МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ЛИЧНОСТИ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА

СБОРНИК НАУЧНЫХ ТРУДОВ
по материалам VIII Международной
научно-практической конференции
(9-10 ноября 2022)

Ставрополь
2022

УДК 159.923.2 (082)
ББК 88.37 я43
П 86

Оргкомитет кофренции:
зав. кафедрой общей психологии и психологии личности психолого-педагогического факультета СКФУ, канд. психол. наук, доцент ***И.В. Белашева***,
кандидаты психол. наук, доценты ***Л.И. Макадей***, ***Е.В. Бондаренко***, ***М.Л. Есаян***, ***И.Н. Польшакова***, ст. преподаватель ***С.В. Шумакова***

П 86 **Психологическое здоровье личности: теория и практика:** сборник научных трудов по материалам VIII Международной научно-практической конференции / отв. ред. И.В. Белашева. – Ставрополь: Изд-во СКФУ, 2022. – 387 с.

ISBN

Сборник включает статьи, посвященные актуальным проблемам в области психологического здоровья личности в условиях современной стрессогенной социально-экономической, демографической, экологической и политической ситуации, расширение проблематики исследований психологического здоровья человека с позиций потребностей практики, уточнение границ феноменов «психологическое здоровье», «психическое здоровье», «психологическое благополучие» и «психологическая безопасность». В сборнике публикуются материалы VIII Международной научно-практической конференции «Психологическое здоровье личности: теория и практика», организованной кафедрой общей психологии и психологии личности (СКФУ) при поддержке Российского психологического общества.

Адресован преподавателям, студентам, магистрам, аспирантам, научным сотрудникам, практическим психологам, клиническим психологам, психотерапевтам.

УДК 159.923.2 (082)
ББК 88.37 я43

Ответственность за аутентичность и точность цитат, названий и иных сведений, а также за соблюдение законов об интеллектуальной собственности несут авторы публикуемых статей. Материалы публикуются в авторской редакции.

Рецензенты:
д-р психол. наук, профессор, зав.кафедрой общей психологии ***М.М. Далгатов*** (Дагестанский государственный педагогический университет, г. Махачкала)
канд. филос. наук, доцент кафедры конфликтологии и национальной безопасности ***С.А. Мартиросян*** (Южный федеральный университет, г. Ростов-на-Дону)

ISBN

© ФГАОУ ВО «Северо-Кавказский федеральный университет», 2022
© Коллектив авторов, 2022

ВЗАИМОСВЯЗЬ УРОВНЯ ТОЛЕРАНТНОСТИ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ЛИЧНОСТИ

Абидова Зиёда Аскаровна,
Национальный университет Узбекистана,
доктор философии по психологическим наукам, доцент,
E-mail: aziyoda@gmail.com
Джалалов Уктам Джалилович,
Центр повышения квалификации медицинских работников,
кандидат медицинских наук, доцент,
E-mail: uddedu@gmail.com
г.Ташкент, Узбекистан

INTERRELATION OF THE LEVEL OF TOLERANCE AND THE PSYCHOLOGICAL HEALTH OF THE PERSON

Abidova Ziyoda Askarovna
Dzhalalov Uktam Dzhalilovich

Полноценное развитие и реализация личности детерминировано состоянием его душевного благополучия. Согласно определению Всемирной организации здравоохранения психическое здоровье – это состояние благополучия, при котором человек может реализовать свой собственный потенциал, противостоять обычным жизненным стрессам, продуктивно и плодотворно работать, а также вносить вклад в жизнь своего сообщества [1].

Основываясь на определение здоровья ВОЗ и нашем опыте, мы выдвигаем следующее определение: «Здоровье – это полное интеллектуальное, психоэмоциональное и социально-экономическое благополучие, а не только отсутствие физической немощи» [2].

Выдвинутое нами определение здоровья позволяет выделить основы психологического здоровья личности, которые заключаются в знании, умениях и навыках личности, основанные на доказательствах, увеличивающие вероятность оптимального, адекватного психоэмоционального реагирования и соответствующей социализации в обществе, гарантируя поведение сохраняющее качество жизни личности (здоровый образ жизни).

По нашему мнению, психологическое здоровье личности зависит от базового феномена уровня его толерантности.

Толерантность – это понимание меры сходства, неразличимости и взаимозаменяемости, и, реакции и/или устойчивости биологических и небиологических систем в пределе определённых минимальных и максимальных воздействующих факторов, и формирование мировоззрения субъектов и объектов, которое позволяют адекватно реагировать, соответственно действовать и осознавать инаковость каждого субъекта в микро- и макросоциуме и занятия активной позиции, позволяющая выживаемости и сосуществованию (симбиозу) субъектов в обществе [3].

С целью определения степени влияния уровня толерантности на психические состояния личности мы провели исследование по выявлению данной взаимосвязи. В исследовании участвовало 350 человек (магистры, обучающиеся по гуманитарным специальностям). Среди них проводилась диагностика уровня толерантности с помощью авторской методики «Самооценка уровня толерантности». Данная методика даёт возможность определить высокий, средний и низкий уровень толерантности [4]. Исследование психических состояний проводилось с помощью опросника Г.Айзенка «Самооценка психических состояний личности». Данный опросник даёт возможность определить уровни таких психических свойств, как тревожность – склонность индивида к переживанию тревоги, порогом возникновения реакции тревоги; фрустрация – психическое состояние характеризующаяся низким, возникающее вследствие реальной или воображаемой помехи, препятствующее достижению цели; агрессия – повышенная психологическая активность, стремление к лидерству путём применения силы по отношению к другим людям; ригидность – затруднённость в изменении намеченной субъектом деятельности в условиях, объективно требующих её перестройки [5]. Вторичная обработка данных проводилась с помощью U-тест Манна-Уитни и Коэффициент корреляции Браве-Пирсона (r).

По результатам самооценки уровня толерантности участники исследования были разделены на три группы: участники с высоким уровнем толерантности – 124 человек (35%), участники со средним уровнем толерантности – 114 человек (33%) и участники с низким уровнем толерантности – 112 человек (32%). Далее полученные результаты самооценки психических состояний личности мы сравнивали только между двумя группами – 1-группа: участники с высоким уровнем толерантности и 2-группа: участники с низким уровнем толерантности.

Полученные результаты первичной обработки данных двух исследуемых групп по опроснику «Самооценка психических состояний личности» представлены в нижеследующей таблице.

Таблица

Психические состояния участников с высоким и низким уровнем толерантности

Психическое состояние		Высокий уровень толерант-ности	Низкий уровень толерант-ности
Тревожность	Отсутствие тревожности	69%	28%
	Средняя тревожность	29%	72%
	Высокая тревожность	2%	0%
Фрустрация	Высокая самооценка, устойчивость к неудачам, отсутствие страха перед трудностями	62%	44%

	Средний уровень фрустрации	38%	50%
	Низкая самооценка, избежание трудностей, страх неудач	0%	6%
Агрессия	Спокойствие, выдержанность	60%	11%
	Средний уровень агрессивности	38%	72%
	Агрессивность, не выдержанность. Имеются трудности в работе с людьми	2%	17%
Ригидность	Отсутствие ригидности, лёгкая переключаемость	57%	22%
	Средний уровень ригидности	43%	72%
	Сильно выраженная ригидность	0%	6%

Как видно по таблице, среди участников с высоким уровнем толерантности у 69% отсутствует тревожность, тогда как среди участников с низким уровнем толерантности среди 72% наблюдается средняя тревожность. Разница двух групп по шкале тревожности оказалась значимой $U=180$; $p<0,01$.

Уровень фрустрации среди участников перовой группы у 62% отсутствует, а у 38% наблюдается средний уровень фрустрации. Тогда как среди участников второй группы у 44% отсутствует, у 50% средний уровень фрустрации, а у 6% наблюдается низкая самооценка, избежание трудностей, страх неудач, то есть высокий уровень фрустрации. Анализ вторичной обработки данных показало, что разница двух групп по шкале фрустрации не является значимой $U=272$; $p>0,05$.

По шкале агрессия среди участников с высоким уровнем толерантности наблюдается у 60% спокойствие, выдержанность, у 38% средний уровень агрессивности, а у 2% агрессивность, не выдержанность. Тогда как среди участников с низким уровнем толерантности данные показатели агрессивности встречаются у 11%, 72% и 17% соответственно. Разница двух групп по шкале агрессии оказалась значимой $U=119$; $p<0,01$.

По шкале ригидность тоже можно увидеть, что участники с высоким уровнем толерантности оказываются более в благоприятной ситуации. Среди них у 57% отсутствует ригидность, наблюдается лёгкая переключаемость, у 43% средний уровень ригидности, а сильно выраженная ригидность отсутствует. Тогда как среди участников с низким уровнем толерантности данные показатели ригидности наблюдаются у 22%, 72% и 6% соответственно. Разница двух групп по шкале ригидности тоже оказалась значимой $U=160,5$; $p<0,01$.

Результат анализа установления наличия связи психического состояния и уровня толерантности с помощью коэффициента корреляции Браве-

Пирсона (г) показал наличие значимой отрицательной корреляционной зависимости. Чем выше уровень толерантности тем меньше тревожности г=-0,38; p<0,01; меньше фрустрации г=-0,25; p<0,05; меньше агрессивности г=-0,37; p<0,01; и меньше ригидности г=-0,40; p<0,01.

Таким образом, такие психические состояния как тревожность, фрустрация, агрессия и ригидность взаимосвязанны с уровнем толерантности. Это говорит о том, что феномен толерантности личности даёт большую возможность сохранению психосоциального качества жизни личности. Уровень толерантности субъектов образования позволяет воспринимать всю существующею информацию в глобальном научном пространстве систематизируя ее по дизайнам исследований и по уровням систематических ошибок, делая приоритет на результатах исследований с минимальными ошибками (т.е. с более высоким уровнем доказательств), что является основой рациональных и адекватных знаний, умений и навыков для сохранения здоровья личности.

Список литературы

1. Психическое здоровье. Всемирная организация здравоохранения. https://www.who.int/ru
2. Джалалов У.Д., Абидова З.А. Медико-психологическая помощь наркозависимым женщинам // Методическое пособие. – Т., 2019. – 69 с.
3. Абидова З.А. Понятийные аспекты феномена «толерантность» // Научный Вестник Самаркандского гос.университета. – Самарканд, 2017. – № 4 (104). – С. 165-168.
4. Абидова З.А. Авторское описание методики «Самоопределение уровня толерантности» // Деп. в ГУП «Intellekt Ekspert» 29.04.2016, № 000184. – Ташкент, 2016. – 4 с.
5. 1563539995_oprosnik-g.ajjzenka-samoocenka-psikhicheskikh.pdf (uglich.ru)

ТРУДНОСТИ СЕНСОРНОЙ ИНТЕГРАЦИИ У РЕБЁНКА ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Абрамова Надежда Васильевна,
аспирант,
Московский государственный лингвистический университет,
Москва, nadvasil@mail.ru

Аннотация: в статье на примере из практики разбираются компоненты сенсорной интеграции, приводится описание трудностей сенсорной интеграции у ребёнка дошкольного возраста незрячего с остаточным зрением. Рассматривается путь, по которому можно проводить психолого-педагогическую коррекцию сенсорной интеграции.

Ключевые слова: сенсорная интеграция, дошкольный возраст, трудности сенсорной интеграции, развитие ребёнка, психолого-педагогическая коррекция.

DIFFICULTIES OF SENSORY INTEGRATION IN A PRESCHOOL CHILD

Abramova Nadezhda Vasilyevna

Abstract: the article examines the components of sensory integration using an example from practice, describes the difficulties of sensory integration of a preschool-age blind child with residual vision. The way in which psychological and pedagogical correction of sensory integration can be carried out is considered.

Key words: sensory integration, preschool age, difficulties of sensory integration, child development, sensory development, psychological and pedagogical correction.

Область сенсорной интеграции начала развиваться в 60-х годах XX века в медицине. Причиной популяризации данной области знаний явились участившиеся случаи выявления отклонений в развитии детей, что негативно сказывается на обучении и дальнейшем развитии подрастающего поколения. По данным медико-педагогических исследований за последнее десятилетие значительно увеличилось число детей дошкольного возраста с нарушениями развития (Бочарова Е.А., Ахутина Т.В., 2018 г.). В отечественной науке точное понимание основных подходов к диагностике детей дошкольного возраста находим у Бочаровой Е.А.: «Дошкольный возраст – важный этап когнитивного развития ребенка, когда формируются основные механизмы познавательной сферы, степень зрелости которых раскрывает готовность к учебной деятельности. Основой когнитивного развития являются восприятие, память, внимание, которые, как часть сложного системного процесса, связаны с речью и мышлением» [1, с. 56].

В зарубежной и отечественной науке находим широкую трактовку понятиям сенсорное развитие [2, с. 8] и сенсорная интеграция [3, 20-24]. Доктор Айрес Э. Джин полагает, что «сенсорная интеграция придает приобретаемому опыту смысл, просеивая информацию, организуя ее и тем самым помогая ребенку сконцентрироваться» [3, 20]. Сенсорная интеграция – бессознательный процесс, организует информацию, полученную с помощью органов чувств, наделяет значением испытываемые ребёнком ощущения, позволяет осмысленно действовать и реагировать на ситуацию, формирует базу для теоретического обучения и социального поведения дошкольника. В рамках сенсорной интеграции отечественные и зарубежные исследователи рассматривают три основные сенсорные системы: вестибулярную, проприоцептивную и тактильную. Воздействуя на последние, возможно продуктивно работать с трудностями сенсорной интеграции у детей дошкольного возраста. (Айрес, Э. Дж., 2018 г.).

Согласно периодизации психического развития ребёнка по Д.Б. Эльконину, в рамках рассматриваемой тематики, следует остановиться на эпохе детства (3-11 лет) и периоде дошкольного детства (3-7 лет). [4, с. 398-400]. Однако трудности сенсорной интеграции могут возникнуть на первых стадиях когнитивного развития (по Ж. Пиаже) – сенсомоторной (от рождения и до

2-х лет), далее прогрессировать в стадии предоперационной (от 2-х до 7 лет). Характерными особенностями сенсомоторной стадии когнитивного развития являются базовые действия ребёнка: саморегуляция и общее внимание, контакт и общение, преднамеренная коммуникация. В этот период формируется игровая деятельность, базирующаяся на ощущениях, сенсорно-моторная игра, манипуляции и предметные действия [5, 30-32]. Вторая стадия когнитивного развития (по Ж. Пиаже) – предоперационная характеризуется научением пользоваться речью, создавать и развивать символы. В этот период мышление у ребёнка эмоциональное, логическое и абстрактное, а игровая деятельность выражается в сюжетно-ролевых играх и правилах. По мнению М.И. Лисиной, «после трех лет у ребенка впервые возникают внеситуативные формы общения: первоначально от трех до пяти лет – внеситуативно-познавательное общение, а после пяти лет – внеситуативно-личностное». [4, с. 420]. К началу обучения в школе предполагается, что дошкольник благополучно прошел первые две стадии когнитивного развития. В случае возникших трудностей сенсорной интеграции по ряду причин: наследственный фактор, сенсорная депривация, неврологические и иные заболевания, важно выявить лакуны развития и ресурсы ребёнка, своевременно принять коррекционные меры, использовать интегрированный и интегративный подходы.

Как справедливо полагает Айрес Э. Джин, различают 4 уровня трудностей сенсорной интеграции: регистрация – возможность получать сенсорные стимулы, модуляция – возможность распознавать сенсорные стимулы, дискриминация – возможность различать сенсорные стимулы и праксис – целенаправленное планирование деятельности. Следует отметить, что в формировании праксиса кроме сенсорной интеграции огромную роль играет интеллект.

В нашем прикладном исследовании принимал участие ребёнок 2017 года рождения с трудностями обработки сенсорной информации на уровне регистрации, модуляции, дискриминации и праксиса. С целью выявления актуального статуса развития ребёнка незрячего с остаточным зрением специалистом в области педагогики и психологии проведена диагностика. По итогам которой, отмечены: высокий уровень интеллекта, сверхчувствительность к прикосновениям, движениям, звукам, эмоционально-поведенческие трудности, высокий уровень активности, неловкость, импульсивность, трудности перехода от одного вида активности к другому, ритуальное поведение, задержка моторных навыков. С целью более глубокого анализа трудностей сенсорной интеграции старшего дошкольника использовалась таблица сенсомоторного развития ребёнка профессора Эрнста Й. Кипхарда (Германия, 2006 г.). Данной диагностикой охватываются 5 функциональных сфер сенсомоторного развития: зрительное восприятие, мелкая моторика, крупная моторика, речь, слуховое восприятие. Таблица предъявляет минимальные требования к оценке. [6, с. 7-10]. В нашем случае выявлены проблемы по 5 функциональным сферам сенсомоторного развития ребёнка.

После собеседований со смежными специалистами и родителями принято решение:

Разработать индивидуальный план сопровождения ребёнка на базе Детского центра развития г. Москва.

Разработать объем планируемых коррекционных мероприятий в аспекте интегрированного и интерактивного подходов.

Проводить индивидуальные полу-структурированные и структурированные занятия с ребёнком по сенсорному развитию 2 раза в неделю по 45 минут в течение 12 месяцев (с 10.2021-10.2022).

Отслеживать динамику состояния ребёнка.

Консультировать и оказывать помощь родителям.

Для проведения индивидуальных занятий, основанных на сенсорной интеграции, специалист в области педагогики и психологии имел в своем распоряжении сенсорную комнату с профессиональным оборудованием, которое способствует эмоциональной разгрузке и развитию сенсорной сферы ребёнка, а именно: интерактивные устройства, стимулирующие мозговую и творческую деятельность, что способствует развитию гностических функций, повышению эффективности слухового и тактильного восприятия; интерактивный стол для рисования песком, обеспечивающий стимуляцию и развитие мелкой моторики, тактильных и зрительно-пространственных ощущений; пузырьковую колонну-светильник, изменяющую цветовую гамму с аудио-сопровождением, способствующие развитию зрительных и слуховых ощущений, стимулирующие развитие зрительной, моторной и смысловой памяти; сенсорное оборудование «Цветной дождь», сухой бассейн, кресла-мешки, развивающие вестибулярный аппарат, проприоцептивную и тактильную чувствительность, позволяющие восстановить эмоциональное равновесие ребёнка. Таким образом, специалистом в области педагогики и психологии в сенсорной комнате решался следующий спектр задач с целью преодоления трудностей сенсорной интеграции: уменьшение психоэмоционального и мышечного напряжения, стимуляция ослабленных сенсорных функций (зрение, осязание, слух), развитие двигательных навыков и мелкой моторики, создание положительного эмоционального фона, повышение мотивации к развитию навыков и обучающей деятельности.

Интегративный подход заключался во взаимодействии педагогов: тренера секции адаптивного хоккея для детей незрячих и с ослабленным зрением, преподавателя по изобразительному искусству, инструктора по плаванью. Процесс интеграции происходил непрерывно и одновременно в течение 6 месяцев.

По итогам проведения индивидуальных занятий, основанных на интегрированном и интерактивном подходах, с применением сенсорной интеграции отмечена положительная динамика в виде: улучшения психоэмоциональной и поведенческой сфер у ребёнка незрячего с ослабленным зрением, преодоления проблем сенсорного восприятия (дискомфорта, вызываемого конкретным раздражителем), улучшения развития слухового, тактильного вос-

приятия, крупной и мелкой моторики, концентрации внимания, и, как следствие, формирование необходимых учебных навыков – следование вербальным инструкциям, самостоятельного выполнения серии заданий, зрительно-моторной координации, что значительно повышает доверие у самих детей и их родителей.

Список литературы

1. Бочарова Е.А., Белова О.С., Соловьев А.Г. Психическое здоровье и отклонения в развитии у детей раннего и дошкольного возраста: учебное пособие / Е.А. Бочарова, О.С. Белова, А.Г. Соловьев. – Архангельск: Изд-во Северного государственного медицинского университета, 2018. – 114 с.
2. Янушко Е.А. Сенсорное развитие детей раннего возраста 1–3 года : методическое пособие для педагогов дошкольных учреждений и родителей/ М.: Издательство ВЛАДОС, 2018. – 351 с.
3. Айрес, Э. Дж. Ребенок и сенсорная интеграция. Понимание скрытых проблем развития / Э. Дж. Айрес; [пер. с англ. Юлии Даре]. – 5-е изд. – М.: Теревинф, 2018. – 272 с.
4. Психология: Учебник для педагогических вузов/ под ред. Б.А. Сосновского. – М.: Высшее образование, 2008. – 660 с.
5. Гринспен, Стенли. На ты с аутизмом: использование методики Floortime для развития отношений, общения и мышления/Стенли Гринспен, Серена Уидер ; [пер с англ. А. А. Ильина-Томича]. – 2-е изд. – Москва : Теревинф, 2014. – 510 с.
6. Кипхард Э. Й. Как развивается ваш ребенок? / Э. Й. Кипхард. «Теревинф», 2006. – 26 с.

ЗАЩИТНЫЕ РЕСУРСЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ ЛИЧНОСТИ В УСЛОВИЯХ СТРЕССА И НЕОПРЕДЕЛЕННОСТИ[1]

Аванесян Грант Михайлович,
доктор психологических наук, профессор, avanesyanh@ysu.am
Асриян Элина Вячеславовна,
кандидат психологических наук, доцент, elina.asriyan@ysu.am
Папоян Седа Арамовна,
seda.papoyan@ysu.am
Ереванский государственный университет, Ереван,

Аннотация: В статье теоретически рассматриваются ситуации неопределенности и стресса с психологической точки зрения и механизмы адаптации к этим условиям. Особое внимание в процессе обеспечения психологического благополучия уделяется защитным ресурсам личности и их взаимодействию, алгоритм которого приведен в конце статьи. Также представлены некоторые результаты исследований нашей группы и план дальнейшей работы.

Ключевые слова: психологическое благополучие, защита, ресурс, психологический капитал, стресс, неопределенность.

[1] Исслед. вып. при финансовой поддержке Комитета Науки РА в рамках научной программы “21T-5A203”

DEFENCE RESOURCES OF THE PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF THE PERSON UNDER CONDITIONS OF STRESS AND UNCERTAINTY

Avanesyan Hrant Mikhailovich
Asriyan Elina Vyacheslavovna,
Papoyan Seda Aramovna

Abstract: The psychological characteristics of uncertainty and stress situation and mechanisms of adaptation to these conditions are described in the article. Particularly, the main attention is paid to the protective resources of the psychological well-being and their interaction, the algorithm of which is given at the end of the article. Some results of the research of our group and a plan for further work are also presented in the article.

Key words: psychological well-being, protection, resource, psychological capital, stress, uncertainty.

Всемирное сообщество переживает сложный период последствий Covid-19, перманентных военных конфликтов, которые вкупе вызывают социальные последствия, характеризующие различную степень неопределенности. Восприятие перечисленных событий зависит от «пространственной дистанции» личности от них и, соответственно, от качественных и количественных свойств информации. Условия неопределенности возникают не только из-за недостатка информации, но и из-за ее целевого контента. Качественный дефицит предполагает также наличие противоречивого, неполного, недостоверного содержания в случае большого объема информации. Недостаток информации, приводящий к ситуации неопределенности, вызывает у человека различные реакции, в механизме которых, безусловно, содержатся психологические элементы. Выход из ситуации неопределенности и успешное ее завершение приводит к соответствующему проявлению индивидуальных механизмов адаптации человека [1].

Современные исследования показывают, что независимо от уровня развития стран существует разрыв между тем, что населению необходимо сообщать и что содержит информационный контент, а адаптация к нему непосредственно отражается на психическом здоровье и естественно, на психологическом благополучии личности [2,3]. Психологическое благополучие («Eudaimonia» по Рифф с соавт.) определяет и измеряет такие атрибуты, как автономия, позитивные отношения с другими, жизненная цель, мастерство, самопринятие и личностный рост [4]. С точки зрения гедонистического направления психологическое благополучие определяется как субъективное благополучие, которое непосредственно связано общей удовлетворенностью жизнью и счастьем [5]. Некоторые авторы выделяют влияние негативных компонентов социального взаимодействия на психологическое благополучие как у взрослых, так и у детей [6]. Адаптация возникает, когда происходит из-

менение системы взаимоотношений человека и социальной среды, и необходимо вернуться к состоянию гомеостаза. А так как эти изменения (какими бы малыми они ни были) постоянны, то процесс приспособления непрерывен. Постепенное изменение отношения человека к окружающей среде (приобретение новых форм поведения, установок, ценностей, интересов) характеризуется осознанием ее необходимости, а через некоторое время и принятием [7].

Восприятие человеком любой ситуации зависит от многих статических (личностных характеристик) и ситуационных факторов. Неопределённость, т.е. недостаток информации для восприятия действительности может восприниматься человеком по-разному и иметь две группы причин дефицита информации: объективные и субъективные. Субъективное незнание превращает ситуацию неопределенности в динамический процесс, в котором личность осуществляет ряд сознательных и неосознаваемых действий: саморегуляцию, активацию психических процессов, принятие решений и т. д. [8]. Многие факторы характеризуют неопределенность как ситуацию выбора, в которой человек должен принять решение на основе когнитивных процессов. В случае реальной неопределенности человек сталкивается с новой, непонятной ситуацией, восприятие которой требует больших ресурсов и работы разных паттернов личности, а адаптация приводит к формированию в результате новых качеств [9]. Актуальность рассматриваемой проблемы связан с тем, что современная армянская действительность содержит кумулятивный «букет» психологических факторов стрессогенного и неопределенного характера.

Рассматривая процесс активизации психических процессов – от ощущений до сложных интеллектуальных операций, неопределенность можно охарактеризовать не как хаотическую ситуацию, а как стимул, посредством которого будет происходить структурированное восприятие ситуации и, соответственно, реакция адаптации [8]. С точки зрения философской парадигмы неопределенность – это возможность для развития личности, открытия новых возможностей и решений. С методологической точки зрения неопределенность изучается в рамках человеческого сознания и деятельности [10]. Ситуация как отдельная, существующая вне человека реальность, имеет как конкретные, неизменные черты, так и «пустые» или «незаполненные» части, которые могут по-разному восприниматься и подвергаться влиянию среды или контекста. Через рефлексивное восприятие можно найти эти «незаполненные» части и, активируя ими разные компоненты человека, выйти на новый уровень взаимодействия ситуации и человека, что приведет к адаптации и возникновению новых качеств [11].

Следующей характеристикой восприятия ситуации является вовлечение сознательных и бессознательных компонентов. Согласно А. Марселю бессознательные процессы восприятия автоматически преобразуют сенсорные данные в каждую репрезентативную систему и влияют на эмоциональную, когнитивную и поведенческую составляющую. Сознательное восприятие, которое на практике не случается из-за постоянного влияния бессознательного,

требует конструктивной деятельности, благодаря которой перцептивные гипотезы сопоставляются с полученной информацией и служат для структурирования и синтеза информации, полученной из разных областей. Автор утверждает, что сознательное восприятие – это процесс осмысления как можно большего количества данных на наиболее адаптивном уровне [14].

Согласно А. Асмолову на протяжении всей истории личность рассматривалась с нескольких точек зрения: человек-пассивно воспринимающий, человек-реактивный и человек-имеющий потребности (когда желания преобладают над возможностями), человек-действующий (динамический, адаптивный). Восприятие человека только с одной точки зрения может привести к неполному пониманию его, поэтому важно применять все принципы по ситуации (также наличие всех принципов одновременно) [10].

Следовательно. если для восприятия используются меры экономии времени и ресурсов: эвристики, антиципации, сбывшиеся пророчества, защитные механизмы и т. д., то эта ситуация получает неадекватную реакцию. Она может привести как к адаптации, так и к дезадаптации.

Интеллектуально-личностный потенциал человека предполагает совместную работу необходимых компонентов обеих сфер, движущей силой которого является сумма прилагаемых усилий. Данный потенциал психики является лишь диспозиционной поддержкой, и четкое функционирование ее компонентов обеспечивает адаптацию к новой ситуации [13, 8]. Поэтому процесс эффективного восприятия неопределенности можно представить следующим алгоритмом: объективная и субъективная неопределенность > сознательное и бессознательное восприятие > активация личностного и интеллектуального потенциала > произвольное усилие + координация всех активируемых процессов > физическая, психологическая реакция, принятие решения > адаптация, интериоризация новых качеств.

Подтекст или так называемое поле (К. Левин) оказывает важное влияние на процесс восприятия. Любая деталь вокруг нас влияет на оценку воспринимаемой ситуации. По этой причине исследование поля, которое постоянно окрашивает окружающую среду и события, также считается первичным. К. Левин предложил формулу B=f(EP), согласно которой поведение является результатом взаимодействия личностных характеристик и среды [14].

Среди рассмотренных характеристик и способности ориентации в «поле», необходимо подчеркнуть роль психологического капитала (ПК) – общего ресурсного состояния личности, связанного с положительными индивидуальными и организационными характеристиками (производительность, благополучие, отношения и т. д.). ПК (PsyCap) состоит из четырех аспектов: самоэффективности, оптимизма, психологической устойчивости и надежды [15]. ПК имеет очень важную роль в обеспечении психологического благополучия личности. Нашей исследовательской группой проверялась связь между PsyCap и другими конструктами, такими как личностные черты Большой пятерки, саморегуляция (В. Моросанова), мотивация успеха (Т. Элерс) и система

ценностей (Шварц). Результаты корреляционного анализа показали, что адаптированная версия (на армянском языке) опросника психологического капитала является надежным и действенным инструментом.

Предполагается, что психологическое благополучие личности во многом зависит от адаптивных ресурсов в условиях стресса и неопределенности, которые мы исследовали с помощью представленного комплекса методик. На следующем этапе исследования предполагается с помощью опросника психологического капитала (PCQ) и других методик (индикатор типов личности Майерс-Бриггс – MBTI, Шкала психологического благополучия Рифф-RPWB) выделить несколько личностных характеристик, которые активизируются в процессе восприятия ситуации. Далее, будет проведен эксперимент с помощью цифрового стимульного материала, вызывающего стрессовую ситуацию для выявления тех личностных ресурсов, которые действуют как защита психологического благополучия.

Принято считать, что статические личностные характеристики и интеллектуальные способности определяют направление и стиль деятельности субъекта. В. И. Моросанова предположила, что имеет место и обратный процесс: то есть саморегуляционный стиль может влиять на проявление черт личности [16]. Это положение с нашей точки зрения можно соотнести и к ресурсным качествам-компонентам психологического капитала. Данное положение позволяет с учетом изложенного алгоритма воздействовать на контур саморегуляции и сделать процесс осмысления ситуации неопределенности более эффективным и обеспечить наивысший уровень адаптации.

Таким образом, неопределенность как характеристика ситуации можно воспринимать в контексте системного взаимодействия различных структурных элементов личности, отводя центральную роль процессу саморегуляции и психологическому капиталу. Восприятие информации в ситуации неопределенности может привести к дезадаптации, но активизируя точное взаимодействие разных компонентов личности, можно выйти на новый уровень развития и возникновения адаптационных новообразований через целостное восприятие ситуации. Можно предположить, что постоянное взаимодействие этих компонентов (ресурсов) будет залогом обеспечения психологического благополучия личности в условиях стресса и неопределенности. Но, учитывая тот факт, что во всем мире (тем более, в Армении) стресс и неопределенность приобретает постоянный характер, говорить о постоянной резистенции и процессе адаптации нужно с другой точки зрения. Здесь, согласно нашим предварительным выводам, имеет место быть «псевдоблагополучие», которое может приобретать ту же форму, но иметь совершенно другой механизм и влияние на психическое здоровье личности.

Список литературы

1. Реан, А. А. Психология адаптации личности. Анализ. Теория. Практика / А. А. Реан, А. Р. Кудашев, А. А. Баранов. – СПб.: ПРАЙМ-ЕВРОЗНАК, 2006. – 479 с. – ISBN 5-93878-211-2

2. Liu Z, Peach RL, Lawrance EL, Noble A, Ungless MA and Barahona M (2021) Listening to Mental Health Crisis Needs at Scale: Using Natural Language Processing to Understand and Evaluate a Mental Health Crisis Text Messaging Service. Front. Digit. Health 3:779091. doi: 10.3389/fdgth.2021.779091

3. Roland J, Lawrance E, Insel T, Christensen H. (2020) The digital mental health revolution: transforming care through innovation and scale-up. Doha: World Innovation Summit for Health, ISBN: 978-1-913991-00-5

4. Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. Journal of Personality and Social Psychology, 69(4), 719–727. https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719

5. Bradburn, N. M. (1969). The Structure of Psychological Well-Being. Oxford: Aldine.

6. Rook, K. S. (1984). The negative side of social interaction: Impact on psychological well-being. Journal of Personality and Social Psychology, 46(5), 1097–1108. https://doi.org/10.1037/0022-3514.46.5.1097

7. Кузнецов П. С. Адаптация как функция развития личности / П. С. Кузнецов; Под ред. Р. Х. Тугушева. – Саратов: Изд-во Сарат. Ун-та, 1991. – 73с.

8. Корнилова Т. В. Принцип неопределенности в психологии выбора и риска. Психологические исследования, 2015; 8(40)- 3.

9. Clampitt P. G., Williams M. L. Managing, organizational uncertainty: Conceptualization and measurement. (Paper of conf.). San Diego, CA, 2000.

10. Асмолов А. Г. По ту сторону сознания. Методологические проблемы неклассической психологии. М.: Смысл, 2002., – 480 с.

11. Первушина О. Н. Человек и неопределенность: на подступах к постановке проблемы, Вестник НГУ, Серия: Психология, 2007; Том 1-1.11-19.

12. Macel A. J. Conscious and unconscious perception: An approach to the relations between phenomenal experience and perceptual processes Cognitive Psychology Volume 15; Issue 2- 1983, p. 238-300.

13. Асмолов А. Г. Психология личности: Принципы общепсихологического анализа. – М.: Смысл, 2001. – 416 с.

14. Horstmann K. Master's Thesis: Putting Lewin's Equation to the Test: Assessing the Person-Situation Interaction with the B5PS Humboldt Universität zu Berlin, 2015, https://www.semanticscholar.org/paper

15. Psychological Capital: An Evidence-Based Positive Approach Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior Vol. 4:339-366 First published online as a Review in Advance on January 23, 2017 https://doi.org/10.1146/annurev-orgpsych-032516-113324

16. Моросанова В. И. Индивидуальные особенности осознанной саморегуляции произвольной активности человека. Вестник Московского университета, научный журнал, серия 14-психология № 1, 2010-1, 36-44.

ПРОГНОСТИЧНОСТЬ КРИТЕРИЕВ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ЛИЧНОСТИ

Алёшичева Анна Васильевна,
кандидат психологических наук, доцент,
ФГБОУ ВО РязГМУ Минздрава России, Рязань
annamona@yandex.ru

Аннотация: выделены индикаторы психологического здоровья личности спортсмена, определены системообразующие категории и установлена возможность его диагностики. Исследуемый феномен относится к личности как ее часть, развивается в результате обострения противоречий между обществом и субъектом.

Ключевые слова: психологическое здоровье, личность, спорт, категория, критерий, индикатор.

PROGNOSTICALITY OF CRITERIA OF PSYCHOLOGICAL HEALTH OF THE PERSONALITY

Aleshicheva Anna Vasilyevna

Abstract: the indicators of the psychological health of the athlete's personality are highlighted, the system-forming categories are determined and the possibility of its diagnosis is established. The phenomenon under study relates to the personality as a part of it, develops as a result of the aggravation of contradictions between society and the subject.

Key words: psychological health, personality, sport, category, criterion, indicator.

В настоящее время, наряду с понятиями о соматическом, физическом, профессиональном и психическом здоровье человека, применяется термин «психологическое здоровье» [1, 5, 6, 9]. Наиболее значимые разногласия исследователей касаются трактовки двух последних видов здоровья. Неразрешённой остается проблема не только в их формулировке, но и в содержании дефиниций, а также в их общности.

Относительно психического здоровья большинство исследователей придерживаются трактовки Всемирной организации здравоохранения [7] и, соответственно, учитывают критерии, предложенные этой организацией. Что же касается понятия психологического здоровья, то исследователи противоречиво трактуют данный феномен, а отсюда нет точного понимания о соотношении его с другими видами здоровья и какие критерии для него характеры [8, 11, 16].

В соответствии с одной из понятийных триад «организм – индивид – личность» [10], здоровье человека можно проанализировать на трех уровнях: соматический (организм), психический (индивид) и психологический (личность). Учитывая это, в собственных исследованиях мы рассматриваем психологическое здоровье как часть личности, выступающей «продуктом общественных отношений и социального развития» [4].

Следовательно, психологическое здоровье личности развивается и изменяется вследствие обострения противоречий между требованиями общества и возможностью их выполнить личностью, это во-первых. Во-вторых, оно проявляется на внешнем (объективном) и внутреннем (субъективном) уровнях. В-третьих, необходим учет баланса между процессами социализации и индивидуализации с целью сохранения и укрепления исследуемого феномена.

Чтобы осознать его сущность, обозначить пути управления им, необходимо выявить важнейшие характеристики, определить компоненты и степень их проявления. Для этого в психологии используют критерии и категории.

Критерий считается более мелким, но наиболее часто используемым для анализа явлений [14]. Критериями психологического здоровья называют свойства и качества личности [12,17, 18], реже к ним относят функции психики или психические процессы [15]. В исследованиях, посвященных изучению психологического здоровья, применяется значительное разнообразие критериев, категорий и иных компонентов [2].

В ряде исследований отдельные компоненты объединены в системы и обозначены как интегральные характеристики личности (например, социально-психологическая адаптация) [19].

О необходимости интеграции частных компонентов для диагностики психологического здоровья личности указано в одной из наших работ [3]. Это объясняется тем, что объединенные компоненты оказывают более существенное влияние на структуру личности.

Отсутствие общепризнанного разделения между психологическим и психическим здоровьем затрудняет поиск способов и методов укрепления первого. В научных работах можно встретить компоненты и критерии психического здоровья, которые относятся к критериям психологического в том числе, и наоборот.

На наш взгляд, психологическое здоровье личности обеспечивает экзистенциальный анализ проблем самоопределения, свободы выбора, ответственности и принятия обобщённого решения об аутентичности личности. Совокупность, длительность и интенсивность действия социокультурных факторов общественной жизни выступают условием, действующим началом и причиной, положительно или отрицательно влияющими на организацию исследуемого феномена.

Психологическое здоровье личности – становление высших духовных ценностей, поиск целостности, осмысленности душевной гармонии. Находятся ответы на жизненно важные вопросы и актуализируются формы существования и способы организации человеческой реальности, соответствующие действительности.

Базируясь на структурно-уровнем принципе, психологическое здоровье личности занимает верхний уровень в вертикальной иерархии здоровья, значит развивается последним, по сравнению с соматическим и психическим здо-

ровьем, и считается доминирующим по отношению к названным нижерасположенным. Психологическое здоровье совместно с личностью осуществляют непрерывное поддержание динамического равновесия с окружающей действительностью.

Опираясь на вышеизложенное, следует признать потребность в измерении и оценке психологического здоровья личности. Помимо критериев необходимо определить категории, как более широкие понятия, отражающие существенные свойства этого феномена. Так, была поставлена цель – установить возможность диагностики психологического здоровья личности спортсменов при помощи выявленных категорий.

На протяжении последних 10 лет в исследовании приняли участие 1177 спортсменов разного уровня квалификации, женского и мужского пола. Были применены теоретические, эмпирические, математические методы.

Выявлены личностные детерминанты психологического здоровья личности спортсменов в зависимости от уровня квалификации, вида спорта и пола, определены их личностные характеристики, проведена диагностика состояний и качеств личности. Далее путём интеграции, учитывая корреляционные связи между исследуемыми факторами, частные компоненты психологического здоровья личности были объединены в кооперативно взаимодействующие группы.

В результате выделено шесть системообразующих категорий, в каждой интегрированы близкие по функциональному назначению разноуровневые факторы, которые по силе связи образуют некую систему. К ним относятся следующие: устойчивость, адаптированность, саморегулируемость, жизнестойкость, гармоничность и благополучность.

Устойчивость – это основополагающее свойство удерживать и сохранять на некоторое время приобретенные адаптивные изменения, надежное проявление психических процессов, свойств и состояний, обуславливающих определённый уровень психологического здоровья личности.

Жизнестойкость – это личностная переменная, характеризующая меру способности личности выдерживать стрессовую ситуацию, сохраняя внутреннюю сбалансированность, не снижая успешности деятельности [13].

Адаптированность – это сформированная способность личности осуществлять приспособительные реакции, направленные на обеспечение равновесия между её психологическим здоровьем и конкретным фактором среды.

Благополучность – это способность личности дать оценку степени удовлетворенности своих потребностей и состояний относительно собственных представлений о ценностях.

Гармоничность – соразмерность выраженности личностных характеристик, направленности процессов и их результатов и наличие возможности их ощутить.

Саморегулируемость – способность личности обеспечивать «взаимосодействие» ее компонентов с целью получения позитивного результата для ее психологического здоровья.

Вследствие применения множественного регрессионного анализа определены индикаторы для каждой системообразующей категории, а также факторы, способствующие как улучшению, так и ухудшению индикаторов. Для благополучности индикатором является индекс качества жизни, эмоциональный комфорт, для устойчивости – устойчивость (методика ДС-8), для жизнестойкости – жизнестойкость (тест жизнестойкости), для адаптированности – осмысленность жизни (тест смысложизненных ориентаций), для гармоничности – интегральная гармоничность личности (тест ИГЛ-3), для саморегулируемости – эмоциональная лабильность.

