, Е. Г. Щелокова [6], Е. Ф. Яценко [7]. Развитие карьерных ориентаций в период обучения в вузе является актуальной перспективой самоактуализации личности будущего специалиста, его профессионального формирования.

#### **Цель и гипотеза исследования.**

Цель исследования – определить связи карьерных ориентаций с характеристиками ценностно-смысловой сферы личности и субъективным благополучием будущих инженеров путей сообщения.

Предмет исследования – служение, профессиональное мастерство, управление, предпринимательство, карьера вверх, карьера вглубь, общая

карьерная направленность, ценности, жизненные сферы, смысложизненные ориентации и субъективное благополучие будущих инженеров путей сообщения.

Гипотеза исследования: существуют связи карьерных ориентаций с характеристиками ценностно-смысловой сферы личности и субъективным благополучием будущих инженеров путей сообщения.

Выборку исследования составили 60 студентов 1 и 2 курсов профильных направлений подготовки ПГУПС в возрасте от 18 до 21 года, средний возраст – 19 лет, из них 31 юноша и 29 девушек.

#### **Методы и методики исследования.**

Методики исследования включают в себя «Морфологический тест жизненных ценностей» В. Ф. Сопова, Л. В. Карпушиной, «Смысложизненные ориентации» Д. А. Леонтьева, «Карьерные ориентации» (КарО) Н. Н. Мельниковой, Шкалу субъективного благополучия (ШСБ) Perrudet-Badoux, Mendelsohn и Chiche в адаптации М. В. Соколовой. Результаты для интерпретации были получены посредством корреляционного анализа К. Пирсона с использованием пакета статистических программ SPSS v. 22.0.

#### **Результаты исследования.**

Корреляционный анализ показал следующие связи карьерных ориентаций с ценностями и смысложизненными ориентациями у будущих инженеров путей сообщения (рис. 1).

Карьерная ориентация «Управление» имеет 8 прямых связей с ценностями ( $p \leq 0,01$ ): развитие себя ( $r=0,47$ ), духовное удовлетворение ( $r=0,51$ ), креативность ( $r=0,41$ ), социальные контакты ( $r=0,53$ ), собственный престиж ( $r=0,63$ ), достижения ( $r=0,54$ ), материальное положение ( $r=0,62$ ), сохранение индивидуальности ( $r=0,55$ ); а также 6 прямых связей с жизненными сферами: профессиональная жизнь ( $r=0,51$ ), обучение и образование ( $r=0,55$ ), семейная жизнь ( $r=0,56$ ), общественная жизнь ( $r=0,53$ ), увлечения ( $r=0,46$ ), физическая активность ( $r=0,51$ ). Со смысложизненными ориентациями и субъективным благополучием связей не обнаружено.

Карьерная ориентация «Предпринимательство» имеет 8 прямых связей с ценностями ( $p \leq 0,05$ ): развитие себя ( $r=0,45$ ), духовное удовлетворение ( $r=0,44$ ), креативность ( $r=0,48$ ), социальные контакты ( $r=0,38$ ), собственный престиж ( $r=0,37$ ), достижения ( $r=0,42$ ), материальное положение ( $r=0,40$ ), сохранение индивидуальности ( $r=0,51$ ); а также 6 прямых связей с жизненными сферами: профессиональная жизнь ( $r=0,36$ ), обучение и образование ( $r=0,32$ ), семейная жизнь ( $r=0,47$ ), общественная жизнь ( $r=0,49$ ), увлечения ( $r=0,46$ ), физическая активность ( $r=0,42$ ). При этом «предпринимательство» прямо связано с целями в жизни ( $r=0,28$ ) и локусом контроля-Я ( $r=0,26$ ).

Карьерная ориентация «Служение» имеет 6 прямых связей с жизненными ценностями ( $p \leq 0,01$ ): развитие себя ( $r=0,58$ ), духовное удовлетворение ( $r=0,48$ ), креативность ( $r=0,69$ ), социальные контакты ( $r=0,44$ ), собственный престиж ( $r=0,49$ ), достижения ( $r=0,57$ ), материальное положение ( $r=0,28$ ;  $p \leq 0,05$ ), сохранение индивидуальности ( $r=0,46$ ), а также 6 прямых связей с жизненными сферами: профессиональная жизнь ( $r=0,44$ ), обучение и

образование ( $r=0,50$ ), семейная жизнь ( $r=0,42$ ), общественная жизнь ( $r=0,64$ ), увлечения ( $r=0,54$ ), физическая активность ( $r=0,32$ ;  $p\leq 0,05$ ). При этом «служение» имеет 5 прямых связей со смысложизненными ориентациями ( $p\leq 0,05$ ): целями в жизни ( $r=0,39$ ), процессом жизни ( $r=0,39$ ), результатом жизни ( $r=0,29$ ), локусом контроля-Я ( $r=0,33$ ), общей осмысленностью жизни ( $r=0,32$ ).