Таким образом, появилась возможность объективным путем осуществлять психологическую диагностику психологического здоровья личности.

Выводы

Психологическое здоровье личности следует рассматривать как часть личности, формирующуюся при обострении противоречий между требованиями общества и возможностью их выполнить.

Установлено шесть системообразующих категорий, к которым относятся: благополучность, гармоничность, жизнестойкость, адаптированность, саморегулируемость.

Применение системообразующих категорий и их индикаторов следует рассматривать как надежный диагностический инструментарий для изучения психологического здоровья личности.

Список литературы

1. Аверин, В.А. Интегративный подход и принципы психологии развития человека / В.А. Аверин // Психология человека в образовании. – 2019. – Т. 1. – № 3. – С. 240-248.

2. Актуальные проблемы психологического здоровья личности: теория и практика : Материалы I Всероссийской научно-практической конференции (с международным участием) / науч. ред. А. В. Качалова; отв. ред. И. А. Твелова. – Армавир : РИО АГПУ, 2017. – 132 с.

3. Алѐшичева, А.В. Необходимость интеграции критериев психологического здоровья спортсменов / А.В. Алѐшичева // Психолого-педагогический поиск. – 2016. – № 2 (38). – С. 130-136.

4. Алёшичева, А.В. Психологическое здоровье личности спортсмена: автореф. дис. на соискание ученой степени д.психол.н.: 19.00.01 / Алёшичева Анна Васильевна. – Санкт-Петербург, 2022. – 41 с.

5. Бабакова, Н. П. Особенности психологического здоровья в юношеском возрасте и возможности его коррекции : автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.13 / Бабакова Н. П. – Ростов-на-Дону, 2007. – 25 с.

6. Василенко, Е. В. Формирование профессионально-психологической устойчивости будущих сотрудников ОВД к экстремальным ситуациям : дис. канд. психол. наук : 19.00.07 / Василенко Елена Викторовна. – Ставрополь, 2008. – 229 с.

7. Воловикова, М.И. Психологическое здоровье личности и ее духовно-нравственное состояние / М.И. Воловикова // Психологическое здоровье личности и духовно-нравственные

проблемы современного российского общества / Отв. ред. А.Л. Журавлев, М.И. Воловикова, Т.В. Галкина. – М. : Институт психологии РАН, 2014. – С. 79-95.

8. Галкина, Т.В. Осознание как путь к психологическому и физическому здоровью субъекта / Т.В. Галкина // Психологическое здоровье личности и духовно-нравственные проблемы современного российского общества / отв. ред. А.Л. Журавлѐв, М.И. Воловикова, Т.В. Галкина. – М.: Институт психологии РАН, 2014. – С. 35-61.

9. Даниленко, О. И. Душевное здоровье в контексте культуры : автореферат дис. ... доктора культурологии : 24.00.01 / Даниленко Ольга Ивановна. – Санкт-Петербург, 2000. – 43 с.

10. Джидарьян, И.А. Психологическое здоровье: проблема науки или удвоение понятий? / И.А. Джидарьян // Психологическое здоровье личности и духовно-нравственные проблемы современного российского общества / Отв. ред. А.Л. Журавлев, М.И. Воловикова, Т.В. Галкина. – М. : Институт психологии РАН, 2014. – С. 19-34.

11. Дубровина, И.В. Психологическое здоровье личности в контексте возрастного развития / И.В. Дубровина // Развитие личности. – 2015. – № 2. – С. 67-95.

12. Куликов, Л.В. Здоровье и субъективное благополучие личности / Л.В. Куликов // Психология здоровья / Ред. Г.С.Никифоров. – СПб. : Изд-во СПбГУ, 2000. – С. 405-442.

13. Леонтьев, Д.А. Тест жизнестойкости / Д.А. Леонтьев, Е.И. Рассказова. – М.: Смысл, 2006. – 63 с.

14. Философский энциклопедический словарь / ред.-сост. Е.Ф. Губский [и др.]. – М.: ИНФРА-М, 2009. – 569 с.

15. Carless, D. Promoting Mental Health In Youth Sport / D. Carless, K. Douglas // Positive Youth Development Through Sport, 2nd Edition. – 2016. – P. 216-226.

16. Needs and strengths of australian para-athletes: Identifying their subjective psychological, social, and physical health and well-being / [Macdougall, H., O'Halloran, P., Sherry, E., Shields, N.] // Sport Psychologist. – 2016. – Vol. 30(1). – P. 1-12.

17. Social support patterns of collegiate athletes before and after injury / J. Yang [et al.] // Journal of Athletic Training. – 2010. – Vol. 45. – P. 372–379.

18. Vella, S. Coaching, Positive Youth Development, and Mental Health / Vella S., Gardner L., Liddle S. // Positive Youth Development Through Sport. – 2nd Edition, 2016. – P. 205-215.

19. Yim, E.S. Medical and Psychosocial Needs of Olympic and Pan American Athletes after the 2010 Earthquake in Haiti: An Opportunity to Promote Resilience Through Sports Medicine and Public Diplomacy / E.S. Yim, R.D. Macy, G. Ciottone // Prehospital and disaster medicine. – 2014. – Vol. 29, № 2. – P. 195-199.

«СОЦИАЛЬНОЕ ОДИНОЧЕСТВО» В УСЛОВИЯХ ЦИФРОВОГО ОБЩЕСТВА

Бакунова Ирина Владимировна,
кандидат психологических наук, доцент,
Натарова Анастасия Олеговна,
студент 2 курса,
Ставропольский филиал Московского педагогического государственного университета, Ставрополь
natarowa01@gmail.com

Аннотация: Данная статья направлена на изучение интернет-зависимости в современном обществе. В ней раскрыто понятие зависимости, также захвачены виды и признаки этого феномена. Статья раскрывает суть проблематики данной темы и перспективы её развития, с учетом особого влияния интернет-зависимости на подрастающее поколение.

Ключевые слова: интернет-зависимость, цифровое общество, подростки, здоровье, зависимость.

«SOCIAL LONELINESS» IN A DIGITAL SOCIETY

Bakunova Irina Vladimirovna
Natarova Anastasia Olegovna

Abstract: This article is aimed at studying Internet addiction in modern society. It reveals the concept of dependence, also captures the types and signs of this phenomenon. The article reveals the essence of the problems of this topic and the prospects for its development, taking into account the special impact of Internet addiction on the younger generation.

Key words: Internet addiction, digital society, teenagers, health, addiction.

Современный мир насыщен цифровыми технологиями, контентом которые занимают одно их «ведущих» мест в жизни подрастающего поколения. Это происходит потому как с помощью интернета подростки приобретают не только знания и полезную информацию, но и удовольствие от интернета, посредством развлекательной сферы. Подростки проводят в сети гораздо большие промежутки времени, обладая большими навыками использования сетевых ресурсов, они имеют гораздо большие потребности в социальном признании и самоутверждении, чего достигают путем обезличенного интернет общения. Подытожив, так как критическое мышление в подростковом возрасте до конца не сформировано, то хаотичное поглощение подростками новой информации с огромной скоростью, не всегда приводит к положительным результатам, в некоторых случаях оно приводит к зависимостям. [6, с. 16]

Интернет-зависимость – болезненное пристрастие к интернету, вызванное потребностью избегать негативные чувства по отношению к вызывающим их психотравмирующим социальным ситуациям. Длительные погруже-

ния в «мировую цифровую паутину» сопровождаются отрешенностью от действительности, которая обессмысливается и кажется уже не имеющей значения, нарушением восприятия реального времени, расстройствами сна, вегетативной регуляции, аппетита, ограничением сферы контактов преимущественно электронными переписками, тревогой, значительным ослаблением просоциальной активности и прогрессирующем накоплением насущных жизненных проблем, что, в конечном итоге, еще более усиливает интернет-зависимость. [5, с. 864]

Иными словами, интернет-зависимость (или аддикция) – это форма психического расстройства, которая сопровождается множеством проблемных поведенческих реакций и заключается в потере человеком контроля над собой и неспособности вовремя выйти из сети. Желание находиться в интернете становится постоянным и неуправляемым. [2, с. 579]

Больше всего зависимости подвержены подростки, это обусловлено постоянной лабильностью: эмоциональной и гормональной, сильнейшими кризисами и стремительным изменением, формированием организма, поэтому интернет- зависимость – одна из самых значительных проблем современности. А так как наше будущее зависит от подрастающего поколения, то данная проблема становится глобальной. [1, С. 662-664.]

Зависимость от нахождения в Интернете может быть разной. Одни постоянно «сидят» в социальных сетях, другие бесцельно читая статьи и комментарии, переходя по всем ссылкам, третьи с головой погружаясь в виртуальный мир и не представляют свою жизнь без интернета. [3, с.14]

На основе вышесказанного возникает вопрос: «А что же опасного таит в себе виртуальная жизнь?». Ответ на этот вопрос только один – человек просто разучится общаться в реальной жизни.

На основании данной серьезной проблемы появился даже новый термин «фаббинг» – привычка постоянно отвлекаться на свой гаджет во время разговора с собеседником. [4, с. 104-111]

Анализируя вышеперечисленные факты формируются следующие выводы, что правовой статус сети интернет и сетевых ресурсов урегулирован законодательством достаточно слабо, что можно считать отрицательной стороной данного вопроса, но обеспечение доступа образовательных учреждений к сетевым ресурсам и в целом цифровизация образования – это чрезвычайно важные элементы, которые составляют один из подавляюще положительных сторон. Но стоит помнить, что наше будущее будет таким, каким мы его создадим, поэтому в целях сохранения психического здоровья будущего поколения необходимо создавать созидающую деятельность, которая основываться на следующих принципах:

1. Повышенное внимание к «подростковому сектору» сети интернет, как к категории, имеющей нестабильное психическое состояние, нуждающейся в постоянном самоутверждении и наиболее подверженной возникновению интернет-зависимости.

2. Форсированное применение и создание технологий, способствующих уменьшению времени, которое пользователи тратят на свое нахождение в сети.

3. Активная пропаганда в СМИ видов деятельности, являющихся альтернативой нахождению в Интернете. [6, с. 16-17]

Пока что интернет-зависимость не стала «чумой XXI века», но шансы на это достаточно велики. Поэтому чрезвычайно важна профилактика данного явления, которой необходимо заниматься уже сейчас.

Список литературы

1. Репина, М. А. Проблема интернет-зависимости среди подростков / М. А. Репина, А. Ф. Федоров. – Текст : непосредственный // Молодой ученый. – 2014. – № 20 (79). – С. 662-664. – URL: https://moluch.ru/archive/79/13878/ (дата обращения: 01.10.2022).

2. Фортова, Л. К. Этиология и превенция интернет-аддикции у подростков / Л. К. Фортова, И. А. Еропов. – Текст : непосредственный // Молодой ученый. – 2016. – № 14 (118). – С. 579-581. – URL: https://moluch.ru/archive/118/32802/ (дата обращения: 02.10.2022).

3. Абдрахманова, Э. В. Современные представления о факторах, способствующих формированию интернет-зависимости / Э. В. Абдрахманова. – Текст : непосредственный // Актуальные вопросы современной психологии : материалы IV Междунар. науч. конф. (г. Краснодар, февраль 2017 г.). – Краснодар : Новация, 2017. – С. 14-17. – URL: https://moluch.ru/conf/psy/archive/237/11804/ (дата обращения: 02.10.2022).

4. Джексон Р. И. Энциклопедия идентичности. Тысяча дубов, Калифорния: Издательство «SAGE Publications»Международный инженерно-технологический журнал. 2010 г. – Том 10. № 6. С. 104-111. (дата обращения: 03.10.2022).

5. Жмуров В.А. «Большая энциклопедия по психиатрии». 2012 г., Библиография: Жмуров, В. А. Большая энциклопедия по психиатрии / В. А. Жмуров. – 2-е изд. – М.: Джангар, 2012. – 864 с. – URL: https://vocabulary.ru/slovari/bolshaja-enciklopedija-po-psihiatrii-2-e-izd.html (дата обращения: 02.10.2022).

6. Гребенникова К. В. «законодательная профилактика интернет-зависимости» / Гребенникова К. В. – Текст : непосредственный // Исторические, философские, политические и юридические науки, культурология и искусствоведение. Вопросы теории и практики Тамбов: «Манускрипт». ISSN 2618-9690 – 2008г. – С. 14-18. – URL: https://www.gramota.net/articles/issn_1997-292X_2008_1_05 (дата обращения: 02.10.2022).

ОСОБЕННОСТИ МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ОТНОШЕНИЙ СТУДЕНТОВ ГУМАНИТАРНЫХ И ТЕХНИЧЕСКИХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ

Бакунова Ирина Владимировна,
кандидат психологических наук, доцент,
bakunova777@mail.ru
Калашникова Виктория Александровна,
кандидат педагогических наук, доцент,
viklyxa83@mail.ru
Киндеева Диана Евгеньевна,
студентка
Ставропольский филиал Московского педагогического государственного университета, Ставрополь
di.vasilenko.07@gmail.com

Аннотация: статья посвящена рассмотрению теоретических и прикладных вопросов, касающихся особенностей межличностных отношений между студентами, приобретающими гуманитарную и техническую специальность. В работе описаны результаты психодиагностического исследования уровня взаимоотношений, психологического комфорта и сплоченности в учебных группах, полученные с посредством использования банка диагностических методик, направленных на изучение особенностей межличностных отношений студентов, обучающихся по специальностям «Дошкольное образование» и «Информационные системы».

Ключевые слова: студент, студенческий коллектив, межличностные отношения, психологический комфорт, групповая сплоченность.

SPECIFICS OF INTERPERSONAL RELATIONSHIPS OF STUDENTS OF HUMANITIES AND TECHNICAL SPECIALTIES

Bakunova Irina Vladimirovna
Kalashnikova Victoria Alexandrovna
Kindeeva Diana Evgenievna

Abstract: the article is devoted to the consideration of theoretical and applied issues concerning the peculiarities of interpersonal relations between students acquiring a humanitarian and technical specialty. The paper describes the results of a psychodiagnostic study of the level of relationships, psychological comfort and cohesion in study groups, obtained through the use of a bank of diagnostic techniques aimed at studying the features of interpersonal relationships of students studying in the specialties «Preschool Education» and «Information Systems».

Key words: student, student collective, interpersonal relations, psychological comfort, group cohesion.

Тема межличностных отношений является одной из наиболее актуальных в современном мире. Мощное социализирующее воздействие на личность студента оказывает сама студенческая среда, особенности студенческой группы, в которую входит человек, особенности референтных групп [1, с. 20].

В студенческой группе происходят динамичные процессы структурирования, формирования и изменения межличностных, эмоциональных и деловых взаимоотношений, распределения групповых ролей и выдвижения лидеров.

Исследованию межличностных и межгрупповых студенческих отношений посвящены работы психологов и педагогов, таких как Л.И. Уманского, А.С. Чернышева, С.В. Сарычева, В.В. Балашова, И.Н. Логвинова, С.Г. Елизарова, Н.Н. Селифанова, Д.В. Беспалова и др. По мнению А.В. Петровского, межличностные отношения – это «субъективно переживаемые взаимосвязи между людьми, объективно проявляющиеся в характере и способах взаимных влияний, оказываемых людьми друг на друга в процессе совместной деятельности и общения; это – система установок, ориентаций, ожиданий, стереотипов, через которые люди воспринимают и оценивают друг друга» [2, с. 62]. В основе межличностных отношений лежат определенные чувства людей, их отношение к другому человеку [3, с. 68].

В исследованиях Б. Г. Ананьева, Н. В. Кузьминой, А. А. Реан, В. И. Слободчикова, В. А. Сластенина, Е. И. Степановой и ряда других исследователей накоплен значительный эмпирический и теоретический материал, позволяющий говорить о том, что межличностные отношения студентов обуславливаются, во-первых, возрастными особенностями данной группы, во-вторых, особенностями присущей ей деятельности [4, с. 33].

По нашему мнению, у студентов с разными предпочтениями выбора профессиональной деятельности по-разному выражена склонность к установлению контактов, проявлению общительности и формированию крепких взаимоотношений в группе. В связи с этим, на базе Ставропольского филиала Московского педагогического государственного университета было проведено исследование сформированности межличностных отношений среди студентов, обучающихся по технической и гуманитарной специальности. В исследовании приняли участие 20 первокурсников специальности «Дошкольное образование» и 20 студентов 1 курса специальности «Информационные системы».

Для достижения поставленной цели нами был подобран комплекс психодиагностических методик. При помощи опросника аффилиации А. Мехрабиана были выявлены потребности студентов в установлении, сохранении и упрочении добрых отношений с людьми, методика А.Ф. Фидлера позволила оценить психологическую атмосферу в группе, а на основе результатов, полученных благодаря методике Сишора, был определен индекс групповой сплоченности студенческого коллектива.

По результатам методики «Опросник аффилиации», которая направлена на диагностику мотивов стремления к принятию окружающими людьми и страха быть отвергнутым другими людьми, было выявлено, что только у 10% респондентов из группы обучающихся по технической специальности наблюдается низкий уровень данных мотивов. Такое сочетание мотивационных тенденций характеризует людей, которые, живя среди других, общаясь с ними,

не испытывают от этого ни положительных, ни отрицательных эмоций и хорошо себя чувствуют как среди людей, так и без них. У 20% студентов были диагностированы сочетания среднего и низкого уровня мотивов, у 70% – средний уровень мотивов по обоим показателям.

В свою очередь в группе первокурсников гуманитарной специальности все студенты показали средний уровень мотивов по обоим показателем. На этом этапе было определенно, что студенты, обучающиеся по специальности «Дошкольное образование» испытывают большую потребность в установлении, сохранении и упрочении добрых отношений с людьми, а также получают удовлетворение от эмоционально положительного общения с ними.

Далее работа была направлена на диагностику психологической атмосфере в обеих студенческих группах, для этого использовалась методика А.Ф. Фидлера «Оценка психологической атмосферы в группе». По результатам исследования 50% студентов специальности «Информационные системы» оценивают психологическую атмосферу в своем коллективе как благоприятную, характеризующуюся доверием, взаимной поддержкой, межличностной симпатией, открытостью коммуникации. 40% обучающихся говорили о среднем уровне психологического комфорта в группе, об иногда возникающих сложностях в удовлетворенности собственной деятельностью или отношениями с другими членами коллектива. Для 10% членов группы психологическая атмосфера в коллективе воспринималась на низком уровне – неблагоприятный социально-психологический климат, пессимизм, раздражительность, скука, высокая напряженность и конфликтность отношений в группе, неуверенность, боязнь ошибиться или произвести плохое впечатление.

В группе студентов специальности «Дошкольное образование» для 62% психологическая атмосфера в студенческом коллективе является благоприятной, а для 38% находится на среднем уровне. Обучающихся, для которых психологическая атмосфера в студенческой группе ощущалась бы как неблагоприятная, выявлено не было.

В качестве закрепляющей была использована методика «Определение индекса групповой сплоченности Сишора». Результаты показали, что среди студентов, обучающихся по технической специальности, 60% оценивают сплоченность своей группы выше среднего уровня, 20% определяют уровень групповой сплоченности как высокий. Эти обучающиеся считают, что в их коллективе преобладают дружелюбие, сотрудничество, взаимная поддержка. Оставшиеся 20% характеризуют уровень групповой сплоченности как средний.

В целом, студенты, обучающиеся по специальности «Информационные системы» оценивают свою группу как сплоченную и единую. Это означает, что в студенческом коллективе присутствует благоприятная, дружеская атмосфера, ориентированная на взаимопомощь и взаимоподдержку.

В группе студентов-гуманитариев 46% оценивают сплоченность своего коллектива как высокую, 38% характеризуют уровень групповой сплоченно-

сти выше среднего, при этом, 8% определяют уровень групповой сплоченности как средний и оставшиеся 8% как ниже среднего. Эти студенты характеризуют психологический климат в своем коллективе в целом как благоприятный, но неустойчивый.

Таким образом, обобщая все вышесказанное, мы пришли к выводу, что у студентов специальности «Дошкольное образование» более выражена склонность к установлению контактов и проявлению общительности, формированию крепких взаимоотношений в группе, чем у студентов технической специальности «Информационные системы».

Анализирую результаты проведенного исследования, мы заметили, что изначально в техническую или гуманитарную профессию идут обучающиеся, с определенными установками на формирование взаимоотношений в группе, которые проявляются, как мы выяснили, уже на первом курсе обучения. У студентов специальности «Информационные системы» были выявлены более низкие показатели мотивов взаимодействия с одногруппниками, из чего вытекали сниженные показатели уровня психологической атмосферы и сплоченности в группе. В группе обучающихся по специальности «Дошкольное образования» мотив установки прочных взаимоотношений в группе был на уровне не ниже среднего, что, в результате, отразилось и на других показателях, свидетельствующих о большей заинтересованности в сплочении коллектива и, в результате, наиболее благоприятной психологической атмосферой для студентов.

Список литературы

1. Петровский В.А. Мотивационное ядро выбора в системе межличностных взаимоотношений. – В сб.: Проблемы индустриальной психологии. Ярославль, 2012.
2. Петровский А. В. Личность. Деятельность. Коллектив – М.: Знание. 2008.
3. Психология межличностного общения / А. А. Бодалев; М-во внутр. дел Рос. Федерации, Ряз. высш. шк. – Рязань : РВШ МВД РФ, 1994.
4. Избранные труды по психологии / Б. Г. Ананьев. – Санкт-Петербург : Изд-во Санкт-Петербургского ун-та, 2007.

ФОРМИРОВАНИЕ ГРАЖДАНСКОЙ ИДЕНТИЧНОСТИ УЧАЩИХСЯ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ВО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Бакунова Ирина Владимировна,
кандидат психологических наук, доцент
bakunova777@mail.ru
Филимонова Елена Викторовна,
кандидат педагогических наук,
Ставропольский филиал Московского педагогического государственного университета, Ставрополь
helenafilimonova1@gmail.com

Аннотация: статья посвящена рассмотрению теоретических и прикладных вопросов, касающихся процесса становления гражданской идентичности у обучающихся начальных классов. В работе описаны результаты педагогического эксперимента, направленного на формирование гражданской идентичности детей младшего школьного возраста во внеурочной деятельности.

Ключевые слова: гражданская идентичность, учащиеся младшего школьного возраста, внеурочная деятельность.

FORMATION OF CIVIC IDENTITY OF PRIMARY SCHOOL AGE STUDENTS IN EXTRACURRICULAR ACTIVITIES

Bakunova Irina Vladimirovna
Filimonova Elena Viktorovna

Abstract: the article is devoted to the consideration of theoretical and applied issues concerning the process of formation of civic identity among primary school students. The paper describes the results of a pedagogical experiment aimed at the formation of the civic identity of primary school children in extracurricular activities.

Key words: civic identity, primary school age students, extracurricular activities.

В современном обществе наблюдается потеря преемственности между поколениями, материальные ценности преобладают над духовными, утрачиваются нравственные ценностные ориентиры. В связи с этим появилась необходимость решения проблемы формирования гражданской идентичности на государственном уровне, начиная с детского возраста с целью укрепления государства и объединения общества.

Согласно Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года особого внимания в современных условиях заслуживает восстановление и устойчивое функционирования системы воспитания, приоритетным направлением которой должно стать определение нравственных качеств в развитии личности и создание прочной духовной опоры, ориентирующей учащегося на подлинные ценности, лежащие в основе формирования гражданственности и патриотизма [1].

В формировании гражданской идентичности важная роль отводится образованию. Так, в частности, определен российский воспитательный идеал, в ФГОС НОО формирование российской гражданской идентичности выделено в качестве приоритетного направления воспитания, определены основные виды деятельности младших школьников, которые способствуют этому процессу [2].

В младшем школьном возрасте происходит активное освоение окружающего мира, формируются особенности поведения и закладываются предпосылки для развития патриотических чувств. В начальных классах осуществляется активный процесс накопления знаний о взаимоотношениях между людьми, жизни общества, о свободе выбора того или иного способа поведения. Это время, когда чувства определяют поступки, выражают отношения к окружающему миру, преобладают над всеми сторонами жизни ребенка, выступают в качестве мотивов поведения. Анализ исследований таких авторов, как И.В. Вилкова, Т.В. Литвин, А.А. Логинова, Р.Ю. Шикова, позволил нам определить, что формирование гражданской идентичности в младшем школьном возрасте предполагает формирование следующих её структурных компонентов: поведенческого, эмоционально-оценочного, когнитивного и ценностно-ориентировочного.

Проблема гражданского воспитания поднималась в трудах М.В. Ломоносова, В.Г. Белинского, Е.Р. Дашковой, П.Ф. Каптерева, Н.И. Новикова, К.Д. Ушинского и др. Они указывали на важность воспитания добросовестных граждан, которые были бы способны отстаивать интересы государства и любили бы своё Отечество. Их идеи нашли своё развитие в современных концепциях гражданского и патриотического воспитания – это работы И.А. Агаповой, М.П. Бузского, В.В. Дьяченко, Т.С. Комаровой, В.Ф. Фролова и др. [3]

Психолого-педагогической основой формирования гражданской идентичности в образовательном процессе школы является системно-деятельностный подход (Б.Г. Ананьев, Л.С. Выготский, В.В. Давыдов, Л.В. Занков, Б.Ф. Ломов, А.Р. Лурия, Д.Б. Эльконин) [4].

Однако, несмотря на многочисленные исследования, технология формирования российской гражданской идентичности требует детальной проработки. Наиболее приемлемым с социальной точки зрения представляется такой подход, при котором формирование российской гражданской идентичности воспринимается как приоритетное, однако одновременно признается важность и ценность поддержания средствами образования этнокультурной идентичности учащихся.

Задачи формирования гражданской идентичности решаются как за счет учебных предметов, так и во внеурочной деятельности (включая внешкольную деятельность). Соответственно, обе этих сферы деятельности должны планироваться в комплексе. Оптимальным является реализация и создание программ внеурочной деятельности, которые бы позволяли решать в единстве задачи нравственного воспитания учащихся и формирования гражданской

идентичности. В системе ФГОС НОО формирование гражданской идентичности во внеурочной деятельности происходит через приобщение школьника к духовному наследию страны. Когда усвоение традиционных, демократических и гуманистических ценностей многонационального российского общества становятся личными убеждениями школьника.

Наше исследование проводилось на базе МБЛУ СОШ № 27 города Ставрополя с учащимися 3-х классов в количестве (45 человек).

На констатирующем этапе эксперимента нами был проведен подсчёт данных и определен высокий, средний и низкий уровень сформированности гражданской идентичности у младших школьников на момент начального этапа практического эксперимента. В результате были получены следующие данные.

Большинство учащихся экспериментальной группы (54%) и 60% в контрольной группе показали низкий уровень сформированности знаний о своей родословной. Ответы детей были неполные, чаще всего заканчивались на бабушках и дедушках, ветвь далее не разветвлялась.

Из 46 опрошенных были ученики, которые не дали ответа на вопрос о знании выдающихся исторических личностей. В целом же результаты исследования показали, что учащиеся слабо знают выдающихся личностей нашей Родины, но лучше представителей других государств, не говоря уже о кумирах ТВ-эфира.

Учащиеся как экспериментальной, так и контрольной групп знают достопримечательности родного города, края, но затрудняются рассказать о них, т. е. имеют поверхностные представления.

Обучающиеся плохо знакомы с региональной символикой и её значением. Большинство испытуемых продемонстрировали низкий уровень знаний символики г. Ставрополя и Ставропольского края.

Учащиеся контрольной группы (50%) продемонстрировали высокий уровень осведомлённости об историко-географических и природных особенностях родного города и региона. Несмотря на преобладание низкого уровня (38%) сформированности знаний у учащихся экспериментальной группы, необходимо отметить неплохие знания в этом вопросе.

Ученики начальной школы положительно относятся к своей стране и хотели бы здесь жить: контрольная группа – 50%, экспериментальная – 31%.

Таким образом, анализируя данные констатирующего этапа эксперимента можно сделать вывод о недостаточной сформированности гражданской идентичности у учащихся младшего школьного возраста. Это поставило нас перед необходимостью организации формирующего эксперимента.

На формирующем этапе была разработана и адаптированы к условиям нашего эксперимента программа «Ставрополь – малая частица моей Родины», включая в себя три основных компонента:

1. Формирование гражданской идентичности во внеурочной деятельности.

2. Формирование гражданской идентичности в совместной деятельности с родителями.

3. Участие в конкурсах и мероприятиях различного уровня.

В ходе реализации программы использовались различные технологии: исследовательская деятельность, направленная на самостоятельное добывание знаний по истории города, края семьи; проектная деятельность.

Основными формами реализации данной программы выступили: классные часы, встречи с ветеранами, тружениками тыла и просто интересными людьми, беседы, викторины, коллективные творческие дела, соревнования, экскурсии, походы, трудовые дела, знакомство с историческим прошлым малой родины и Отечества, знакомство с традициями и обычаями, фольклором.

Работа по формированию гражданской идентичности велась по следующим направлениям:

1 направление: Историко-краеведческое и экскурсионное направление (посещение Исторического парка «Россия-моя история» и Ставропольского государственного музея-заповедника имени Г.Н. Прозрителева и Г.К.Праве; экскурсии по городу Ставрополю с целью знакомства с памятниками, площадями, историей их создания и пр.).

2 направление: Гражданско-правовое направление (беседы «Конституция России и права человека», «Символы России, Ставропольского и г. Ставрополя», «Праздники России»).

3 направление: Литературно-музыкальное направление (изучение произведений устного народного творчества, а также произведениях классиков).

4 направление: Физкультурно-оздоровительное направление (разучивание народных игр, участие совместно с родителями в «Днях здоровья», «Весёлых стартах», «весенний поход» в окрестностях г. Ставрополя).

5 направление: Экологическое направление (акции «Посади дерево!», «Живи, Земля!», изучение лекарственных растений своего края).

6 направление: Трудовое направление (знакомство с профессиями своих родственников)

7 направление: Семейное направление (презентация истории своей семьи, составление родового древа семьи, изучение семейного архива, составление герба семьи).

Предложенная программа способствовала формированию гражданской идентичности у обучающихся, о чем свидетельствуют результаты контрольного исследования, проведенного после реализации формирующего эксперимента, показавшие положительную динамику по всем выделенным критериям.

- у учащихся младшего школьного возраста расширились знания своей родословной;

- они узнали много нового о выдающихся личностях нашей страны, нашего региона и города;

- расширили свои знания в области государственной, региональной и городской символики;

- расширили знания о природных особенностях нашего региона в целом, и города Ставрополя в частности;

- произошло переосмысление ценностей с индивидуального на общественное: они изменили отношение к своей стране, могли аргументировано говорит о любви и служении ей.

Список литературы

Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года // http://www.consultant.ru/law/hotdocs/43281.html/ (дата обращения 10.10.2022 г).

Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (1-4 кл.) // https://fgos.ru/ (дата обращения 10.10.2022 г).

Агапова В.А. Патриотическое воспитание в школе. – М., 2014.

Ананьев Б. Г. А64 Человек как предмет познания – СПб.: Питер, 2001.

ЦЕННОСТНО-СМЫСЛОВЫЕ ОРИЕНТАЦИИ БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ В СФЕРЕ БЕЗОПАСНОСТИ В КОНТЕКСТЕ СФОРМИРОВАННОСТИ ИХ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ

Белашева Ирина Валерьевна,
зав. кафедрой общей психологии и психологии личности,
канд. психологических наук, доцент,
ibelasheva@ncfu.ru
Демонова Алла Эдуардовна,
студентка 4 курса,
ФГАОУ ВО «Северо-Кавказский федеральный университет»,
alla15demonova@mail.ru

Аннотация: В статье представлены результаты эмпирического исследования терминальных, инструментальных ценностей и общей рефлексии деятельности студентов – будущих специалистов в сфере безопасности, с разным уровнем сформированности внутриличностных и межличностных эмоциональных компетенций. Определена положительная связь общей рефлексии деятельности студентов с альтруистическими ценностями и ценностями общения (терпимость, твердая воля, честность и чуткость), которые в свою очередь положительно коррелируют со способностями понимания и управления собственными эмоциями и эмоциями других людей.

Ключевые слова: ценностно-смысловые ориентации, рефлексия деятельности, эмоциональные компетенции, эмоциональный интеллект, терминальные ценности, инструментальные ценности.

VALUE-SEMANTIC ORIENTATIONS OF FUTURE SPECIALISTS IN THE FIELD OF SECURITY IN THE CONTEXT OF THE FORMATION OF THEIR EMOTIONAL COMPETENCIES

Irina Valerievna Belasheva
Demonova Alla Eduardovna

Abstract: The article presents the results of an empirical study of terminal, instrumental representations and a general reflection of the activities of students – future specialists in the field of security, with different levels of intrapersonal and interpersonal emotional competencies. A certain positive connection of the general reflection of students' activities with altruistic value qualities and the value qualities of communication (tolerance, strong will, honesty and sensitivity), which in turn positively correlate with the ability to perceive and manage their own emotions and the emotions of other people.

Key words: value-semantic orientations, reflection of activity, emotional competences, emotional intelligence, terminal values, instrumental values.

Введение. Современные глобальные социально-политические вызовы, мнения представителей экспертного сообщества и требования рынка труда к подготовке востребованных специалистов, обладающих знаниями и навыками, необходимыми для ведения профессиональной деятельности в сфере безопасности, задают актуальность данного исследования.

В период обучения в вузе важным аспектом становления человека как субъекта профессиональной деятельности, помимо усвоения знаний, формирования профессиональных навыков и умений, является личностное развитие, включающее развитие самосознания и структурирование ценностно-смысловой сферы [5, с. 39]. Влияние учебно-профессиональной деятельности на формирование мировоззрения, убеждений и иерархию ценностных ориентаций будущего специалиста подтверждается в ряде исследований (И.П. Селезнева, А.В. Соколов, И. В. Дубровина, И.А. Щербакова и др.). Именно на начальной стадии профессионального становления происходит существенная корректировка представлений о профессиональной деятельности, которая ведет к изменениям собственного профессионального образа, а также целей и ценностей будущего специалиста [3, с. 63].

Система ценностей человека является источником выстраивания его основных жизненных целей, лежит в основе отношений с окружающим миром, с другими людьми, помогает справляться с различными кризисами и экстремальными ситуациями, выступает основой жизнестойкости [1, с. 4; 4, с. 526], что особенно важно для специалистов в сфере безопасности.

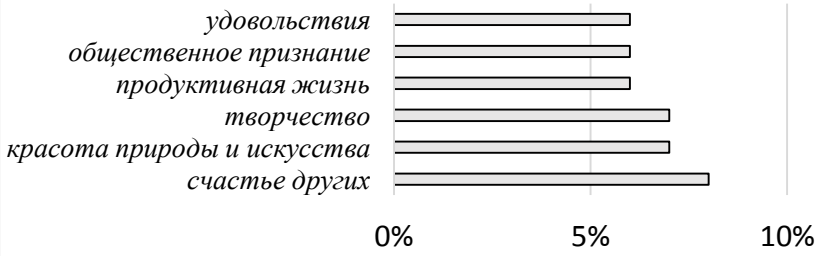
Наше исследование было направлено на изучение ценностно-смысловых ориентаций будущих специалистов в сфере безопасности в контексте сформированности их эмоциональных компетенций и способностей к рефлексии своей деятельности.

Ф.Е. Василюк, отмечает, что «ценность – это не эмоция, но она обладает способностью вызывать ту или иную эмоцию» [2, с. 46]. В то же время эмоции, в широком смысле, представляют субъективное восприятие качества вещей, идей или реальности и способствует пониманию того, что для человека ценно. Иными словами, человек принимает ценности через эмоции. Эмоции влияют на эффективность использования возможностей и ресурсов при достижении намеченных целей, в том числе в профессиональной сфере. Управляют эмоциональными состояниями через их осознание и понимание эмоциональные компетенции [6, с. 114], а направляют поведение человека и процессы принятия им решений ценностные ориентации. Соответственно, логично предположить связь эмоциональных компетенций с ценностными ориентациями человека, которые конкретизируют ценности, выступая критериями принятия жизненно важных решений в ситуациях выбора [7, p. 112].

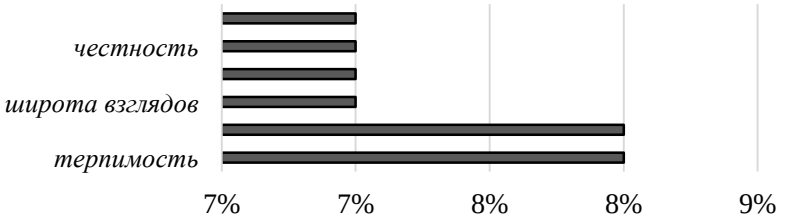
Методы и материалы исследования. В исследовании приняли участие 62 студента, обучающихся в Северо-Кавказском федеральном университете на направлениях: «Психология служебной деятельности», «Техносферная безопасность», «Экономическая безопасность». В исследовании использовались следующие психодиагностические методики: опросник эмоционального интеллекта «ЭмИн» Д.В. Люсина; тест рефлексии деятельности В.Д. Шадрикова, С.С. Кургиняна, М.Д. Кузнецовой, методика «Ценностные ориентации» М. Рокича, и статистические методы: первичный частотный анализ, анализ средних, корреляционный анализ (критерий Пирсона).

Результаты. Анализ данных методики М. Рокича позволил выявить иерархию ценностных ориентаций у студентов – будущих специалистов в сфере безопасности (гистограммы 1, 2).

Гистограмма 1. Профиль терминальных ценностей



Гистограмма 2. Профиль инструментальных ценностей



Среди терминальных ценностей ведущее место занимают: счастье других, красота природы и искусства и творчество; далее следуют: продуктивная жизнь, общественное признание, удовольствие, связанное с приятным, необременительным времяпрепровождением, отсутствием обязанностей, развлечениями. Ряд терминальных ценностей (активная деятельная жизнь, жизненная мудрость, здоровье, интересная работа, любовь, материально обеспеченная жизнь, верные друзья, познание, развитие, свобода, семейная жизнь, уверенность в себе) оказались для студентов индифферентными и незначимыми. Среди инструментальных ценностей имеет место следующее распределение по их значимости: терпимость к взглядам и мнениям других, умение прощать ошибки и заблуждения, непримиримость к недостаткам в себе и других, широта взглядов, твердая воля, честность, чуткость (заботливость). Индифферентные инструментальные ценности: аккуратность, воспитанность, высокие запросы, жизнерадостность, исполнительность, независимость, образованность, ответственность, рационализм, самоконтроль, смелость, эффективность в делах.

Оценка меры выраженности рефлексии у студентов по отношению к различным компонентам осуществляемой им деятельности (это профессиональное обучение) показала, что общая рефлексия деятельности выражена у них на среднем уровне. Наряду со средними значениями таких показателей, как «мотивация и целеполагание деятельности» (39%), «принятие решения и осуществление деятельности» (43%), наблюдается низкие значения по показателю «информационная основа деятельности» (18%). Это позволяет говорить о том, что студенты, имея достаточно четкое представление об ожидаемом результате своей деятельности, связанном с ее мотивацией и целеполаганием, об организации деятельности в соответствии с заданной целью и ожидаемым результатом, тем не менее проявляют неспособность к анализу предметных и субъективных условий этой деятельности.

Анализ результатов исследования эмоционального интеллекта по методике Д.В. Люсина показал преимущественно средний уровень сформированности межличностных и внутриличностных эмоциональных компетенций в

обследуемой студенческой группе. Обращает на себя внимание высокий уровень сформированности способности понимания эмоций других людей на основе внешних проявлений эмоций или интуитивно; чуткости к состояниям других людей.

Проведенный нами корреляционный анализ показателей эмоционального интеллекта, рефлексии деятельности и рангов терминальных и инструментальных ценностей обнаружил наличие значимых связей (таблица 1).

Таблица

Корреляции показателей эмоционального интеллекта, рефлексии деятельности, рангов терминальных и инструментальных ценностей

Показатели	ОРД	МУ	ВП	ВУ	ВЭ	МП
Терминальные ценности						
Счастье других	0,48**	0,53**				
Красота природы и искусства			-0,34*	-0,41**	-0,34*	
Инструментальные ценности						
Чуткость		0,56**		0,43**	0,36*	
Терпимость	0,42**	0,52**				
Широта взглядов			0,52**			-0,43**
Твердая воля	0,43*					
Непримиримость к недостаткам в себе и других			-0,37*	-0,49**	-0,47**	

Примечание: ОРД – общая рефлексия деятельности; МУ – управление чужими эмоциями; ВП – понимание своих эмоций; ВУ – управление своими эмоциями; ВЭ – контроль внешней экспрессии; МП – понимание чужих эмоций; * – корреляция значима на уровне 0,05 (двухсторонняя); ** – корреляция значима на уровне 0,01 (двухсторонняя).

Чем более сформирована способность управления эмоциями других людей у студентов – будущих специалистов в сфере безопасности, тем более значимы (ценны) для них счастье других людей, проявления чуткости и терпимости к взглядам и мнениям других людей, умение прощать другим их ошибки и заблуждения.

Сформированная способность к пониманию собственных эмоций связана со стремлением к обесцениванию абстрактной ценности красоты природы и искусства, высокой ценностью широты взглядов, проявляющейся умением понять чужую точку зрения, уважать вкусы, обычаи, привычки других людей, высокой ценностью терпимости к собственным недостаткам и недостаткам других людей.

Способности управлять собственными эмоциями, в том числе их внешними проявлениями, также отрицательно коррелируют со значимостью абстрактной ценности красоты природы и искусства, положительно коррелирует со значимостью чуткости (заботливости) и терпимости к своим и чужим недостаткам.

Для студентов, хорошо понимающих эмоции других людей, не значима ценность «широта взглядов», они не стремятся понять точку зрения другого человека, индифферентны к чужим обычаям, вкусам и привычкам, но у них развита рефлексия собственной деятельности.

Склонность к рефлексии собственной деятельности положительно связана со значимостью терпимости к взглядам и мнениям других, умения прощать другим их ошибки и заблуждения и ценностью умения настоять на своем, не отступать перед трудностями.

Выводы. В нашем эмпирическом исследовании мы исходили из предположения о том, что ценностные ориентации во взаимосвязи с сформированными эмоциональными компетенциями отражаются на рефлексии деятельности будущих специалистов в сфере безопасности. Установленные корреляции между терминальными, инструментальными ценностями, показателями межличностного и внутриличностного эмоционального интеллекта и общей рефлексией деятельности подтверждают это предположение.

Отмечено, чем более развита общая рефлексия деятельности, тем более выраженными и значимыми являются ценности общения, которые в свою очередь положительно взаимосвязаны со способностями студентов к пониманию своих и чужих эмоций и управлению ими.

Список литературы

1. Анчукова Н.И. Особенности ценностно-смысловой сферы и личностная готовность военнослужащих к поведению в экстремальных ситуациях / Н. И. Анчукова, К. О. Кузикова // Евразийский союз ученых. 2020. № 5-12(74). С. 4-9.

2. Василюк Ф.Е. Психология переживания. Анализ преодоления критических ситуаций. Вестник Московского университета. Серия 12: Теория научного коммунизма. 1984. С. 46.

3. Жолудева С.В. Особенности развития профессионального самоопределения и мотивации к профессиональной деятельности на этапе профессионального развития адепта / С. В. Жолудева // Профессиональные представления. 2020. № 1(12). С. 63-77.

4. Марьин М.И. Особенности профессионально-ценностных ориентаций будущих психологов служебной деятельности в разных условиях обучения / М.И. Марьин, Ю.Л. Гребенников // Психология XXI века: вызовы, поиски, векторы развития: сб. материалов Всерос. симпозиума психологов / под общ. ред. Д.В. Сочивко. Рязань: Академия ФСИН России, 2021. С. 526–530.

5. Орлова Е.А. Формирование профессионально-ценностных ориентаций будущих психологов служебной деятельности на этапе профессиональной подготовки в вузе / Е. А. Орлова, Ю. Л. Гребенников // Развитие образования. 2021. Т. 4. № 3. С. 39-45.

6. Французова О.Е. Эмоциональная компетентность личности как предмет исследования // Гаудеамус: психолого-педагогический журнал. Тамбов: ТГУ им. Г. Р. Державина, 2016. Т. 15. № 3. С. 114-117.

7. Caruso D. R., Salovey P.. The Emotionally Intelligent Manager: How to Develop and Use the Four Key Emotional Skills of Leadership.Josses-Bass, San Francisco. 2004.320 p.

К ВОПРОСУ ОБ ИНДИВИДУАЛЬНО-ЛИЧНОСТНЫХ ДЕТЕРМИНАНТАХ ШКОЛЬНОЙ УСПЕВАЕМОСТИ ПОДРОСТКОВ

Белашева Ирина Валерьевна,
кандидат психологических наук, доцент, зав. кафедрой общей психологии и психологии личности
Северо-Кавказский федеральный университет,
ibelasheva@ncfu.ru
Калашникова Екатерина Сергеевна,
студент, Северо-Кавказский федеральный университет,
kalashnikova06.08@mail.ru

Аннотация: В статье представлены результаты исследования индивидуально-личностных особенностей подростков в контексте их влияния на академическую успеваемость в школе. Была определена зависимость успеваемости подростков от мотивации достижений успеха, самоконтроля, практичности и автономности.

Ключевые слова: индивидуально-личностные особенности, мотивация достижений, школьная успеваемость, подростки.

ON THE QUESTION OF INDIVIDUAL AND PERSONAL DETERMINANTS OF SCHOOL PROGRESS OF ADOLESCENTS

Belasheva Irina Valerievna
Kalashnikova Ekaterina Sergeevna

Annotation. The article presents the results of a study of individual personality characteristics of adolescents in school. The dependence of adolescent resilience on the motivation to achieve success, self-control, resilience and resilience was determined.

Key words: individual personality traits, achievement motivation, school performance, adolescents.

Введение. Индивидуально-психологический подход является актуальным в психологических и педагогических исследованиях подросткового возраста. По мнению А.М. Короткова [3], индивидуальный подход учитывает интересы каждого подростка, особенности характера и темперамента, уровень физического и психического развития, условия его воспитания и развития в семье, отношения с окружающими.

Подростковый возраст является переходным и в биологическом смысле, поскольку это возраст полового созревания, параллельно которому развиваются и другие биологические системы организма, и в психологическом смысле, поскольку идет формирование личностных структур саморегуляции и самосознания в целом. Такая транзитивность возраста, особенно в плане регуляторных систем и становления индивидуальности, позволяет предположить наличие влияния формирующихся личностных свойств на показатели деятельности подростка, в том числе на академическую успеваемость в школе.

Проблема успеваемости школьников подросткового возраста широко представлена в исследованиях ученых разных стран (И.Э. Унт, А.А. Кирсанова, Г.Ф. Суворова, С.Д. Шевченко, Е.В. Карпова, А.В. Музыченко и др.), о чем свидетельствует высокое число публикаций, большая часть которых посвящена поиску причин неуспеваемости и оценке эффективности предлагаемых программ помощи.

В своем исследовании мы предположили, что академическая успеваемость школьников подросткового возраста связана с мотивацией достижения успеха и индивидуальными личностными особенностями.

Материалы и методы. Психодиагностические методики исследования: пятифакторный личностный опросник (Р. МакКрае и П. Коста) [4]; опросник мотивации достижения успеха (Т. Элерс) [5]. Статистические методы: частотный анализ, анализ средних, критерий различий Краскала-Уоллиса, корреляционный анализ (r-критерий Пирсона).

Характеристика выборки: в исследовании приняли участие 60 учащихся 9-х классов лицея № 8 и СОШ № 11 г. Ставрополя.

Этапы исследования:

1 этап – вычисление индивидуального показателя успеваемости (среднего балла) школьников с последующим разделением выборки на три группы (учащиеся со среднем баллом более 4,0 б. (1 гр.); от 3,0 б. до 3,9 б. (2 гр.); 2,9 б. и ниже (3 гр.));

2 этап – психодиагностическое исследование личностных свойств и мотивации достижения;

3 этап – сравнительный анализ.

Результаты исследования и их обсуждение. Вычисление индивидуального показателя успеваемости у подростков показало, что у 37,5% из них средний балл успеваемости составляет более 4,0 б., у 45% – средний балл находится в диапазоне от 3,0 б. до 3,9 б., у 17,5% – в диапазоне от 2,9 б. и ниже.

Анализ подростковых групп с разным уровнем академической успеваемости, с использованием критерия Краскала-Уоллиса, по показателю мотивации достижения успеха определил наличие достоверных различий между ними (таблица 1).

Согласно полученным результатам, нулевая гипотеза, согласно которой мотивация достижения успеха является одинаковой для всех учеников, была отклонена. Уровень значимости различий составил $p \leq 0{,}01$. Следовательно, успеваемость школьников подросткового возраста зависит от уровня мотивации достижения успеха. При этом, на основе анализа средних значений шкалы сформированности мотивации достижения успеха (методика Т. Элерса) (таблица 1) можно утверждать, что, чем выше мотивация достижения успеха, тем выше показатели академической успеваемости подростков.

Таблица 1

Анализ различий между подростковыми группами с разным уровнем академической успеваемости по показателю мотивации достижения успеха (Н-критерий Краскала-Уоллиса)

Общий показатель успеваемости	Среднее значение по показателю мотивации достижения успеха	Н-критерий	Асимптот. значимость
более 4,0 б.	21,87	20,233	0,000
от 3,0 до 3,9 б.	16,28		
от 2,9 б. и ниже	8,86		

Анализ различий между подростковыми группами по выраженности личностных свойств, диагностируемых с применением пятифакторного личностного опросника Р. МакКрае и П. Коста, определил их статистическую достоверность по ряду личностных свойств (таблица 2): экстраверсии-интроверсии ($p \leq 0,05$), привязанности-обособленности ($p \leq 0,01$), самоконтролю-импульсивности ($p \leq 0,01$), эмоциональной устойчивости-неустойчивости ($p \leq 0,01$), практичности-экспрессивности ($p \leq 0,01$).

Таблица 2

Анализ различий между подростковыми группами с разным уровнем академической успеваемости по выраженности личностных свойств (Н-критерий Краскала-Уоллиса)

Шкалы	интроверсия/ экстраверсия	обособленность/ привязанность	импульсивность/ самоконтроль	эмоциональная устойчивость/ неустойчивость	практичность/ экспрессивность
Н-критерий	7,619	15,474	16,676	12,293	11,901
Асимп. знач.	0,022	0,0004	0,0002	0,002	0,003

На основе анализа средних шкальных значений можно сделать вывод, что высокая академическая успеваемость подростков в большей степени связана с интроверсией, привязанностью (проявляется теплотой в отношениях, стремлением к сотрудничеству, пониманию и уважению других), самоконтролем, эмоциональной неустойчивостью (проявляется тревожностью, напряженностью, эмоциональной лабильностью, склонностью к самокритике и депрессиям) и практичностью.

Мы провели корреляционный анализ показателей выраженности личностных свойств и мотивации достижения успеха у школьников (таблица 3) и обнаружили наличие статистических связей между ними.

Таблица 3

Корреляционный анализ показателей выраженности личностных свойств и мотивации достижений у школьников подросткового возраста (r-критерий Пирсона)

Показатели	Интроверсия/ экстраверсия	Обособленность/ привязанность	Импульсивность/ самоконтроль	Эмоциональная устойчивость/ неустойчивость	Практичность/ экспрессивность
Мотивация успеха	-,340*	,693**	,762**	,426**	-,725**

* – Корреляция значима на уровне 0,05 (двухсторонняя).

** – Корреляция значима на уровне 0,01 (двухсторонняя).

Мотивация достижения успеха положительно связана с привязанностью ($p \leq 0,01$), самоконтролем ($p \leq 0,01$), эмоциональной неустойчивостью ($p \leq 0,01$), практичностью ($p \leq 0,01$), интроверсией ($p \leq 0,05$).

Результаты проведенного анализа данных исследования мотивации достижения и выраженности личностных свойств у подростков с разным уровнем академической успеваемости позволяют говорить о двусторонних связях академической успеваемости с обозначенными индивидуально-личностными свойствами.

Заключение. Наше предположение о связи академической успеваемости школьников подросткового возраста с показателями их мотивации достижения и личностными свойствами (чертами) подтвердилось. Подростки с высокими показателями академической успеваемости отличаются сформированностью мотивации достижения успеха, связанной с такими личностными свойствами как привязанность к людям, самоконтроль, практичность, интроверсия, эмоциональная неустойчивость.

По сути мотивацию достижений и личностные свойства можно рассматривать как субъективные детерминанты школьной успеваемости подростка. В исследованиях Е.В. Карповой и А.В. Музыченко [2] было показано, что детерминационное влияние мотивации достижения на учебную деятельность является относительным, но мера выраженности этого влияния возрастает к старшим классам (к подростковому возрасту). Мотивация достижения подростка строится на его стремлении добиваться наилучших результатов в той области, которую он считает значимой [1]. Отсюда логично вытекает следствие, что подростки, для которых важна учебная деятельность, будут стремиться к высоким показателям академической успеваемости. При этом они отличаются сформированностью личностных черт, обеспечивающих и операционализирующих это стремление.

Список литературы

1. Гордеева Т. О. Психология мотивации достижения [Текст] / Т. О. Гордеева. М.: Академия, 2006. 336 с.

2. Карпова Е. В., Музыченко А. В. Креативность и мотивация достижения как субъектные детерминанты учебной деятельности. Ярославский педагогический вестник. 2019. № 4 (109).

3. Коротков А. М. Непрерывное педагогическое образование в современных условиях: методология, теория, практика: монография / А. М. Коротков, Е. И. Сахарчук, Н. К. Сергеев; Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Волгоградский государственный социально-педагогический университет. Волгоград: Научное издательство ВГСПУ "Перемена", 2019. 196 с. ISBN 978-5-9935-0416-2. EDN LFNQVS.

4. Хромов А.Б. Пятифакторный опросник личности: Учебно-методическое пособие. Курган: Изд-во Курганского гос. Университета. 2000. 23 с.

5. Ильин Е. П. Мотивация и мотивы. СПб.: Питер, 2008. С. 421.

АНАЛИЗ АССОЦИАТИВНОГО ПОЛЯ ЗНАЧЕНИЙ ОБРАЗА «ПРИВЛЕКАТЕЛЬНЫЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ИНТЕРНЕТ-РЕСУРС» У СТУДЕНТОВ ВУЗА

Белых Татьяна Викторовна,
доктор психологических наук,
профессор СГУ им. Н.Г. Чернышевского, г. Саратов, tvbelih@mail.ru
Белых Виктор Владимирович,
магистр психологии СГУ им. Н.Г. Чернышевского, г. Саратов,
tvbelih@mail.ru

Аннотация: Представлены результаты эмпирического исследования с применением модификации цепного ассоциативного эксперимента, позволившие проанализировать и сконструировать семантическое пространство, отражающее особенности восприятие привлекательного образовательного интернет-ресурса студентами вуза. Полученные данные позволяют определить индикаторы привлекательности для студентов вуза процесса осуществления образовательной деятельности в условиях ее цифровизации.

Ключевые слова: ассоциация, образ-представление, образовательный интернет-ресурс

ANALYSIS OF THE ASSOCIATIVE VALUE FIELD OF THE IMAGE "ATTRACTIVE EDUCATIONAL INTERNET RESOURCE" IN UNIVERSITY STUDENTS

Belykh Tatyana Viktorovna
Belykh Viktor Vladimirovich

Abstract: The results of an empirical study using a modification of a chain associative experiment are presented, which made it possible to analyze and construct a semantic space that reflects the peculiarities of the perception of an attractive educational Internet resource by university students. The data obtained make it possible to determine the

indicators of attractiveness for university students of the process of carrying out educational activities in the context of its digitalization

Key words: association, image-representation, educational Internet resource

Введение. Цифровизация различных аспектов жизнедеятельности человека диктует необходимость изучения восприятия этого процесса субъектами деятельности. Особенно остро эта проблема обозначилась в последнее время в системе образования. Вынужденная самоизоляция и переход образовательных учреждений в основном на опосредованный режим учебной деятельности обнаружили целый ряд проблем, связанных с обнаруженными психологическими, коммуникативными и педагогическими рисками, способными существенно повлиять на качество осуществления образовательной деятельности [1]. В психологии и педагогике проблеме изучения совершенствования образовательного процесса на основе использования информационных технологий посвящены работы таких исследователей как: А.А. Ахаяна, С.А. Бешенкова, Е.В. Гнатышевой Д.Ш. Матроса, Е.С. Полат, И.В. Роберта, Б.Е. Стариченко, Н.Ф. Талызиной и др. Формирование информационной культуры студентов вузов и педагогов стали предметом исследования в работах Е.В. Данильчук, Н. И. Гендиной, А.Н. Григорьева, М.Л. Груздевой, С.Д. Каракозова, С. М. Конюшенко и др. В настоящее время активно изучается понятие «цифровая культура» Д.В. Галкина, И.Ф. Колонтаевской, Д.Е. Прокудина, Е.Г. Соколова, Н.Л. Соколовой.

Разработка эффективных опосредованных образовательных ресурсов с использованием интерент-технологий – это вызов времени. Мы являемся свидетелями перехода от изучения и поиска способов адаптации педагогов и учеников в условиях информатизации образовательного процесса к разработке эффективных, оптимальных и развивающих личность учащегося и педагога средств опосредованной образовательной деятельности. Поэтому актуальность проведенного нами исследования связана с необходимостью изучения содержания группового сознания относительно сформированного на данный момент образа «привлекательный образовательный интерент-ресурс» у студентов вуза как субъектов опосредованной образовательной деятельности. Анализ ассоциативного поля значений данного образа позволяет выявить те ключевые, доминирующие значения (а также периферийные), которые определяют отношение студентов к субъективно воспринимаемой ими опосредованной образовательной деятельности как привлекательной; позволяет выявить неосознаваемую систему категорий, лежащих в основании содержания группового сознания студентов вуза при восприятии данного образа. Полученные данные могут быть использованы педагогами для разработки собственных эффективных и привлекательных для студентов вуза, авторских образовательных ресурсов с использованием цифровых технологий.

Метод, база и процедура эмпирического исследования. В исследовании был применен метод свободного ассоциативного эксперимента.

В настоящее время под ассоциацией понимают «связь, образующуюся при определенных условиях между двумя и более психическими образованиями (ощущениями, двигательными актами, восприятиями, идеями и т.п.); действие этой связи – актуализация ассоциации – состоит в том, что появление одного члена ассоциации регулярно приводит к появлению другого (других)» [2, с.3]. Поэтому любой образ объекта действительности и любое понятие, отраженное в сознании, можно изучить с помощью его ассоциативного аналога.

Результаты ассоциативного эксперимента отражают присущую исследуемой группе респондентов семантическую структуру, скрытую за языковыми значениями, которая позволяет анализировать выявленную, таким образом, систему отношений через анализ содержания личностных смыслов при восприятии исследуемого образа, в нашем случае – образа «привлекательный образовательный интерент-ресурс».

Применение ассоциативного эксперимента позволяет выявить ядро языкового сознания, т.е. тех единиц семантической сети, которые имеют наибольшую частоту использование в исследуемой группе респондентов. Выделяется несколько типов ассоциативного эксперимента: свободный ассоциативный эксперимент (не ставится никаких ограничений на реакции); направленный ассоциативный эксперимент (испытуемому предлагается давать ассоциации определенного грамматического или семантического класса); цепной ассоциативный эксперимент (испытуемому предлагается реагировать на стимул несколькими ассоциациями). В нашем исследовании мы использовали свободный ассоциативный эксперимент. В исследовании приняли участие студенты очной и очно-заочной формы обучения факультета психологии СГУ (г. Саратов) в возрасте 18-25 лет. Исследование проводилось следующим образом. На первом этапе студенты должны были вспомнить образовательный интернет-ресурс, которым они неоднократно уже воспользовались, так как предпочитают использовать именно его для обучения (сфера обучения не конкретизировалась). Затем респондентам предлагалось ответить первым пришедшим в голову словом на словосочетание «привлекательный образовательный интернет-ресурс». Ассоциации фиксировались для каждого респондента отдельно в таблице.

Результаты исследования и их интерпретация. В результате анализа обнаруженных ассоциаций при восприятии образа «привлекательный образовательный интернет-ресурс» было выявлено ассоциативное поле, которое характеризуется наличием семантического ядра (наиболее частотные реакции), периферии и единичных реакций (табл.1).

Таблица 1

Ассоциативное поле для образа «Привлекательный образовательный интернет-ресурс»

Стимул «Привлекательный образовательный интернет-ресурс»	Ассоциации
Ядерные реакции	Приятный (10), новые знания и навыки (8), саморазвитие (6), простой (6), хорошее будущее (4), интерес к обучению (4), индивидуальный (4)
Периферия	Доступность (3), актуальность (3), успех (3), мотивация (3), будущая работа (3), лучший (2), учеба (2), профессионал (2)
Единичные реакции	55

Интерпретация ассоциативного поля исследуемого образа позволяет сделать вывод о том, что наиболее частотным оказалась ассоциация – «приятный», что отражает приоритет оценочного значения, связанного с характеристикой образовательного процесса как комфортного, с эмоционально-положительной коннотацией. Далее по степени убывания – «новые знания и навыки», «саморазвитие» и «простота» процесса обучения. Меньшая частота в ассоциативном ядре принадлежит таким ассоциациям, как: «хорошее будущее», «интерес к обучению» и акцент на индивидуальном характере обучения.

На периферии ассоциативного поля оказались расположенными такие ассоциации как: «доступность», «актуальность», «успех», «мотивация», «будущая работа» с равной выраженностью частоты встречаемости и с еще меньшей частотой, такие ассоциации как: «лучший (образовательный процесс)», «учеба», «профессионал».

На основании этих данных можно говорить о том, что в структуре группового сознания исследуемой выборки студентов превалирует восприятие привлекательного образовательного интернет-ресурса как приятного, простого, доступного, способного обеспечить новые знания и навыки, способствующего саморазвитию, поддерживающего интерес к обучению, связанного с будущей работой и достижением профессионализма.

На следующем этапе мы проанализировали ассоциации с целью выделения семантических зон, для того, чтобы выявить при восприятии исследуемого образа превалирование в структуре группового сознания компонентов, связанных с актуализацией личностных смыслов у студентов вуза.

Нами были обнаружены следующие семантические зоны: эмоциональная, познавательная, деятельностная, личностная, характеристика общества.

Эмоциональная составляющая: увлеченность, приятный, «без нервов», красивый, окрыляющий, эмоциональный, надежда, удовольствие от

жизни, счастье, досуг, дружба, страх быть осмеянным, яркий, удовольствие, вдохновение, завораживающий, счастливая жизнь, страсть, желание быть лучше, мотивация, эффектный, радость, истинная красота, везение, восхищение, удовлетворение.

Познавательный компонент: информация, курсовая, образование, заинтересованность, универсальный, повышение навыков, новые знания, актуальный, доступность, схватывание информации, глобальность, объемный, индивидуальный, необходимость, интерес к обучению, саморефлексия, смысл, легкость восприятия, инновации, новое и неожиданное пространство, мозг, приятная смысловая нагрузка, интересный, самостоятельное развитие, просвещение, содержание, экзамен, значимый, нужный, насыщенный.

Характеристика деятельности: авторский опыт, персональный почерк, практичность, работоспособный, старания, процесс, умения, особенный, качество, главенство, профессионализм, удаленная работа, личный кабинет, эстетика, умение впечатлять, настойчивость, школа, учеба, умение привлекать аудиторию, «точное попадание», продуктивность, полезный, новые возможности, неординарность, «каждому свое», взаимопомощь, работа в будущем, вуз, старание изменить мир в лучшую сторону, идеальная жизнь, успех, взаимовыгодный, отдых, борьба, университет, свершения, психотерапия, труд и образование, хобби, усвоение, оптимальный, награда, польза, будущая работа.

Характеристика личности: юность, творческая личность, талант, гений, художник, старец, король, мудрый, добрый, домохозяйка, индивидуальность, профессионал, взрослая жизнь, уверенный в завтрашнем дне, руководитель, наставник.

Характеристика общества: утопия, идеальное общество, изменение.

Анализ обнаруженных семантических зон представлен в табл. 2.

Таблица 2

Семантические зоны при восприятии образа «привлекательный образовательный интернет-ресурс»

Семантические зоны	Количественный показатель
Эмоциональная	21%
Познавательная	25%
Деятельностная	37%
Личностная	14%
Характеристика общества	2%

В ассоциативном поле значений образа «привлекательный образовательный интернет-ресурс» были обнаружены пять семантических зон, которые объединили типичные для группового сознания студентов вуза признаки исследуемого образа. Наибольшую представленность в ассоциативном поле имеет семантическая зона, отражающая характеристики деятельности, осуществляемой в процессе обучения с использованием привлекательного интернет-ресурса. Содержание этих характеристик разнородное

(это и «отдых», и «учеба», и «борьба», и «труд»), хотя общим является признание неординарности образовательной деятельности, направленности на успех и освоение новых возможностей. Второй по выраженности является познавательная зона, в которой нашли отражение, как характеристики самого процесса осуществления познания, его содержание, так и результат с позитивной коннотацией. Третья по объему представленности является эмоциональная семантическая зона, в которой обнаружен комплекс оценочных характеристик, позволяющих актуализировать достаточно широкий спектр эмоций, вызываемых исследуемым образом, а именно от «страха быть осмеянным», до «истинная красота» и «страсть», «восхищение». Четвертая выделенная семантическая зона – это личностная, в которой представлены ассоциации, отражающие особенности личности человека, связанного с образом «привлекательный образовательный интернет-ресурс». В этой семантической зоне отражены, как правило сильные стороны личности, уникальность, одаренность, уверенность, мудрость. Пятая семантическая зона связана с актуализацией характеристик общества, подчеркивающих способность к изменениям и стремления к идеалу.

Заключение. Таким образом, полученные результаты позволили сконструировать ассоциативное поле значений образа «привлекательный образовательный интернет-ресурс» у студентов вуза и обнаружить его семантические зоны. Проведенный анализ позволяет говорить о том, что у студентов, на основе уже имеющегося у них опыта осуществления образовательной деятельности через привлекательный интернет-ресурс, актуализируются позитивные оценочные значения исследуемого образа, связанные с его доступностью, комфортностью, неординарностью процесса обучения, ориентированного на получение новых знаний и навыков, с учетом индивидуальности обучаемого (что составляет ассоциативное ядро). Наиболее выраженной является семантическая зона, отражающая характер деятельности человека, включенного в процесс интернет-образования, что свидетельствует о практической ориентированности студентов вуза, их желании получить уникальные возможности для овладения профессией, сочетая продуктивность, пользу, практичность со стремлением «изменить мир в лучшую сторону».

Список литературы

1.Белых, В.В. Представления студентов вуза о психологических рисках дистанционно-организованного учебно-профессионального общения // Психология интегральной индивидуальности в информационном обществе: сборник статей II международной научно-практической конференции / под ред. Т.В. Белых, Г.В. Грачева – Саратов: ИЦ«Наука», 2021. – 268 с.-С.188-193.

2.Горошко, Е.И. Языковое сознание – опыт ассоциативного анализа / Е.И. Горошко // Языковое сознание: устоявшееся и спорное: тез. XIV межд. симпозиума по психолингвистике и теории коммуникации. Москва, 29– 31 мая 2003 г. – М., 2003. – С. 3–9.

ASMR КАК ТЕРАПИЯ ПРИ ТРЕВОЖНОСТИ

Бикетова Татьяна Николаевна,
старший преподаватель,
Головко Виталий Сергеевич,
студент 2 курса,
Алтайский филиал Российской академии
народного хозяйства и государственной службы
при Президенте Российской Федерации, Барнаул
gvsblg@gmail.com

Аннотация: в статье обсуждается вопрос применения ASMR терапии при тревожных состояниях. Тревожность рассматривается как составляющая психовегетативного синдрома и генерализованного тревожного расстройства. Иллюстрируется положительное влияние ASMR на индивидов. Также делается попытка толкования положительного влияния ASMR на пациентов с тревожностью. Кроме того, установлена необходимость изучения данного феномена для дальнейшего применения терапии.

Ключевые слова: ASMR, тревожность, терапия, автономная сенсорная меридиональная реакция, психовегетативный синдром, генерализованное тревожное расстройство.

ASMR THERAPY FOR ANXIETY

Biketova Tatyana Nikolaevna
Golovko Vitaly Sergeyevich

Annotation: the article discusses the use of ASMR as a therapy for anxiety. Anxiety is considered as a component of the psychovegetative syndrome and generalized anxiety disorder. The positive impact of ASMR on individuals is illustrated. An attempt is also made to interpret the positive impact of ASMR on patients with anxiety. In addition, the need to study this phenomenon for further use as therapy has been established.

Key words: ASMR, anxiety, therapy, autonomic sensory meridional response, psychovegetative syndrome, generalized anxiety disorder.

Явление ASMR (АСМР) или же Autonomus sensory meridian responce (автономная сенсорная меридиональная реакция), по своей составляющей, является культурологическим, т.к. является видом блогов, но по эффекту, аудиальных и визульных образов, ASMR можно отнести к психологии и неврологии, т.к. ощущения от воспроизводства звуков и образов, определенным образом воздействуют на нервную систему и психику, в частности на эмоциональное состояние. Как такового научного толкования природы ASMR нет, однако не смотря на ограниченное распространение данного феномена в научной среде, оно имеет огромную популярность в среде обывателей, тысячи людей ежедневно просматривают и прослушивают видео и аудио записи на YouTube и Twitch, количество авторов ASMR ро-

ликов или ASMRartist растет с каждым днем. Таким образом, данное явление имеет чрезвычайную актуальность как теоретико-прикладное знание в сфере психологии.

Точная дата появления ASMR как термина и явления неизвестна, однако отмечается, что первое упоминание датируется 2010 годом и впервые зафиксировано в Facebook. ASMR подразделяется по стилистике, жанрам, методам преподношения и т.д., однако существует ряд объединяющих факторов, если говорить о видео формате, то на экране обязательно присутствует блогер, который производит аудиальные и/или визуальные триггеры, при этом «диалог» со слушателем ведется тихим голосом или шепотом, также звуки производятся с помощью различных звуков, предметов, которые блогер может сжимать, постукивать и т.д. Также популярен такой жанр как персональное внимание, с элементами ролевой игры, в основе лежит какая-либо бытовая ситуация, к примеру, осмотр у врача или прогулка, где внимание блогера полностью уделяется слушателю. По своей природе эффект от триггеров схож с синдромом Шерешевского, т.к. при воздействии на одну сенсорную систему идет автоматический отклик от другой, т.е. при ощущении мурашек или покалывании, зритель получает ощущение безопасности, благополучия и даже счастья. Состояние при просмотре или прослушивании схожее с трансом, тело и сознание полностью расслабляется, также при просмотре определенных ASMR-роликов повышается концентрация внимания, что благоприятно сказывается при осуществлении разного рода деятельности. Также ASMR оказывает положительное воздействие на сон. Из личного опыта стоит заметить, что при прослушивании или просмотре ASMR-роликов время засыпания существенно сокращается, при этом сон глубокий и достаточно продолжительный, что благотворно сказывается на всех системах организма, что важно в повседневной жизни любого человека независимо от рода деятельности.

Переходя к объекту исследования, стоит отметить, что тревожность рассматривается как составляющая психовегетативного синдрома, также в некоторой степени затрагивается генерализованное тревожное расстройство, т.к. при слабом течении ASMR терапия может принести такую же пользу, как и обучении релаксации. Кроме того, ASMR-терапия может быть применена, как элемент немедикаментозного лечения при проблемах со сном или засыпанием, связи с положительным эффектом ASMR-роликов на сон.

Процедура проведения терапии носит индивидуальный характер, т.е. нет строгой привязки к условиям проведения, терапия может проводиться даже в людном месте, важна лишь концентрация на видеоролики или аудио записи. Это является главным преимуществом ASMR терапии, т.к. пациент может прибегнуть в любое время, также наличие специалиста не является обязательным, за исключением тяжелых случаев. Таким образом, ASMR терапия является легко осуществимой при проявлении тревожных состояний, т.к. личность может самостоятельно проводить данную терапию.

Результат терапии заключается в снижении уровня тревожности в данный момент времени, однако ASMR-терапия не является гарантом того, что рецидив тревожности не проявиться в дальнейшем, т.е. ASMR-терапия – это кратковременный метод помощи. Безусловно, для работы с тревожными состояниями необходимо использовать психологические методы, зарекомендовавшие себя многолетним успешным применением, т.к. ASMR-терапия являет собой скорее метод профилактики тревожности, нежели полноценное лечение, однако это не уменьшает рентабельность данной терапии.

Однако среди преимуществ ASMR-терапии выделяется и ряд недостатков, например, при ежедневном прослушивании вырабатывается толерантность к триггерам, т.е. сенсорные системы перестают реагировать на них, что может полностью нивелировать результаты терапии. Также, не все индивиды реагируют на триггеры, это связано с особенностями нервной и сенсорных систем, таким образом, в данном случае терапия будет полностью не эффективна. Таким образом, для применения ASMR-терапии, даже как эксперимента, необходимо произвести ряд медицинских испытаний, необходимо использовать магнитно-резонансную томографию и транскраниальную магнитную стимуляцию, с целью изучения импульсов мозга у пациентов подверженных и неподверженных ASMR, с целью дифференциации, для дальнейшего применения. Таким образом, ещё одним недостатком ASMR-терапии является отсутствие научных исследований. Однако, феномен ASMR схож с синестезией или же синдромом Шерешевского, существование которого смогли доказать лишь в 1990-е, однако дискуссии вокруг синестезии велись с конца XIX в. Таким образом, для исследования асмр необходим поиск объективной методики измерения. Это также отмечал преподаватель психологии и когнитивистики Шеффилдского университета Том Стаффорд. Однако, как отмечает американский невролог Эдвард Дж. О'Коннор, препятствием для изучения ASMR, является отсутствие стимула у людей, т.к. большинство считает ASMR девиантной практикой, что серьезно замедляет и осложняет изучение феномена ASMR, как явления на нейронном уроне, так и как терапии при тревожности.

Подводя итог, следует отметить, что ASMR-терапия представляет чрезвычайный научный интерес, т. к. не смотря на ряд недостатков, которые обусловлены отсутствием научной базы, ASMR являет собой вполне рабочую терапию при тревожности как составляющей психовегетативного синдрома, а также при нетяжелом течении генерализованного тревожного расстройства.

Список литературы

1. Шкарин Д.Л. Уровневый анализ ASMR-технологии и определение ее значения в современном социальном контексте // Вестник Пермского университета. Философия. Психология. Социология. 2018. №1. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/urovnevyy-analiz-asmr-tehnologii-i-opredelenie-ee-znacheniya-v-sovremennom-sotsialnom-kontekste.

УРОВЕНЬ РАЗВИТИЯ КОММУНИКАТИВНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ И ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

Бондаренко Елизавета Владимировна,
доцент, кандидат психологических наук,
доцент кафедры общей психологии и психологии личности
ФГАОУ ВО «Северо-Кавказский федеральный университет», г. Ставрополь
Зубенко Валерия Витальевна,
студентка 2 курса направления «Психология»
ФГАОУ ВО «Северо-Кавказский федеральный университет»,
г. Ставрополь, e-mail: valeriia.zubenko@yandex.ru

Аннотация: В статье рассматриваются особенности развития коммуникативных способностей и эмоциональное состояние младших школьников. Раскрываются подходы учёных к определению понятия коммуникативные способности, их классификации, предлагаются основные формы и средства развития коммуникативных способностей и эмоциональное состояние у детей младшего школьного возраста.

Ключевые слова: младший школьный возраст, коммуникативные способности, эмоциональное состояние, развитие, особенности общения.

THE LEVEL OF DEVELOPMENT OF COMMUNICATIVE ABILITIES AND EMOTIONAL STATE OF YOUNGER SCHOOLCHILDREN

Bondarenko Elizaveta Vladimirovna,
Zubenko Valeriya Vitalievna

Abstract: The article highlights the peculiarities of the development of communicative abilities and the emotional state of younger schoolchildren. The approaches of scientists to the definition of the concept of communicative abilities, their classification are revealed, the main forms and means of developing communicative abilities and emotional state in children of primary school age are proposed.

Key words: primary school age, communicative abilities, emotional state, development, communication features.

Младший школьный возраст является наиболее эффективным периодом для усвоения коммуникативных способностей. Сформированность коммуникативных навыков напрямую влияет на социализацию, самореализацию, успешность овладения учебным материалом и личностное развитие младших школьников. Этот возраст является сензитивным для формирования коммуникативных навыков. Навыки успешно развиваются, а также подвергаются коррекции, в случае дефектов их развития, в специально организованном процессе обучения с использованием соответствующих данному возрастному периоду методик, что позволяет исправить

или снизить проявления нарушений, обеспечивая нормальное психологическое развитие ребёнка в дальнейшем.

Важно отметить, что понятие коммуникация в различных источниках трактуется по-разному. В словаре иностранных слов «коммуникация» определяется, как «акт общения, связь между двумя или более индивидами, основанная на взаимопонимании». [6]

В Большом энциклопедическом словаре «коммуникация» трактуется как общение, передача информации от человека к человеку – специфическая форма взаимодействия. Так же понятия «коммуникация» и «общение» отождествляются в педагогическом и философском энциклопедическом словарях. Каждый человек занимает в обществе вполне определенное место и, следовательно, всегда находится в соответствующих отношениях с окружающими людьми. Через процесс общения у человека появляется возможность понять себя и других людей, оценить их чувства и действия, а это, в свою очередь, реализовать себя и свои возможности в жизни и занять собственное место в обществе.

Развитие психики человека происходит лишь в совместной деятельности и общении. Начиная с самых ранних этапов онтогенеза, общение приобретает личностный характер и предполагает тесное практическое взаимодействие ребенка с взрослым. В младшем возрасте ведущим является эмоциональное общение ребенка с взрослым, затем оно сменяется предметно-деловым и, наконец, речевым общением. Чем старше ребенок, тем больше его потребность в общении и в оценке окружающих связана с жизнью общества, с его моральными и нравственными нормами. У старших детей имеют место социальные мотивы, которые связаны со стремлением к контактам с взрослыми и сверстниками, с мотивами самолюбия и самоутверждения. [2]

Например, в младшем школьном возрасте ребёнок учится коммуникативным навыкам, совершенствуются способы выполнения каких-либо речевых действий, от которых зависит готовность индивида к общению. [3].

Составляющими коммуникативных способностей, являются следующие умения: умение понять другого; умение сопереживать, сочувствовать; умение адекватно оценить себя и других; умение принять мнение другого; умение решать конфликты; умение взаимодействовать с членами коллектива. Данные коммуникативные умения формируются в процессе общения с окружающими.

Коммуникативные способности включают в себя:

- желание вступать в контакт с окружающими («Я хочу»);
- умение организовать общение («Я умею»), характеризующееся, в свою очередь, умением слушать собеседника, эмоционально сопереживать, решать конфликтные ситуации;
- знание норм и правил, каким необходимо следовать при общении с окружающими («Я знаю»). [4]

Несмотря на различные трактовки понятия «коммуникативные умения» в психолого-педагогической литературе, их объединяет практическая направленность и указание на компоненты общения. К ним относятся: умение своевременно вступать в диалог и завершать его, используя речевые обороты для установления контакта, поддерживать и завершать диалог, умение отвечать на вопросы, задавать вопросы в ходе диалога, слушать собеседника.

Период младшего школьного возраста – это период, когда у ребёнка интенсивно развиваются коммуникативные навыки, для ребёнка становится открытием наличие различных стилей общения; ребёнок обучается защищать свою позицию, свою автономность и свое мнение в реальных отношениях.

Младший школьник должен научиться устанавливать отношения со своими сверстниками, а также уметь общаться с большой группой людей. [5]

С началом учебной деятельности общение ребёнка становится более целенаправленным: с одной стороны, благодаря постоянному и активному воздействию учителя, с другой стороны, – одноклассников. Особенности общения младших школьников состоят в том, что для таких малышей реально существуют только две сферы социальных отношений: «ребёнок – взрослый» и «ребёнок – дети», которые взаимодействуют между собой через иерархические связи.

Наиболее важной для младшего школьника является сфера «ребёнок-взрослый», так как именно здесь возникают новые психологические отношения – «ребёнок-учитель». Фигура учителя для младшего школьника является наиболее значимой: от учителя зависит эмоциональное состояние класса, особенности построения взаимоотношений детей в классе [7].

У ребёнка младшего школьного возраста коммуникативные умения и навыки развиваются благодаря овладению такими средствами языка, как умения свободно выражать свои мысли речевыми средствами, используя при этом различные типы предложений, соблюдения логики передаваемой информации, поскольку важнейшим фактором становления коммуникативной деятельности является потребность и умение пользоваться языковыми средствами в речевой практике [1].

Необходимо отметить ещё одну важную особенность младших школьников, которая позволяет более эффективно решать проблему формирования коммуникативных способностей, как средство их социальной адаптации. Дети не утратили своего интереса к игре и, что самое важное, в игре они развивают учебные умения. Следовательно, игру с таким же успехом можно использовать и для отработки коммуникативных умений, для решения жизненно важных в этом возрасте задач, для отработки социального поведения. [8]

В качестве основных средств развития коммуникативных способностей и навыков младших школьников являются коммуникативные игры, беседы, игровые задания. Широкими возможностями для развития младших школьников обладает внеклассная деятельность. Связано это с тем, что различные

формы внеклассной деятельности (экскурсия, игры, упражнения) вызывают у детей неподдельный интерес и увлечение, к тому же, в процессе вне учебной деятельности у детей возникает возможность свободного выражения своих эмоций, чувств, собственного мнения; у ребёнка возникает возможность свободно отвечать и задавать вопросы. Соответственно, все это приводит к развитию коммуникативных умений и навыков младших школьников. [9]

Таким образом, начало обучения в школе позволяет ребёнку занять новую жизненную позицию и перейти к выполнению общественно значимой учебной деятельности. Тогда же у большинства детей младшего школьного возраста складываются предпосылки развития коммуникативных способностей.

Таким образом, можно сделать вывод, о том, что младший школьный возраст является благоприятным периодом для развития коммуникативных способностей, ребёнок учится коммуникативным навыкам, совершенствуются способы выполнения каких-либо речевых действий, от которых зависит готовность индивида к общению.

Основными условиями развития коммуникативных способностей младших школьников являются: овладение знаниями о коммуникации, как о процессе общения людей между собой, о вербальных и невербальных средствах коммуникации и культуры общения; включение в игровую деятельность, построенную на межличностном общении и умении строить отношения в коллективе; стимулировать мотивацию детей на общение и способствовать проявлению навыков социальной приспособленности.

Список литературы

1. Бондаренко Е.В., Белозубова Е.Н. Межкультурная компетентность как условие эффективного взаимодействия учащихся // Инновационное развитие образования в меняющемся мире: опыт, проблемы, решения: сборник научных трудов / под ред. В.К. Шаповалов, И.Ф. Игропуло. – Ставрополь: Изд-во СКФУ, 2017. -177 с.