Карьерная ориентация «Мастерство» имеет 8 прямых связей с ценностями: развитие себя ( $r=0,4$ ,  $p\leq 0,01$ ), духовное удовлетворение ( $r=0,48$ ,  $p\leq 0,01$ ), креативность ( $r=0,38$ ;  $p\leq 0,05$ ), социальные контакты ( $r=0,43$ ,  $p\leq 0,01$ ), собственный престиж ( $r=0,48$ ,  $p\leq 0,01$ ), достижения ( $r=0,58$ ,  $p\leq 0,01$ ), материальное положение ( $r=0,32$ ;  $p\leq 0,05$ ), сохранение индивидуальности ( $r=0,41$ ,  $p\leq 0,01$ ); а также 6 прямых связей с жизненными сферами: профессиональная жизнь ( $r=0,39$ ;  $p\leq 0,05$ ), обучение и образование ( $r=0,49$ ,  $p\leq 0,01$ ), семейная жизнь ( $r=0,32$ ;  $p\leq 0,05$ ), общественная жизнь ( $r=0,34$ ;  $p\leq 0,05$ ), увлечения ( $r=0,48$ ,  $p\leq 0,01$ ), физическая активность ( $r=0,49$ ,  $p\leq 0,01$ ). Также «Мастерство» имеет 6 прямых связей ( $p\leq 0,01$ ) с целями в жизни ( $r=0,62$ ), процессом жизни ( $r=0,55$ ), результатом жизни ( $r=0,45$ ), локусом контроля-Я ( $r=0,59$ ), локусом контроля-Жизнь ( $r=0,38$ ;  $p\leq 0,05$ ), общей осмысленностью жизни ( $r=0,55$ ).

«Карьера вверх» имеет 8 прямых связей с ценностями ( $p\leq 0,01$ ): развитие себя ( $r=0,50$ ), духовное удовлетворение ( $r=0,51$ ), креативность ( $r=0,51$ ), социальные контакты ( $r=0,49$ ), собственный престиж ( $r=0,51$ ), достижения ( $r=0,52$ ), материальное положение ( $r=0,53$ ), сохранение индивидуальности ( $r=0,58$ ), а также 6 прямых связей с жизненными сферами: профессиональная жизнь ( $r=0,47$ ), обучение и образование ( $r=0,46$ ), семейная жизнь ( $r=0,59$ ), общественная жизнь ( $r=0,56$ ), увлечения ( $r=0,52$ ), физическая активность ( $r=0,46$ ). Также «Карьера вверх» прямо связана со смысложизненными ориентациями ( $p\leq 0,05$ ): целями в жизни ( $r=0,30$ ), процессом жизни ( $r=0,29$ ), результатом жизни ( $r=0,26$ ), локусом контроля-Я ( $r=0,29$ ), общей осмысленностью жизни ( $r=0,27$ ).

«Карьера вглубь» имеет 8 прямых связей с ценностями ( $p\leq 0,01$ ): развитие себя ( $r=0,60$ ), духовное удовлетворение ( $r=0,56$ ), креативность ( $r=0,62$ ), социальные контакты ( $r=0,49$ ), собственный престиж ( $r=0,54$ ), достижения ( $r=0,66$ ), материальное положение ( $r=0,30$ ;  $p\leq 0,05$ ), сохранение индивидуальности ( $r=0,48$ ); а также 6 прямых связей с жизненными сферами: профессиональная жизнь ( $r=0,48$ ), обучение и образование ( $r=0,57$ ), семейная жизнь ( $r=0,41$ ), общественная жизнь ( $r=0,57$ ), увлечения ( $r=0,58$ ), физическая активность ( $r=0,43$ ). Кроме этого «карьера вглубь» имеет 6 прямых связей со смысложизненными ориентациями ( $p\leq 0,01$ ): цели в жизни ( $r=0,57$ ), процесс жизни ( $r=0,56$ ), результат жизни ( $r=0,43$ ), локус контроля-Я ( $r=0,53$ ), локус контроля-Жизнь ( $r=0,30$ ;  $p\leq 0,05$ ), общая осмысленность жизни ( $r=0,51$ ).