2. Выготский Л. С. Вопросы детской психологии. – СПб.: Союз, 2009. 203 с.

3. Жданова Е.Н. Диагностика развития коммуникативных, организаторских и обще учебных умений младших школьников. Студенческая наука и XXI век. 2012; 9: 451 – 453.

4. Серегина Д.А. Формирование речевой культуры младших школьников в условиях воздействия СМИ. Москва: Прометей, 2013.

5. Сиротюк А.Л. Психологическая основа формирования учебных навыков школьников: учебное пособие. Москва: Директ-Медиа, 2014.

6. Словарь иностранных слов современного русского языка. М.: Аделант, 2014. 800 с.

7. Турлова Е.А., Фомина С.И. Формирование коммуникативных умений младших школьников средствами игровой деятельности. Начальная школа: Проблемы и перспективы, ценности и инновации. 2014; 7: 167 – 171.

8. Шарков Ф.И. Коммуникология: коммуникационный консалтинг: учебное пособие. Москва: Издательско-торговая корпорация «Дашков и К°»,

9. Янгирова В.М., Бейгул Л.А. Педагогические условия развития коммуникативных умений младшего школьника. Педагогика современного начального образования: состояние, проблемы и перспективы развития: Материалы III Международной научной конференции. 2015, с. 452

ПОДДЕРЖКА РЕБЕНКА С ПСИХИЧЕСКИМ РАССТРОЙСТВОМ В СЕМЬЕ

Бондаренко Елизавета Владимировна,
кандидат психологических наук, доцент,
Северо-Кавказский федеральный университет, Ставрополь
Анохина Алина Юрьевна,
студентка 3 курса магистратуры
по направлению «Психология»,
alinaan@gmail.com

Аннотация: В статье определена значимость семейной поддержки ребенка с психическим расстройством, рассмотрены ее особенности и специфика, а также обоснована необходимость и важность разработки системы психологической поддержки детей с психическим расстройством.

Ключевые слова: психологическая поддержка семьи, дети с психическим расстройством, специфические признаки, проблемы семьи с ребенком с психическим расстройством, семейная терапия.

FAMILY SUPPORT FOR A CHILD WITH A MENTAL DISORDER

Bondarenko Elizaveta Vladimirovna
Anokhina Alina Urevna

Annotation. This article discusses the features and specifics of family support for a child with a mental disorder. The necessity and importance of developing a support system for children with mental disorders is being raised. And also the importance of family support for the child is determined.

Key words: family support, children with mental disorder, specific signs, problems, family therapy.

Актуальность исследования обусловлена тем, что в семейной терапии детей с психическими расстройствами до сих пор не отведена реальная роль в лечебно-реабилитационном процессе. Обзор научной и методической литературы позволил отметить, что психотерапевтическая работа наиболее эффективна, если она соответствует потребностям конкретного ребенка и его семьи.

Семья может оказывать значительное влияние на психическое здоровье ребенка. В последнее время все больше в научных исследованиях уделяется внимание семейной терапии – фактически это лечение детей в семье. Семейная психотерапия – это форма терапии, в которой непосредственно задействованы все члены семьи, и которая занимается взаимодействием между всеми членами семьи [4, с.116].

Семейная терапия – это метод лечения, который можно использовать отдельно или в сочетании с другими методами лечения. Стратегии семейной терапии включают психодинамические, структурные, стратегические и когнитивно-поведенческие школы [8, с.527].

Семейные отношения могут положительно или отрицательно влиять на развитие ребенка. Это влияние происходит и обратным образом: семья влияет на общее состояние здоровья ребенка, а ребенок влияет на состояние здоровья семьи. Это двунаправленное влияние сильнее, когда в семье ребенок с психическим расстройством. Психолог, проводящий семейную терапию, использует связь, существующую между ребенком и семьей, с целью улучшения общего функционирования семьи [2].

Семейная терапия фокусируется на отношениях и процессах внутри семьи, с целью помочь ребенку в преодолении возникших трудностей. Несмотря на разно плановость подходов специалистов к организации лечебно-реабилитационного процесса, а также значения роли семейной терапии, все сходятся на том, что данный вид терапии не только имеет место «быть», но и оказывает сильное влияние на самочувствие ребенка [3, с.72].

От того, как семья поддерживает ребенка, будет зависеть его состояние, и протекание лечебно-реабилитационного процесса. Самое главное в семейной психотерапии это создание благоприятной среды для ребенка с психическим расстройством.

После того, как у ребенка диагностировано психическое заболевание, требуется большая поддержка, чтобы помочь ребенку справиться с болезнью.

С одной стороны, диагноз может помочь смягчить большие разочарования, которые испытывает вся семья, когда сталкивается с симптомами психического заболевания. С другой стороны, семья и другие люди, контактирующие с ребенком, теперь должны научиться новым способам обращения с ребенком и справляться с новыми требованиями [1, с.8].

Однако, как показывает практический опыт, семья в ряде случаев выступает источником состояния ребенка. В частности, потребность ребенка в консультационных услугах связана с каким-то семейным кризисом (развод, жестокое обращение, наркомания, потеря одного из родителей и т. д.), или может быть так, что семья нуждается в некотором руководстве и обучении, чтобы лучше удовлетворять потребности своего ребенка. В данном случае семье следует объединить усилия, несмотря на все разногласия, чтобы помочь ребенку. И в этом большую роль играет семейное консультирование [3, с.204].

Семейные психологи могут оказывать помощь нескольким членам семьи ребенка, чтобы координировать уход за ними или помогать им решать общие проблемы, кризисы. Психологу, возможно, также придется обучать членов семьи тому, как справляться с конкретной болезнью, состоянием ребенка и его особенностями.

Ряд исследователей, в частности А.Е. Щербаков акцентирует внимание на том, что отношение к человеку с особенностями здоровья и развития требует большого такта и умения. Построение отношений в семье, где воспитывается ребенок с психическими расстройствами, – это достаточно сложная и емкая работа [7, с.17].

С одной стороны, ребенку необходимо оказывать всяческую поддержку, создавать все благоприятные условия, окружать добротой и вниманием.

С другой стороны, нельзя практиковать режим вседозволенности, когда ребенку все позволяется, и в итоге приводит к необратимым последствиям, превращая дом, семью в место, «откуда хочется убежать».

Помимо специальных методов лечения и терапии, необходимо в семье с ребенком с психическими заболеваниями соблюдать следующие правила:

проводить с ребенком как можно больше времени, занимаясь совместными делами;

поддерживать распорядок дня (режим сна и время приема пищи);

интересоваться и вникать в дела ребенка;

признавать и уважать чувства ребенка, прислушиваться и пытаться понять суть его проблемы;

поощрять сильные и слабые стороны ребенка. [5, с.257]

Система семейных отношений в данном случае это достаточно тонкая материя, которую необходимо выстраивать правильно: шаг за шагом. И в этом особую роль как раз и играют семейные психологи, которые вместе с семьей, оказавшейся в достаточно сложном положении, проходят все этапы лечебно-реабилитационного процесса.

Семейные психологи во время консультирования стремятся помочь родителям преодолеть неконструктивные установки, стереотипы и страхи. Обеспечить «запуск» рефлексивного мышления, что позволяет понять причины трудностей в развитии и поведении ребенка, спрогнозировать возможные варианты его индивидуального развития и, наконец, внутренне принять рекомендации психолога как инструмент собственной деятельности по воспитанию и развитию «особенного» ребенка в семье.

Исходя из проведенного исследования, был сделан вывод о том, что от семейной поддержки детей с психическими расстройствами зависит качество и эффективность протекания лечебно-реабилитационного процесса совместно с семейным психологом.

Список литературы

Баскаков, О. Новые координаты равных возможностей [Текст] / О. Баскаков // Надежда. – 2020. – №12. – С. 8-9.

Бондаренко Е.В. Модель процесса формирования социокультурной компетентности семьи в организациях дополнительного образования детей // Научные разработки: евразийский регион: материалы международной научной конференции теоретических и прикладных разработок (г. Москва, 27 ноября 2018 г.). / отв. ред. Д.Р. Хисматуллин. – Москва: Издательство Инфинити, 2018. – 154 с.

Венгер, А.Л. Психологическое консультирование и диагностика Практическое руководство. Ч. 1. – 3-е изд. / А.Л. Венгер. – М. Генезис, 2010. – 160 с.

Левченко, И. Ю. Психологическая помощь семье, воспитывающей ребенка с отклонениями в развитии: Методическое пособие / И. Ю. Левченко, В. В. Ткачева. -- М.: Просвещение, 2008. – 239 с.

Парыгин, Б. Д. Социальная психология. Истоки и перспективы / Б. Д. Парыгин. – СПБ.: Издательство: СПбГУП, 2018. – 538 с.

Спенс, С.Х., О'Ши, Г., и Донован, К.Л. Улучшение межличностного функционирования после межличностной психотерапии (IPT) с подростками и их связь с изменением депрессии. Поведенческая и когнитивная психотерапия, 2019. – 44. – С. 257-272.

Щербаков, А. «Уроки доброты» – это моя миссия [Текст] : [как обществу выстраивать отношения с «особенными» людьми] / А. Щербаков // Русский инвалид. – 2020. – №9-10. – С. 17.

Эванс, С., Оуэнс, Дж., и Банфорд, Н. Научно обоснованные психосоциальные методы лечения детей и подростков с синдромом дефицита внимания/гиперактивности. Журнал клинической детской и подростковой психологии, 2020. – 43. – С.527-530.

ВЛИЯНИЕ ПЕСОЧНОЙ ТЕРАПИИ НА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ЛИЧНОСТИ

Бондаренко Елизавета Владимировна,
кандидат психологических наук, доцент,
Колесникова Дарья Денисовна
darya050501@yandex.ru,
Саркисова Евгения Витальевна
sarkisova165@yandex.ru
студентка специальности «Психология служебной деятельности»,
Северо-Кавказский федеральный университет, Ставрополь.

Аннотация: Данная статья посвящена изучению роли песочной терапии в сохранении и укреплении психологического здоровья личности. Рассмотрено понятие «песочная терапия». Выделены основные этапы в работе с песком. Также представлены достоинства песка и работы с ним.

Ключевые слова: психологическое здоровье, личность, песок, песочная терапия, терапевтический эффект, состояние.

INFLUENCE OF SAND THERAPY ON THE PSYCHOLOGICAL HEALTH OF THE PERSON

Bondarenko Elizaveta Vladimirovna
Kolesnikova Daria Denisovna,
Sarkisova Evgenia Vitalievna,

Abstract: This article is devoted to the study of the role of sand therapy in maintaining and strengthening the psychological health of the individual. The concept of "sand therapy" is considered. The main stages in working with sand are highlighted. The advantages of sand and working with it are also presented.

Key words: psychological health, personality, sand, sand therapy, therapeutic effect, condition.

Психологическое здоровье – функционирование всех психических процессов, свойств и состояний, которые необходимы человеку для его жизнедеятельности [1, 2]. Оно включает в себя как душевное, так и личностное здоровье; описывает личность в целом, а также имеет отношение к эмоциональной, мотивационной, познавательной и волевой сферам [2, 4].

Эффективным методом помощи в сохранении и укреплении психологического здоровья является песочная терапия [3].

Песочная терапия позволяет установить контакт со своим внутренним миром, бессознательным. Данный метод предполагает «создание свободного и защищённого пространства», в котором клиент может выражать чувства и исследовать свой мир, превращая свой опыт и переживания, часто непонятные или тревожащие, в зримые и осязаемые образы [6].

Прикосновения к песку являются целительными. В ходе работы с песком человек начинает вспоминать, как он ведет себя, приехав на море, у некоторых людей появляются различные ассоциации. Всё это действует успокаивающе и умиротворяющее [6].

Песок также способен снимать напряжение. Не случайно в некоторых культурах раньше перед храмами ставили чаши с песком и водой, чтобы человек мог очиститься физически и духовно перед сокровенным общением с высшими силами [6].

Человек имеет возможность увидеть свою ситуацию со стороны. Это дает возможность по-иному взглянуть на неё и изменить к ней отношение. Здесь можно выразить сдерживаемые чувства и эмоции, пережить их при поддержке психолога, освободиться от накопленного в душе груза негатива. На песке чаще всего проявляется то, что имеет большое значение для разрешения ситуации, но в обычной жизни ускользает – истинная причина проблемы или скрытые ресурсы, которые помогут с ней справиться.

Песочная терапия хороша не только для работы со сложными жизненными проблемами и тяжелыми переживаниями, но и для насыщения позитивом, восстановления сил, поиска новых ресурсов и источников вдохновения.

Песок имеет ряд следующих достоинств. Песок – природный материал, обладающий мощным психотерапевтическим эффектом, способствует спонтанному выражению эмоций клиента, взаимодействие с ним расслабляет и снимает напряжение. Возможность бесследного разрушения песочных картин и многократного использования песка для создания новых образов имеет важное символическое значение, а также снижает тревогу, связанную с оценкой результата творчества Цветовое оформление песочных рисунков усиливает терапевтический эффект, позволяет регулировать эмоциональное состояние клиента [5].

Выделяют следующие принципы песочной терапии: доступность; наглядность; системность подачи материала; цикличность построения работы.

Можно выделить три основных этапа при работе с песком:

Знакомство. Клиент знакомится с песком, его свойствами и правилами.

Наблюдение. Клиент свободен в своих действиях с песком, песок становится «ареной», на которой развертывается проблемная ситуация, что

позволяет выявить проблемы, скрытые переживания, страхи. Играя с песком, клиент показывает свой внутренний мир, отношение к себе, другим людям, событиям в жизни.

Коррекция и развитие. Проведение беседы по преодолению проблем.

Используемые виды работ в песочнице: составление различных узоров – это может быть элементарный орнамент, а может быть сложная картина, конструирование различных фигур из песка, экспериментирование [3].

Работа с песком позволяет восстановить гармоничное эмоциональное состояние, раскрепоститься, избавиться от накопившихся негативных эмоций, стресса, пассивной агрессии, так как песок нейтрализует всю отрицательную энергию.

Песочная терапия помогает расслабиться и отдохнуть, что, в свою очередь благотворно влияет на все психологическое состояние в целом.

Список литературы

1. Айварова Н.Г. Психологическое здоровье как условие успешной социализации личности // Вестник Югорского Государственного Университета. – 2016. – №1 (40). – с.113-115.
2. Бондаренко Е.В. Психическая саморегуляция и сохранение здоровья развивающейся личности // Психологическое здоровье личности: теория и практика. Сборник статей Международной научно-практической конференции. Под редакцией И.В. Белашевой, А.С. Лукьянова. Ставрополь, 2021.
3. Воронова А. Специфика песочной терапии, ее роль в практике психолога [Электронный ресурс]./ А.Воронова. – 2005-2022 Режим доступа: https://varmine.ru/stati/konsultirovanie/specifika-pesochnoj-terapii-ee-rol-v-praktike-psihologa (дата обращения: 01.11.2022).
4. Мандель Б.Р. Психология личности: учебное пособие / Б. Р. Мандель. – Москва : Вузовский учебник : ИНФРА-М, 2014. – 236 с.
5. Панкратьева А.И. Sand-art: удивительный мир песочных историй [Электронный ресурс]./ «Психологическая газета». – 2004-2022 Режим доступа: https://psy.su/feed/9605/ (дата обращения: 01.11.2022).
6. Томша Е. Песочная терапия сегодня. Как это может быть. [Электронный ресурс] Режим доступа: https://vk.com/@et_sandstudio-pesochnaya-terapiya-segodnya-kak-eto-mozhet-byt (дата обращения: 01.11.2022).

ВЛИЯНИЕ АГРЕССИВНОСТИ И ТРЕВОЖНОСТИ НА УСТОЙЧИВОСТЬ К СТРЕССУ В УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ У ПОДРОСТКОВ

Бондаренко Елизавета Владимировна,
доцент кафедры общей психологии и психологии личности
Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь
Писаренко Софья Николаевна,
психолог МАОУ ДСОШ № 1, Московской области, г. Домодедово

Аннотация: В статье рассматривается проблема стрессоустойчивости школьников подросткового возраста и поиска психологических детерминант устойчивости к стрессу в учебном процессе, раскрываются теоретические подходы исследования, приводятся результаты эмпирического исследования влияния агрессивности и тревожности на устойчивость к стрессу в учебной деятельности у подростков.

Ключевые слова: подростковый возраст, агрессивность, тревожность, устойчивость к стрессу, эмоциональное состояние в период сдачи экзаменов и контрольных работ, развитие стрессоустойчивости учащихся.

INFLUENCE OF AGGRESSION AND ANXIETY ON RESISTANCE TO STRESS IN EDUCATIONAL ACTIVITY IN ADOLESCENTS

Bondarenko Elizaveta Vladimirovna
Pisarenko Sof'ya Nikolayevna

Abstract: The article deals with the problem of stress resistance in adolescent schoolchildren and the search for psychological determinants of stress resistance in the educational process, reveals theoretical research approaches, and presents the results of an empirical study of the effect of aggressiveness and anxiety on stress resistance in educational activities in adolescents.

Key words: adolescence, aggressiveness, anxiety, resistance to stress, emotional state during exams and tests, development of students' stress resistance.

Актуальность проблемы стрессоустойчивости школьников подросткового возраста и поиск психологических детерминант устойчивости к стрессу в учебном процессе возрастает по ряду причин: особенности подросткового возраста, формирование Я-концепции, приоритет отношений со сверстниками и вместе с тем недостаточная эффективность системы психолого-педагогической помощи и поддержки учащихся в условиях школьного обучения; в частности отсутствие занятий по формированию устойчивости к стрессу и профилактики негативных эмоциональных состояний и проявлений поведения. Проблему влияния агрессивности и тревожности на устойчивость к стрессу изучали многие отечественные и зарубежные ученые. Так В.А. Бодров пишет о том, что стрессоустойчивость

есть свойство личности, способствующее высокой продуктивности деятельности в экстремальном пространстве. Р.С. Лазарус относил к стрессоустойчивости различные когнитивно обусловленные механизмы совладания со стрессом (копинг-механизмы) и механизмы психологической защиты, и выдвинул гипотезу, согласно которой разделил физиологический стресс, связанный с реальным раздражителем, и психический (эмоциональный) стресс, при котором человек, на основе индивидуальных знаний и опыта, оценивает предстоящую ситуацию как пугающую или трудную. Г. Селье описывает стресс как «неспецифический, т.е. один и тот же на различные воздействия, ответ организма на любое предъявленное ему требование, который помогает ему приспособиться к возникшей трудности, справиться с ней». При этом мало изучены актуальные вопросы взаимосвязи личностных особенностей подростков, таких как агрессивность и тревожность с различным уровнем стрессоустойчивости. В своей работе мы основывались на предположении, что устойчивость подростков к стрессовым ситуациям учебной деятельности обусловлена такими проявлениями состояний и свойств личности, как: повышенная тревожность, агрессивность и враждебность; показатели устойчивости подростков в стрессовых ситуациях меняются в период текущей учебной деятельности и в период, предшествующий сдаче экзамена (контрольной работы).

Целью нашего исследования являлось выявление влияния агрессивности и тревожности школьников подросткового возраста на уровень стрессоустойчивости в процессе учебной деятельности.

Для проведения исследования были использованы методики: тест на самооценку уровня стрессоустойчивости Е.Е. Лукашевич; опросник шкала тревоги Ч.Д. Спилбергера; методика социально-ситуативная шкала тревожности А. Кондаша; опросник Басса-Дарки. При математической обработке результатов нами использовался метод статистической проверки гипотез t-критерий Стьюдента. Экспериментальное исследование проводилось на базе МАОУ ДСОШ (Средней образовательной школы) №1, Московской области, г. Домодедово. Выборка составила 70 человек, учащихся 8-классов, возраст которых составил от 13 до 15 лет, среди них 40 девочек и 30 мальчиков.

На основе полученных данных по всем методикам, из общего числа испытуемых мы можем выделить группу респондентов с нормальным уровнем тревожности и агрессии, следовательно, с высоким уровнем стрессоустойчивости p= (2,823). В эту же группу входят те подростки, у которых уровни тревожности и агрессии незначительно повысились в стрессируемых условиях p= (2,963) (57%)

У некоторых респондентов практически по всем показателем тревожности, агрессии уровень «ниже среднего» и уровень стрессоустойчивости, соответственно, высокий p= (1,954). Такие дети также нуждаются в коррекционной работе (7%).

Также отдельную категорию респондентов составляют подростки с повышенным и высоким уровнем тревожности, и агрессией по результатам второго этапа или двух этапов исследования p= (1,254). (32%)

У некоторых испытуемых тревожность и агрессия имеют высокие показатели на первом этапе проведения исследования p= (2,823), а на втором, наоборот, существенно ниже, ближе к «нормальным» показателям, а в некоторых случаях к низким и слабым p= (1,254). (4%). В данном случае, на первый план выступают личностные особенности подростка, для них контрольная работа не является стрессогенным фактором.

После выполнения статистических расчётов на основании результатов методики оценки стрессоустойчивости можно сделать вывод, что в данном случае стрессоустойчивость подростков не зависит от их половой принадлежности. Для данной выборки характерен средний уровень стрессоустойчивости. Исходя из полученных результатов, школьная, межличностная, самооценочная тревожности не имеют гендерной дифференциации. Для мальчиков и девочек характерно повышение по всем шкалам на втором этапе исследования. Данные являются валидными по всем шкалам, так как показатели входят в диапазон достоверности ($p \leq 0,05$). По результатам первого этапа эксперимента мы можем отметить, что ситуативная тревожность (по методике Спилбергера) у мальчиков выше, чем у девочек. Сравнение результатов после второго этапа эксперимента дало нам следующие данные: уровень тревожности мальчиков и девочек имеет высокие показатели. Гендерные различия в ситуации нивелируются. Данные являются достоверными.

При математическом сравнении результатов группы на двух этапах эксперимента по опроснику Басса-Дарки на агрессивное и враждебное поведение были найдены достоверные различия. Здесь агрессивность у мальчиков и у девушек в первом исследование практически равна-умеренная степень агрессии; агрессивность вовтором выше у молодых людей; уровень враждебности на первом и втором этапах исследования была выше у мальчиков. Получены данные о том, что уровень тревожности и агрессии, враждебности действительно возрос в период, предшествующий сдаче экзамена (контрольной работы) у респондентов с низкой стрессоустойчивостью.

Таким образом, по результатам теоретического и эмпирического изучения проблемы влияния агрессивности и тревожности на устойчивость к стрессу в учебной деятельности у подростков, можем сделать следующие выводы:

1. Стрессоустойчивость-понятие многогранное и сложное, зависящее от индивидуально-личностных особенностей человека. В общем смысле, это система личностных качеств, помогающих человеку стойко переносить воздействие различных стрессоров.

2. Говоря об особенности формирования личности на подростковом этапе, можно сделать вывод, что, с одной стороны, этот период сопровождается негативными проявлениями в жизни ребёнка. С другой же стороны,

подростковый возраст отличается массой положительных факторов. На данном этапе, главным образом, ребёнок стремиться занять новую социальную позицию и сформировать к себе отношение как к члену общества. В подростковом возрасте психика ребёнка неустойчива, нестабильна.

3. Важное значение в становлении личности подростка, всех его характеристик имеет образовательная среда. При анализе этого вопроса правомерно сделать следующие выводы: учебная деятельность является стрессогенной по своей природе; выделяют следующие виды стрессогенных факторов: объективные, одинаковые для всех школьников, без которых невозможно осуществление основной учебной деятельности, субъективные, выражающие личное отношение человека к ценностям этой деятельности. Таким образом, для того чтобы сформировать у подростка устойчивость к стрессу, необходима реализация целого ряда условий, среди которых в качестве детерминирующего мы рассматриваем интегративный подход в деятельности всех субъектов образовательной среды, совокупность психолого-педагогических усилий всех, кто отвечает за качество и результат образовательного процесса и за развитие личности обучаемого.

4. На основании качественного анализа количественных данных, которые были выявлены в ходе эксперимента, мы сделали вывод, что устойчивость подростков к стрессовым ситуациям учебной деятельности обусловлена такими проявлениями состояний и свойств личности, как: повышенная тревожность, агрессивность и враждебность. Таким образом, мы может утверждать, что уровень стрессоустойчивости будет снижаться в стрессогенных условиях, что в полной мере доказывает гипотезы, поставленные нами в самом начале исследования.

Список литературы

Бодров В.А. Проблема преодоления стресса. Часть 2: Процессы иресурсы преодоления стресса / В.А. Бодров//Психологический журнал. -2006. – Т. 27. -№ 2.

Бондаренко Е.В. Роль двигательной активности в укреплении здоровья, преодолении стресса и повышении работоспособности студентов // Непрерывное образование в условиях современной реальности: новые модели и технологии: Сборник научных трудов. – Ставрополь: СКФУ, 2018. – 224 с.

Клячкина Н.Л. Стрессовые факторы и техники их преодоления // Вестн. Сам. гос. техн. ун-та. Сер. Психолого-педагогич. науки. 2014. №2 (22). URL: https://cyberleninka.ru/article/n/stressovye-faktory-i-tehniki-ih-preodoleniya (дата обращения: 03.11.2022).

Психология стресса: учебник и практикум для вузов / М. А. Одинцова, Н. Л. Захарова. Москва: Издательство Юрайт, 2022. – 299 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-05254-1. – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. с. 73 – URL: https://urait.ru/bcode/490085/p.73

Хуторная М.Л. Модель развития стрессоустойчивости студентов в условиях интеллектуальных испытаний // Вестник ТГУ. 2009. №7. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/model-razvitiya-stressoustoychivosti-studentov-v-usloviyah-intellektualnyh-ispytaniy (дата обращения: 03.11.2022).

Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции / Ю.В. Щербатых. – СПб.: Питер, 2006.

МЕЖДИСЦИПЛИНАРНЫЙ ПОДХОД К ИНСТРУМЕНТАЛЬНОЙ ПСИХОКОРРЕКЦИИ

Водолажская Маргарита Геннадьевна,
доктор биологических наук, профессор,
Водолажский Герман Игоревич,
доктор биологических наук, доцент,
***Шарова Анна Ивановна**, студент*
***Жилина Лилия Евгеньевна**, студент*
Северо-Кавказский федеральный университет, Ставрополь
domabiomed@yandex.ru

Аннотация: с помощью применения авторского междисциплинарного подхода с приоритетом нейрофизиологических данных дано научное обоснование психотехнологических аспектов: 1) коррекции нарушенного психологического здоровья, 2) поиска инструментальных путей купировании дефекта развития ребёнка. Суть подхода заключается в оптимизации функциональных корково-подкорковых взаимодействий.

Ключевые слова: психокоррекция, нейрореабилитация, инструментальный метод, нейробиоуправление, электроэнцефалограмма.

INTERDISCIPLINARY APPROACH TO INSTRUMENTAL PSYCHOCORRECTION

Vodolazhskaya Margarita Gennadievna
Vodolazhsky Herman Igorevich
Sharova Anna Ivanovn,
Zhilina Lilia Evgenievna

Abstract: using the author's interdisciplinary approach with the priority of neurophysiological data, the scientific substantiation of psychotechnological aspects is given: 1) correction of impaired psychological health, 2) search for instrumental ways to stop a child's developmental defect. The essence of the approach is to optimize functional cortical-subcortical interactions.

Key words: psychocorrection, neurorehabilitation, instrumental method, neurobiological control, electroencephalogram.

В предыдущих наших исследованиях, опубликованных в рамках настоящей конференции, было дано многокомпонентное определение психологического здоровья личности [1, с. 30] и документирована достоверная корреляция агрессивного статуса родителей с наличием и степенью выраженности дефекта у их потомства [2, с.35]. Современные вызовы в качестве логического продолжения диктуют необходимость обоснованных психотехнологических междисциплинарных ответов на вопросы: о коррекции нарушенного психологического здоровья, об инструментальных путях купировании дефекта развития ребёнка, что, собственно, и составляет цель настоящей работы.

Одним из эффективных инструментов в данном аспекте служит нейробиоуправление с помощью сеансов биологической обратной связи (БОС), основанное на электроэнцефалограмме (ЭЭГ) с использованием прибора Реакор-Т в сочетании с программным обеспечением «Эгоскоп», компания «Медиком» (Россия, г.Таганрог). Психотехнология проведения является междисциплинарной: совмещается в себе психологическую коррекцию, педагогические методы и нейрореабилитационное воздействие.

Психологическая коррекция осуществляется путём модуляции агрессивного статуса сознания, церебральным генератором которого является преимущественно неокортекс [3, с. 55]. Ей предшествует профессиональное психологическое тестирование в одноимённой научной лаборатории, в ходе которого диагносцируется врождённый агрессивный статус и уровень его мозговой локализации. Затем проводится альфа-тета-БОС-тренинг по ЭЭГ. Нейрореабилитационное воздействие представляется собой универсальную оптимизацию корково-подкорковых ассоциаций пациентов. Церебральными пейсмекерами, в данном случае, выступают высокие лимбические уровни, граничащие с нижними слоями неокортекса. Усиление их функционального контакта достигается с помощью вербальной и инструментальной стимуляции пользовательского частотного диапазона ЭЭГ, равного 6-9 Гц. Педагогические методы (объяснение, беседа и др.) с целью имплицитного обучения пациента (он же – абитуриент и/или студент) используются в процессе дополнительной коррекции хода конкретных этапов сеанса нейробиоуправления и носят ярко-выраженный индивидуально-адресный характер. Кроме того, в ряде случаев синхронно решаются профориентационные задачи юных лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) на уровне психолого-нейрореабилитационных рекомендаций, которые формируются на основании смыслового анализа персонифицированных данных альфа-тета-тренинга ЭЭГ. В качестве частного профориентационного примера приведём киберспортивную занятость. По нашим данным, полученным совместно с лабораторией когнитивных проблем киберспорта [4, с. 5], этот вид деятельтности имеет шанс выступить в качестве одного из весьма успешных междисциплинарных цифровых инстументов психокоррекции лиц с инвалидностью и/или ОВЗ. Ведь индивидуальая киберточность прямо коррелирует с рядом неокортикальных агрессвных проявлений, имеющих врождённую природу, и отрицательно коррелирует с индексом глубинной агрессивности, церебральным генератором корой являются лимбические мозговые субстанции диэнцефального уровня локализации.

Таким образом, научным обоснованием психотехнологических аспектов: 1) коррекции нарушенного психологического здоровья, 2) поиска инструментальных путей купировании дефекта развития ребёнка, – может, среди прочего, служить оптимизация функциональных взаимодействий сознания с подсознанием, вполне достижимая в ходе клинической практики с помощью

применения авторского [5, с. 2-8] междисциплинарного подхода с обязательным приоритетом нейрофизиологических данных.

Список литературы

1. Водолажская М.Г., Айвазова Н.К. Дефект мировоззрения родителей как ранняя предпосылка формирования нарушений психологического здоровья у детей // Психологическое здоровье личности: теория и практика: сборник статей Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. 10 ноября 2020 г. – Ставрополь: Изд-во СКФУ, 2020. С. 30-33.

2. Водолажская, М.Г., Ишкова В.В. Взаимосвязь агрессивного статуса родителей с наличием и степенью выраженности дефекта у детей // Психологическое здоровье личности: теория и практика: сборник статей Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. 10 ноября 2020 г. – Ставрополь: Изд-во СКФУ, 2020.– С.33 -36.

3. Водолажская М. Г., Водолажский Г.И. Нейрофизиологические предпосылки к новой классификации отрицательных эмоциональных состояний // Вестник АГУ. Серия 4: Естественно-математические и технические науки. 2018. №2 (221). С. 57-63.

4. Водолажская М.Г., Водолажский Г.И., Алейникова А.В. Киберспортивная траектория развития инклюзии в условиях цифровизации социального пространства // Инклюзивные процессы в международном образовательном пространстве. Ставрополь: Изд-во СКФУ, 2020. – С.3-7.

5. Патент на изобретение № 2339045. Способ прогнозирования и оценки состояния здоровья организма человека. Патентообладатель: Государственное общеобразовательное учреждение высшего профессионального образования Ставропольский государственный университет. Авторы: Рослый И.М., Водолажская М.Г. Заявка №2006145210. Зарегистрировано в Государственном реестре изобретений РФ 20 ноября 2008 г. Действителен до 2026 г.

РАЗВИТИЕ НАУЧНОЙ РЕФЛЕКСИИ В ПРОЦЕССЕ УЧЕБНЫХ КУРСОВ УЧАЩИХСЯ БАЗОВЫХ ШКОЛ

Волоскова Наталья Николаевна,
доктор психологических наук, профессор,
Северо-Кавказский федеральный университет, Ставрополь
voloskova-vnn24@yandex.ru

Аннотация: в статье рассмотрен анализ опыта работы в проекте базовых школ РАН. Представлена основная идея развития рефлексии для успешного функционирования личности одаренного школьника.

Ключевые слова: учащиеся базовых школы РАН, рефлексия, научная рефлексия, научно-исследовательские проекты.

DEVELOPMENT OF SCIENTIFIC REFLECTION IN THE PROCESS OF TRAINING COURSES FOR STUDENTS OF BASIC SCHOOLS

Natalya Nikolaevna Voloskova

Abstract: the article considers the analysis of experience in the project of basic schools of the Russian Academy of Sciences. The main idea of the development of reflection for the successful functioning of the personality of a gifted student is presented.

Key words: students of the basic schools of the Russian Academy of Sciences, reflection, scientific reflection, research projects.

Актуальность создания базовых школ РАН обусловлена основной задачей, которая сформулирована в совместном проекте Российской академии наук и Министерства просвещения Российской Федерации: подготовка молодых кадров для отечественной науки. Это требует целостного и системного подхода, начиная с уровня общего образования. Необходимо создавать дополнительные условия для развития у обучающихся исследовательских умений, творческих способностей, готовности решать нестандартные задачи в области науки и высоких технологий. Кроме того, ставиться задача организации профессиональной ориентации обучающихся, их практической подготовки по естественнонаучным и гуманитарным направлениям, в том числе в научно-исследовательских центрах и образовательных организациях высшего образования [Концепция проекта создания базовых школ РАН (утверждена на заседании Комиссии РАН по научно-организационной поддержке базовых школ РАН 31.05.2019, протокол №1)].

Небольшой опыт работы в проекте базовых школ РАН позволяет говорить о том, что успешность функционирования личности школьника обеспечивается во многом способностью к саморегуляции, к самосознанию, самоопределению, самосовершенствованию, то есть присутствие элемента «само» свидетельствует о том, что речь идет о рефлексивных способностях личности старших школьников.

Рассмотрение рефлексии в историческом ракурсе восходит к Дж. Локку. Открывает сначала способность человека «познавать свою умственную деятельность так же, как мы познаем внешние предметы» [1].

В отечественной психологии эта линия восходит к С.Л. Рубинштейну, который связывал с рефлексией особый способ существования человека в мире. Делая акцент на наличие у человека двух способов существования в этом мире, С.Л. Рубинштейн считал, что первый способ – это обычное существование: «человек весь внутри жизни, всякое его отношение – это отношение к отдельным ее явлениям, но не к жизни в целом. Отсутствие такого отношения к жизни в целом связано с тем, что человек не выключается из жизни, не может занять даже мысленно позицию вне ее, для рефлексии над ней». Второй способ существования собственно и есть рефлексия. «Развитая рефлексия как бы прерывает непрерывный процесс жизни и выводит человека мысленно за пределы… человек как бы занимает позицию вне ее. Это решающий поворотный момент. Здесь кончается первый способ существования. Здесь начинается…другой путь – к построению нравственной, человеческой жизни на новой сознательной основе» [3].

Опыт работы с учащими базовых школ показывает, что большинство школьников не может профессионально сориентироваться в выборе приоритетного направления. Они переходят от одной программы к другой: от физиков в программу биологов, от биологов к психологам. Возможно, это и есть один из положительных моментов базовых школ, которые позволяют ее участникам совершить поиск профессиональной дороги в жизни.

С.Л. Рубинштейн наметил важную линию уровней рефлексии. Рассматривая системную организацию рефлексии, Г.П. Щедровицкий выделяет: макроуровень – уровень самой системы (человека); микроуровень – это уровень подсистем – рефлексия в профессиональной деятельности, в обучении, в образовании, отдельное изучение интеллектуальной, деятельностной рефлексии; мегауровень – это переход к «Я в мире» [5].

Сегодня уровни рефлексии по-разному рассматриваются в науке и выделяются принципиально разные подходы к их пониманию. На наш взгляд, идея Г.П. Щедровицкого в концепции «кооперации деятельностей» наиболее рационально рассматривает рефлексию именно как «выход» за рамки деятельности в случае невозможности ее существования. А именно: переходя в позицию новой деятельности, индивид получает возможность строить новые смыслы, исходя из которых он понимает и описывает прежнюю деятельность. В то же время вторая деятельность «рефлексивно поглощает» первую как материал. Этот механизм поглощения позволяет автору строить системы кооперации деятельностей [5].

По мнению М.С. Миримановой, объектом рефлексии могут стать интеллект или мышление – это будет интеллектуальная рефлексия, знания – это когнитивная рефлексия, деятельность – деятельностная рефлексия, научно-исследовательская деятельность – научная рефлексия или рефлексия умений исследовательской деятельности и т.д. Знание всегда личностно, рефлексируя мы выделяем именно данный фрагмент, рассматриваем его как отдельную целостность. Направленность рефлексии позволяет смотреть не только на себя, сколько в себя, получая отражение с разной глубиной [2].

Приступая к изложению проблемы, каждый исследователь анализирует поле проблемы: работы предшественников, наиболее важные идеи и их развитие, обозначая основные вехи на этом пути. Схема известная, которая присутствует в любом научном исследовании. Умение сначала накапливать знания, а затем, обобщая их, структурировать (свертывание) – это обязательный этап любой исследовательской работы. Далее разработка этой проблемы ведет снова к расширению и структуризации знаний. Этот новый виток непременно приводит к рефлексии и снова к структуризации.

В процессе обучения по программам базовых школ учащиеся приобретают умение расширять, а затем свертывать свои знания, осваивают схемы таких действий, но правила, которым подчиняется их деятельность часто остаются неосознанными. Рефлексия над этой деятельностью позволяет выявить эти правила. Осознание с помощью рефлексии правил расширения и свертывания знаний (когнитивная рефлексия) открывает дополнительные возможности.

Две формы познания сопряжены с двумя позициями познающего субъекта – внутренней и внешней. Находясь во внутренней позиции, субъект думает, принимает решения и т.д., но при этом не задумывается над тем как он это делает. Находясь во внешней по отношению к самому себе

позиции, человек не только думает, но и наблюдает за тем как он думает, контролирует свои действия [4].

Контрольная функция рефлексии – это важный механизм, благодаря которому осуществляется любое развитие: системы собственных знаний, мышления, деятельности, личности, ее отношений с миром. Это умение человека как на кинопленку прокручивать свои мысли и действия, возвращая их назад или забегая вперед [4].

Освоение правил деятельности, превращение творческих ее компонентов в некие правила и есть рефлексия, расширяющая возможности развития. Существует некий «программный уровень» или управляющий уровень. Механизм рефлексии представляет собой выявление соответствия или несоответствия компонентов конструируемой субъектом схемы с правилами «программного», управляющего уровня. Рефлексия, как построение картины осуществленной деятельности, дает материал, открытый наблюдению, критике и последующему изменению [1].

Возникает идея усовершенствования чего-то, при этом рефлексия позволяет сделать неявное знание явным. «Рефлексия является тем шунтирующим подсознание механизмом, откуда при определенных обстоятельствах извлекается значительно больше, чем нам кажется, что мы знаем [2].

Программа приоритетного образовательного профиля проекта «Базовые школы РАН» Прикладная психология и конфликтология, осуществляемая кафедрой общей психологии и психологии личности Северо-Кавказского федерального университета: включает лекции-презентации, тренинги и семинары-презентации. Такие, например, как: лекция-презентация «Мой путь в психологию: из жизни известных психологов Мира», лекция заканчивается активным эссе-рассказом самих учащихся о своем решении прийти в психологию. Лекция-презентация «Психология эмоций и эмоциональный интеллект» включает комментирование ситуационных фрагментов самими школьниками. Психологический тренинг «Конфликтологический детектив», который представляет собой деловую игру, содержащую несколько циклов, последовательно рефлексируемых школьниками. При этом содержание принимаемых решений, правила их принятия и выполнения могут быть пересмотрены и видоизменены с использованием необходимого элемента самоорганизации и самоконтроля. Экскурсия «Наука – это интересно! – день лаборатории психологии», включает презентацию научно-исследовательских проектов ученых кафедры общей психологии и психологии личности и кафедры социальной психологии и психологии безопасности. В конце экскурсии предлагается выбрать научно-исследовательский проект, над которым школьник работает под руководством преподавателя кафедры кандидата или доктора наук (доцента, профессора). Например, следующие научно-исследовательские проекты были удостоены внимания большинством школьников: «Аддиктивное поведение под-

ростков и его профилактика», «Интернет-зависимость современной молодежи: механизмы формирования, диагностика и профилактика», «Психологическая безопасность подростков в образовательной среде» и др. Научно-исследовательские проекты позволяют кропотливо анализировать, рефлексировать выдвижение гипотез, планирование и проведение исследования, интерпретацию данных, опровержение или подтверждение гипотезы и формулирование новой гипотезы с последующей проверкой. Благодаря компьютерным технологиям, все этапы сопровождаются наглядностью, иллюстрирующими фрагментами.

Развитие рефлексивных умений учащихся базовых школ происходит на всех занятиях программы приоритетного образовательного профиля. Необходимо отметить, что количество желающих участвовать в научно-исследовательских проектах и занятиях программы базовых школ «Прикладная психология и конфликтология» с каждым годом увеличивается. Таким образом, обретая рефлексивные умения, школьники обретают самосознание, стремятся к самопознанию, саморегуляции, саморазвитию и самосовершенствованию, что позволит им конструировать свой внутренний мир, приобретая свободу располагать собой в будущем. И главное учатся научному рефлексированию, умению видеть научные основы любой проблемы, выделять сущность проблемы и научной ситуации.

Список литературы

1. Дж. Локк. Избранные философские произведения. Т.1. М., 1960, с. 129, 154-160.
2. Мириманова М.С. Рефлексивные способности личности. Научные труды Московского педагогического государственного университета. Серия: Психолого-педагогические науки. – М.: Прометей, 1998, с.79, 81.
3. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии – СПб: Питер 2000, с. 346.
4. Рефлексия, образование и интеллектуальные инновации. Новосибирск. 1995, с. 220-224.
5. Щедровицкий Г.П. Рефлексия и ее проблемы. – М.: 1975, с. 10-16.

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРОБЛЕМЫ ТРЕВОЖНОСТИ В ШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ

Волоскова Наталья Николаевна,
доктор психологических наук, профессор,
Северо-Кавказский федеральный университет, Ставрополь
voloskova-vnn24@yandex.ru
Авакян Ольга Самвеловна,
магистрант 2 курса обучения,
Северо-Кавказский федеральный университет, Ставрополь
osavakian@ncfu.ru

Аннотация: в статье рассмотрены теоретико-методологические аспекты тревожности в школьном возрасте. Представлены психодинамический, психофизиологический, психолого-педагогический подходы к изучению проблемы тревожности.

Ключевые слова: тревожность личностная и ситуативная, теоретико-методологические аспекты, психодинамический, психофизиологический, психолого-педагогический подходы.

THEORETICAL AND METHODOLOGICAL FOUNDATIONS OF THE PROBLEM OF ANXIETY IN SCHOOL AGE

Natalya Nikolaevna Voloskova
Olga Samvelovna Avakian

Abstract: the article deals with the theoretical and methodological aspects of anxiety at school age. Psychodynamic, psychophysiological, psychological and pedagogical approaches to the study of the problem of anxiety are presented.

Key words: personal and situational anxiety, theoretical and methodological aspects, psychodynamic, psychophysiological, psychological and pedagogical approaches.

Проблема тревожности является одной из самых популярных в современном мире. Тревожность занимает важнейшее место как в нормальной психодинамике, так и в психопатологии, в возникновении различных симптомов.

Цель данной статьи: изучить и проанализировать теоретико-методологические основы тревожности в школьном возрасте.

З. Фрейд определяет тревожность как сигнал со стороны Ego, предупреждающий индивиду о конфликте. Тревожность – сигнал не только предупредительный, но и защищающий от конфликтов, потому что задействует механизмы защиты [4]. Важные направления в психоанализе, основанные на работах З. Фрейда, но привнесшие новые понятия, это те, где проблема тревоги представлена в социопсихологическом контексте. Сущность их в том, что авторы К. Хорни, Э. Фромм, Х.-С. Салливан рассматривают тревогу как следствие нарушенных межличностных отношений.

К. Хорни учитывает наличие нормальной тревоги, существование которой очевидно у человека из-за угрозы смерти, столкновения с силами природы и т.д. Но, Ролло Мэй представитель экзистенциальной психотерапии, указывает на то, что её следует отличать от невротической тревоги, которая возникает из-за внутреннего конфликта между завистью и враждебностью, и при невротической тревоге источником опасности индивид считает прежде всего постулируемую потребность со стороны других людей [1].

С физиологической точки зрения тревожность является реактивным состоянием. Она вызывает физиологические изменения, подготавливающие организм к борьбе – отступлению или сопротивлению.

Тревожность проявляется на трех уровнях:

Нейроэндокринном (продукция адреналина – эпинефрин).

Психическом (неопределнные опасения).

Соматическом или моторно-висцеральном (физиологические реакции различных систем организма на увеличение продукции эпинефрина):

а) дерматологические реакции (кожные раздражения);

б) реакция сердечно-сосудистой системы (тахикардия. Увеличение систолического давления);

в) реакция пищеварительного тракта (подавление деятельности слюнных желез – сухость во рту, неприятный привкус, анорексия, понос, запор и т.п.);

г) реакции дыхательной системы (учащенное дыхание, одышка, гипервентиляция);

д) генитально-уринальные реакции (учащенное мочеиспускание, нарушение менструации, боль в области таза, фригидность, импотенция);

е) вазомоторные реакции (потоотделение, покраснение);

ж) реакции скелетно-мышечной системы (головные боли, боли в затылке, артральгии) [7].

Школьная тревожность – это легкая форма проявления эмоционального дисбаланса у ребенка. Школьная тревожность привлекает к себе внимание ученых, так как является одной из типичных проблем. Она выступает ярким признаком школьной дезадаптации ребенка, отрицательно влияет на все сферы его жизнедеятельности: на учебу, на здоровье, на общий уровень благополучия [2].

В нашей работы мы обращаемся к определению тревожности А.М. Прихожан. Она рассматривает тревожность как переживание эмоционального дискомфорта, связанного с ожиданием неблагополучия, с предчувствием грозящей опасности. При этом различают тревожность как эмоциональное состояние и как устойчивое свойство, черту личности или темперамента [2]. А.М. Прихожан (1996) пишет, что в одних случаях люди склоны вести себя тревожно всегда и везде, в других они обнаруживают свою тревожность изредка, в зависимости от складывающихся обстоятельств.

Тревожность основана на реакции страха, который в свою очередь является врожденной реакцией самосохранения человека. Однако, при помощи тревоги можно избежать чувство страха. Концептуально тревога представляет собой чувство напряжения, ожидания, дискомфорта, сопровождающееся учащенным дыханием, напряжением мышц, дрожью. Часто обостряется потливость ладоней, учащенное сердцебиение, спазмы в животе [6].

Под формой тревожности мы понимаем особое сочетание характера переживания, осознания, вербального и невербального выражения в характеристиках поведения, общения и деятельности. Форма тревожности проявляется в стихийно складывающих способах ее преодоления и компенсации, а также в отношении ребенка, подростка к этому переживанию. Выделяют 2 категории тревожности:

1. Открытая – сознательно переживаемая и проявляемая в поведении и деятельности в виде состояния тревоги;

2. Скрытая – в разной степени не осознаваемая, проявляющаяся либо чрезмерным спокойствием, нечувствительностью к реальному неблагополучию и даже отрицанием его, либо косвенным путем через специфические способы поведения [2].

Внутри этих категорий были выявлены и подверглись специальному анализу различные формы тревожности. Выделяются три формы открытой тревожности:

1. Острая, нерегулируемая или слабо регулируемая тревожность – сильная, осознаваемая, проявляемая внешне через симптомы тревоги, самостоятельно справиться с ней ученик не может;

2. Регулируемая и компенсируемая тревожность, при которой дети самостоятельно вырабатывают достаточно эффективные способы, позволяющие справляться с имеющейся у них тревожностью [2].

По характеристикам используемых для этих целей способов внутри этой формы выделились две субформы: а) снижение уровня тревожности; б) использование ее для стимуляции собственной деятельности, повышения активности. Эта форма тревожности встречается преимущественно в младшем школьном возрасте. Важной характеристикой обеих форм является то, что тревожность оценивается детьми как неприятное, тяжелое переживание, от которого они хотели бы избавится. Однако культивируемая тревожность – в этом случае, в отличие от изложенных выше, осознается и переживается как ценное для личности качество, позволяющее добиваться желаемого.

Школьники являются частью семейной структуры. И, если ребенок растет в климате тревоги и страха, то перенимает на себя те чувства, которых у него может и не быть. Это ограничивает его благополучное развитие. Повышает уровень тревоги [3].

При всем различении термина “тревожность” исследователи используют его чаще всего в двух основных значениях: 1) ситуативная тревожность – состояние индивида в данный момент, 2) личностная тревожность – повышенная склонность испытывать тревогу по поводу реальных или воображаемых опасностей. Если ситуативная тревожность не только предупреждает субъекта о возможной опасности, но и побуждает к поиску и конкретизации этой опасности, результатом чего является адаптация, то чрезмерно выраженная личностная тревожность может привести к формированию неврозов [5]. Таким образом, проанализированы теоретико-методологические подходы к исследованию проблемы тревожности: психодинамический, психофизиологический, психолого-педагогический и др. Концептуальная разработка этой проблемы в современной психологической литературе до сих пор остается недостаточно изученной.

Список литературы

1. Мэй Р. Смысл тревоги (Перев. с англ. М.И. Завалова и А.И. Сибуриной. М.: Независимая фирма “Класс”, 2001 – 384 с.
2. Прихожан А.М. Психология тревожности: дошкольный и школьный возраст: Питер; СПб.: 2009. – 120 с.
3. Практическая психология образования /Под ред. И.В. Дубровиной: Учебник для студентов высших и средних спец.учебных заведений. – М.: ТЦ «Сфера», 1997. – 528 с.
4. Фрейд З. Введение в психоанализ: Лекции. – М., 1921.
5. Спилбергер Ч. Тревога и поведение. – М., 1971.
6. Тревога и тревожность. Хрестоматия. – СПб., 2001.
7. Ханин Ю.Л. Межличностная и внутригрупповая тревога в условиях значимой совместной деятельности /Вопросы психологии – 1991. – №5.

ЦЕННОСТНЫЕ ДОМИНАНТЫ ПРОФЕССИОНАЛИЗМА ЛИЧНОСТИ СПЕЦИАЛИСТОВ СРЕДСТВ МАССОВОЙ ИНФОРМАЦИИ

Волоскова Наталья Николаевна,
доктор психологических наук, профессор
voloskova.vnn24@yandex.ru
Бекурина Юлия Сергеевна*, магистрант 3го года обучения*
Северо-Кавказский федеральный университет, Ставрополь
y.bekurina@yandex.ru

Аннотация: в статье рассмотрены основные психологические особенности, которыми должен обладать журналист. Определенного «единого» набора специфических качеств не существуют, но для конкретных задач в профессии журналиста необходимо владеть конкретными навыками и умениями.

Ключевые слова: журналист, темперамент, личность.

PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF THE PERSONALITY OF MEDIA SPECIALISTS

Voloskova Natalia Nikolaevna,
Bekurina Yulia Sergeevna

Abstract: the article discusses the main psychological features that a journalist should have. There is no definite "single" set of specific qualities, but for specific tasks in the profession of a journalist it is necessary to possess specific skills and abilities.

Key words: journalist, temperament, personality.

Современное общество невозможно без организующей функции средств массовой информации (СМИ). Исследуя природу новостной информации, ученые пришли к выводу, что СМИ способны «строить» или «устанавливать» для своей аудитории повестку дня и эмоциональный климат в обществе. Для того чтобы понять, как это происходит, ученые изучают процессы массовых коммуникаций. Термин массовая коммуникация происходит от анг. mass communication – массовое общение, опосредованное техническими средствами [2]. В упрощенном виде модель массовой коммуникации еще со времен Аристотеля выглядела так: Оратор – Речь – Слушатель [1].

Во главе модели стоит специалист средств массовой информации, журналист, который формирует массовое поведение. Поэтому журналисту необходимо обладать комплексом ценностных доминант профессионализма.

Психологические особенности личности специалистов средств массовой информации разнообразны. Ряд ученых выделяют: особенности психотипа личности, темперамент, характер, когнитивные особенности, внимание, память, мышление и креативные способности [5].

Такая профессия предполагает открытый и хорошо приспосабливающийся к обстоятельствам тип личности, то есть экстравертный. При этом считается, что интроверты –разносторонне творчески развитые люди, что также подходит для журналистов. Поэтому успешные сотрудники СМИ чаще всего являются амбоверты, которые сочетают в себе открытость и сосредоточенность.

Говоря о темпераментах, опираясь на классификацию Гиппократа, можно выделить сангвиника как наиболее подходящего для журналистской специфики. Люди с таким темпераментом быстрее справляются с неприятностями и могут легко переориентироваться в ситуации. Хотя флегматики благодаря своему спокойствию и уравновешенности могут быть отличными аналитиками в сфере СМИ, холерики за счет подвижности и порывистости предпочтительны в телевизионных редакциях. Поэтому здесь, как и в психотипах личности, чаще всего встречаются представители смешанных типов темперамента [6].

Различные журналистские платформы требуют от специалистов определенного набора качеств, умений и навыков. В редакциях все более востребованными становятся журналисты-универсалы [3].

Для газетного журналиста важно оперативно передавать и корректно подавать аудитории информацию. Для журнального журналиста важны аналитические способности, для радио и тележурналиста – правильно поставленная речь и тембр голоса, а также телегеничность. Одно из самых популярных каналов коммуникации – это интернет. Для журналиста, работающего в интернет-СМИ, помимо чисто журналистских профессиональных качеств, важны компьютерная подготовка и знание иностранных языков.

Кроме того, в научной среде существуют различные классификации профессиональных ролей специалистов масс-медиа. На это указывают П. Винтерхоф-Шпурк и С. Пасти [4], исходя из системы функций и ценностей, выделяют следующую классификацию журналиста:

Информационщик – тот, кто оперативно распространяет полученную информацию.

Аналитик – эксперт, использующий логические методы познания, комментируя события, выполняющий контролирующую функцию.

Пропагандист или агитатор – призывающий общество к какой-либо деятельности.

Развлекатель – специалист, отвечающий за увеселительную часть подачи информации [4].

Основными способностями для журналиста считаются литературные, которые позволяют «владеть словом». Также среди базовых способностей можно выделить интеллект, эмоциональность и волю, среди социальных – трудолюбие и личностное развитие, а профессиональные – познавательные, проективные и коммуникативные.

Эмоциональная устойчивость и постоянный самоконтроль принципиально значимы для тех, кто постоянно имеет дело с событиями быстро меняющейся реальности. Поэтому среди журналистов подавляющее большинство – эмоционально устойчивые люди, оптимистично настроенные по отношению к окружающей действительности.

Таким образом, психологические качества журналистов включают сумму компонентов, в результате чего формируются определенные ценностные доминанты, которые и определяют профессионализм современного журналиста.

При этом, определенного набора специфических качеств для представителя средств массовой информации не существует. Для достижения определенных журналистских задач необходимо умело и грамотно учитывать разнообразные психологические качества личности индивида и ценностные доминанты его профессионализма.

Список литературы

1. Аристотель. Поэтика. Риторика. – СПб., 2000. – С. 99.
2. Березкина О.П. Социально-психологическое воздействие СМИ: учеб. пособие для студ.высш.учеб.заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2009. С.-6.
3. Брайант, Дженнингз, Томпсон, Сузан.
4. Основы воздействия С М И . : Пер. с англ. – М.: Изд. дом "Вильяме", 2004. – 432 с: ил. – Парал. тит. англ.
5. Пасти С. Российский журналист в контексте перемен. – Финляндия : Темпере, 2004.
6. Харрис Р. Психология массовых коммуникаций. – СПб., 2001. – С. 295-296.
7. Чалдини Р. Психология влияния. – 5-е изд. – СПб.: Питер, 2014. – 407 с.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ГРАМОТНОСТЬ НАСЕЛЕНИЯ КАК ВАЖНЕЙШАЯ ДЕТЕРМИНАНТА БЕЗОПАСНОСТИ СТРАНЫ

Волоскова Наталья Николаевна,
доктор психологических наук, профессор
voloskova-vnn24@yandex.ru
Нагайцева Виктория Сергеевна, магистрант 2 курса обучения,
Северо-Кавказский федеральный университет, Ставрополь
viktoriya-nagaytseva@mail.ru

Аннотация: в статье рассмотрена психологическая грамотность, как значимое условие для развития страны и обеспечения психологической безопасности общества, где психологическая грамотность подразумевает применение психологических навыков и знаний для формирования благоприятных условий для различных групп, человека и общества в целом.

Ключевые слова: психологическая грамотность, психологическая безопасность, эмоциональная жизнь общества, эмоциональная подготовка.

PSYCHOLOGICAL LITERACY OF THE POPULATION AS THE MOST IMPORTANT DETERMINANT OF THE COUNTRY'S SECURITY

Natalya Nikolaevna Voloskova
Victoria Sergeevna Nagaitseva

Abstract: this article considers psychological literacy as a significant condition for the development of the country and ensuring the psychological security of society. Where psychological literacy involves the use of psychological skills and knowledge to create favorable conditions for various groups, individuals and society as a whole.

Key words: psychological literacy, psychological safety, emotional life of society, emotional preparation

Принимая во внимание процессы изменения мира, общество сталкивается с новыми проблемами, а в процессах изменения необходима адаптационная активность, проявляющаяся в психологической грамотности,

которая становится актуальной в связи с безопасностью личности, безопасностью региона и страны.

Целью работы является теоретический анализ психологического знания человека, имеющего свою культуру, социальный статус, индивидуально-психологические особенности личности.

Задачи: анализ психологической безопасности как системы отношений субъекта к миру, к себе и другим. Используя гипотетико-дедуктивный метод, проанализировать структуры психологической грамотности, детерминирующей психологическую безопасность личности, региона, страны.

И.А. Баева под психологической безопасностью личности понимает способность личности сохранять устойчивость в среде, в том числе с психотравмирующими воздействиями, которая отражается в переживании своей защищенности/незащищенности в конкретной жизненной ситуации [2, с. 67].

Под психологической безопасностью понимается эмоциональное, интеллектуальное, личностное и социальное благополучие в конкретных социально-психологических условиях, а также отсутствие ситуаций нанесения психологического ущерба личности и ущемления ее прав, что означает осознанное, рефлексивное и действенное отношение человека к условиям жизни как обеспечивающим его душевное равновесие, так и ее развитие [6, 254].

Чтобы понять и определить психологическую безопасность, необходимо рассмотреть ее как систему отношений субъекта к миру, к себе и другим .Т.В. Эксакусто, Ю.К. Дуганова рассматривают психологическую безопасность как состояние динамического баланса отношений субъекта к миру, к себе и другим, его активности и удовлетворенности, соответствующих различным (угрожающим) влияниям внешнего и внутреннего мира, которое позволяет личности сохранять целостность, саморазвиваться, реализовывать собственные цели и ценности в процессе жизнедеятельности [7, 54].

В отечественной психологии понятие «психологическая грамотность» впервые ввел Е.А. Климов, он подчеркивал, что «психологическая грамотность не сводится к элементам осведомленности человека о фактах и зависимостях, характеризующих субъективный мир человека, но предполагает некоторую специфическую воспитанность личности и определенный склад, направленность ума» [3, с. 112].

Психологическая грамотность или «азы» психологической культуры, с которых начинается ее освоение с учетом возраста, индивидуальных, национальных и других особенностей, это – «язык» культуры. Означает овладение психологическими знаниями (фактами, представлениями, понятиями, законами), умениями, символами, правилами и нормативами в сфере общения, поведения, психической деятельности [4].

Психологическая грамотность может проявляться в кругозоре, эрудиции, осведомленности по поводу разнообразных явлений психики, как с точки зрения научного знания, так и с точки зрения житейского опыта, извлекаемого из традиций, обычаев, непосредственного общения человека

с другими людьми, почерпнутого из средств массовой информации, книг и др. источников. Это ступень в освоении культуры, доступная каждому нормально развивающемуся и психологически здоровому человеку [1].

В общую основу умений психологической грамотности входит способность конструктивно общаться в различных средах, проявлять терпимость, выражать и понимать разные точки зрения, вести переговоры, уметь строить доверительные отношения и быть в согласии с другими. Люди должны уметь справляться со стрессами и разочарованиями и выражать их конструктивно, различать личную и профессиональную сферы.

В контексте заявленной темы, психологическая грамотность подразумевает применение психологических навыков и знаний, что в свою очередь является условием развития отдельного человека в стране, как личная направленность психологического, профессионального благополучия и гражданской жизни, а впоследствии проявления таковых навыков для формирования благоприятных условий для различных групп и общества в целом. При этом психологическая безопасность рассматривается в виде целостной системы процессов, результатом протекания которых является соответствие потребностей, ценностей, возможностей субъекта отраженным характеристикам реальной действительности. Различные компоненты системы могут выступать в качестве детерминант ее развития в целом и выполнять на разных этапах формирования психологической безопасности подчиненную или ведущую функции. Таким образом, психологическая грамотность для отдельного человека выступает устойчивым положением, поскольку он может выбирать стратегии, которые, улучшат шансы на достижение жизненных целей.

Развитие личности, населения в психологической детерминанте, может оказать широкое влияние на общество. Следовательно, психологическая грамотность в масштабе общества – это повышение шансов граждан для достижения целей в жизни – способности адаптироваться и выживать, как вид, что очень сильно зависит от нашей социальной природы. Психологическое образование является одной из сфер, в которой можно поделиться этой точкой зрения и испытать ее [5].

К.Э. Киракосян, Т.М. Савенко выделяют уровень психологической грамотности и уровень психологической компетентности, в которой рассматривают компетентность в общении, интеллектуальную компетентность, социально-психологическую компетентность. Эти понятия коррелируют с определением психологической безопасности: эмоциональное, интеллектуальное, личностное и социальное благополучие, что очень важно в доказательстве детерминации психологической безопасности [4].

Психологическая компетентность – это сформированность приобретенных психологических компетенций, путем адаптационных процессов и психологических знаний, которые на протяжении всей жизни тесно связаны с развитием социально-эмоциональных и гражданских компетенций.

Личные, межличностные и межкультурные компетенции касаются всех форм поведения, они позволяют людям эффективно и конструктивно участвовать в социальной, трудовой, профессиональной жизни, в разрешении конфликтов, где это необходимо.

Психологическая компетентность может быть охарактеризована через эффективность, конструктивность деятельности (внешней и внутренней) на основе психологической грамотности, т. е. означает эффективное применение знаний, умений для решения стоящих перед человеком задач, проблем. И предполагает адекватное использование собственного прошлого опыта, опыта других людей и общественно-исторического. Предполагает соединение обобщенных психологических знаний с знаниями о себе, конкретном человеке, конкретной ситуации в масштабе отдельного человека, региона и страны [4].

Согласно проводимой Концепции демографической политики Российской Федерации на период до 2025 года, в соответствии с Указом Президента РФ от 9 октября 2007 г. N 1351, а именно «развитие системы консультативной и психологической поддержки семьи в целях создания благоприятного внутрисемейного климата, профилактики семейного неблагополучия, социальной реабилитации семей и детей, находящихся в трудной жизненной ситуации, подготовки и комплексного сопровождения семей, принимающих на воспитание детей, оставшихся без попечения родителей», [8] может быть достигнуто в том числе и с созданием мероприятий по психологической грамотности общества, что в свою очередь может включать профилактические мероприятия в начинании со школьного периода, что может представлять как условия защиты от развития проблемного поведения и в то же время укрепление психического здоровья. Решить эту задачу можно, внедрив программу психологической грамотности в школьные предметы, а также создание школьного климата, способствующего развитию и применению эмоциональных навыков.

Выводы исследования: доказан вероятностный характер психологической грамотности и компетентности, детерминирующих психологическую безопасность личности; потенциальные преимущества психологически грамотных и психологически компетентных граждан позволяют сформировать благоприятные условия в воспитании детей внутри семьи, повысить деловые и межличностные отношения в профессиональном аспекте, в правовой жизни и общества в целом и во многих других областях; психологическую грамотность, необходимо воспринимать как процесс развития личности путем образовательных программ в области психологии, начиная с самого детского возраста, дошкольного и школьного возраста; принципиально важно следить с раннего детства, на протяжении обучения в школе, за развитием ученика и помогать ему справляться с трудностями, учить управлять эмоциями, достигать баланса между рациональным мышлением и эмоциональностью.

Список литературы

1. Азимова З.Х. Основы формирования психологически грамотной и психологически здоровой личности // Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения. – 2016. – № 52. – С. 7-20.
2. Баева, И.А. Психология безопасности как направление психологической науки и практики // Национальный психологический журнал. 2006. № 1(1). С. 66-68.
3. Бодалев, А.А. Психология общения. Энциклопедический словарь / Бодалев Алексей Александрович. – М.: Когито-Центр, 2015. – 510 с.
4. Киракасян К.Э. Психологическая грамотность и компетентность современного педагога / К.Э. Киракосян, Т.М. Савенко. – Текст: непосредственный // Молодой ученый. – 2015. – №24 (104). – С. 1081-1083.
5. Холуева, К. А., Мухарлямова А. Ю. Психологическая безопасность образовательной среды // Концепт. – 2013. – Спецвыпуск № 01. – ART 13510. – 0,3 п. л. – URL: http://e-koncept.ru/2013/13510.htm. – Гос. рег. Эл № ФС 77-49965. – ISSN 2304-120X.
6. Ширяева, О.С. Психологическое благополучие личности в экстремальных условиях: дис.канд. психол. наук. Петропавловск-Камчатский, 2008. С. 254.
7. Эксакусто, Т.В., Дуганова, Ю.К. Развитие личностного потенциала субъектов психологической безопасности // Современные проблемы науки и образования. № 6. 2013. С. 54.
8. Указ Президента РФ от 9 октября 2007 г. N 1351 «Об утверждении Концепции демографической политики Российской Федерации на период до 2025 года».

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПРИ НАРУШЕННОМ ПИЩЕВОМ ПОВЕДЕНИИ В ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ

Волоскова Наталья Николаевна,
доктор психологических наук, профессор
voloskova-vnn24@yandex.ru
Пшеничная Яна Андреевна,
Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь,
yana.pschenichnaya@gmail.com

Аннотация. В статье рассмотрены проблемы жизнедеятельности при нарушенном пищевом поведении, описаны психологические особенности при нарушенном пищевом поведении. Представлены результаты собственных исследований.

Ключевые слова: Пищевое поведение, здоровое пищевое поведение, нарушенное пищевое поведение, анорексия, булимия, психологическая культура, психологическое здоровье, жизнедеятельность.

PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS ACTIVITY IN CASE THE EATING DISORDERS IN ADOLESCENCE

Natalya Nikolaevna Voloskova
Yna Andreevna Pshenichnaya

Abstract. The article deals with the problems of vital activity in case of disturbed eating behavior, describes the psychological features in case of disturbed eating behavior. The results of our own research are presented.

Key words: Eating behavior, healthy eating behavior, disturbed eating behavior, anorexia, bulimia, psychological culture, psychological health, life activity.

Известный отечественный психотерапевт Г.В. Старшенбаум анализирует глубинные механизмы различных аддикций, в том числе и пищевые зависимости (F-50): нервная анорексия (F-50.0), нервная булимия и переедание (F-50.2). С.М. Джурард считает ожирение главной проблемой в США, связанной с внешностью. Как свидетельствуют М.Е. Мур, А. Станкард и Л. Стоул, люди из низших слоев общества чаще страдают от избыточного веса, чем люди из средних слоев, и люди более обеспеченные, которые могут позволить себе здоровую пищу [5].

Излишний вес вызывает повышенную утомляемость, одышку, повышенное артериальное давление, патологию суставов и сосудов, сердечные приступы, патологию внутренних органов и повышенный риск диабета. Из- за этого страдает качество жизни этих молодых людей [2, с. 499].

Средства массовой информации оказывают особое влияние на принятие юношами и девушками себя, так как формируют идеалы красоты мужчин и женщин. Возросла популярность диет, здорового питания, увеличилось число информационных ресурсов о рационах питания и состоянии организма. Юноши стараются изменить форму своего тела, характер питания. Использование строгих диет, средств похудения/улучшения здоровья или изнурительные физические нагрузки повышают риск формирования нарушений пищевого поведения.

Студенческая среда самая уязвимая среди всех остальных в виду психологических особенностей адаптационного периода в новых условиях жизнедеятельности. Специфическими аспектами жизни юношей являются процесс становления самосознания и специфического образа «Я», что находит свое отражение в личностных чертах и в пищевом поведении. Продолжаются психологические и физиологические изменения, начавшиеся в подростковом периоде, происходит формирование нравственности и моральных представлений. Происходят изменения отношения к себе и к своему телу, перестройка самооценки, повышается значение внимания со стороны представителей противоположного пола. Обеспокоенность своим внешним видом, весом побуждает юношей и девушек категорично относиться к питанию.

В период пандемии, перехода к дистанционным формам работы, обучения и общения усиливается бесконтрольное употребление жирного, соленого, острого, что быстро увеличивает массу тела.

Социальная и медицинская значимость исследуемой проблемы определяется также и тем фактом, что среди всех психических расстройств максимальная смертность пациентов от естественных и неестественных причин наблюдается при состояниях нарушенного пищевого поведения.

Л.П. Улльман и Л. Краснер утверждают, что переедание может символизировать «прогрессирующее самоубийство» [3, 5].

Г.В. Старшенбаум указывает, что пищевая зависимость или расстройства пищевого поведения, кроме булимии (F-50.2), включают еще нервную анорекцию (F-50). Чаще всего данный вид расстройства встречается у девочек подростков и девушек из обеспеченных семей, опасающихся растолстеть. По данным Г.В. Старшенбаум, один случай анорексии приходится на 50 студенток вузов, в театральных училищах – на 20 студенток, в балетных школах и среди манекенщиц – на 14 девушек [5].

У девушек с анорексией характерна значительная эмоциональная сдержанность и когнитивная заторможенность. Они плохо адаптируются к переменам, к окружающим относятся с повышенным почтением и послушанием, предпочитают заурядную, упорядоченную и предсказуемую обстановку. Склонны реагировать на стресс сильным возбуждением и выраженными эмоциями. Жизненный фокус их исключительно на процессе самосовершенствования. Все указанные особенности личности затрудняют адаптацию к половому созреванию и жизненным переменам в юношеском возрасте [1].

В психоаналитической литературе состояния нарушенного пищевого поведения ассоциируются с травматизацией, при которой жертва совершенно беспомощна. У пациентки с анорексией, например, может быть амбивалентное отношение к родителям после пережитого в раннем детстве и не переработанного физического насилия с их стороны. Для них характерны зависимость от членов семьи. Соперничество с сиблингами и страх расставания с близкими, который, как правило, актуализируется вследствие смерти бабушки или дедушки. Развода родителей, ухода брата или сестры из родительского гнезда [2].

Риски нарушений пищевого поведения связывают с рядом психологических особенностей: неудовлетворенностью своим телом, тревожностью, перфекционизмом. В генетических исследованиях Австралийского проекта изучались связи нервной анорексии с некоторыми личностными чертами. Сопряженными оказались четыре черты, связанные в основном с перфекционизмом; беспокойство по поводу ошибок, существование личных стандартов, неуверенность в своих действиях, потребность в организации [4].

Булимия обычно развивается в связи с межличностным конфликтом в семейной, сексуальной или учебно-профессиональной сфере, вхождением в новый коллектив; нередко дезадаптация возникает во всех сферах жизни [5]. Больным, страдающим булимией, присущи следующие особенности: склонность к унынию, депрессии, навязчивым мыслям или действиям; перфекционизм; импульсивность, хаотичность, готовность рисковать; низкая и неустойчивая самооценка; неудовлетворенность собственным телом; нереалистичные цели; отчаяние при неудачах в достижении этих целей [4].

Нами было проведено исследование характерных психологических особенностей жизнедеятельности личности с нарушенным пищевым поведением. Исследовательский этап был организован среди студентов на базе Северо–Кавказского федерального университета г. Ставрополя. Выборка включала в себя 10 девушек, страдающих анорексией и 32 девушки, страдающих булимией.

Для осуществления исследования были использованы следующие методики: 1. Методика «Шкала тревожности Бека», 2. Методика «Экспресс-диагностика уровня самооценки» Н.П. Фетискина, 3. Методика «Исследование самоотношения к образу физического Я» А. Г. Черкашиной.

Статистическая обработка результатов методик осуществлялась с использованием коэффициента ранговой корреляции Спирмена.

В ходе исследования тревожности, как психологической особенности испытуемых с булимией и анорексией по методике Бека, нами были получены следующие результаты. Для 60% респондентов с булимией характерна средняя степень тревоги. У 10% исследуемых была выявлена низкая степень. 30% респондентов с булимией показали высокую степень тревоги. Для 40% испытуемых с анорексией характерна средняя степень тревоги. Для такого же процента респондентов (40%) характерна высокая степень тревоги. Низкая степень тревоги была обнаружена у 20% исследуемых.

Таким образом, можно говорить о том, что респондентам с булимией и анорексией присуща преимущественно средняя степень выраженности тревоги, однако, нами наблюдается дисперсия в сторону высокой степени тревожности. Высокий уровень тревожности провоцирует выраженные невротические реакции и в дальнейшем психопатоподобный синдром. С помощью методики экспресс-диагностики самооценки, нами были получены следующие данные. 60% респондентов с булимией присуща нормальная самооценка. У 10% исследуемых была выявлена завышенная самооценка. Для 30% респондентов с булимией была выявлена характерная заниженная самооценка. При анорексии девушки оценивали себя либо как «идеальную» 60%, либо как толстую, безобразную, считая себя безвольной и отвратительной 40% (заниженная самооценка). Таким образом, выраженными психологическими особенностями испытуемых, страдающих анорексией и булимией, являются склонность к повышенной тревожности и заниженной самооценке. Девушки с заниженной самооценкой выявляют сниженную активность в общественной работе в вузе, пассивность в творческих начинаниях. Выявляют астению и адинамию и на первый план в отношениях с близкими людьми выходят психопатоподобные проявления.

В ходе исследования самоотношения к образу физического «Я» по методике Черкашиной, нами были получены следующие результаты. Для респондентов с булимией: по шкале самоотношения к своим физиологическим характеристикам для 50% респондентов характерны средние оценки своих физиологических характеристик. Они властны, уверенны в

себе, стремятся подавлять окружающих их сокурсников своим солидным видом. Для второй половины респондентов (50%) характерны низкие оценки своих физиологических характеристик. У них снижено настроение из-за стыда за свою полноту, преобладает депрессивное настроение, таких девушек не интересует ни театр, ни концерты, ни музеи, ни даже учеба.

Для респондентов с анорексией нами были получены результаты: По шкале самоотношения к своим физиологическим характеристикам для 50% респондентов характерны средние оценки своих физиологических характеристик, убеждения в том, что их критически разглядывают окружающие, депрессивные переживания преобладают в их настроении. Для 40% испытуемых характерны низкие оценки своих физиологических характеристик. Они не адекватно жалуются на свою излишнюю полноту, особенно в области ягодиц, живота, верхней части бедер. Высокие оценки социальных характеристик характерны для 10% респондентов. Преувеличивают тяжесть соматических расстройств и избегают консультацию психиатра.

По шкале самоотношения к своим функциональным характеристикам для 70% респондентов характерны средние оценки. 30% испытуемых оценили низко свои функциональные характеристики. Высоких оценок по данной шкале обнаружено не было. Все представители с нарушением пищевого поведения отказываются участвовать в общественной студенческой жизни вуза.

Был проведен корреляционный анализ результатов всех методик, который дал нам следующие результаты. Выявлена значимая корреляция (-0.653**) между шкалой «Тревожность» и шкалой «Физиологические характеристики», свидетельствующая о том, что чем выше тревожность, тем ниже человек оценивает свои физиологические характеристики. Также, была выявлена значимая прямая корреляция (0.452*) между шкалой «Самооценка» и шкалой «Социальные характеристики», свидетельствующая о том, что чем ниже самооценка человека, тем ниже он оценивает свои социальные характеристики.

Результаты исследования позволяют утверждать, что в период пандемии осложняются состояния пищевого поведения у молодых людей, необходима психологическая помощь, разработка рекомендаций психологической профилактики этой группе студентов. Выявленные особенности личности при нарушенном пищевом поведении затрудняют адаптацию к жизненным переменам, снижают качество жизни, осложняют процесс жизнедеятельности этих студентов.

Список литературы

1. Залыгина Н.А. Аддиктивное поведение молодежи: профилактика и психотерапия зависимостей. – Минск, 2004. – 195 с.

2. Корсини Р., Ауэрбаха А. Психологическая энциклопедия. 2-е изд. – СПб.: Питер, 2003. – 1096 с.

3. Крылов В.И. Пограничные психические расстройства с нарушениями пищевого поведения – СПб., 1995. – 46 с.

4. Малкина-Пых, И. Г. Терапия пищевого поведения / И. Г. Малкина-Пых. – Москва : Эксмо, 2019. – 1040 с.
5. Старшенбаум Г.В. Аддиктология: психология и психотерапия зависимостей. – М.: Когнито-Центр, 2006. – 366 с.

СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ МОТИВАЦИОННОЙ СФЕРЫ ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ РАЗНЫХ ПРОФЕССИЙ

Волоскова Наталья Николаевна,
доктор психологических наук, профессор,
Северо-Кавказский федеральный университет, Ставрополь
voloskova-vnn24@yandex.ru
Тенькова Анастасия Андреевна,
магистрант 2 курса обучения,
Северо-Кавказский федеральный университет,
Ставрополь nastya.shamray.2017@mail.ru

Аннотация: В статье представлены результаты эмпирического исследования особенностей мотивационной сферы представителей разных профессий: учителей, военнослужащих и продавцов-консультантов. Акцент сделан на подробном сравнительном анализе мотивационных детерминант и интерпретации результатов исследования. Обозначены основные выводы по результатам исследования.
Ключевые слова: трудовая мотивация, представители разных профессий.

CONTENT PECULIARITIES OF THE MOTIVATIONAL SPHERE OF REPRESENTATIVES OF DIFFERENT PROFESSIONS

Voloskova Natalya Nikolaevna
Tenkova Anastasia Andreevna

Abstract. This article presents the results of empirical research of the features of motivational sphere of representatives of different professions, namely teachers, servicemen and sales consultants. The author focuses on the detailed analysis and interpretation of the research results. The main conclusions from the results of the study are outlined.
Key words: work motivation, representatives of different professions.

В современном постиндустриальном обществе производительность профессионального труда человека находится в прямой зависимости от понимания его мотивации. Владение знаниями о том, что лежит в основе действий труда того или иного сотрудника организации, а также какие мотивационные детерминанты лежат в основе его активной профессиональной деятельности, может послужить разработке наиболее эффективной системы форм и методов управления. Несмотря на высокую заинтересованность в разнообразных аспектах мотивации со стороны представителей различных научных сфер и практических учреждений, проблематике срав-

нительного изучения содержательных характеристик мотивационной системы представителей разных профессий уделяется относительно мало внимания. В настоящее время тема мотивации развивается главным образом с позиций изучения мотивационных детерминант трудовой деятельности отдельных специалистов или представителей конкретных должностей.

Цель работы заключается в выявлении универсальных и специфических мотивационных детерминант и сравнении содержательных характеристик мотивационной сферы у представителей разных профессий.

Для сравнительного анализа содержательных характеристик мотивационной сферы сделана выборка из представителей 3 профессий: учителя, продавцы-консультанты и военнослужащие. Исследование трудовой мотивации проводилось в период с сентября по октябрь 2022 г. на базе четырех государственных школ, военной части 2432 и магазинов «Пассаж» и «ДНС» г. Ставрополя. В нем приняли участие 60 респондентов: 20 учителей (в возрасте от 22 до 41 г.), 20 продавцов-консультантов (от 25 до 60 лет), 20 военнослужащих (от 22 до 49 лет).

В качестве психодиагностического инструментария в настоящем исследовании мотивационной сферы представителей разных профессий:

– опросник «Мотивация профессиональной деятельности» К. Замфир в модификации А. А. Реана (Замфир, 1983; Реан, 2013) [1];

– методика «Изучение мотивационного профиля личности» Ш. Ричи и П. Мартина [2].

Выбор представленного инструментария, определяющего мотивы профессиональной деятельности, детерминирован тем, что данные методики разработаны и апробированы непосредственно с целью психологической диагностики факторов трудовой мотивации [3].

Анализ результатов исследования по методике «Мотивация профессиональной деятельности» К. Замфир позволило сделать вывод, что внутренняя мотивация у 55% респондентов-учителей больше внешней положительной мотивации и внешней отрицательной мотивации, что демонстрирует уверенность учителей в своих силах, собственной компетенции, удовлетворении результатами своего труда и самореализации.

У 25 % педагогов ведущей является внешняя положительная мотивация. Данные учителя на первое место выдвигают материальные ценности, стремятся к продвижению по карьерной лестнице, а также испытывают потребность в достижении авторитетности и уважения со стороны окружающих. У 10% респондентов главенствующей является внешняя отрицательная мотивация. Они опасаются критики со стороны администрации школы и коллег и стараются избегать неприятностей на рабочем месте и возможных наказаний. Проведенный анализ показал, что внутренняя мотивация играет основную роль в трудовой деятельности педагога, при этом важна и внешняя отрицательная мотивация, она всего на 0,1, но превосходит внешнюю положительную мотивацию.

Анализ результатов исследования по методике Ш. Ричи и П. Мартин, наиболее важным стимулом в рабочей деятельности представителей всех изученных профессий в рамках представленной выборки является высокая заработная плата и материальное вознаграждение, а наименьшее значение имеет потребность во влиятельности и власти. Наряду с высоким заработком важнейшими мотивационными детерминантами для учителей являются их значимость в полезной для общества деятельности, что продиктовано высоким уровнем развитости чувства гражданского и профессионального долга, ответственности, осознания своего предназначения. Учителя испытывают потребность в совершенствовании, росте и развитии своей личности, что подтверждает основную задачу педагогической деятельности, а именно развитие интеллектуальных, духовных и физических особенностей личности ребенка, которое осуществляется, прежде всего, посредством своей личности. Низшее положение в мотивационном профиле педагога занимает необходимость влиятельности и власти, стремление к конкуренции.