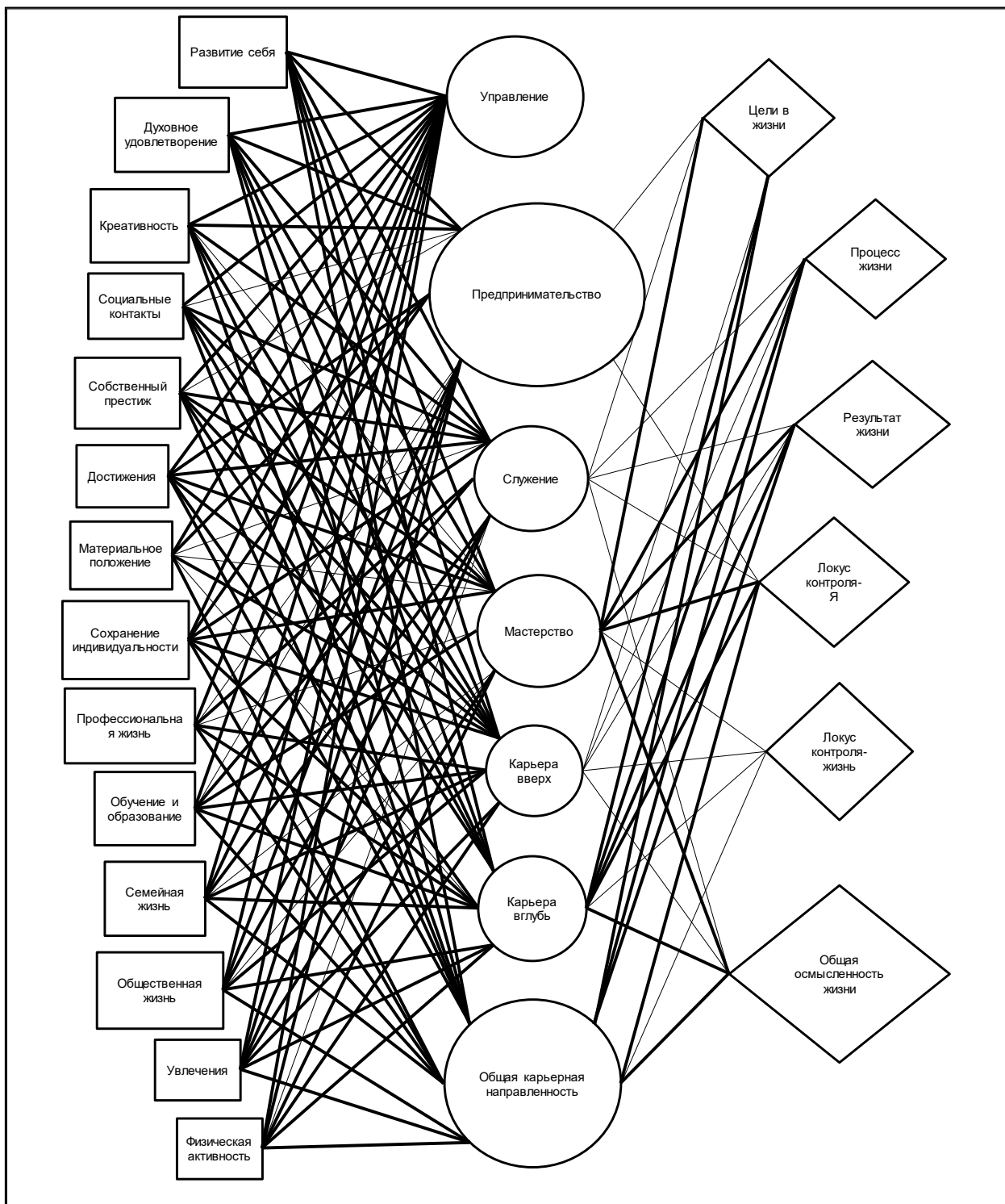


Рисунок 1 – Взаимосвязи карьерных ориентаций и векторов карьеры с ценностями, жизненными сферами и смысловыми ориентациями у будущих инженеров путей сообщения

*Примечание:* круг – «КарО» Н. Н. Мельниковой, ромб – «СЖО» Д. А. Леонтьева, прямоугольник – «МТЖЦ» В. Ф. Сопова, Л. В. Карпушиной.

— прямая связь ( $p \leq 0,01$ );

— прямая связь ( $p \leq 0,05$ ).

«Общая карьерная направленность» имеет 8 прямых связей с ценностями ( $p \leq 0,01$ ): развитие себя ( $r=0,66$ ;  $p \leq 0,05$ ), духовное удовлетворение ( $r=0,64$ ), креативность ( $r=0,68$ ), социальные контакты ( $r=0,57$ ), собственный престиж ( $r=0,62$ ), достижения ( $r=0,69$ ), материальное положение ( $r=0,51$ ),

сохранение индивидуальности ( $r=0,63$ ); а также 6 прямых связей с жизненными сферами: профессиональная жизнь ( $r=0,58$ ), обучение и образование ( $r=0,59$ ), семейная жизнь ( $r=0,58$ ) общественная жизнь ( $r=0,68$ ), увлечения ( $r=0,66$ ), физическая активность ( $r=0,56$ ) – и 6 прямых связей со смысложизненными ориентациями: цели в жизни ( $r=0,53$ ), процесс жизни ( $r=0,49$ ), результат жизни ( $r=0,41$ ), локус контроля-Я ( $r=0,50$ ), локус контроля-Жизнь ( $r=0,25$ ;  $p \leq 0,05$ ) и общая осмысленность жизни ( $r=0,46$ ).

Взаимосвязи карьерных ориентаций и карьерных векторов с ценностями, жизненными сферами и смысложизненными ориентациями у будущих инженеров путей сообщения представлены на рисунке 1.

Взаимосвязи субъективного благополучия с шкалами исследования у будущих инженеров путей сообщения представлены на рисунке 2.