Анализ мотивационных детерминант продавцов-консультантов показал, что доминирующей является внутренняя мотивация, она у 60% респондентов больше внешней положительной мотивации и внешней отрицательной мотивации, что демонстрирует уверенность продавца в своей профессиональной грамотности и позволяет достичь в своей работе определенных позитивных результатов. Только у 1 респондента (5%) главенствующей является внешняя отрицательная мотивация.

Исследование трудовой мотивации посредством опросника Ш. Ричи и П. Мартина выявило более сбалансированное ранжирование потребностей у продавцов-консультантов по сравнению с распределением стимулов у педагогов. При этом наиболее важным фактором в рабочей деятельности продавцов, как и для учителей, является высокая заработная плата. В мотивационном профиле продавцов отмечается достаточно низкий уровень потребности в формировании и поддержании долгосрочных и стабильных взаимоотношений с коллегами по работе. Для продавцов не важны близкие и доверительные взаимоотношения друг с другом. Это объясняется спецификой данной профессии, которая основывается на борьбе за высокий коэффициент продаж, а, следовательно, за клиентов, в условиях достаточно жесткой конкуренции.

Анализ результатов исследования мотивационных детерминант военнослужащих выявило доминирование внутренней мотивации, что также демонстрирует уверенность военнослужащих в своих силах, профессионализме, удовлетворении результатами своего труда и самореализации. У 9 респондентов (45%) главенствующей является внешняя положительная мотивация. Они стремятся к получению высокого денежного заработка, продвижению по карьерной лестнице, а также испытывают необходимость в достижении социального престижа и уважения со стороны общества.

Проведенное исследование мотивационной сферы военнослужащих показало, что также, как и для педагогов и продавцов-консультантов для них основным стимулом в трудовой деятельности является высокий заработок. При этом средний балл данного фактора у военнослужащих – 57, в то время как у продавцов-консультантов и учителей – 37 и 47,5 соответственно.

На втором месте выявлена у военнослужащих потребность к переменам и разнообразию, что подтверждается их готовностью к достаточно частой смене места работы и жительства. Наряду с переменами военнослужащие, как и учителя, ценят в профессии свою востребованность в общественно-полезной работе. Мотивы военнослужащих в первую очередь связаны с осознанным стремлением оказать пользу обществу и государству. В профессии военнослужащего многое зависит от четкости и принципиальности действий сотрудника, следовательно, среди основных потребностей военнослужащих выделяется необходимость в четком структурировании работы, наличии конкретных правил и норм поведения. Наименьшую важность для военнослужащих, как для учителей и продавцов-консультантов, представляют стремление к креативным решениям и анализу, а также необходимость во влиятельности и власти.

Для выявления достоверности различий между данными, полученными в результате проведенного опроса по методике Ш. Ричи и П. Мартина, был использован непараметрический статистический критерий Манна-Уитни. Критическое значение U-критерия Манна-Уитни при заданной численности сравниваемых групп составляет 37, Проведенный анализ выявил, что различия уровня признака в сравниваемых группах статистически не значимы.

Исследование достоверности различий между внутренней, внешней положительной и внешней отрицательной мотиваций учителей, продавцов-консультантов и военнослужащих, при критическом значении U-критерия Манна-Уитни при заданной численности сравниваемых групп 127, выявило достоверность различий только между показателями внешней отрицательной мотивации военнослужащих и учителей, а также военнослужащих и продавцов. В группе учителя-военнослужащие внешняя отрицательная мотивация выше у учителей (3,6), чем у военнослужащих (2,7), в группе продавцы-военнослужащие отрицательная мотивация выше у продавцов (3,4), чем у военнослужащих (2,7).

Таким образом, в настоящее время назрела объективная необходимость в разработке новых инструментов и методов, способствующих повышению мотивации сотрудников, и, следовательно, достижению максимальной эффективности предприятия или организации. При этом необходимо помнить, что разработка мотивационных моделей требует учета особенностей профессиональной деятельности, а также характерных, специфических черт мотивационной сферы представителей разных профессий.

Список литературы

1. Миронова Е. Е. Сборник психологических тестов. Часть III: Пособие / Сост. Е.Е. Миронова. – Мн.: Женский институт ЭНВИЛА, 2006. – 120 с.
2. Ричи Ш. Управление мотивацией: Учеб. пособие для вузов [Текст] / Ш. Ричи, П. Мартин // Пер. с англ, под ред. проф. Е. А. Климова. – М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2004. – 399 с.
3. Уткин Э. А. Мотивационный менеджмент: учебник [Текст] / Э. А. Уткин. – М.: ЭКМОС, 2007. – 235 с.

ИНТЕГРАЦИЯ КОНЦЕПТУАЛЬНЫХ ИДЕЙ ТЕОРИИ В.И. ВЕРНАДСКОГО В ИДЕОЛОГИЮ СОВРЕМЕННОЙ ЦИВИЛИЗАЦИИ

Волоскова Наталья Николаевна,
доктор психологических наук, профессор,
Северо-Кавказский федеральный университет, Ставрополь
voloskova-vnn24@yandex.ru
Харламов Роман Викторович, *магистрант 1 курса обучения,*
ПСИ-м-оз-221, направление Психология
Северо-Кавказский федеральный университет, Ставрополь
Makhdi26yandex.ru

Аннотация. В статье рассматриваются варианты интеграции концептуальных идей теории В.И. Вернадского и возможные проблемы идеологии современного мироустройства, новые источники энергии и роль Человека в сознательной жизни Планеты.

Ключевые слова: теория В.И. Вернадского, идеология мироустройства, новые источники энергии, продление жизни человека, психологическое здоровье планеты.

INTEGRATION OF CONCEPTION IDEAS V. I. VERNADSKY IN THE IDEOLOGY OF MODERNITY CIVILISATION

Natalya Nikolaevna Voloskova
Kharlamov Roman Viktorovich

Abstract. This article touches upon the possible problems of the ideology of the modern world order, transfers options for their solution and the role of Man in the conscious life of the Planet.

Key words: V. I. Vernadsky's theory, the ideology of the world order, new energy sources, prolonging human life, saving the planet is the main task.

Великий Вернадский В.И. писал: «Планетная сила – это наличность в нашей видовой стадии организма тех высших форм познания, которыми будет в полной и ясной мере обладать тот вид (Homosapiens) или род, который нас заменит. И должно быть это геологически скоро, так как сейчас мы геологически переживаем психозойную эру. Структура мозга будет изменена по существу и этот организм выйдет за пределы планеты» [2].

Важно заметить, что в XIX веке русский и советский ученый естествоиспытатель, мыслитель и общественный деятель Вернадский Владимир Иванович (12 марта 1863 г.- 6 января 1945 годы жизни) в своей теории о биосфере и ноосфере указывал, что решение экологических проблем состоит в смене мировоззрения и идеологических принципов, т.е. в особом ноосферном мышлении [3]. Основной философской сущностью концепции является устойчивое развитие социума, стратегически сбалансированное экономическое развитие и рациональное использование природных ресурсов [13].

На сегодняшний день, анализ материалов теоретико-методологических источников показывает, что в благополучном, экологически чистом, биологически здоровом обществе и мире, дальнейшие развитие цивилизации невозможно по ряду следующих причин:

Ухудшения качества среды обитания

Образования зон экологического неблагополучия и бедствия

Истощение природных ресурсов (минерального сырья, углеводородных энергоносителей)

Истощение возобновимых природных ресурсов (плодородия почв, рыбных и лесных ресурсов и т.п.)

Возрастания риска техногенных катастроф

Ухудшение качества поверхностных и подземных вод и прибрежных вод морей

Распространение радиоактивного загрязнения

Загрязнение воздушного бассейна и изменения климата

Опасное загрязнение продуктов питания и внедрения, до конца не изученного ГМО

Рост социальной напряженности в результате неблагоприятной экологической обстановки

Ограничение в размещении производственных сил [8].

Если вдуматься в эти формулировки, то они есть последовательность действий чего-либо, или влияние какого-то конкретного объекта на их появление, при этом сам объект, оказавший влияние на их закономерное возникновение, попадает под их среду опасного влияния. Надо сказать, что непосредственным объектом влияния на причины глобального ухудшения качества жизни является сам человек, его разум и развитие техногенной сферы [9].

Вернадский В.И. многократно говорил, что все живое существо и не живое вещество, в независимости своего химического (материально-энергетического) состава есть единая планетарная система [3]. Она влияет не только на эволюционное развитие на земле, но и на космопланетарные потоки ближнего космоса. А значит, мы непосредственно наблюдаем влияние на космические процессы не только биосферного, но и ноосферного (разумного) взаимодействия, что требует новых расчетов в космопланетарной эволюции человечества, это будет следующая стадия развития цивилизации [9].

С ростом населения на земле растет и потребность увеличения использования природных ресурсов [4]. Идеология потребительских отношений человека с природой – это улучшение своих условий жизни, что невозможно без этических норм взаимосуществования всего живого на планете Земля. И это ведет к уничтожению, как ресурсной базы, так и жизни в целом [1].

В современной геополитической обстановке, так же, с возникновением новых технических устройств мы можем по-новому обратиться к предмету затронутой этой статьёй-темой, взглянуть под более широким спектром знаний на биосферу земли и взаимодействия живой и не живой материи с разумной человеческой мыслю. Так, Н.А. Козырев (1908-1983 годы жизни) советский ученый, астрофизик, доктор физико-математических наук в своей теории времени (1947) открыл параллельное измерение – полевое пространство времени и энергии, куда проникает сознание человека и может почерпнуть множество знаний о новых источниках энергии [12].

О гармонии природы и продлении физической жизни человека на земле писал в своих работах русский биолог, Лауреат Нобелевской премии Мечников И.И. (1845-1916 годы жизни) [10]. Так же, Гаряев Пётр Петрович, доктор биологических наук, в 1996 году выдвинул фундаментальную теорию *Квантовое программирование стволовых клеток в рамках естественных природных программ*, в которой предложил с помощью квантовых переносов генома регенерировать органы живых существ [5].

Сегодня, по мнению ряда выдающихся учёных России и не только, очень важно найти центр объединения и реализовать начало этих исследований, дабы успеть предупредить катастрофическое изменение, которое уже перешло критическую необратимую сторону действия – это новая задача, она шире, чем проблема ПРО, вооружения, экономических распрей, религиозные разночтения и т.д., это – спасение планеты [11].

Список литературы

1. Аркаш П.//Экономический план*В*// Электронный журнал Познанка 2013 https://poznayka.org/s79089t1.html
2. Вернадский В.И. Размышления натуралиста. Пространство и время в неживой и живой природе. Москва: Наука. – 1975. – с. 5-12.
3. Вернадский В.И. Автотрофность человечества //Проблемы биогеохимии. Труды биогеохимической лаборатории. Вып. XVI. М.: Наука, 1980а. С. 228-245.
4. Вишневский А.//Великая населенная держава// журнал Россия в глобальной политике №3 2003г https://globalaffairs.ru/articles/velikaya-malonaselennaya-derzhava/
5. Гаряев П.П. “Волновой геном” Издательство «Общественная польза» 1993.
6. Грачев В.А. // Учение В.И. Вернадского о ноосфере как основа устойчивого развития // Под ред. Шестопалова А.М. – Юг России – 2015. https://doi.org/10.18470/1992-1098-2015-3-16-23
7. Мечников И.И. «Этюды о природе человека» с портретом автора и рисунками 5-е издание. – Москва: Научное Слово, 1917.
8. Казначеев В.П. Космическая Антропоэкология. Новое поле науки XXI // Вестник МНИИКА №10. – 2003, – с. 21.

9. Казначеев В.П. // Ноосфера Вернадского – это Авторофность человечества // Вестник МНИИКА №9. – 2002.
10. Казначеев В.П. Фундаментальные проблемы науки и культуры в России. – Новосибирск, 2009.
11. Казначеев В.П. //Феномен гермезиса и возможность генетического дефолта в эволюции биосферы и эволюции человеческого разума // Ж. Вестник МНИИКА №8. 2001. с. 35.
12. Казначеев В.П. Мысли о будущем. Интеллект, голографическая Вселенная Козырева. Новосибирск: Сибирское научное издательство, 2008. 192 с.
13. Казначеев В.П., Трофимов А.В. Очерки о природе живого вещества и интеллекта на планете Земля: Проблемы космопланетарной антропоэкологии. Новосибирск: Наука, 2004. 312 с.

ВЛИЯНИЕ УРОВНЯ СУБЪЕКТИВНОГО КОНТРОЛЯ И КОПИНГ-МЕХАНИЗМОВ НА КОМПЛАЕНТНОСТЬ У ПАЦИЕНТОВ С ХРОНИЧЕСКОЙ ОБСТРУКТИВНОЙ БОЛЕЗНЬЮ ЛЕГКИХ, РЕКОМЕНДАЦИИ ПО УЛУЧШЕНИЮ ПРОЦЕССА ДИАГНОСТИКИ И ЛЕЧЕНИЯ

Волынчик Никита Викторович,
психолог, ООО «Газпром трансгаз Саратов», Саратов
mr.volynchik2010@yandex.ru
Шарапова Светлана Леонидовна,
детский нейропсихолог, психолог-практик, Саратов
lanka_sharapova@mail.ru

Аннотация: в статье рассматривается актуальная проблема наиболее распространенного заболевания, такого как хроническая обструктивная болезнь легких, а также прослеживается взаимосвязь уровня субъективного контроля и копинг-механизмов и их влияние на комплаентность у пациентов с данным диагнозом. Основная цель статьи – изучить влияние уровня субъективного контроля и копинг-механизмов на комплаентность у пациентов с ХОБЛ.

Ключевые слова: адаптация, копинг-механизм, локус контроль, комплаентность, экстернальность, интернальность.

INFLUENCE OF THE LEVEL OF SUBJECTIVE CONTROL AND COPING MECHANISMS ON COMPLIANCE IN PATIENTS WITH CHRONIC OBSTRUCTIVE PULMONARY DISEASE, RECOMMENDATIONS FOR IMPROVING DIAGNOSIS AND TREATMENT PROCESS

Volynchik Nikita Viktorovich
Sharapova Svetlana Leonidovna

Abstract: this article discusses the actual problem of the most common disease, such as chronic obstructive pulmonary disease, and traces the relationship between the level of subjective control and coping mechanisms and their impact on compliance in patients with this

diagnosis. The main purpose of the article is to study the influence of the level of subjective control and coping mechanisms on compliance in patients with COPD.

Key words: adaptation, coping mechanism, locus of control, compliance, externality, internality.

В настоящее время такое заболевание, как хроническая обструктивная болезнь лёгких является частью глобальной медицинской и социальной проблемы в целом, поскольку его можно отнести к наиболее распространенным заболеваниям, а также к лидерам по инвалидности и летальному исходу.

Низкая приверженность к лечению является одной из главных причин уменьшения выраженности терапевтического эффекта, существенного повышения вероятности развития осложнений основного заболевания, приводящего к снижению качества жизни больных [1,2,3].

Хроническая обструктивная болезнь легких, оказывая фрустрирующее влияние, вызывает постоянное эмоциональное перенапряжение, нарушает психологическое равновесие пациента, что, в свою очередь, может повлиять на стратификацию риска [4].

Изучение уровня комплаентности, уровня субъективного контроля и копинг-механизмов у пациентов с ХОБЛ является важным процессом для улучшения качества реабилитации и восстановления пациентов.

Таким образом, актуальность данного исследования подтверждается тем, что в настоящее время заболевание ХОБЛ становится все более распространенным среди жителей нашей страны, соответственно, необходимо его досконально изучение для улучшения медицинского обслуживания пациентов и для повышения качества их жизни.

Цель: изучить влияние уровня субъективного контроля и копинг-механизмов на комплаентность у пациентов с ХОБЛ.

Гипотезы:

1). Пациенты с ХОБЛ обладают низким уровнем комплаентности из-за выбора неадаптивных копинг-стратегий.

2). Пациенты с низким уровнем субъективного контроля имеют низкую приверженность к лечению.

Материалы и методы исследования. Выборку исследования составили пациенты ГКБ №8 г. Саратова, N=30, пациенты с диагнозом ХОБЛ. Средний возраст респондентов – 53 ± 5 лет.

Методика диагностики копинг-стратегий механизмов Э. Хейма (1988)

Опросник Уровень субъективного контроля Е.Ф. Бажина, Е.А. Голынкина, А.М. Эткинда (1984)

Методика Шкала комплаентности Мориски-Грина (1985)

Обработка с помощью программы Exel.

В ходе первичной обработки данных, полученных по методике диагностики механизмов копинг-стратегий Э. Хейма, были получены следующие результаты.

В когнитивных копинг-стратегиях получено наибольшее значение данных – «растерянность» и «игнорирование»;

из эмоциональных копинг-стратегий больше всего был выбран – «подавление эмоций»;

в поведенческих копинг-стратегиях наибольший выбор – сделан в пользу «компенсация».

Дальнейшую обработку результатов проводим по трем следующим шкалам:

«адаптивные варианты копинг-стратегий», «относительно адаптивные варианты копинг-стратегий», «неадаптивные варианты копинг-стратегий». Результаты которой указаны в табл. 1.

Таблица 1

Варианты адаптивности копинг-стратегий поведения в стрессовых ситуациях у пациентов с диагнозом ХОБЛ (N=30, абс.ч.)

Варианты адаптивности копинг-стратегий	Когнитивные копинг-стратегии (чел.)	Эмоциональные копинг-стратегии (чел.)	Поведенческие копинг-стратегии (чел.)
Адаптивные копинг-стратегии	5	4	6
Относительно адаптивные копинг-стратегии	17	7	15
Неадаптивные варианты копинг-стратегии	8	19	9

Пациенты с ХОБЛ, для совладания с трудными жизненными ситуациями и заболеванием используют эмоционально – ориентированные неадаптивные копинг-стратегии, такие как «подавление эмоций». Из когнитивных копинг-стратегий используют относительно-адаптивные, такие как «игнорирование». В поведенческих копинг стратегиях преобладают относительно-адаптивные копинг-стратегии «компенсация».

В ходе обработки опросника уровня субъективного контроля Е.Ф. Бажина, Е.А. Голынкина, А.М. Эткинда были получены результаты: 87% опрошенных респондентов оказались с низким уровнем субъективного контроля, следовательно, не берут на себя ответственность за свою жизнь в целом. Напротив, 13% пациентов с высоким уровнем субъективного контроля видят связь своих действий и значимых событий.

Результаты методики «шкала комплаентности Мориски-Грина» указаны в таблице 2.

Таблица 2

Результаты ответов пациентов на вопросы теста Мориски-Грина (N=30, абс.ч.)

Вопрос	Да	Нет
Забывали ли Вы когда-нибудь принять препарат?	19 (57%)	11 (33%)
Относитесь ли Вы невнимательно к часам приема лекарств?	12 (36%)	12 (36%)
Пропускаете ли Вы прием препаратов, если чувствуете себя хорошо?	11 (33%)	20 (60%)
Если Вы чувствуете себя плохо после приема препарата	10 (30%)	23 (69%)

Наиболее часто пациенты отмечали, что относились не внимательно к числу приема лекарственных препаратов (60%) и забыли их принимать (57%)

При тестировании пациентов по шкале Мориски – Грина приверженными лечению (0 баллов) были только 4 (12%) из 30 опрошенных пациентов, недостаточно приверженными (1 балл) – 7 (21%) опрошенных, не приверженных лечению (2 и более) – 20 (60%). Средний бал по четырех бальной шкале составил 2 балла, что свидетельствует о недостаточной приверженности к лечению.

Выводы: Таким образом, проведя исследование, были сделаны следующие выводы:

1) Пациенты с ХОБЛ обладают низким уровнем комплаентности из-за выбора неадаптивных копинг-стратегий, таких как «подавление эмоций».

2) Пациенты с низким уровнем субъективного контроля, то есть пациенты, которые не берут на себя ответственность за свою жизнь в целом, имеют низкую приверженность к лечению.

На основании выводов предложены некоторые рекомендации, которые поспособствуют улучшению процесса диагностики и лечения больных с ХОБЛ.

1) каждый человек хотя бы раз в жизни оказывался в стрессовой ситуации, а в современном обществе стрессы преследуют людей постоянно. Выйти из стрессовой ситуации можно различными способами. Многие предпочитают уйти в работу, промолчать, все оставить в себе, что негативным образом сказывается на их психическом, а вследствие и соматическом состоянии. Необходимо научиться грамотно справляться со стрессовыми факторами: уметь высказать все то, что беспокоит, дать возможность выйти эмоциям.

2) люди, находящиеся на стационарном лечении, не всегда осознают, как оказались в подобной ситуации. Они начинают искать внешнюю причину, обвиняя в случившимся кого и что угодно, только не себя. Следует

рационально смотреть на происходящие события и анализировать свои действия. Тем самым человек возьмет ответственность на себя и будет относиться бережнее к самому себе и избегать тех моментов, которые бы поспособствовали его соматическим проблемам.

3) когда человек попадает с тем или иным диагнозом в стационар, он не пытается что-то изменить в себе. Человек привык жить, как живет, в комфортной для него среде. Питаться, как ему нравиться, не следить за своим здоровьем, пренебрегать рекомендациями, которые были даны ему доктором, все это приводит к негативным последствиям. Пациенту в первую очередь следует научиться доверять своему доктору, изменить образ жизни, что благоприятным образом отразиться на его состоянии и ускорит процесс реабилитации и восстановления.

Список литературы

1. Osterberg, L. Adherence to medication / L.Osterberg, T.Blaschke // NEMJ.- 2005.- №353.-P.487-497.
2. Department of Health. The expert patient: a new approach to chronic disease management for the 21st century / London: DoH, 2001.- 120 p.
3. World Health Organisation: Adherence to long-term therapies, evidence for action / Geneva:WHO, 2003.- 230 p.
4. Исаева Е. Р. Копинг-поведение и психологическая защита личности в условиях здоровья и болезни / Е. Р. Исаева. – СПб.: Изд-во СПбГМУ, 2009.– 136 с.

ФАКТОРЫ-ДЕТЕРМИНАНТЫ ВОВЛЕЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ В ДЕСТРУКТИВНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Воронкина Любовь Борисовна,
кандидат психологических наук, доцент,
Пятигорский государственный университет, Пятигорск,
lubava028@mail.ru
Самченко Анна Сергеевна, *магистрант,*
Пятигорский государственный университет, Пятигорск,
kuziaha13818181@mail.ru

Аннотация: в статье рассмотрены различные группы детерминант вовлечения молодежи в деструктивную деятельность. Анализ научной литературы по выбранной теме позволили нам довольно подробно рассмотреть причины формирования у студенческой молодежи радикальных взглядов.

Ключевые слова: детерминанты, студенческая молодежь, деструктивная деятельность.

FACTORS-DETERMINANTS OF INVOLVING STUDENTS IN DESTRUCTIVE ACTIVITIES

Voronkina Lyubov Borisovna
Samchenko Anna Sergeevna

Annotation: this article discusses various groups of determinants of youth involvement in destructive activities. An analysis of the scientific literature on the chosen topic allowed us to examine in some detail the reasons for the formation of radical views among students.

Key words: determinants, student youth, destructive activity.

Сложные социальные процессы, происходящие в современной России, требуют научного осмысления. Появилась необходимость исследования вовлечения учащейся молодежи в деструктивную деятельность. Особый интерес представляет теоретическое и практическое осмысление деструктивной поведенческой направленности студентов.

Хотя изучение деструктивного поведения имеет долгую историю, анализ его проявления в современных социальных условиях в России имеет как теоретическое, так и практическое значение. Социально-экономический хаос, обнищание значительной части населения, утрата нормативных ценностей негативно сказались на мировоззренческих и поведенческих реакциях различных групп нашего общества. Противоречивый процесс трансформации социальной структуры страны привел не только к изменению социальных норм и переоценке ценностей, но и к многогранным социальным изменениям и росту девиаций во всех сферах жизни общества. На фоне аномии широко распространены такие отрицательные социальные явления, как преступность, агрессивность, алкоголизм и наркомания.

Понятие и виды деструктивного поведения. Экстремизм является одним из существующих социальных рисков в современном мире и в России, поэтому особого внимания заслуживает вопрос о научных методах изучения проявлений экстремизма, терроризма и других проявлений деструктивного поведения в молодежной среде.

Рассмотрим детерминанты вовлеченности именно студентов в деструктивную деятельность различного характера:

Во-первых, это самая активная социальная группа, хорошо образованная, многие из участников данной группы владеют иностранными языками, но при этом они еще не реализованы в жизни.

Во-вторых, в настоящее время в нашей стране нет общепринятой идеологии, и молодежь легко поддается деструктивным идеям, пытаясь найти эту «идею, цель».

В-третьих, студенты представляют собой классовую гетерогенную социальную группу, что способствует возникновению прогрессивных субкультур, отводящих своим членам важные социальные роли.

Анализ научной литературы в области исследуемого вопроса позволил выделить следующие группы важных детерминант, влияющих на формирование у студенческой молодежи радикальных взглядов на вовлечение их в деструктивные организации: идеологические, политико-правовые, социально-экономические, иммиграционные, психолого-педагогические, духовно-нравственные, психосоциальные.

Рассмотрим установленные влияющие факторы. Основную группу составляют идеологические детерминанты религиозного характера, которые используют методы идеологического устрашения, так как активно используют в своем арсенале религиозный язык и атрибутику. И эти деструктивные идеи распространяются молниеносно благодаря неограниченным возможностям Интернета, ставшего сегодня главной пропагандистской площадкой.

Таким образом, в XXI веке серьезной опасностью с идеологическим воздействием на сознание молодежи является медиатерроризм, определяемый как «целенаправленное, планомерное и систематическое использование возможностей СМИ по манипулированию страхами, тревогами и их распространение в информационном пространстве общества».

Ряд политико-правовых детерминант связан с тем, что политико-правовое положение граждан страны нестабильно.

Также следует подчеркнуть, что влияние государственной власти во многих сферах общественной жизни сокращается, и большие проблемы возникают в сфере противодействия молодежному экстремизму и терроризму.

К идеологическим и политико-правовым факторам привлечения студентов к деструктивным организациям относятся:

- отрицание ценностей, существующих в светском обществе;
- борьба с ценностями светского общества;
- комплекс обиды из-за «геноцида и угнетения народов»;
- недоверие к коррупции в федеральном правительстве и правительстве регионов, как к неспособным защитить интересы населения и решить серьезные социально-экономические и политические проблемы;

В основе социально-экономических детерминант влечения студенческой молодежи к экстремистско-террористическим группировкам лежит социально-экономическая нестабильность. Это также означает, что такие социальные группы, как молодежь, находятся в ситуации социального и экономического неравенства и остро ощущает снижение уровня жизни. Кроме того, студенческая молодежь часто очень недовольна своим социальным положением в обществе: некоторые молодые люди не чувствуют себя способными получить желаемое образование и быть занятыми на желаемых должностях.

Следующую группу составляют иммиграционные детерминанты, способствующие привлечению молодежи к деструктивным группам. Молодые иммигранты обычно представляют собой национальную изоляцию и часто лишены материальных, бытовых и социальных условий для нор-

мальной жизни. Кроме того, в некоторых молодежных группах были обнаружены нарушения правового уровня иммиграционного и трудового законодательства, что может привести к социальной дискриминации.

Следующую группу составляют психолого-педагогические факторы – детерминанты. Этими детерминантами являются психологическая незрелость молодежи, изменение семейного строя, кризис семейной культуры и семейного воспитания. Кроме того, здесь также фиксируются недостатки воспитательной работы образовательных организаций, мощнейшее влияние медиапространства: СМИ, Интернета, уличной субкультуры с «индивидуалистическими и гедонистическими установками». Важно также отметить, что современная молодежь не рассматривает свое образование как надежный «социальный лифт», который позволит им жить достойно. Это связано с тем, что высшее образование становится более доступным, а на рынке труда доминирует усиление конкуренции и роли протекции.

Ряд духовно-нравственных факторов – детерминант, влияющих на вовлеченность молодежи в деструктивные организации, тесно связан с психолого-педагогическими группами. Этот набор факторных детерминант связан с духовно-нравственными кризисами, возникающими в результате социальных трансформаций и фундаментальных изменений; слабые системы социализации; ценностная аномия; ценности, меняющие духовно-нравственные нормы и превращающие их в материальный порядок в сфере потребления. Нарастание духовного кризиса и аномии ценностей затрудняет поиск смысла жизни учащейся молодежи[3] .

Фундаменталистская идеология, учитывающая психический и нравственный кризис и трудности поиска смысла жизни молодыми людьми, дает «простые ответы на умственные и жизненные вопросы, четко определяет жизненные цели».

Список литературы

1. Волков Е. Н. Анализ жизненного решения: проверка на манипулирование и контроль сознания // Журнал практического психолога, 2000, № 1-2. С. 126-128.
2. Волков Е. Н. Основные модели контроля сознания (реформирования мышления) // Журнал практического психолога. 1996. № 5. С. 86-95.
3. Воронкина Л.Б. Информационно-психологическая безопасность как основа профилактики агрессивности в молодежной среде // Университетские чтения – 2019. Материалы научно-методических чтений. 2019. С. 65-69.
4. Рахмонов А. С. Внешние и внутренние факторы вовлечения молодежи в ряды террористических организаций // Казанский педагогический журнал. 2015. №6. С. 1-7.
5. Цыганов В. В. Медиа-терроризм: терроризм и средства массовой информации. Киев, 2004. 124 с.

ОСОБЕННОСТИ КОММУНИКАТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ ЛИЦ С РАЗНОЙ СТЕПЕНЬЮ ВЫРАЖЕННОСТИ ДЕСТРУКТИВНЫХ УСТАНОВОК В ОБЩЕНИИ

Габдулина Людмила Ивановна,
канд. психол. наук, доц.,
Южный федеральный университет, Ростов-на-Дону
llpv@mail.ru
Гепоян Лилина Араевна,
вып.редактор журнал «Hi home г. Ростов-на-Дону»
qepoyanlilina@mail.ru

Аннотация: В статье описаны эмпирически выявленные речевые коммуникативные акты, наиболее и наименее часто используемые людьми с разной степенью выраженности деструктивной коммуникативной установки; выделены и описаны особенности коммуникативного поведения лиц с выраженными деструктивными установками в общении в их отношениях с разными коммуникативными партнёрами.

Ключевые слова: деструктивная коммуникативная установка, коммуникативное поведение, речевой коммуникативный акт, субъект общения, партнёр по общению.

FEATURES OF COMMUNICATIVE BEHAVIOR OF PERSONS WITH VARYING DEGREES OF SEVERITY OF DESTRUCTIVE ATTITUDES IN COMMUNICATION

Gabdulina Lyudmila Ivanovna
Gepoyan Lilina Arayevna

Abstract. The article describes empirically identified speech communicative acts, the most and least often used by people with varying degrees of severity of destructive communicative attitude; the features of communicative behavior of persons with pronounced destructive attitudes in communication in their relations with different communicative partners are highlighted and described.

Key words: destructive communicative attitude, communicative behavior, speech communicative act, subject of communication, communication partner.

Общение является неотъемлемой частью жизнедеятельности каждого человека. В зависимости от того, как складывается коммуникативная ситуация, кем является партнер по общению и многих других факторов в общении мы можем проявлять себя конструктивно или деструктивно. Деструктивное взаимодействие в общении имеет связь с наличием и степенью выраженности деструктивных установок партнёров по общению. Особенности коммуникативного поведения людей с выраженными деструктивными установками в общении – актуальный предмет исследования, т.к.

наличие и проявление этих установок в коммуникативном поведении влечет за собой серьезные последствия как для субъекта общения, так и и для его партнёров по общению. Деструктивные коммуникативные установки, могут проявляться в эмоциональном шантаже, насилии, эмоциональной холодности, эмоциональном подавлении и многом другом.

Установка – мощный носитель и накопитель энергетического напряжения, который характеризуется готовностью в определенный момент реагировать определенным образом. Коммуникативная деструктивная установка и все ее компоненты пронизаны также мощной энергетикой. О наличии деструктивной коммуникативной установки говорят следующие показатели: завуалированная жестокость в отношениях к людям, в суждениях о них, открытая жестокость в отношениях к людям, обоснованный негативизм в суждениях о людях, брюзжание, негативный личный опыт общения с окружающими [1]. Под деструктивной коммуникацией в данной работе имеются ввиду «формы и особенности контактов, которые пагубно сказываются на личности партнера и осложняют взаимоотношения» [2, С. 271].

Таким образом, актуальность изучения особенностей коммуникативного поведения людей с выраженными деструктивными установками не вызывает сомнения. Актуальность их исследования также обусловлена явно недостаточным количеством работ, методов и методик, необходимых в практической психологической работе как с субъектами общения с выраженными деструктивными коммуникативными установками, так и с теми, кто в силу разных обстоятельств вынужден с ними находиться в тесных отношениях. Можно предположить, что, во-первых, степень выраженности деструктивных установок в общении связана с определенным набором приемов и способов коммуникативного поведения участников исследования; во-вторых, что коммуникативное поведение лиц с выраженными деструктивными установками в общении в отношениях с разными партнёрами имеет особенности.

На основании вышеизложенного в данной работе была поставлена цель изучить особенности коммуникативного поведения людей, связанные со степенью выраженности их деструктивных установок в общении. Участниками исследования стали мужчины и женщины в количестве 70 человек, в возрасте от 20 лет до 41 года. Использовался следующий методический инструментарий: «Методика исследования речевого коммуникативного поведения» В. В. Латынова [3]; опросник «Субъективная оценка межличностных отношений» С. В. Духновского; «Методика диагностики коммуникативной установки» В. В. Бойко[1]. Математическая обработка данных включала статистические методы анализа: описательная стастистика, метод корреляционного анализа (по Спирмену). Для обработки полученных данных применялась программа «Statistica» (версия 13). Результаты эмпирического исследования состоят в следующем.

Степень выраженности деструктивных установок в общении у участников исследования

Результаты, полученные с помощью «Методики диагностики коммуникативной установки» В. В. Бойко, говорят о следующем. Средний показатель выраженности коммуникативной установки в группе – 35. Минимальное значение показателя негативной установки – 33, что говорит о том, что у респондентов имеет место заметно выраженная негативная коммуникативная установка. При этом, у 54% респондентов – высокая степень выраженности деструктивных установок в общении, у 33% респондентов – низкая, у 13% человек – средняя.

Из индикаторов деструктивных установок у респондентов более всего выражена завуалированная жестокость, т.к. результат по этому показателю – половина от максимального значения, в отличие от остальных показателей. Завуалированная жестокость может проявляться в недоброжелательности, настороженности в отношениях с людьми и формулировании отрицательных выводов о них. Она также может свидетельствовать об отсутствии чуткости, сострадания, дружелюбия к окружающим, игнорировании чужих проблем и безразличии к окружающим. Человек, имеющий такой компонент негативной установки в общении, как правило, вырабатывает негативную энергию. «Доверяй, но проверяй» – один из главных принципов, которым руководствуется человек с ярко выраженной завуалированной жестокостью. Он склонен к подозрительности, которая в этом случае проявляется косвенно; совершает добрые поступки чаще всего не с целью сделать добро, а скорее с целью получить благодарность [1].

Таким образом, среднегрупповой показатель степени выраженности деструктивной установки в общении – выше среднего уровня; при этом у более половины респондентов установлена высокая степень выраженности деструктивной установки в общении, у трети участников исследования – низкая степень выраженности и около 12% респондентов имеют средний уровень выраженности негативной установки в общении.

По конкретным индикаторам деструктивной коммуникативной установки наблюдается тенденция к низкой и средней степени выраженности, наибольшую степень выраженности из них имеет индикатор «завуалированная жестокость».

Среднегрупповые показатели выраженности напряженности, отчужденности, конфликтности и агрессии участников исследования свидетельствуют о среднем уровне их выраженности.

Особенности коммуникативного поведения в общении с разными партнёрами у лиц с разной степенью выраженности деструктивных установок в общении.

Для респондентов с высокой и средней степенью выраженности деструктивных коммуникативных установок характерно заметно большее разнообра-

зие часто используемых речевых актов, по сравнению с респондентами с низкой степенью выраженности деструктивных установок. Наименьшее разнообразие часто используемых речевых актов характерно для респондентов с низкой степенью выраженности деструктивных установок в общении.

Только респонденты с высокой степенью выраженности индикаторов деструктивной установки часто используют «доказываю», «советую», «жалуюсь». У людей с низкой и средней степенью их выраженности наборы речевых актов схожи. Исключение составляют следующие: «утверждаю», «предлагаю», «предостерегаю», «восхищаюсь», которые чаще используют респонденты со средней степенью выраженности деструктивных установок, чем респонденты с низкой степенью их выраженности; речевой акт «одобряю», «прощаю» наоборот, чаще используется респондентами с низкой степенью выраженности деструктивных установок, чем респондентами со средней степенью выраженности.

Особенности коммуникативного поведения лиц с выраженными деструктивными установками в общении в отношениях с разными партнёрами по общению заключаются в следующем. В деловом общении выявилось наибольшее количество значимых связей индикаторов деструктивных установок (отчужденность, конфликтность, агрессия, открытая жестокость) с коммуникативными речевыми актами: «спорю», «критикую», «осуждаю», «командую». Наименьшее количество индикаторов выраженной деструктивной установки обнаружило значимые корреляции с коммуникативным поведением респондентов в общении с любимым человеком. В порядке уменьшения количества таких связей коммуникативные партнеры располагаются следующим образом: мать, друг/подруга, отец, брат, сестра, любимый человек; В общении с матерью обнаружены значимые корреляции с коммуникативным поведением индикаторов: конфликтность, агрессия, завуалированная жестокость, негативный личный опыт. В общении с отцом, по сравнению с другими коммуникативными партнерами, особенно тесно с коммуникативным поведением связана степень выраженности конфликтности. В общении с братом, помимо конфликтности, ещё – агрессии и открытой жестокости. В общении с сестрой в коммуникативном поведении респондентов явно проявилась высокая степень выраженности конфликтности, агрессивности, завуалированной жестокости и открытой жестокости.

Была выявлена группа речевых актов, наиболее тесно связанных с высокой выраженностью индикаторов деструктивных установок в общении: «спорю», «осуждаю», «командую», «критикую», «упрашиваю», «запрещаю», «требую», «настаиваю», «обязываю», «запрещаю», «жалуюсь», «осуждаю», «доказываю».

Таким образом, результаты и выводы исследования подтверждают наши предположения. Полученные результаты могут быть использованы

при разработке приемов, способов и технологии практической психологической работы с теми, кто вынужденно оказывается в ситуациях деструктивной коммуникации.

Список литературы

1. Бойко В. В. Психоэнергетика. / В. В. Бойко – СПб.: Питер, 2008. –416 с. – [Электронный ресурс] – URL: https://bookap.info/okolopsy/boyko_psihoenergetika/gl66.shtm (дата обращения: 28.04.2022).
2. Куницына В. Н., Казаринова Н. В., Погольша В. М. Межличностное общение. Учебник для вузов / В. Н. Куницына, Н. В. Казаринова, В. М. Погольша. – СПб.: Питер, 2001. 544с.
3. Латынов В.В. Коммуникативное воздействие: принципы, закономерности, эффекты// Психологический журнал, – 2012, №5, С. 16-27

ЖИЗНЕННАЯ УДОВЛЕТВОРЁННОСТЬ ЖЕНЩИН, ИМЕЮЩИХ ДЕТЕЙ, И ЖЕНЩИН, СОЗНАТЕЛЬНО ОТКАЗЫВАЮЩИХСЯ ОТ МАТЕРИНСТВА

Габдулина Людмила Ивановна,
канд. психол. наук, доц.,
Южный федеральный университет, Ростов-на-Дону
llpv@mail.ru

Аннотация: В статье анализируются эмпирически установленные факты об особенностях общей жизненной удовлетворённости и ряда её аспектов у женщин, имеющих детей, и женщин, сознательно отказывающихся от материнства. Описанные различия в жизненной удовлетворённости сравниваемых групп женщин рассматриваются как свидетельствующие о большем психологическом благополучии женщин, имеющих детей.

Ключевые слова: жизненная удовлетворённость личности, факторы жизненной удовлетворённости, индикаторы жизненной удовлетворённости, материнство, психологическое благополучие

LIFE SATISFACTION OF WOMEN WITH CHILDREN AND WOMEN WHO CONSCIOUSLY REFUSE MOTHERHOOD

Gabdulina Lyudmila Ivanovna

Abstract. The article analyzes empirically established facts about the features of general life satisfaction and a number of its aspects in women with children and women who consciously refuse motherhood. The described differences in life satisfaction of the compared groups of women are considered as indicating a greater psychological well-being of women with children

Key words: vital satisfaction of the individual, factors of life satisfaction, indicators of life satisfaction, motherhood, psychological well-being

Удовлетворенность человека собственной жизнью в целом, а также отношение к отдельным её сферам – актуальная и практически значимая проблема.

Постоянная, полная и обоснованная удовлетворенность человека всей своей жизнью и ее отдельными составляющими отражается в обыденном представлении как некий идеал счастья.

По результатам исследований, направленных на определение уровня жизненной удовлетворенности людей, этот показатель зависит от множества факторов, имеет системную детерминацию и меняется на протяжении всей жизни человека. Он зависит как от внешних обстоятельств, происходящих в жизни человека, так и от внутренних субъективных факторов (вера в себя и свои силы, умение планировать действия и предугадывать их последствия и многое другое). Степень жизненной удовлетворенности определяется оценкой личности, в соответствии с тем, что достигнуто из того, что выделяется как стандарты хорошей жизни [1,2,3].

Одна из категорий населения, для которой проблема удовлетворенности жизнью стоит остро – женщины-матери. С появлением ребенка жизнь женщины кардинально меняется: некоторые матери отмечают упадок сил и интереса к жизни, другие же испытывают прилив энергии, смотрят на прежние вещи новым, позитивным взглядом.

Материнство в жизни женщины играет особенную роль. Зачастую положительная оценка собственной жизни и оптимистическое отношение к ней является результатом счастливого материнства. Многие женщины, ставшие матерями, в полной мере осознают осмысленность прожитой жизни, когда понимают, что материнское предназначение реализовано успешно [4,5].

Мы предприняли попытку изучить различия в жизненной удовлетворенности женщин, имеющих детей, и женщин, сознательно отказывающихся от материнства. Именно поэтому выборку нашего эмпирического исследования составили50 респонденток: 25 женщин в возрасте от 18 до 35 лет, имеющих детей, и 25 женщин, сознательно отказывающихся от материнства, в возрасте от 18 до 35 лет.

Первую группу составили женщины, имеющие детей: все имеют высшее образование., 32% респонденток оценивают состояние своего здоровья как удовлетворительное; 36% считают, что чувствуют себя скорее хорошо, чем плохо, 28% утверждают, что у них хорошее самочувствие, у 1 респодентки (4%) вопрос вызвал затруднение. На вопрос о том, как респондентки оценивают свое будущее 92%ответили, что оно улучшится, 1 человек (4%) боится представлять свое будущее, 1 респондент (4%) считает, что оно не изменится. 84% – состоят в зарегистрированном браке, 3 12% в гражданском браке, 1 (4%) не замужем.

Во второй группе были женщины, сознательно отказывающиеся от материнства: 80% имели высшее образование, 12% получили общее сред-

нее образование, 2 8% среднее профессиональное. 20% участниц исследования оценивают состояние своего здоровья как удовлетворительное, 44% считают, что чувствуют себя скорее хорошо, чем плохо, 28% утверждают, что у них хорошее самочувствие, у 1 респондента плохое самочувствие, 1 человек (4%) отмечает у себя скорее плохое здоровье, чем хорошее. На вопрос о том, как эти респондентки оценивают свое будущее, 80% из них ответили, что оно улучшится, 20% считают, что оно не изменится. Только 28% респонденток этой группы состоят в зарегистрированном браке, 8% гражданском браке, 56% не замужем, 2 человека (8%) разведены.

Мы предположили, что общая удовлетворенность собственной жизнью у женщин, имеющих детей, будет выше, чем у женщин, сознательно отказывающихся от материнства, а также то, что жизненная удовлетворённость у женщин, имеющих детей, и женщин, сознательно отказывающихся от материнства, будет различаться по ряду аспектов.

Были применены следующие методы и методики исследования: для выяснения социально-демографических сведений о респондентках – анкета Притыка Т.А.; методика «Индекс жизненной удовлетворенности» (Н.В. Панина); Шкала экзистенции (А. Лэнгле и К. Орглер); Шкала оценки качества жизни (Д. Эндикотт); для обработки полученных данных: описательная статистика, процедура установления значимости различий (с помощью программы статистического анализа данных SPSS Statistica).

Эмпирическое исследование проведено совместно с Притыка Т.А. Результаты исследования состоят в следующем.

Общая удовлетворенность жизнью у женщин, имеющих детей, выше, чем общая удовлетворенность жизнью у женщин, сознательно отказывающихся от материнства.

Жизненная удовлетворённость женщин, имеющих детей, отличаются от жизненной удовлетворённости женщин, сознательно отказывающихся от материнства, большей согласованностью между поставленными и достигнутыми жизненными целями, более выраженной положительной оценкой себя и собственных поступков; их общий положительный фон настроения значительно выше, чем у женщин, сознательно отказывающихся от материнства. Наиболее характерной чертой жизненной удовлетворенности женщин, сознательно отказывающихся от материнства, является низкая согласованность между поставленными и достигнутыми целями, свидетельствующая о том, что, по их мнению, они не достигли или не способны достичь тех целей, которые считают важными для себя.

Были выявлены значимые различия по шкалам: «последовательность в достижении целей», «согласованность между поставленными и достигнутыми целями», «положительная оценка себя и своих поступков», «общий фон настроения».

Показатели жизненной удовлетворённости женщин, сознательно отказывающихся от материнства, по таким её аспектам, как «самодистанцирование» и «персональность» имели низкие значения. Низкий показатель по субшкале «самодистанцирование» говорит о том, у этой категории респонденток отсутствует дистанция по отношению к самому себе. Такая особенность может быть связана с незрелостью, но, как правило, причиной этому служат определенные формы внутреннего смятения (конфликт, ПТСР) или внутренняя фиксация на чем-то (при хроническом дефиците и неудовлетворенных потребностях).

Низкий показатель по субшкале «персональность» женщин, сознательно отказывающихся от материнства, указывает на их закрытость. Согласно использованной нами методике, это говорит либо об их поглощённости собой вследствие продолжительных душевных нагрузок, проблем, либо о личностной незрелости. Однако, уровня значимости достигло только различие по шкале «самодистанцирование».

У женщин, сознательно отказывающихся от материнства, обнаружены низкие показатели по следующим аспектам жизненной удовлетворённости: «личные достижения», «здоровье», «общение с близкими», «поддержка», «самоконтроль», «негативные эмоции». Особенно низкие показатели по шкале «общение с близкими» (22 балла) и «поддержка» (20,4) по сравнению с женщинами, имеющими детей (31,6 и 26,8 соответственно). При этом значимыми оказались различия по шкалам: «общение с близкими людьми», «оптимистичность», «индекс качества жизни». По шкале «поддержка» значение t-критерия (2,006), очень близкое к зоне значимости (от 2,011.

У женщин, имеющих детей, среднегрупповые показатели всех аспектов их жизненной удовлетворённости находятся в пределах средних значений. Однако многие из них выше средних и стремятся к высоким. Так, среднегрупповой показатель индекса жизненной удовлетворенности составляет 29,4, в то время как высокие значения начинаются с 30 баллов. По субшкале «оптимистичность» среднегрупповой показатель женщин, имеющих детей, составил 26,6, а высокие значения начинаются с 27 баллов.

По результатам исследования, обнаружены следующие значимые различия в показателях жизненной удовлетворённости сравниваемых категорий женщин, свидетельствующие о большем психологическом благополучии женщин, имеющих детей: «оследовательность в достижении целей»; «самодистанцирование»; «оптимистичность»; «индекс качества жизни»; « общение с близкими людьми»;«согласованность между поставленными и достигнутыми целями»; «положительная оценка себя и собственных поступков»; «общий положительный фон настроения».

Таким образом, можно говорить о том, что наше предположение о более высоком уровне удовлетворенности собственной жизнью у женщин,

имеющих детей, по сравнению с женщинами, сознательно отказывающимися от материнства, подтвердилась. Подтвердилось и предположение о различиях по ряду аспектов жизненной удовлетворенности сравниваемых категорий женщин.

Список литературы

1. Аргайл М. Психология счастья. – СПб.: Питер, 2003.
2. Джидарьян И.А. Счастье и его типологические характеристики. – М, 2000.
3. Шамионов Р.М. Субъективное благополучие личности: психологическая картина и факторы: монография. Саратов: Научная книга, 2008.
4. Овчарова Р.В. Психология родительства. – М.: Академия, 2005
5. Филиппова Г.Г. Психология материнства. М., 2002

НАПРАВЛЕННОСТЬ ЛИЧНОСТИ И МОТИВЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ У РАБОТАЮЩИХ СТУДЕНТОВ-МЕДИКОВ

Джанерьян Светлана Тиграновна,
доктор психол. наук, проф.,
ФГАОУ ВО «Южный федеральный университет», Ростов-на-Дону
swetdjan@sfedu.ru
Гвоздева Дарья Ивановна,
кандидат психол. наук, доц.,
ФГАОУ ВО «Южный федеральный университет», Ростов-на-Дону
gvozdeva@sfedu.ru

Аннотация: Излагаются результаты изучения мотивов профессиональной деятельности и факторов их усиления/снижения в представлении 70 работающих студентов-медиков в связи с направленностью их личности. Выраженная направленность на дело поддерживается мотивом активности студентов, а направленность на взаимодействие – мотивом признания. Установлены факторы, повышающие/понижающие мотивационную привлекательность профессиональной деятельности в представлении студентов.

Ключевые слова: направленность личности, мотивы профессиональной деятельности, работающие студенты-медики.

PERSONALITY ORIENTATION AND MOTIVES OF ROFESSIONAL ACTIVITY AMONG WORKING MEDICAL STUDENTS

Dzhaneryan Svetlana Tigranovna
Gvozdeva Darya Ivanovna

Abstract: the results of studying the motives of professional activity and the factors of their strengthening/decrease in the view of 70 working medical students in connection with the orientation of their personality are presented. The expressed focus on the case is supported by the motive of students' activity, and the focus on interaction is supported by

the motive of recognition. Factors that increase/decrease the motivational attractiveness of professional activity in the minds of students have been established.

Key words: personality orientation, professional activity motives, working medical students.

Обеспокоенность населения состоянием здравоохранения в РФ делает актуальным проблемы, связанные с подготовкой специалистов в сфере медицины, в частности с формированием профессиональной мотивации будущих врачей. Результаты изучения учебно-профессиональной мотивации [1, 2], профессиональной направленности [3] студентов-медиков свидетельствуют, во-первых, о зависимости содержания учебно-профессиональных мотивов от курса их обучения и характера ведущей деятельности, а, во-вторых, об устойчиво сформировавшихся к концу обучения мотивационных типов. В первом случае специалисты указывают на обязательность сочетания учебной и профессиональной деятельности как ведущих видов деятельности студентов медицинских ВУЗов [4], которые, начиная с третьего курса, непосредственно знакомятся с реалиями будущей профессии, а с четвертого курса начинают «подрабатывать» наряду с активным включением в научную работу [5, 6]. Во втором случае по ведущим учебно-профессиональным мотивам к последним курсам обучения дифференцируются типы мотивации, среди которых имеют место стремление к высокому социальному статусу, карьере, признанию или высокому уровню познавательной мотивации, сочетающейся с низким интересом к содержанию врачебной деятельности [7]. В других исследованиях сообщается о доминировании с 1 по 6 курс у 93,3% опрошенных студентов-медиков мотива «Стать высококвалифицированным специалистом» [4] и о доминировании направленности на дело наряду с ростом направленности на себя только к старшим курсам обучения в вузе [3]. В этой связи мы обратились к установлению таких личностных особенностей, которые поддерживаются теми или иными профессиональными мотивами работающих студентов-медиков. Такой особенностью может выступать интегральное свойство личности – направленность, проблему которой С.Л. Рубинштейн первоочередно связывал с динамическими тенденциями, «которые в качестве мотивов определяют человеческую деятельность, сами в свою очередь определяясь ее целями и задачами» [8, с. 104]. Направленность он характеризовал в аспектах ее предметного содержания и напряжения. Комментируя введенное им классическое для отечественной психологии понятие направленности, К.А. Абульханова-Славская раскрывала его через «совокупность сознательных жизненных устремлений и способов ее выражения» [9, с. 306]. В свою очередь, реализация тех или иных профессиональных мотивов протекает у студентов на фоне решения жизненно необходимых задач, что отражается в хорошо осознанных студентами факторах, укрепляющих или ослабляющих реализацию тех или

иных мотивов деятельности [6]. Эти факторы связываются студентами с особенностями их личности, материальными и бытовыми проблемами, условиями работы, включением в работу научных обществ, переоценкой выбранной профессии [5]. Очевидно, что ряд факторов могут поддерживать или усиливать мотивы профессиональной деятельности или ее мотивационную привлекательность, выступая своеобразными мотиваторами, другие же факторы, напротив, приводят к ослаблению мотивов профессиональной деятельность, способствуют снижению ее мотивационной привлекательности, выступая демотиваторами.

В качестве проблемы нашего исследования мы рассматриваем содержание профессиональных мотивов деятельности у студентов-медиков, осознающих факторы усиления/снижения мотивационной привлекательности профессиональной деятельности, отвечающей соответствующей направленности личности субъекта. Цель исследования: установить ведущие мотивы профессиональной деятельности и факторы их усиления/снижения в представлении студентов-медиков в связи с направленностью их личности; предмет: мотивы профессиональной деятельности и факторы их усиления/снижения у студентов-медиков; объект: направленность личности студентов-медиков. Эмпирический объект исследования: 70 студентов-медиков (мужчин и женщин в возрасте от 21 до 25 лет, со стажем работы от 6 месяцев до 1, 5 лет). Методы исследования: тестирование (Ориентировочная анкета (Б. Басс); Опросник для диагностики мотивов профессиональной деятельности (Т. Н. Францева); самооценка факторов, усиливающих/снижающих мотивы профессиональной деятельности; методы параметрической (множественный линейный регрессионный анализ) и непараметрической статистики (критерии Фридмана, Вилкоксона). Для изучения самооценок факторов, усиливающих/снижающих мотивы профессиональной деятельности, по результатам анализа литературы [2,4, 5] был создан их обобщенный перечень, включающий факторы, отражающие различные стороны деятельности (условия, результаты, профессиональные задачи), оценки со стороны профессионального сообщества и пациентов; личностные особенности субъекта (ценности, интересы, возможность саморазвития); возможность карьерного роста; заработная плата; обстоятельства жизни (материальная обеспеченность, жизненные проблемы). Каждый из факторов, разнесенных в два аналогичных списка, оценивался (10-балльная шкала) по критерию его соответствия высокому уровню мотивации (мотиватор) в первом списке и по критерию его соответствия низкому уровню мотивации (демотиватор) во втором списке.

Результаты. Установлено, что выборка респондентов демонстрирует высокую выраженность направленности на дело (НД) ($p<0,0018$), что отражает первостепенную заинтересованность студентов в решении деловых проблем, ориентированность на выполнение профессиональных задач. Выраженность направленности на себя (НС) и на взаимодействие с

социальным окружением (НВ) значимо не различается. На выраженность НД на дело (R=0,334; p<0,019) положительно влияет выраженность мотива активности (beta=+0,297; p<0,015) и отрицательно – мотива признания (beta=-0,242; p<0,045). Можно говорить, что ведущая НД у работающих студентов-медиков, упрочивается под влиянием стремления действовать, активно трудиться, и, как сообщает Т.Н. Францева [2], у таких людей нет времени устанавливать дружеские взаимоотношения. На выраженность НВ (R=0,384; p<0,0048) положительно влияет выраженность мотива признания (beta=+0,349; p<0,0038) и отрицательно – мотива активности (beta=-0,266; p<0,025). В случае доминирования НВ респонденты стремятся в признании их как субъекта деятельности, к позитивным оценкам других людей: коллег, руководства, пациентов. Ведущие мотивы у студентов с выраженной НС не установлены.

С учетом ведущих для каждого из видов направленности личности мотивов профессиональной деятельности устанавливались мотиваторы и демотиваторы, которые, по мнению респондентов, способствуют упрочиванию или снижению мотивационной привлекательности профессиональной деятельности. Регрессионный анализ позволил выделить для профессиональных мотивов и интересующих нас факторов значимые регрессии в случае мотивов активности. В случае мотивов признания значимая регрессия была установлена только в связи с демотиваторами. Для субъектов с выраженным мотивом активности (R=0,423; p<0,00135) в качестве мотиватора выступает «Наличие хороших результатов моей профессиональной деятельности» (beta=+0,345; p<0,0044), в то время как «Концентрированность только на решении конкретных профессиональных задач» (beta=-0,383; p<0,0017) не является мотиватором. В качестве же демотиватора выступают «Низкая технологическая оснащенность» (beta=+0,321; p<0,0095), в то время как «Низкий рейтинг в аналитических системах»(beta=-0,418; p<0,00089) не является демотиватором (R=0,418; p<0,00162). Для субъектов с выраженным мотивом признания в качестве демотиваторов выступают «Несоответствующая ожиданиям заработная плата» (beta=+0,515; p<0,00006), в то время как «Наличие жизненных проблем» (beta=-0,259; p<0,025) и «Отсутствие возможности карьерного роста на данном рабочем месте» (beta=-0,598; p<0,000075) из демотиваторов исключаются. Таким образом, для студентов с выраженным мотивом активности и стоящей за ним направленностью на дело в качестве ведущего мотиватора выступает результативность работы, а в качестве ведущего демотиватора – условия работы, а для студентов с выраженным мотивом признания и стоящей за ним направленностью на взаимодействие в качестве ведущего демотиватора выступает фактор заработной платы.

Выводы. Студенты с высокой направленностью на дело мотивированы активностью в профессиональной деятельности и относят к факто-

рам, повышающим ее мотивационную привлекательность, результативность работы, а к факторам, понижающим ее мотивационную привлекательность, – условия работы. Студенты с высокой направленностью на взаимодействие мотивированы признанием профессиональным сообществом в деятельности и относят к условиям, снижающим мотивационную привлекательность последней, низкую заработную плату.

Список литературы

1. Алексеенко С.Н., Гайворонская Т.В., Дробот Н.Н. Учебно-профессиональная мотивация студентов выпускного курса медицинского университета // Современные наукоемкие технологии. – 2020. – №12-2. – С. 329-334.
2. Францева Т.Н. Опросник для диагностики мотивов профессиональной деятельности специалистов // Вестник Самарской гуманитарной академии. Серия: Психология. – 2010. – №2(6). – С.146-160.
3. Корнеева С.А., Локтева А.В. Особенности профессиональной направленности студентов медицинского вуза // Сетевой журнал «Научный результат». Педагогика и психология образования. – 2016. – Т.2. – №2. https://www.elibrary.ru/item.asp?id=26561570
4. Агранович Н.В., Кнышова Н.А. Изучение мотивации учебной деятельности студентов медицинских вузов и ее роль в формировании готовности к будущей профессии // Современные проблемы науки и образования. – 2015. – №2. https://science-education.ru/ru/article/view?id=22799
5. Позднякова Е.В., Омарова Г.А., Айтишева Л.Б. Некоторые аспекты психологического портрета студента-медика при обучении в условиях кредитной системы. https://ipi1.ru/images/PDF/2017/109/nekotorye-aspekty-psikhologicheskogo.pdf
6. Денисова О. В. Становление профессиональной идентичности студента-медика в образовательном процессе вуза: автореф...дис.канд.психол.наук. -Екатеринбург: 2008. – 26с.
7. Фитьмова А.А. Развитие профессиональной мотивации будущих врачей в процессе обучения в вузе: автореф… дис.канд.психол.наук. – Пятигорск: 2012. – 24с.
8. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии: в 2-х т. Т.2. М.: Педагогика, 1989. – С. 104.
9. Психологическая наука в России XX столетия: проблемы теории и практики. М.: Издательство «Институт психологии РАН», 1997. – С. 306.

ОСОБЕННОСТИ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ И КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ У СТУДЕНТОВ-ЭКОНОМИСТОВ

Есаян Марине Левоновна,
кандидат психологических наук, доцент,
заведующий базовой кафедрой консультативной психологии,
доцент кафедры общей психологии и психологии личности
Северо-Кавказский федеральный университет
mesaian@ncfu.ru

Аннотация: В статье проведен теоретический анализ понятия «совладающее поведение». Определены ведущие стратегии совладающего поведения и копинг-стратегии у студентов-экономистов, а с помощью коэффициента корреляции Пирсона определено наличие взаимосвязи между ними.

Ключевые слова: совладающее поведение, копинг-стратегии, копинг-ресурсы.

FEATURES OF COOPING BEHAVIOR AND COPING STRATEGIES IN ECONOMIST STUDENTS

Marine Levonovna Yesayan

Annotation. The article provides a theoretical analysis of the concept of "coping behavior". The leading strategies of coping behavior and coping strategies among students of economics were determined, and the presence of a relationship between them was determined using the Pearson correlation coefficient.

Key words: coping behavior, coping strategies, coping resources.

Изучение механизмов стрессоустойчивости, совладающего поведения и копинг‑стратегий личности приобретает в настоящее время особую актуальность в контексте расширяющейся цифровизации образовательной, профессиональной деятельности, ситуации неопределенности и глобальных вызовов.

Определений совладающего поведения или «копинга» в современной психологии достаточно много и чаще оно понимается в широком и узком смыслах (табл. 1).

Таблица 1

Определения понятия «совладающее поведение»

Определения понятия «совладающее поведение» в широком смысле	Определения понятия «совладающее поведение» в узком смысле
Активизация личностью различных психических ресурсов с целью устранить или уменьшить интенсивность негативного воздействия стрессогенных факторов [1]	«Процесс конструктивного приспособления», в результате которого трудности преодолеваются и возникает чувство роста собственных возможностей [6]

Как сумма когнитивных и поведенческих усилий, затрачиваемых индивидом для ослабления влияния стресса [7]	Целенаправленные и осознанные адаптивные действия [4]

Основными задачами совладания как особого адаптивного поведения по мнению Крюковой Т.Л. являются: уменьшение негативного влияния извне; восстановление привычной активности; возможность преобразования обстоятельств в приемлемый (и принимаемый личностью) формат; сохранение Я-концепции, эмоционального равновесия и отношений с другими людьми [3].

В рамках проблемы совладающего поведения большой теоретический и практический интерес представляет собой поиск ответов на вопросы: какими способами человек справляется с повседневными трудностями, в том числе стрессовыми событиями в своей жизни и как он их разрешает. Исследователями описываются различные стратегии совладающего поведения, реализуемые людьми в трудных жизненных ситуациях [5]. Специалисты указывают на то, что готовность индивида решать жизненные проблемы предполагает сформированное умение использовать определенные средства. Особенности этого умения связаны с такими личностными феноменами, как Я-концепция, локус контроля, рефлексия, эмпатия и другие. Все названные личностные характеристики влияют на выбор и применение стратегии преодоления неблагоприятной ситуации, а также на результат этого преодоления. По выбранной стратегии можно судить не только об успешности или неуспешности совладания с ситуацией, но и о личностной успешности в целом.

Исследуя копинг-ресурсы, Крюкова Т.Л., Ветрова И.И. отмечают постоянное взаимодействие средовых и личностных детерминант, например, таких как: особенности личности субъекта, характер социального взаимодействия и взаимоотношений субъекта, культурный контекст и т.д. [2,3]. С точки зрения ресурсного подхода, наличие ресурсов, способность их адекватно использовать и выработанные копинг-стратегии взаимовлияют друг на друга [2].

Цель исследования – изучить особенности совладающего поведения и копинг-стратегий у студентов-экономистов.

Для проведения исследования были использованы следующие методики: «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях CISS» (С. Норман, Д.Ф.Эндлер, Д.А. Джеймс, М.И. Паркер, адаптированный вариант Т.Л. Крюковой), «Диагностика стратегий поведенческой активности в стрессовых условиях» (Л. Вассерман, Н. Гуменюк), Способы совладающего поведения WCQ (Р. Лазарус), «Определение способов регулирования конфликтов» (К. Томас, Р. Килманн). В качестве методов статистической обработки данных были использованы корреляционный анализ Пирсона.

Эмпирическое исследование проводилось на базе ФГАОУ ВО «Северо-Кавказский федеральный университет». В исследовании приняли участие 80 студентов 3-го курса специальности 38.05.02 Экономическая безопасность, возраст которых составил от 19 до 23 лет, 32 девушки и 48 юношей.

Статистический анализ результатов исследования выявил наличие достоверных связей (на уровне p <0,05 и p <0,01) между изучаемыми показателями (табл. 2).

Таблица 2

Корреляции по шкалам стратегий совладающего поведения и копинг-стратегий

	КОИ	Отвлечение	Соперничество	Компромисс	Самоконтроль	Поиск-соц.поддержки	Бегство-избегание	Планирование решения
Сотрудничество			-,418**					
Компромисс		,339**	-,387**					
Избегание			-,246*	-,272*				
Приспособление	-,263*		-,602**					
Самоконтроль			-,247*	,238*				
Поиск соц. поддержки					,334**			
Принятие ответственности						,254*		
Бегство, избегание			-,222*		,396**			
Положительная переоценка							,291**	,240*

Примечание: КОИ – копинг, ориентированный на избегание

Чем больше студенты-экономисты обращаются к стратегии «сотрудничество», тем меньше они используют стратегию «соперничество» и наоборот, стремление добиться удовлетворения своих интересов в ущерб другому, и альтернатива, полностью удовлетворяющая интересы обеих сторон взаимоисключают друг друга.

Выбирая стратегию поведения в стрессовой ситуации «компромисс» студенты при этом демонстрируют тенденцию к социальному отвлечению, таким образом, на наш взгляд, защищая себя от негативных эмоциональных переживаний по поводу вынужденных уступок и тенденцию к эмоциональному и поведенческому самоконтролю. Чем чаще используется стратегия «компромисс», тем реже стратегия «соперничество».

Стратегия «соперничество» часто проявляется в попытках разрешения проблемы за счет не всегда целенаправленной поведенческой активности,

осуществления конкретных действий, направленных либо на изменение ситуации, либо на отреагирование негативных эмоций в связи с возникшими трудностями. При выраженном предпочтении этой стратегии могут наблюдаться импульсивность в поведении, враждебность, дистанцирование от проблемы или ситуации, неоправданное упорство (отрицательные связи со шкалами «самоконтроль», «компромисс», «сотрудничество»). Копинг-действия при этом могут терять свою целенаправленность и становятся преимущественно результатом разрядки эмоционального напряжения.

При использовании стратегии «избегание» и «приспособление», которые предполагают дистанцирование, уменьшение важности проблемы, удаление от нее, бегство, очень редко студенты обращаются к «соперничеству» и «компромиссу», так как они предполагают тщательный анализ ситуации, поиск решений проблемы и составление плана действий.

Была определена положительная взаимосвязь между стратегиями «поиск социальной поддержки» и «самоконтроль», «принятие ответственности», что на наш взгляд объясняется тем, что когда человек признает наличие проблемы, свою роль в ее возникновении и принимает ответственность за ее решение, то в качестве стратегии совладания он может обращаться за помощью к социальному окружению.

Таким образом, результаты проведенного исследования свидетельствуют о том, что студенты-экономисты в стрессовых ситуациях в большей степени стараются использовать все имеющиеся у них личностные ресурсы для поиска возможных способов эффективного разрешения проблемы: активную и целенаправленную деятельность, разносторонность интересов; умение сбалансировать деловую активность, напряженную работу со сменой занятий и умело организованным отдыхом.

Список литературы

1. Алексеева Е.В. Проявление ответственности подростков в совладании с жизненными проблемами. Диссертация на соискание степени кандидата психологических наук. СПб.: РГПУ им. А. И. Герцена, 2002. 187 с.

2. Ветрова И.И. Развитие контроля поведения, совладания и психологических защит в подростковом возрасте. Диссертация на соискание степени кандидата психологических наук. М.: Институт психологии РАН, 2010. 288 с.

3. Крюкова Т.Л. Психология совладающего поведения: современное состояние, проблемы и перспективы // Вестник КГУ им. Н.А. Некрасова. 2008. Т. 14. С. 147-153.

4. Никольская И.М., Грановская Р.М. Психологическая защита у детей. СПб.: Речь, 2006. 352 с.

5. Овсяник О.А. Социально-психологические особенности адаптации личности // Современные исследования социальных проблем. 2012. №1(09). URL: http://sisp.nkras.ru/issues/2012/1/ ovsyanik.pdf.

6. Ремшмидт Х. Подростковый и юношеский возраст: проблемы становления личности. М.: Мир, 1994. С. 149-150.

7. Lazarus R. S., Folkman S. Stress, appraisal and coping. New York: Springer, 1984. 456

ОСОБЕННОСТИ САМООТНОШЕНИЯ У ЛИЦ, ИМЕЮЩИХ ХРОНИЧЕСКИЕ СОМАТИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

Зайцева Людмила Александровна,
кандидат психологических наук
Южный федеральный университет, г.Ростов-на-Дону
Valeh_ru@mail.ru
Никулина Ольга Алексеевна,
студентка 3-го курса «Клиническая психология»,
Южный федеральный университет, г.Ростов-на-Дону
khristiuk@sfedu.ru

Аннотация: Статья посвящена актуальному теоретическо-психологическому изучению отношения к себе и своей болезни людей с дерматологическими, онкологическими, гинекологическими, эндокринными и сердечно-сосудистыми заболеваниями. Каждый телесный недуг вызывает специфические личностные и эмоциональные изменения. Осведомленность психологов и клиентов о специфике переживания человеком той или иной болезни помогает организовать как самоподдержку заболевшего, так и адекватную стратегию работы с практикующим психологом. Таким образом, становится возможность увеличивать самопринятие и самооценку людей, болеющих соматически и влиять через механизмы обратной связи на процесс их выздоровления и реабилитации.

Ключевые слова: самоотношение соматических больных, психоонкология, психологическая реабилитация больных, самопринятие, самооценка.

PECULIARITIES OF SELF-ATTITUDE IN PERSONS WITH CHRONIC SOMATIC DISEASES

Zaitseva Lyudmila Aleksandrovna
Nikulina Olga Alekseevna

Abstract: The article is devoted to the actual theoretical and psychological study of the attitude towards themselves and their illness of people with dermatological, oncological, gynecological, endocrine and cardiovascular diseases. Each bodily ailment causes specific personality and emotional changes. The awareness of psychologists and clients about the specifics of a person's experience of a particular disease helps to organize both the self-support of the sick person and an adequate strategy for working with a practicing psychologist. Thus, it becomes possible to increase self-acceptance and self-esteem of people who are ill somatically and to influence the process of their recovery and rehabilitation through feedback mechanisms.

Key words: self-attitude of somatic patients, psycho-oncology, psychological rehabilitation of patients, self-acceptance, self-assessment.

В психологии многие феномены можно рассмотреть через отношения: отношение к объектам, отношение к другим личностям, отношение к идеям. Одним из важнейших в системе отношений является отношение к самому себе. Также оно является одной из важнейших детерминант развития и становления личности. Наше самоотношение может меняться под

действием различных факторов: успех или неудача в работе, принятие или отторжение нас в семье и обществе, достижение или провал в назначенных целях. В данной работе мы рассмотрим изменение самоотношения в случае наличия хронических соматических заболеваний.

Целью исследования является изучение особенностей самоотношения у лиц, имеющих хронические соматические заболевания. Предметом данного исследования является самоотношение человека в условиях хронического соматического заболевания.

Самоотношение в условиях болезни претерпевает существенные изменения. Эти изменение напрямую влияют на процесс самореализации и личностного роста человека. Самоотношение человека может быть сильно пошатнуто или не очень в зависимости от времени развития заболевания – оно может возникнуть внезапно или развиваться долгие годы. В связи с этим адаптация к изменениям может требовать определенного времени и усилий личности.

Люди с ограниченными возможностями здоровья зачастую сталкиваются с таким процессом, как «социальный вывих» по Л.С.Выготскому. Такие люди отличаются низким самоуважением, выражающимся в чувстве неполноценности, ущербности, недостойности. Это отрицательно сказывается на их психическом и физическом самочувствии и взаимоотношениях с другими.

Вопрос о характере изменения самоотношения при различных заболеваниях исследован в настоящий момент недостаточно полно, в данной теме имеется масса пробелов и противоречий. И, тем не менее, даже имеющаяся по этому вопросу литература позволяет делать некоторые выводы об изменении самоотношения при различных соматических заболеваниях.

Психология больных кожными заболеваниями. У людей с кожными заболеваниями в первую очередь меняется отношение к своей внешности. Обезображенный внешний вид негативно влияет на эстетический компонент собственного «Я». В результате человек находится в постоянной фрустрации вплоть до неврозоподобных состояний, самооценка снижается в том числе и в вопросе своей сексуальности и сексапильности [1]. Заметный косметических дефект больных кожными заболеваниями может привести к социальной дезадаптации: стыдясь своего тело больные становятся скованными и замкнутыми, теряют способность устанавливать близкие отношения и предпочитают уединение.

Психология онкологических больных. Начало течения онкологического заболевания является экстремальной и кризисной ситуацией для личности больного. Некоторые больные становятся более склонны к суициду как к возможности избежать физической боли и возможности вернуть контроль [2]. Некоторые больные вместо адаптации к новым условиям жизни предпочитают жить «как раньше», однако это может привести к ещё большему напряжению, а одним из последствий подобного напряжения является депрессия.

Крайне важным является эмоциональный компонент внутренней картины болезни онкологических больных. Он включает в себя прежде всего страх смерти, боли и других разнообразных потерь и изменений в жизни. Также в эмоциональный компонент внутренней картины болезни входят и другие негативные эмоции: беспокойство, обида, тревога, гнев, стыд и вина, а также эмоциональные состояния агрессии и депрессии.

А.Ш. Тхостов и Д.А. Степанович [3, с.130] провели исследование о самооценке онкологических больных. По сравнению со здоровыми респондентами контрольной группы мотивы онкобольного сильно сдвинуты в сторону сохранения жизни. В результате задачи познания оказываются для такого больного неактуальными и сужение круга актуальных мотивов онкологических больных может приводить к аутичности, замкнутости и пассивности. У онкобольных происходит переоценка ценностей: мотив сохранения здоровья, становится побудительным и смыслообразующим и самооценка строится вокруг фактора «Здоровье и социальный оптимизм».

Психология больных с гинекологическими заболеваниями. Около 94% пациенток с хроническими гинекологическими заболеваниями предъявляют жалобы на супружеские и детско-родительские отношения [4, с.34]. Женщинам с гинекологическими патологиями свойственны снижение ощущения психической целостности, негативное самоотношение, утрата целеполагания, ослабление саморегуляции, негативная самооценка, сомнения в ценности своей личности, тело воспринимается отталкивающим и нелюбимым. Такой эффект может быть связан с возникающими из-за заболевания существенными трудностями в реализации традиционных женских ролей жены и матери.

Психология инфекционных больных. СПИД и ВИЧ значительно влияют на личность больного: пациент становится рассеянным, проявляются сложности в концентрации внимания, появляются проблемы со сном, ухудшается аппетит, появляется апатия и частые смены настроение. У таких больных отмечается повышение тревожности, депрессивные реакции и расстройства. На самоотношение больного также очень влияет сексуальная депривация и потеря сексуальных связей, что препятствует налаживанию близких отношений с партнером, а также способствует большей социальной изоляции. Пессимистичные прогнозы лечения провоцируют приступы гнева, неудовлетворенность своей жизнью, резкое снижение самооценки, а также чувство, что они являются обузой всем окружающим и близким, что повышает развитие суицидальных наклонностей [5]. Личность больных туберкулезом на данный момент является наиболее хорошо описанной: повышенная чувствительность в сфере межличностных отношений, лабильность самооценки, шизоидная невротическая структура личности, эгоизм, эгоцентризм, аффективные колебания, повышенная эротичность, раздражительность, ипохондричность, зависть и своенравие, а также повышенная жажда жизни [1, с.97].

Психология больных с сердечно-сосудистыми заболеваниями. Адекватность самооценки больного коронарной болезнью сердца напрямую зависит от формы коронарного заболевания. Например, 80% спутанных представлений о себе имеют люди, перенесшие инфаркт, и только 20% с сердечной недостаточностью. Адекватная самооценка сохраняется при стенокардии, видимо, чаще, чем при более тяжелых формах заболевания. Неадекватная завышенная самооценка чаще встречается при стенокардии и после инфаркта, и совсем не встречается при сердечной недостаточности. Неадекватная заниженная самооценка чаще всего встречается при сердечной недостаточности, чем при прочих формах ишемического заболевания.

Психология больных с эндокринными нарушениями. А.А. Овчинников, А.Н. Султанова и Т.Ю. Сычева [6] в своём исследовании, посвященному особенностям Я-образа больных эндокринными заболеваниями, установили, что у больных эндокринными заболеваниями уровень самоуважения близок к адекватному, но существует склонность к натянутому самоунижению. Особенностью самоотношения таких больных является наличие самообвинений в сочетании с недовольством окружающими. Эти больные часто не уверены в себе, имеют высокий уровень внутреннего напряжения, часто выражают в общении некое неуважение в свой адрес. Отличительной чертой больных эндокринными заболеваниями является высокое стремление к изменению Я-концепции, которое может быть следствием неудовлетворенности собой.

Психология больных ревматоидным артритом. Е.В. Павлова [7], провела исследование и обнаружила высокий уровень алекситимия в группе больных ревматоидным артритом, так же это больные отличаются нестабильностью самооценки и низким общим уровнем самопринятия. Для личности таких больных обнаружен целый ряд внутренних конфликтов: 1) в отношении к собственной болезни: больные расценивают её либо явно негативно, либо, наоборот, очень подчеркивался позитивный смысл), 2) в отношении к жизни и прошлому: собственная жизнь оценивается как неудавшаяся и прожитая зря, 3) в отношении к будущему: жизненная перспектива неопределенна, образ будущего размыт, отличается нечеткостью.

Психология больных почечными и печеночными заболеваниями. Результаты исследования больных печеночными заболеваниями показали наличие высокого уровня личностной тревожности, депрессивные состояния, расстройства сна и ипохондрические расстройства. У больных печеночными заболеваниями наблюдается неудовлетворенность своим психоэмоциональным состоянием и работоспособностью. Кроме того, у них отмечается неудовлетворенность своим актуальным социальным статусом, а также взаимоотношениями с близким социальным окружением. Ко всем возникшим проблемам с физическим здоровьем и работоспособно-

стью добавляется проблема изменения внешнего облика пациента (изменение цвета кожных покровов, пожелтение склер, множественные расчесы вследствие нестерпимого кожного зуда и проч.), которая служит фактором социальной изоляции больного [8, с.234].

Подводя итог, можно сказать о существенной разнице в психологии больных различными соматическими заболеваниями. Эти различия возникают на фоне разного возникновения болезней, разных прогнозов лечения и разных стигм в обществе касательно данных заболеваний. Ко всему прочему, некоторые болезни имеют психосоматическую основу, то есть различия в самоотношении, наоборот, могут являться одной из причин возникновения заболевания. Современные исследования не дают полной картины причинно-следственных связей возникновения болезни и изменения отношений больного, но позволяют сделать вывод о некоторых особенностях и направить терапию и, вместе с тем, реабилитацию больного в нужное русло, что также является немаловажным.

Список литературы

1. Труфанова О.К. Основы психосоматической психологии [текст]: учебное пособие. г.Ростов-на-Дону: Изд-во Южного федерального унив-та, 2008. 127 с.
2. Чулкова В. А., Моисеенко В. М. Психологические проблемы в онкологии [текст] //Практическая онкология. – 2009. – Т. 10. – №. 3. – С. 151-157.
3. Тхостов. А.Ш., Степанович Д.А. Влияние кризисной жизненной ситуации на структуру самооценки [текст] // Вопросы психологии. – 1987. – С. 128- 133.
4. Потемкина Е. А., Кремлева О. В. Психосоциальные факторы стресса, расстройства адаптации и копинг-стратегии у больных с хронической гинекологической патологией [текст] //Уральский медицинский журнал. – 2013. – №. 7. – С. 32-36.
5. Гусова А.Д., Цаликова А.А. Психологическое состояние и приверженность к лечению у больных ВИЧ-инфекцией // АНИ: педагогика и психология. 2016. №3 (16). URL: https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskoe-sostoyanie-i-priverzhennost-k-lecheniyu-u-bolnyh-vich-infektsiey
6. Овчинников А.А., Султанова А.Н., Сычева Т.Ю. Особенности Я-образа больных эндокринными заболеваниями // Journal of Siberian Medical Sciences. 2015. №6. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-ya-obraza-bolnyh-endokrinnymi-zabolevaniyami
7. Павлова Е. В. Теоретические основания психотерапии в реабилитации больных ревматоидным артритом [текст] //Уральский медицинский журнал. – 2007. – №. 4. – С. 12-17.
8. Столярова С. А., Щелкова О. Ю. Психологический статус и качество жизни лиц, страдающих аутоиммунными заболеваниями печени [текст] //Научные исследования выпускников факультета психологии СПбГУ. – 2013. – Т. 1. – №. 1. – С. 231-237.

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ И ЕГО РОЛЬ В СТАНОВЛЕНИИ ЛИЧНОСТИ

Калашникова Виктория Александровна,
кандидат педагогических наук, доцент,
Ставропольский филиал Московского педагогического государственного университета, Ставрополь
viklyxa83@mail.ru
Крылов Иван Викторович, *студент 2 курс*
Ставропольский филиал «Московский педагогический государственный университет», Ставрополь
krylo1324@gmail.com

Аннотация: Статья направлена на освещении важности психологического здоровья в жизни каждого человека. В ней раскрыты понятия психологического здоровья и описаны его составляющие, представлены варианты укрепления и работы над психологическим здоровьем. Рассмотрены виды нарушений, препятствующих и способствующие формированию психологического здоровья у людей. Представлены рекомендации по профилактике факторов, негативно влияющих на психологическое здоровье личности.

Ключевые слова: психологическое здоровье, нарушения, самоуважение, коммуникация, автономность, саморазвитие, профилактика.

PSYCHOLOGICAL HEALTH AND ITS ROLE IN PERSONAL DEVELOPMENT

Kalashnikova Victoria Alexandrovna,
Krylov Ivan Viktorovich

Abstract: This article aims to highlight the importance of psychological health in the life of each person. It reveals the concept of psychological health and describes its components, presents options to strengthen and work on psychological health. Considered the types of disorders that hinder and contribute to the formation of psychological health in people. Recommendations for the prevention of factors negatively affecting psychological health are presented.

Key words: psychological health, disorders, self-esteem, communication, autonomy, self-development, prevention.