Субъективное благополучие обратно связано со шкалами жизненных ценностей и сфер (шкала обратная): развитие себя ( $r = -0,27$ ,  $p \leq 0,05$ ), духовное удовлетворение ( $r = -0,29$ ,  $p \leq 0,05$ ), материальное положение ( $r = -0,26$ ,  $p \leq 0,05$ ), профессиональная жизнь ( $r = -0,34$ ,  $p \leq 0,05$ ), семейная жизнь ( $r = -0,29$ ,  $p \leq 0,05$ ), увлечения ( $r = -0,36$ ,  $p \leq 0,05$ ), при этом ни одной связи субъективного благополучия с карьерными ориентациями не выявлено.

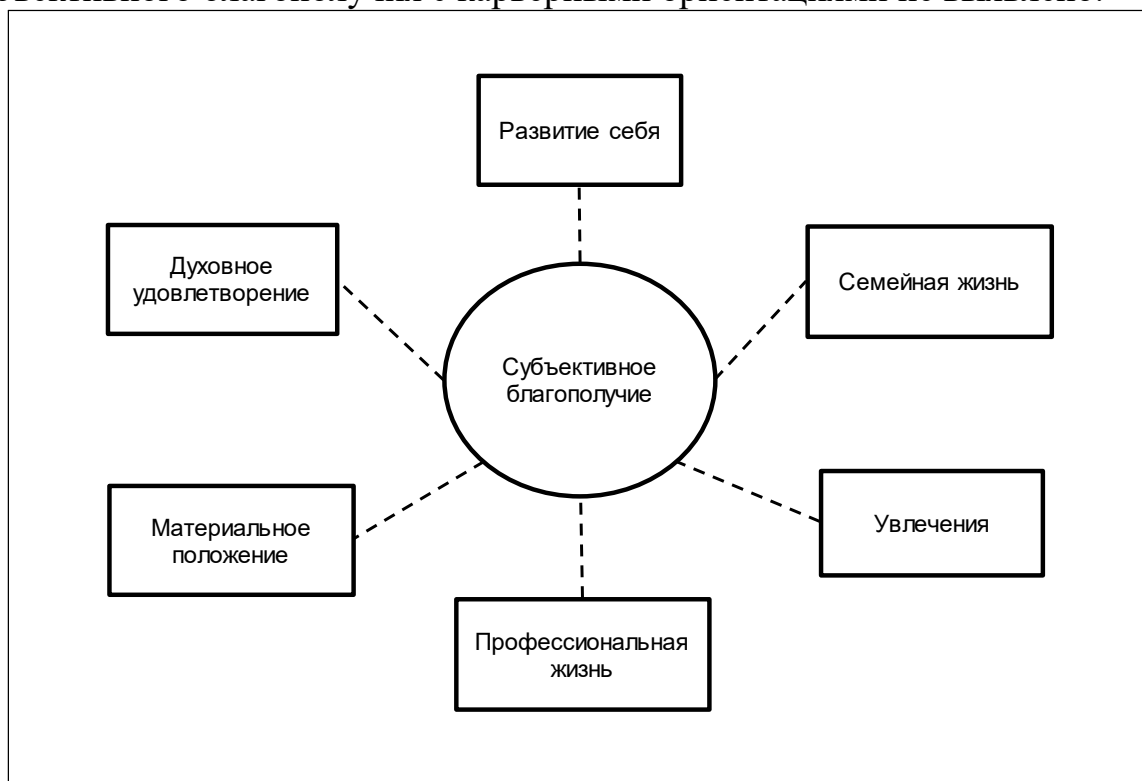


Рисунок 2 – Взаимосвязи субъективного благополучия с шкалами исследования у будущих инженеров путей сообщения

*Примечание:* круг – «ШСБ» Perrudet-Badoux, Mendelsohn и Chiche в адаптации М. В. Соколовой, прямоугольник – «МТЖЦ» В. Ф. Сопова, Л. В. Карпушиной.

--- обратная связь ( $p \leq 0,05$ ).

Всего было обнаружено 213 значимых взаимосвязей (включая взаимосвязи смысложизненных ориентаций с ценностями и жизненными сферами), из которых 207 прямых и 6 обратных (шкала обратная).

### Дискуссия.

Полученные взаимосвязи позволяют составить обобщенную характеристику содержания ценностно-смысловой сферы личности, карьерной направленности и субъективного благополучия студентов инженерных специальностей.

Будущие инженеры путей сообщения «примеряют» на себя абсолютно все карьерные ориентации. Карьерные ориентации у них связаны со всеми жизненными ценностями, жизненными сферами и смысложизненными ориентациями, что позволяет сказать об осмысленности профессионального обучения будущих специалистов транспортной отрасли на начальном этапе профессиональной подготовки. Освоение профессии проходит в согласии с ценностями и смыслами жизни будущих инженеров, профессиональная карьера связана со смыслом их жизни.

Обнаружены взаимосвязи субъективного благополучия с некоторыми жизненными ценностями и сферами (шкала обратная, по факту все связи являются прямыми), однако не выявлено ни одной взаимосвязи субъективного благополучия со смысложизненными ориентациями. Вероятно, будущие инженеры путей сообщения проживают свою жизнь не так, как хотелось бы им, испытывают трудности с построением планов на будущее, не удовлетворены процессом жизни сегодня и не оценивают положительно результативность прожитой жизни, а также не в полной мере оценивают возможности собственного развития и способности обустроить окружающий мир в соответствии с собственными смыслами жизни.

Не обнаружено ни одной взаимосвязи субъективного благополучия с карьерными ориентациями, можно предположить, что освоение профессиональной карьеры является источником напряжения и стресса, вызывает отрицательные эмоции у будущих инженеров путей сообщения. Или профессиональное обучение просто не входит в структуру субъективного благополучия и счастья студентов. Данное предположение нуждается в дополнительных исследованиях.

### **Выводы.**

Карьерные ориентации будущих инженеров путей сообщения связаны с ценностями и жизненными сферами, кроме карьерной ориентации «Управление», которая в структуре личностных характеристик не имеет ни одной связи со смысложизненными ориентациями. Со смыслами жизни будущих инженеров путей сообщения связаны в большей степени карьерные ориентации «Служение» и «Профессиональное мастерство», составляющие вектор «карьеры вглубь», определяющий направленность человека на совершенствование своей профессиональной компетентности. Гипотеза исследования подтвердилась в части, предполагающей связи карьерных ориентаций с ценностями, сферами жизни и смысложизненными ориентациями, но не подтвердилась в той ее части, где предполагалось найти связь карьерных ориентаций с субъективным благополучием. Ни одной связи карьерных ориентаций с субъективным благополучием обнаружено не было, что свидетельствует о том, что пока на начальном этапе профессионального обучения освоение карьерных компетенций идет в большом напряжении и не



переросло в зону комфорта, когда специалист получает удовольствие от своей профессиональной деятельности.

#### Библиографический список

Аракелян, Г. Л. Карьерные ориентации личности обучающихся образовательных организаций МВД России и сотрудников полиции: сравнительный анализ // Г. Л. Аракелян, С. В. Ларионова, М. А. Старков, У. В. Корзун // Известия РГПУ им. А. И. Герцена. – 2021. – №200. – С. 114-124.

Артемова, С. Ф. Ведущие карьерные ориентации сотрудников МЧС России / С. Ф. Артемова // Проблемы Науки. – 2017. – №24 (106). – С. 71-74.

Бадалян, Ю. В. Особенности карьерных ориентаций сотрудников вневедомственной охраны / Ю. В. Бадалян, Л. З. Гостица // Глобус: психология и педагогика. 2021. – Том 7. – №3 (43). – С. 38-42.

Дейнега, Н. В. Взаимосвязь факторов стресса и карьерных ориентаций студентов/ Н. В. Дейнега // Вестник Московского государственного областного университета. Серия: Психологические науки. – 2021. – № 3. С. 116–128. DOI: 10.18384/2310-7235-2021-3-116-128

Ефременкова, М. Н. Карьерные ориентации как предикторы миграционных намерений личности / М. Н. Ефременкова // Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия: Акмеология образования. Психология развития. 2022. – Т. 11, вып. 1 (41). – С. 46–56. <https://doi.org/10.18500/2304-9790-2022-11-1-46-56>

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. – DOI 10.31862/9785426313217.

Кудашев, А. Р. Сравнительная характеристика карьерных ориентаций государственных служащих и менеджеров / А. Р. Кудашев, С. Е. Пискарева // ЧФ: Человеческий фактор социальный психолог. – Вып. 1(41). – 2021. – С. 243-250.

Крутько, И. С. Профессиональная идентичность и виды карьерных ориентаций / И. С. Крутько, О. С. Чаликова // Вестник ЮУрГУ. Серия «Психология». – 2016. – Т. 9, № 4. – С. 5–12.

Лесин, А. М. Взаимосвязь ценностей и карьерных ориентаций студентов // Вестник Удмуртского университета. Серия «Философия. Психология. Педагогика». – 2021. – №2. – С. 170-178.

Мельникова, Н.Н. Карьерные ориентации: гендерные различия и возрастная динамика / Н.Н. Мельникова // Вестник ЮУрГУ. Серия «Психология». – 2016. – Т. 9, № 3. – С. 76–86. DOI: 10.14529/psy160308

Фомина, А. М. Особенности карьерных ориентаций обучающихся образовательных организаций МВД России / А. М. Фомина // Профессиональное образование в России и за рубежом. – 2022. – №2 (46). – С. 81-86.

Шекшня, С. В. Управление персоналом современной организации: учебно-практическое пособие. Изд. 5-е, перераб и доп. / С. В. Шекшня. – М.: ЗАО «Бизнес-школа «Интел-Синтез», 2002. – 368 с.

Ященко, Е. Ф. Карьерные и ценностные ориентации курсантов военного вуза и будущих специалистов железнодорожной отрасли: сравнительный анализ / Е. Ф. Ященко, И. А. Пархоменко // Всероссийский научно-практический журнал социальных и гуманитарных исследований. – 2024. – № 1 (12). – С. 59–68. doi 10.46741/sgjournal.2024.12.1.008

Ященко, Е.Ф. Взаимосвязи ценностей, жизненных сфер, смысложизненных и карьерных ориентаций и субъективного благополучия будущих психологов / Е. Ф. Ященко, А. А. Кожевникова // Методология современной психологии. Вып. 18 // Сб. под ред. В.В. Козлова, А.В. Карпова, В.А. Мазилова, В.Ф. Петренко. – М-Ярославль: ЯрГУ, ЛКИИСИ РАН, МАПН, 2023. – С. 430-440.

Super D.E., et al. Vocational Development: A Framework of Research. N.Y. 1957.

## Список авторов

**Абу-Талеп Д.В.**, кандидат психологических наук, Институт психологии творчества, Москва, Россия

**Адиева О.А.**, Директор ЧУДПО УНЦ «Геофизика», ЧУДПО Учебно-научный центр «Геофизика» Группы компаний «Башнефтегеофизика», Уфа, Республика Башкортостан

**Айнулина Н.А.**, ПАО «ОДК-УМПО», Производственно-учебный центр АК ГК «Ростех», ведущий специалист, Уфа, Республика Башкортостан

**Артемьева О.Ю.**, ФГБОУ ВО «Санкт-Петербургский государственный университет», студентка программы профессиональной переподготовки СПбГУ, Санкт-Петербург, Россия

**Барсукова М. Р.**, магистрант факультета практической психологии, Московский социально-педагогический институт, г. Москва, Россия

**Байзакова А.С.**, студентка 3 курса Евразийского Национального университета им.Л.Н.Гумилева, Астана, Казахстан

**Баяхметова А.С.**, студентка 3 курса Евразийского Национального университета им.Л.Н.Гумилева, Астана, Казахстан

**Бевзенко С.И.**, кандидат психологических наук, клинический психолог, спортивный психолог, Москва, Россия

**Белан Е.А.**, профессор кафедры философии, теологии и религиоведения, д-р психологических наук, доцент, ФГБОУ ВПО «Кубанский государственный университет», действительный член МАПН, Краснодар, Россия

**Билоус О.Н.**, кандидат психологических наук, школьный психолог, Астана, Казахстан

**Варфоломеева Е. А.**, доцент кафедры юридической психологии и педагогики, кандидат психологических наук, Санкт-Петербургская академия Следственного комитета, Санкт-Петербург, Россия

**Верещагина А.А.** (Калининград, Россия) - доктор психологических наук, доцент кафедры гуманитарных, естественнонаучных дисциплин Западного филиала РАНХ и ГС, действительный член МАПН,

**Власова Г.И.**, кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой педагогики и психологии, Федеральное государственное бюджетное военное образовательное учреждение высшего образования «Академия гражданской защиты Министерства Российской Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий», Санкт-Петербург, Россия

**Волченкова А.А.**, кандидат психологических наук, старший преподаватель кафедры психологии труда и организационной психологии факультета Ярославского государственного университета имени П.Г.Демидова, Ярославль, Россия.

**Габбасова А.А.**, магистр психологии, старший преподаватель кафедры психологии Евразийского Национального университета им.Л.Н.Гумилева, Астана, Казахстан

**Галяутдинова С.И.**, канд. психол. н., доцент, Уфимский Университет Науки и Технологий, Уфа, Башкирия

**Гайворонская А. А.**, выпускница кафедры «Прикладная психология» по направлению «Психология», кафедры «Прикладная психология», факультета экономики и менеджмента Петербургского государственного университета путей сообщения императора Александра I, Санкт-Петербург, Россия

**Гарайшин Ш.Г.**, ЧУДПО Учебно-научный центр «Геофизика» Группы компаний «Башнефтегеофизика», заместитель директора по науке ЧУДПО УНЦ «Геофизика», кандидат технических наук, заведующий кафедрой геофизики УГНТУ, Уфа, Республика Башкортостан

**Глазачева В.П.**, студент 3 курса факультет психологии Ярославского государственного университета имени П.Г.Демидова, Ярославль, Россия.

**Грац О. Ю.**, кандидат психологических наук, интегративный психолог, танцетерапевт, Сочи, Россия

**Гутник Е.П.**, ст. преподаватель кафедры педагогики и психологии, ФГБОУ ВПО «Кубанский государственный университет», Краснодар, Россия

**Давлетова А.А.**, доктор психологических наук, доцент, Академия Кайнар, действительный член МАПН, Алматы, Казахстан

**Даулетбаева Б.Ж.**, докторант PhD, Университет Туран, Алматы, Казахстан

**Дмитриева Л.Г.**, доктор психологических наук, профессор кафедры общей психологии Уфимского университета науки и технологий, действительный член МАПН, г. Уфа, Россия

**Забайкин А. Ю.**, Санкт-Петербургский военный ордена Жукова институт войск национальной гвардии Российской Федерации, Санкт-Петербург, Россия

**Загуменная А.М.** студент 3 курса факультет психологии Ярославского государственного университета имени П.Г.Демидова, Ярославль, Россия.

**Зайцев К. С.**, – магистрант факультета психологии Ярославского государственного университета им. П.Г. Демидова, Ярославль, Россия.

**Зинова У.А.**, доктор психологических наук, академик МАПН, спортивный психолог, кризисолог, г.Магнитогорск

**Зотова Т.В.** кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии младшего школьника ФНО, Института детства МПГУ, Москва, Россия

**Евдокимова Н.В.**, аспирант Института психологии творчества Павла Пискарева, Санкт-Петербург, Россия

**Ермакова Д.А.**, студент 3 курса факультет психологии Ярославского государственного университета имени П.Г.Демидова, Ярославль, Россия

**Ефимкина А. О.**, аспирант кафедры психологии и педагогики, факультет гуманитарного образования, Новосибирский государственный технический университет, Новосибирск, Россия

**Иванов Е.А.**, кандидат психологических наук, доцент, Военный институт физической культуры; старший нуч. сотр. НИО (по исследованию функционального состояния Научно-исследовательского центра по физической подготовке и военно-прикладным видам спорта в ВС РФ), Санкт-Петербург, Россия

**Ильина И.Н.**, психолог, руководитель «Интегративный Инновационный Центр Развития Потенциала Человека», Таганрог, Россия

**Кадыров О.С.**, доктор философии(PhD), доцент, заведующий кафедрой «Психология», Самаркандский государственный университет имени Шарофа Рашидова, действительный член МАПН, Самарканд, Узбекистан

**Калино Е.Д.**, психолог, гипнолог, психосоматолог, психолог-консультант. Эксперт МГИМО. Член ОППЛ (профессиональная психологическая лига), член исполнительного комитета НВиППП (Ассоциация наставничества, волонтерства и помогающих психосоматических профессий).

**Кашапов М.М.** (Ярославль, Россия) – доктор психологических наук, профессор, заведующий кафедрой педагогики и педагогической психологии, Ярославский государственный университет им. П.Г. Демидова, действительный член МАПН

**Китаева М.П.**, кандидат биологических наук, Институт психологии творчества, Санкт-Петербург, Россия

**Книжникова С.В.**, доцент кафедры общей и социальной педагогики, канд. педагогических наук, доцент, ФГБОУ ВПО «Кубанский государственный университет», Краснодар, Россия

**Ковалев А.В.** (Санкт-Петербург, Россия) – практикующий психолог, ведущий тренингов личностного роста.

**Кожевникова А. А.**, студент магистратуры кафедры «Прикладная психология», Петербургский государственный университет путей сообщения Императора Александра I, Санкт-Петербург, Россия

**Козлов В.В.**, президент Международной Академии Психологических Наук, Ректор Университета Интегративной Психологии и Психотерапии (УИПП), доктор психологических наук, профессор кафедры социальной и политической психологии ЯрГУ им. П.Г.Демидова, действительный член МАПН, г. Ярославль, Россия

**Корнеенков С.С.**, кандидат психологических наук, доцент, Дальневосточный федеральный университет, Владивосток, Россия

**Корниенко В. Р.**, студент факультета подготовки криминалистов, Санкт-Петербургская академия Следственного комитета,

**Кочегова Л. Е.**, выпускница, Санкт-Петербургский университет технологий управления и экономики, Санкт-Петербург, Россия

**Крылова В.Д.**, магистрант по направлению «Прикладная психофизиология» Северного Арктического Федерального Университета, Архангельск, Россия.

**Крючкова И.М.**, доцент кафедры социальной психологии и социальной работы Рязанского государственного университета имени С. А. Есенина, кандидат педагогических наук, Рязань, Россия

**Курунов В.В.**, ЧУДПО Учебно-научный центр «Геофизика» Группы компаний «Башнефтегеофизика», Школа эффективного менеджмента, кандидат психологических наук, преподаватель-консультант, Уфа, Республика Башкортостан

**Лахтеева С.В.** кандидат медицинских наук, АНО ДПО “Институт психологии творчества Павла Пискарёва”, Санкт-Петербург, Россия

**Лопатина Н.В.**, студентка ФГБОУ ВО Ивановский государственный университет, кафедра непрерывного психолого-педагогического образования, Иваново, Россия

**Мазилев В.А.**, доктор психологических наук, профессор, заведующий кафедрой Ярославского государственного педагогического университета им. К.Д. Ушинского, действительный член МАПН, Ярославль, Россия

**Махмутова А.М.**, психолог, арт-терапевт, Екатеринбург, Россия

**Михеева Е.В.** аспирант ТюмГУ. руководитель научно-практической лаборатории Т-ИГР, Москва, Россия

**Морозов А. В.** – доктор педагогических наук, профессор, академик (действительный член) Международной академии психологических наук, психолог-практик высшей категории, главный научный сотрудник Федерального казенного учреждения «Научно-исследовательский институт ФСИН России», (ФКУ «НИИ ФСИН России»), г. Москва, Россия

**Назаров В.И.**, доктор психологических наук, профессор, ФГБОУ ВО Ивановский государственный университет, кафедра непрерывного психолого-педагогического образования, действительный член МАПН, Иваново, Россия

**Наркевич А.В.**, доктор психологических наук, профессор, специалист по оздоровительным практикам, действительный член МАПН, г. Москва, Россия

**Нурбекова Г.Б.**, директор Международной Ассоциацией Professional Coach ICU of Kazakhstan, Астана, Казахстан

**Павленко А.Е.**, старший тренер ФК «Родина», Москва, Россия

**Павленко С.А.**, психолог, трансформационный коуч, автор проекта «MIRSVETA», Беларусь

**Петрова Л.Е.** – старший преподаватель кафедры социально-гуманитарных дисциплин Владимирского филиала Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации, (ФГБОУ ВО «РАНХиГС»), г. Владимир, Россия

**Пономарева А.А.** магистр психолого-педагогического образования, психолог-консультант, центр развития Простор, Екатеринбург, Россия

**Прокофьева В. А.**, кандидат психологических наук профессор, кафедры общей и прикладной психологии, Санкт-Петербургский военный ордена Жукова институт войск национальной гвардии Российской Федерации, Санкт-Петербург, Россия

**Пузырев А. В.**, доктор филологических наук, кандидат психологических наук, профессор, профессор кафедры гуманитарных и психолого-педагогических дисциплин Покровского филиала МПГУ, г. Покров Владимирской области, Россия

**Рогожникова К.С.**, обучающая 4го курса по направлению «Психология», кафедры «Прикладная психология», факультета экономики и менеджмента Петербургского государственного университета путей сообщения императора Александра I, Санкт-Петербург, Россия

**Рожкин А.В.**, соискатель кафедры психологии Университет мировых цивилизаций им. В.В. Жириновского, Москва, Россия

**Розанов И.А.**, (Москва, Россия), канд. мед. наук, научный сотрудник Центра изучения и профилактики эффектов долговременной изоляции и лаборатории психологических и психофизиологических исследований профессиональной деятельности, виртуальной реальности и компьютерных психотехнологий, ГНЦ РФ – Институт медико-биологических проблем РАН; старший преподаватель кафедры Общей психологии Института экспериментальной психологии, Московский государственный психолого-педагогический университет

**Саенко А.Ю.**, аспирант, кафедра психологии, конфликтологии и бихевиористики, Российский государственный социальный университет, Москва, Россия

**Самигуллин Р.Р.** БГПУ им. М. Акмуллы, факультет психологии, кафедра общей и педагогической психологии, старший преподаватель, Уфа, Республика Башкортостан

**Саюшкина А.С.**, аспирант кафедры общей психологии факультета психологии Уфимского университета науки и технологий, г. Уфа, Россия

**Синельникова Е. С.**, кандидат психологических наук, доцент кафедры прикладной психологии факультета экономики и менеджмента Петербургского государственного университета путей сообщения императора Александра I, Санкт-Петербург, Россия

**Синякина Е.Г.**, кандидат психологических наук, доцент кафедры общей, социальной психологии и истории психологии Московского гуманитарного университета, Москва, Россия

**Степанов В.А.**, спортивный психолог Академии ФК «Родина», Москва, Россия

**Танасова С.Б.** магистрант, ФГАОУ ВО РНИМУ им. Н.И. Пирогова Минздрава России, Москва, Россия

**Трегубова М.В.** кандидат медицинских наук, клинический психолог, ООО «Академия интегративной медицины и психотерапии «БАЗИС», генеральный директор, преподаватель, Москва, Россия

**Турчин А.С.** доктор психологических наук, доцент, профессор кафедры общей и прикладной психологии Санкт-Петербургского военного института войск национальной гвардии РФ, действительный член МАПН., Санкт-Петербург, Россия

**Юмкина Е.А.** кандидат психологических наук, старший преподаватель Санкт-Петербургского государственного университета, Санкт-Петербург, Россия

**Чемякина А. В.**, кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии труда и организационной психологии Ярославского государственного университета им. П.Г. Демидова, г. Ярославль, Россия

**Чуйкова Т. С.**, канд. психол. н., доцент, профессор кафедры общей и педагогической психологии, Башкирский государственный педагогический университет, Уфа, Башкирия

**Шабанов Л. В.**, профессор кафедры Общей и прикладной психологии, доктор философских наук, кандидат психологических наук, Санкт-Петербургский военный ордена Жукова институт войск национальной

гвардии Российской Федерации, действительный член МАПН, Санкт-Петербург, Россия

**Шацова Н.В.**, соискатель, АНО ДПО “Институт психологии творчества Павла Пискарёва”, Санкт-Петербург, Россия

**Юмкина Е. А.**, кандидат психологических наук, ФГБОУ ВО «Санкт-Петербургский государственный университет», старший преподаватель кафедры социальной психологии, Санкт-Петербург, Россия

**Ярославцева Н.И.**, аспирант кафедры общей психологии, Московский инновационный университет, практикующий психолог, эксперт кафедры «Трансперсональная психология» Академии социальных технологий, Москва, Россия

**Ященко Е.Ф.**, доктор психологических наук, профессор, заведующий кафедрой «Прикладная психология», Петербургский государственный университет путей сообщения Императора Александра I, действительный член МАПН, Санкт-Петербург, Россия