Сегодня много говорят о здоровом теле, ведении здорового образа жизни и тому подобное, но обсуждая данную проблематику мало кто задумывается или говорит о психическом здоровье людей, несмотря на то, что оно играет важную, если не самую важную роль в жизни каждого человека.

Психическое здоровье обычно определяется как состояние психологического благополучия человека, которое позволяет ему справляться со стрессовыми жизненными ситуациями, реализовывать свой потенциал, успешно учиться и работать, а также вносить вклад в жизнь общества. Оно

является важнейшим компонентом благополучия каждого человека и лежит в основе нашей индивидуальной и коллективной способности принимать решения, строить отношения и формировать мир, в котором мы живем. Психическое здоровье является одной из основ здоровья человека и даже можно сказать, что играет важнейшую роль в индивидуальном, общественном и социально-экономическом развитии. [5, с. 328]

Следует уточнить, что психическое здоровье как взрослых, так и детей зависит от физического, психического и социального окружения, но важно уточнить что при этом для взрослых основными условиями психологического здоровья являются здоровая нервная система и спокойная обстановка, в то время как детям необходимы дополнительные условия для благополучия, такие как присутствие родителей, внимание к психическим потребностям ребенка и большая независимость, и самостоятельность. Несоблюдение вышеуказанных условий может привести к нарушениям психологического здоровьем, как большим, так и малым.

Нарушения психологического здоровья – это обобщённый термин, который включает в себя психические расстройства, психосоциальные нарушения различного рода и другие психологические состояния, которые связаны со значительным дистрессом, ухудшением состояния и риском самоповреждения психологического здоровья человека. Хотя бывают и исключения, но общепризнано, что люди с проблемами психического здоровья чаще имеют более низкий уровень психологического благополучия. Чтобы избежать психических нарушений в любой форме и на любом уровне, необходимо учитывать и стараться овладеть основные компоненты психического здоровья. [4, с. 153]

Первый и самый важный компонент – это принятие себя как человека, достойного уважения. Это важный признак душевного состояния человека, так как принятие себя такими, какие мы есть, – это очень важная и необходимая часть жизни. Самопринятие позволяет нам иметь достаточную самооценку, самоуважение, эмоциональную стабильность и уверенность в себе. Это особенно важно для людей, которые недовольны собой и склонны испытывать неуверенность, которые подвержены влиянию мнений других людей. [3, с. 79]

Во-вторых, важным компонентом психического здоровья является умение человека поддерживать позитивные, теплые, доверительные отношения с другими. Люди, обладающие этим качеством более склонны к романтическим и дружеским отношениям. Общение важно, необходимо, но самое главное оно неизбежно в жизни любого человека, поэтому если человек усвоит основные правила и принципы общения, а также будет их постепенно совершенствовать, то он сможет добиться высоких результатов как в личной жизни, так и в своей профессиональной сфере.

Третий элемент психологического здоровья личности – это автономность, что подразумевает под собой независимость и способность контро-

лировать собственное поведение и эмоции самостоятельно, а не ждать похвалы или одобрения от других. Также следует упомянуть экологическое мастерство, так называют способность людей активно выбирать и формировать свое собственное окружение, которое будет соответствовать его психологическим требованиям.

Основополагающей частью психологического здоровья является наличие цели в жизни и работа над достижением этой цели. Наличие жизненной цели означает понимание того, чего вы действительно хотите достичь. Бесцельное существование приводит к отсутствию стремлений, а иногда и желаний в жизни, многим людям свойственно не понимание, чего они на самом деле хотят добиться для себя в жизни, в результате они "барахтаются" и просто бесцельно проживают жизнь. Не следует забывать о саморазвитии. Недостаточно приобрести вышеперечисленные качества, необходимо развивать свой потенциал, признать себя и свои способности. [2, с. 76]

Таким образом говоря о психологическом здоровье должна идти речь о акценте каждого человека на приложение усилий для преодоления трудностей. Чтобы сохранить и укрепить психическое здоровье, необходимо избегать вредных воздействий, перестать беспокоиться и искать пути их осмысленного преодоления. Все эти действия можно обозначить как «психологическая профилактика». [2, с. 77] Одной из форм психопрофилактики является состояние "релаксация", которое возникает после сильных переживаний или физического напряжения, также для снятия нежелательных тревог и переживаний помогает музыкальная терапия, например, пение для поднятия тонуса и танцы для создания оптимистического настроения. Пробуя методы психологической профилактики и соблюдая определенные правила, люди могут повысить свою устойчивость к стрессу и улучшить работоспособность что повлечет за собой укрепление психологического здоровья.

Психически здоровые люди более устойчивы к воздействию негативных социальных факторов и менее склонны к развитию «вредных привычек». [1, с. 123] Из чего следует что люди, свободные от депрессии, тревоги, чрезмерного стресса и страха, способны жить полной жизнью, полностью осознавать себя и получать удовольствие, совершенствоваться в личном и профессиональном плане. Поэтому каждый человек должен быть готов стараться изо всех сил, надеяться и верить в себя, независимо от ситуации. Если людям говорят, что они ничего не могут сделать или достичь, они будут испытывать стресс и в конечном итоге почувствуют себя беспомощными и разочарованными. Люди должны быть психологически подготовлены к этому, чтобы противостоять воздействию стресса.

Список литературы

1. Ральникова И.А. Психологическое здоровье и жизненные перспективы личности // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. – 2019. – №4. – С. 121-126; URL: https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskoe-zdorovie-i-zhiznennye-perspektivy-lichnosti

2. Ишмухаметов Р.Р. Самореализация и психологическое здоровье личности: постановка проблемы // Гуманитарный вектор. Серия: Педагогика, психология. – 2010. – №1. – С. 74-79; URL: https://cyberleninka.ru/article/n/samorealizatsiya-i-psihologicheskoe-zdorovie-lichnosti-postanovka-problemy

3. Безуглая Т.И. Становление проблемы психологического здоровья // Научно-методический электронный журнал «Калининградский вестник образования». – 2020. – №2. – С. 74-84; URL: https://cyberleninka.ru/article/n/stanovlenie-problemy-psihologicheskogo-zdorovya

4. Воронцова м.в. социально-психологические аспекты профессионального здоровья личности // научные исследования: от теории к практике. – 2015. – №1. – с. 151-155; url: https://www.elibrary.ru/item.asp?id=24917643

5. Одарущенко о.и. психологический подход к здоровью личности // актуальные проблемы этнической и социальной психологии. – 2011. – с. 327-330; url: https://www.elibrary.ru/item.asp?id=22730475

ЦЕННОСТНОЕ ИЗМЕРЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ ЛИЧНОСТИ

Карамян Мариэтта Хачатуровна
И.о.проф., доктор психологических наук,
Национальный университет Узбекистана
mariettak@yandex.ru

Аннотация: В статье рассматриваются особенности психологического благополучия личности в его взаимосвязи с ценностью здоровья и семейными ценностями. Показано, что респонденты с высокими показателями психологического благополучия характеризуются ценностным отношением к здоровью, проявляющимся в действиях по его поддержанию. Выявлено, что в условиях трансформации института семьи ценности, связанные с родительством и родством, выступают ресурсом психологического благополучия личности.

Ключевые слова: психологическое благополучие, ценностное отношение к здоровью, здоровое поведение, семейные ценности.

THE VALUE DIMENSION OF PSYCHOLOGICAL WELL-BEING IN PERSONALITY

Resume: The article considers peculiarities of psychological well-being in personality in its connection to health value and family values. It is shown that respondents with high indicators of psychological well-being are characterized by a valuable attitude towards health, manifested in actions to maintain it. It is revealed that in the conditions of transformation of family institution, the values associated with parenthood and kinship, are a resource for the psychological well-being of the individual.

Key words: psychological well-being, valuable attitude towards health, health behavior, family values.

В современных социокультурных условиях жизни и деятельности человека значение приобретает его позитивное функционирование, обеспечение его психосоциального благополучия. Ассоциируясь с сущностным

содержанием экзистенционально-гуманистической психологии, категория благополучия является центральной в определении одних из важных индивидуальных и общественных ценностей – ценности здоровья и семейных ценностей.

Актуальность обсуждения взаимосвязи психологического благополучия личности и, с одной стороны, ценности здоровья, а с другой, семейных ценностей выражается на глобальном и национальном уровнях разработки и реализации социальной политики, находит свое отражение в научно-исследовательской популярности, связана с практической необходимостью.

В глобальном контексте здоровье, определяемое Всемирной организацией здравоохранения через понятие благополучия, рассматривается как ресурс для повседневной жизни человека [10], а семьи и семейные ценности как ресурс устойчивого развития общества [6]. Примерами программных документов по обеспечению здоровья и его ценности являются Оттавская (1986 г.) и Бангкокская (2005 г.) хартии укрепления здоровья [3, 12]. В качестве же примера можно привести тот факт, что в глобальном плане поддержка семьи рассматривается как механизм достижения целей в области устойчивого развития, в том числе ликвидации нищеты, обеспечения хорошего здоровья и благополучия, расширения возможностей женщин и защиты их прав, уменьшения неравенства [9].

На национальном уровне в нормативно-правовых актах и документах уделяется внимание вопросам благополучия человека именно с позиций ценности здоровья и семейных ценностей. Так, в Узбекистане в 2018 году была принята Концепция укрепления института семьи в Республике Узбекистан, разработаны меры по совершенствованию системы социальной реабилитации и адаптации, а также профилактики семейно-бытового насилия [1, 2].

Научно-исследовательская популярность тематики находит свое отражение в многочисленных публикациях по тематике. К примеру, поиск в Google по запросу «Family values and Psychosocial well-being» дает результат, равный примерно 640 000 ссылкам, на сайте Национальной Медицинской библиотеки PubMed – 46 703 ссылкам на конкретные публикации в научных журналах за последние 40 лет.

Ключевыми направлениями изучения взаимосвязи психологического благополучия и ценностного отношения личности к здоровью можно назвать исследования состояний субъективного здоровья, восприятия здоровья и здорового поведения (health behavior) с эвдемонистических позиций. Так, было последовательно показано, что при высоких уровнях психологического благополучия у взрослых японцев наблюдаются улучшение субъективного здоровья и уменьшение симптомов хронических заболеваний в течение 4-5 лет [14]. Доказано, что общее состояние здоровья предсказывает предыдущее восприятие здоровья; общее состояние здоровья, жизненная сила, позитивное благополучие и подавленное настроение – те-

кущее восприятие здоровья; общее состояние здоровья, позитивное благополучие и жизненная сила – будущую картину здоровья [11]. Выявлены положительные корреляционные связи между показателями соблюдения диеты и компетентности, личностного роста и самопринятия, соблюдения режима сна и автономией личности и ее позитивных отношений с другими людьми в группе поздней взрослости [7].

Среди направлений изучения взаимосвязи психологического благополучия личности и семейных ценностей интерес представляют исследования с точки зрения благополучия семьи, ненормативных семейных кризисов, трансмиссии ценностей, осведомленности в семейной истории, несходства ценностей детей и родителей [например, 4, 5, 8, 13].

Целью данной статьи является осмысление психологического благополучия личности в его взаимосвязи с ценностным отношением к здоровью и семейными ценностями. Другими словами, на примере анализа результатов ряда исследований обсуждаются: 1) особенности психологического благополучия личности при разной выраженности здорового поведения (health behavior), выступающим компонентом ценностного отношения к здоровью; 2) характеристики психологического благополучия личности в контексте ценностей родительства и родства.

Для изучения взаимосвязи психологического благополучия личности с показателями здорового поведения (242 респондента) были использованы шкала психологического благополучия К. Рифф, авторский опросник «Здоровое поведение» и применен непараметрический критерий Манна-Уитни для поиска различий между респондентами. Исследование показало, что у респондентов, которым свойственна высокая поведенческая активность в отношении здоровья, выявлены более высокие значения показателей положительных отношений с другими ($U=5376,5$, $p<0,05$), управления окружением ($U=5651,5$, $p<0,05$), личностного роста ($U=5547,0$, $p<0,05$), наличия целей в жизни ($U=5626,0$, $p<0,05$), самопринятия ($U=5814,5$, $p<0,05$) и психологического благополучия в целом ($U=5345,5$, $p<0,05$). Обобщая полученные данные, можно сделать вывод о том, что открытость и доверительность отношений с окружающими, самостоятельность взглядов, стремление к личностному развитию, осмысленность целей будущего, позитивное самоотношение являются характеристиками участников исследования, которые в большей степени проявляют здоровое поведение и соблюдают действия на пользу своему здоровью.

Взаимосвязь особенностей психологического благополучия и ценностей родительства изучалось с помощью шкалы К. Рифф, теста отношения к беременности, беседы и критерия Стьюдента для независимых выборок у 45 супружеских пар, ожидающих ребенка. Индикатором ценности родительства выступили гармоничное и дисгармоничное отношение к будущему ребенку у мужчин, оптимальный и неоптимальный тип отношения к

беременности у женщин. Было выявлено, что мужчины с гармоничным отношением к будущему ребенку отличаются от мужчин с негармоничным отношением более высоким общим показателем психологического благополучия ($t=3,112$, $p<0,05$). Они характеризуются более высокими показателями всех компонентов психологического благополучия с эвдемонистических позиций – положительными отношениями с другими, личностным ростом, управлением окружением, самопринятием, автономией, наличием цели в жизни на статистически достоверном уровне.

Женщинам с оптимальным типом отношения к беременности свойственна более высокая выраженность психологического благополучия ($t=2,952$, $p<0,05$), включая позитивные отношения с другими, стремление к личностному росту и действия по его достижению.

Исследование особенностей психологического благополучия в его взаимосвязи с ценностями родства было проведено в рамках проекта научно-исследовательского института «Семья и женщины» в 2021 году. В исследовании участвовали 410 респондентов и применялись опросник «История семьи» М.С.Рябовой, опросник изучения семейных установок А.Е.Алешиной, коэффициент ранговой корреляции Спирмена. Корреляционный анализ демонстрирует положительную связь между показателем позитивности отношения к людям и ценностями знания история семьи и семейной сплоченности. Оптимистичность представлений участников исследования о других людях положительно согласуется с ценностями соблюдения нравственных, трудовых, профессиональных, бытовых, культурно-досуговых, национально-религиозных традиций семьи, семейных праздников.

Таким образом, эмпирические исследования показывают, что, возможно, психологическое благополучие личности, с одной стороны, является результатом ценностного отношения личности к здоровью и реализации конструктивных семейных ценностей, а с другой стороны, выступает в качестве потенциала для реализации здорового поведения и следования ценностям родительства и родства.

Подводя итоги, важно отметить, что программы обучения здоровому образу жизни и психосоциального сопровождения семьи с необходимостью должны включать техники достижения психологического благополучия, развития навыков эмоциональной регуляции и осознанности.

Список литературы

1. Постановление Президента Республики Узбекистан «О мерах по совершенствованию системы социальной реабилитации и адаптации, а также профилактики семейно-бытового насилия» №ПП-3827 от 02.07.2018 г.

2. Постановление Президента Республики Узбекистан «Об утверждении Концепции укрепления института семьи в Республике Узбекистан» № ПП-3808 от 27 июня 2018 г.

3. Бангкокская хартия укрепления здоровья в глобализованном мире [Электронный ресурс]//Официальный сайт Всемирной организации здравоохранения: [сайт]. URL: http://www.who.int/healthpromotion/conferences (дата обращения: 15.08.2021).

4. Бондаренко Я.А. Изучение осведомленности в семейной истории: психологическое благополучие и девиантное поведение [Электронный ресурс] // Психолого-педагогические исследования. 2020. Том 12. № 1. С. 72–85. doi:10.17759/psyedu.2020120106

5. Галяпина В.Н., Лебедева Н.М. Трансмиссия ценностей и психологическое благополучие подростков: трехпоколенное исследование русских и осетин в Республике Северная Осетия – Алания // Культурно-историческая психология. 2019. Том 15. № 2. С. 43–53. doi:10.17759/chp.2019150205

6. Резолюция Генеральной Ассамблеи Организации Объединенных Наций 47/237 «Международный год семьи» от 8.10.1993. URL: https://undocs.org/ru/A/RES/47/237 (дата обращения:5.09.2021).

7. Стрижицкая О. Ю. Здоровый образ жизни и психологическое благополучие в период поздней взрослости и старения // Мир науки. Педагогика и психология. 2017. №6. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/zdorovyy-obraz-zhizni-i-psihologicheskoe-blagopoluchie-v-period-pozdney-vzroslosti-i-stareniya (дата обращения: 04.12.2021).

8. Терехина С.А. Подходы к оценке психологического благополучия несовершеннолетних при разводе родителей [Электронный ресурс] // Психология и право. 2015. Том 5. № 1. С. 119–128. URL: https://psyjournals.ru/psyandlaw/2015/n1/76159.shtml (дата обращения: 15.05.2021)

9. Цели в области устойчивого развития//Сайт Организации Объединенных Наций: URL: https://www.un.org/sustainabledevelopment/ru/sustainable-development-goals (дата обращения: 5.05.2021).

10. Health Promotion Glossary. Geneva, World Health Organization, 1998. 36 p.

11. Leite Â. et al. Psychological well-being and health perception: predictors for past, present and future//Archives of Clinical Psychiatry (São Paulo) [online]. 2019. V. 46. N. 3 [Accessed 4 October 2021]. P. 53-60. https://doi.org/10.1590/0101-60830000000194.

12. Ottawa Charter for Health Promotion. First International Conference on Health Promotion, Ottawa, 21 November 1986. [Электронный ресурс]//Сайт Всемирной организации здравоохранения. URL: http://who.int (дата обращения: 15.05.2021).

13. Yaxley V., Gill V., McManus S. Family wellbeing: measuring what matters. Identifying and validating domains. NatCen Social Research, London, 2012.

14. Yoo J., Ryff C.D. Longitudinal Profiles of Psychological Well-Being and Health: Findings from Japan//Front. Psychol. 2019. 10:2746. doi: 10.3389/fpsyg.2019.02746.

НЕБЕЗОПАСНЫЙ ТИП ПРИВЯЗАННОСТИ КАК ФАКТОР ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ДЕЗАДАПТАЦИИ

Козлов Михаил Юрьевич,
медицинский психолог центра психолого-психотерапевтической помощи ПКБ №4 им П.Б. Ганнушкина, аспирант Российской академии народного хозяйства и государственной службы, 42Oi33@mail.ru

Аннотация: представлен обзор исследований, посвященных взаимосвязи небезопасных типов привязанности и снижения адаптационного потенциала.

Ключевые слова: теория привязанности, типы привязанности, психологическая адаптация.

INSECURE TYPE OF ATTACHMENT AS A FACTOR OF PSYCHOLOGICAL MALADJUSTMENT

Kozlov Mikhail Yurievich

Abstract: a review of studies on the relationship between insecure attachment and reduced adaptive capacity is presented.

Key words: attachment theory, types of attachment, psychological adaptation.

Изучение привязанностии ее роли в обеспечении эффективного социального функционирования имеет достаточно длительную историю. Роль этого механизма, впервые описанного английским психиатром Джоном Боулби и его коллегой, психологом Мэри Эйнсворт [1, с. 436], неоднократно исследовалась в самых разных контекстах. Суть теории можно сформулировать как влияние раннего детского опыта на развитие стойких внутренних моделей (типов привязанности), которые в свою очередь определяют и изменяют целый спектр личностных, поведенческих, когнитивных и даже генетических и нейрофизиологических характеристик [2]. Ввиду обширности влияния типов привязанности на развитие личности, неизбежно и ее влияние на возможности социально-психологической адаптации. Более того, авторы теории неоднократно подчеркивали, что надежный (или безопасный) тип привязанности является основой для эффективного взаимодействия с окрущающей реальностью. В таком случае, небезопасные типы, прежде всего избегающий и тревожный, должны оказывать негативное влияние на адаптационный потенциал личности. К обзору исследований на эту тему мы и обратимся ниже.

В длительном, лонгитюдном, исследовании на 112 участниках подросткового и зрелого возраста в течении 7 лет изучалась связь типов привязанности и совладания со стрессом. Было показано, что испытуемые с безопасным типом привязанности испытывали меньше интерперсональ-

ного стресса и обладали более адаптивными коипнг-механизмами чем испытуемые с небезопасным типом привязанности. Авторы резюмируют, что небезопасный тип привязанности, прежде всего тревожный, по данным регрессионной модели может является надежным предиктором снижения социально-психологической адаптации [3, с. 24]. В еще одном крупном, десятилетнем исследовании с общим колличеством участников в 605 человек, была изучена медиаторная связь нарушенных типов привязанности между плохим обращением в детстве и психологической адаптацией у подростков. Любопытной находкой оказалось то, что ретроспективная оценка плохого обращения в детстве оказалось настолько же валидной как в 14 так и в 24 года, что является важным для исследований привязанности у взрослых. В резюме статьи, авторы сообщают что именно нарушенный тип привязанности может быть важной целью для интервенций у подростков со снижением самооценки, психологического благополучия и интерперсональной тревожностью [4, с. 2391]. В еще одном исследовании, посвященном роли привязанности при адаптации семей имигрировавших в другую страну, была показана роль культурально обусловленной чувствительности при адаптации в новом культурном контексте, вызванная ненадежной привязанностью [5, с. 508]. Важно отметить, что взаимосвязь между ненадежным типом привязанности и снижением адаптации, как отмечает в свой статье Кортина Маурицио, нелинейна, а скорее похожа на многочисленные последствия многочисленных причин, что затрудняет анализ конкретных механизмов влияющих на снижение адаптации [6, с. 557]. Поскольку влияние взаимоотношений на формирование типов привязанности, начинается в очень раннем возрасте, часто отделить характерологические особенности или влияние темперамента от влияния внутрениих рабочих моделей – непростая задача, особенно если речь идет о процессе межличностного взаимодействия. В аналитической статье 2011 года, была аргументировано, что в вопросе адаптации к социальной среде, формулирование случая в терминах теории привязанности, может оказаться более продуктивным, чем с точки зрения характерологических особенностей или темперамента [7, с. 55].

Помимо социальной адаптации, ненадежный тип привязанности, прежде всего тревожный, как было показано в недавнем исследовании, снижает возможности адаптации к потере, однако другой вариант ненадежной привязанности, а именно, избегающий – показал большую устойчивость в ситуации утраты значимого другого [8, с. 878]. Несколько больших исследований было посвящено роли типов привязанности в адаптации к тяжелым, стрессовым ситуациям, а именно – борьбе с онкологическими заболеваниями. Было показано что реакция на стресс во многом зависит от преобладающего типа привязанности, так при тревожном типе обнаруживается тенденция к руминациям, большей выраженности эмоциональных и физических симптомов, без демонстрации совладающего, проблемно-ориентированного поведения. Что не наблюдалось при надежном

и избегающем типах привязанности, показывающих большие адаптационные возможности [9, с. 75]. Схожие результаты были показаны при изучении типов привязанности, качества эмоциональной регуляци и адаптации у женщин, болеющих раком молочной железы. Авторы сообщают что женщины с безопасным типом привязанности, показывали лучшие результаты в конктесте эмоциональной регуляции, за счет большей удовлетворенности интерперсональными отношениями.

В заключении, можно резюмировать, что по данным все еще немногочисленных, но методологически качественных исследований, надежный тип привязанности может являться предиктором высоких возможностей психологической адаптации. Напротив, нанадежные типы (тревожный более чем избегающий) связаны со снижением возможностей психосоциальной адаптации, адаптации к потере и адаптации в ситуации выраженного психоэмоционального напряжения (тяжелое заболевание). Однако конкретные механизмы влияния внутренних рабочих моеделей на процесс адаптации до конца не выяснены и нуждаются в дальнейшей разработке.

Список литературы

1. Ainsworth, M. (1978). The Bowlby-Ainsworth attachment theory. Behavioral and Brain Sciences, 1(3), 436-438.
2. Antonucci, Linda A.; Taurisano, Paolo; Coppola, Gabrielle; Cassibba, Rosalinda (2018). Attachment style: the neurobiological substrate, interaction with genetics and role in neurodevelopmental disorders risk pathways. Neuroscience & Biobehavioral Reviews.
3. Inge Seiffge-Krenke (2006). Coping With Relationship Stressors: The Impact of Different Working Models of Attachment and Links to Adaptation. , 35(1), 24–38.
4. Dion, J., Gervais, J., Bigras, N. et al. A Longitudinal Study of the Mediating Role of Romantic Attachment in the Relation Between Child Maltreatment and Psychological Adaptation in Emerging Adults. J Youth Adolescence 48, 2391–2402 (2019).
5. Rachel M. Mirecki, Jessica L. Chou (2013). A Multicultural Application of Attachment Theory with Immigrant Families: Contextual and Developmental Adaptations. , 35(3), 508–515.
6. Cortina, Mauricio (1999). Causality, adaptation, and meaning a perspective from attachment theory and research. Psychoanalytic Dialogues, 9(5), 557–596.
7. Vaughn, B. E., & Shin, N. (2011). Attachment, temperament, and adaptation: One long argument. In Minnesota Symposia on Child Psychology: The Origins and Organization of Adaptation and Maladaptation (pp. 55-107). Wiley Blackwell.
8. Fraley, R. Chris; Bonanno, George A. (2004). Attachment and Loss: A Test of Three Competing Models on the Association between Attachment-Related Avoidance and Adaptation to Bereavement. Personality and Social Psychology Bulletin, 30(7), 878–890.
9. Hunter, Jonathan; Maunder, Robert (2016). Improving Patient Treatment with Attachment Theory || Adaptation to Cancer from the Perspective of Attachment Theory. 10.1007/978-3-319-23300-0 (Chapter 6), 75–91.
10. Ávila, Marisa; Brandão, Tânia; Teixeira, Joana; Coimbra, Joaquim Luis; Matos, Paula Mena (2015). Attachment, emotion regulation, and adaptation to breast cancer: assessment of a mediational hypothesis. Psycho-Oncology, (), n/a–n/a.

САМОЭФФЕКТИВНОСТЬ КАК ПРЕДИКТОР БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ ЛИЧНОСТИ В СЛОЖНЫХ ЖИЗНЕННЫХ СИТУАЦИЯХ

Козловская Наталья Владимировна
кандидат психологических наук, доцент
Северо-Кавказский федеральный университет, Ставрополь
natalya-kozlovsk@mail.ru

Аннотация: В статье рассматривается проблема самоэффективности личности, выделены и описаны основные положения социально-когнитивного подхода А. Бандуры к пониманию самоэффективности; понятие «самоэффективность» рассматривается как интегративная личностная характеристика, которая включает в себя веру в собственные силы, убеждённость относительно собственной результативности, умение преобразовывать прошлый опыт, умение справляться с возникшими сложными ситуациями в жизни.

Ключевые слова: самоэффективность, саморазвитие, психологическое благополучие, социальное поведение, конфликтность, совладающее поведение.

SELF-EFFICIENCY AS A PREDICTOR OF SAFE PERSONAL BEHAVIOR IN DIFFICULT LIFE SITUATIONS

Kozlovskaya Natalya Vladmirovna

Annotation. The article deals with the problem of self-efficacy of a person, identifies and describes the main provisions of A. Bandura's social-cognitive approach to understanding self-efficacy; the concept of "self-efficacy" is considered as an integrative personal characteristic, which includes faith in one's own strengths, confidence in one's own effectiveness, the ability to transform past experience, the ability to cope with difficult situations that have arisen in life.

Key words: self-efficacy, self-development, psychological well-being, social behavior, conflict, coping behavior.

Разработка проблемы самоэффективности актуальна и своевременна, поскольку сегодня обществу требуются высокоэффективные люди, способные правильно оценить и результаты своей деятельности (в том числе профессиональной), и собственные возможности, влияющие на выбор способов поведения в различных условиях жизнедеятельности. Исследование самоэффективности актуально и в связи с важными прикладными задачами, стоящими перед психологией: разработка и внедрение в практику программ психологической помощи в саморазвитии, в формировании внутреннего психологического благополучия личности, адаптации человека к трудным условиям, а также в успешной самореализации в жизни.

Проблеме самоэффективности посвящены многие работы отечественных и зарубежных авторов (Дж. Роттер, М. Селигман, А. Бандура, М. Шеер, Дж. Маддукс, Р.Л. Кричевский, Т.О. Гордеева, К.М. Гайдар, М.И. Гайдар, и др.). При этом большинство исследователей описывают

этот конструкт в качестве когнитивной детерминанты саморегуляции деятельности и определяют его как личное убеждение человека в наличии у него способности эффективно действовать в определенной ситуации, веру в то, что он может успешно осуществлять поведение, позволяющее ему достичь желаемой цели.

Именно самоэффективность, с точки зрения А. Бандуры, является центральной детерминантой человеческого поведения, позволяющей достаточно точно предсказать реальное поведение человека [1]. Психологическое функционирование человека описывается автором в терминах непрерывного взаимодействия трех групп факторов – поведенческих, когнитивных и средовых. Однако, по мнению ученого, самоэффективность не является функцией навыков или способностей человека, а зависит от того, что он думает о своей способности справиться с разными ситуациями и успешно проявить себя в них. Таким образом, самоэффективность – это не личностная черта, а особый когнитивный механизм, позволяющий субъекту анализировать свои возможности при выполнении тех или иных действий, обеспечивающий актуализацию мотивации, форм поведения и возникновение эмоций. При этом самоэффективность всегда осознается человеком, т.е. это феномен сознания, а точнее самосознания личности. Кроме того, самоэффективность является важным личностным фактором оценки стрессовой ситуации. Она влияет на процессы совладания и помогает человеку использовать собственные ресурсы в стрессовых ситуациях [2].Таким образом, представления человека о собственной эффективности определяют степень усилий, предпринимаемых им для решения своих проблем, выбор стратегий совладающего поведения, и в то же время активное и успешное совладающее поведение приводит к повышению самоэффективность личности [3].

Наиболее ярко совладающее поведение проявляется в сложных конфликтных ситуациях. Развиваясь на различных уровнях – внутриличностном, межличностном, межгрупповом и др., конфликт в большинстве своем имеет негативные последствия как для отдельного человека, так и для социального окружения в целом.

Необходимо отметить, что в последнее время многими зарубежными и отечественными авторами совладающее поведение человека в сложных жизненных ситуациях рассматривается с точки зрения так называемого «ресурсного подхода», предполагающего наличие у человека определенных особенностей, помогающих ему преодолевать возникшие трудности. В рамках данной статьи мы в качестве таких особенностей рассматриваем именно самоэффективность, которая влияет не только на выбор предпочитаемых стратегий преодоления трудностей, но и на эффективное функционирование человека в социуме, являясь предиктором безопасного поведения личности в сложных жизненных ситуациях.

В нашем исследовании, проведенном на базе Северо-Кавказского федерального университета, использовался комплекс методик: 1) «Методика исследования самоотношения» (С.Р. Пантилеев), направленная на изучение

сферы самосознания личности и включающая различные (когнитивные, динамические, интегральные) аспекты выявления структуры самоотношения личности; 2) «Методика изучение общей самооценки» Г.Н. Казанцевой; 3) «Шкала общей самоэффективности» Р. Шварцера, М. Ерусалема; 4) опросник «Стиль саморегуляции поведения» В.И. Моросановой, позволяющий выделить и описать различные аспекты индивидуальной саморегуляции; 5) «Тест смысложизненных ориентаций» Д.А. Леонтьева; 6) «Самооценка конфликтности» (С. Емельянов); 7) методика «Личностная агрессивность и конфликтность» Е.П. Ильина и П.А. Ковалева. В качестве испытуемых выступили студенты разных направлений подготовки: «Социальная работа», «Психология», «Социология», «Журналистика» в количестве 120 человек.

В ходе исследования все испытуемые были разделены по уровню самоэффективности: высокий, средний, низкий. В данной статье мы хотим представить результаты, полученные для двух групп респондентов – с высоким и низким уровнем развития самоэффективности.

Анализ полученных нами эмпирических данных показал, что для испытуемых с высоким уровнем самоэффективности характерны низкий уровень конфликтности, высокая самооценка, уверенность в себе (рис. 1).

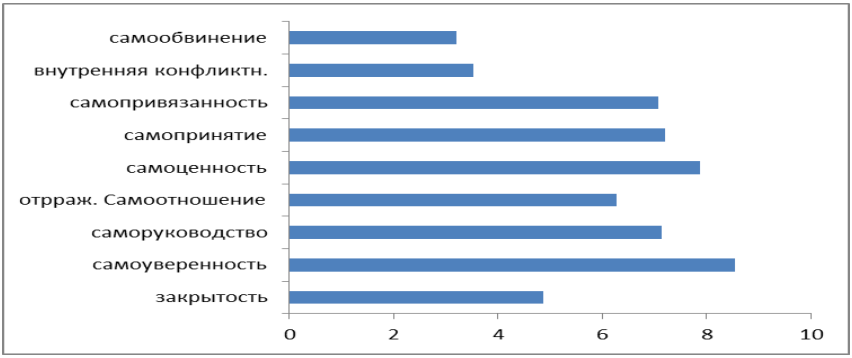


Рис. 1. Показатели (шкалы) методики исследования самоотношения С.Р. Пантилеева

У них доминирует мотив успеха; им свойственны ощущение силы собственного «Я», высокая смелость в общении, вера в свои начинания, чувство собственной компетентности и способности решать жизненные вопросы. Препятствия на пути к достижению цели воспринимаются ими как преодолимые, проблемы затрагивают неглубоко и переживаются недолго. Испытуемые высоко оценивают свой духовный потенциал, богатство своего внутреннего мира, склонны воспринимать себя как индивидуальность и осуществлять контроль над эмоциональными реакциями и переживаниями. Уверенность в себе помогает им противостоять средовым воздействиям, рационально воспринимать критику в свой адрес. При этом они положительно относятся к себе, ощу-

щают баланс между собственными возможностями и требованиями окружающей реальности, между притязаниями и достижениями, довольны сложившейся жизненной ситуацией и собой.

Кроме того, испытуемых данной группы отличает целеустремленность; они воспринимают процесс своей жизни как интересный, эмоционально насыщенный и наполненный смыслом, оценивают пройденный отрезок жизни как продуктивный, считают, что обладают достаточной свободой выбора, чтобы построить свою жизнь в соответствии со своими целями и задачами (рис. 2).

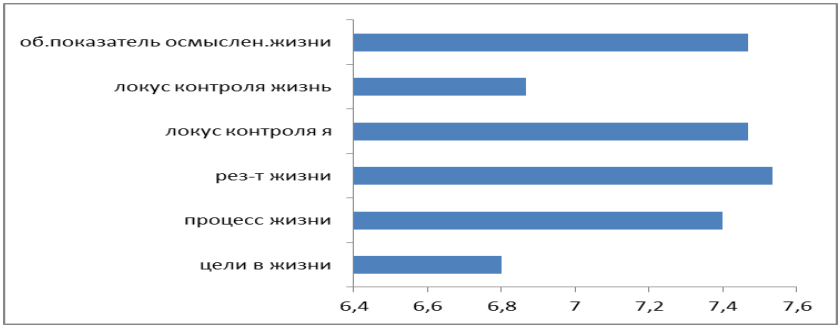


Рис. 2. Показатели (шкалы) теста смысложизненных ориентаций Д.А. Леонтьева

Данные, полученные нами при обработке методики «Стиль саморегуляции поведения», указывают на частичную сформированность у испытуемых с высоким уровнем самоэффективности потребности в осознанном планировании деятельности, планы в этом случае реалистичны, детализированы, иерархичны, но недостаточно устойчивы (рис. 3).

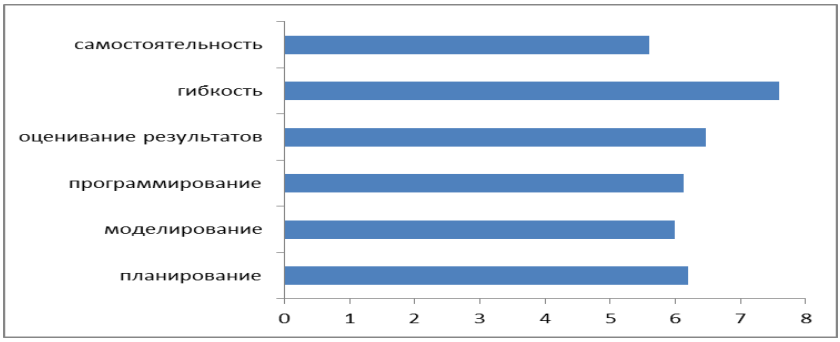


Рис. 3. Показатели (шкалы) опросника «Стиль саморегуляции поведения» В.И. Моросановой

Испытуемые способны выделять значимые условия достижения целей в текущей ситуации, однако встречаются с трудностями при определении целей в перспективном будущем, продумывании способов своих действий и поведения для достижения намеченных целей, определении субъективных критериев оценки успешности достижения результатов. У них недостаточно развита способность регулировать свое поведение и деятельность. Однако при этом наблюдается тенденция к адекватному оцениванию факта рассогласования полученных результатов с целью деятельности. Высокие показатели по шкале «гибкость» свидетельствуют о пластичности всех регуляторных процессов. При возникновении сложных жизненных ситуаций испытуемые легко перестраивают планы и программы поведения, способны быстро оценить изменение значимых условий и перестроить программу действий. В целом мы можем говорить, что испытуемые гибко и адекватно реагируют на изменение условий, легко овладевают новыми видами активности, уверенно чувствуют себя в незнакомых ситуациях. Выдвижение и достижение цели у них носит осознанный характер («общий уровень саморегуляции» 32 балла).

Рассмотрим результаты группы испытуемых с низким уровнем самоэффективности. У них был выделен высокий уровень конфликтности. При этом испытуемые не доверяют своим решениям, сомневаются в своих способностях преодолевать трудности и препятствия, достигать намеченные цели, стремятся избегать контактов с людьми, глубоко погружены в собственные проблемы и испытывают внутреннюю напряженность (рис. 4).

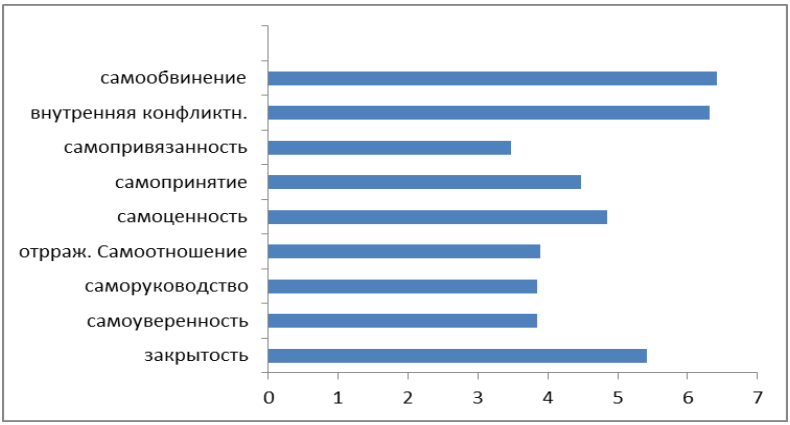


Рис.4. Показатели (шкалы) методики исследования самоотношения С.Р. Пантилеева

Уровень волевого контроля у респондентов недостаточен для преодоления внешних и внутренних препятствий на пути к достижению цели, а основным источником происходящего испытуемые признают внешние об-

стоятельства. Причины, заключающиеся в себе, или отрицаются, или вытесняются в подсознание. Испытуемые считают, что неспособны вызвать уважение у окружающих, однако у них наблюдается тенденция к пониманию того, что положительное отношение окружающих распространяется только на определенные их качества и поступки. При этом у них проявляется двойственное отношение к себе: одни свои качества они склонны высоко оценивать и даже признавать их уникальность, в то время как другие недооцениваются. Поэтому могут остро реагировать на замечания окружающих, вызывающие у них ощущение личной несостоятельности. Тем не менее, они проявляют готовность к изменению своей «Я-концепции», желание развивать и совершенствовать себя.

Анализ данных показывает, что такое неустойчивое отношение к себе во многом зависит от степени их адаптированности в ситуации: в привычных для себя условиях у испытуемых наблюдается положительный фон отношения к себе, признание своих достоинств и высокая оценка своих достижений, а появление неожиданных трудностей может приводить к недооценке собственных успехов. Это, в свою очередь, сказывается и на восприятии ситуации и на выборе способов поведения (рис. 5). Установлено, что потребность в планировании у испытуемых данной группы развита слабо, цели подвержены частой смене, выдвигают ситуативно и обычно несамостоятельно, при этом поставленная цель редко бывает достигнута.

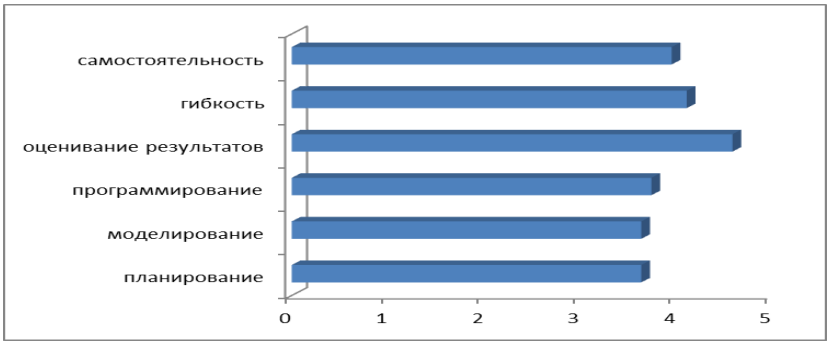


Рис. 5. Показатели (шкалы) опросника «Стиль саморегуляции поведения» В.И. Моросановой.

Респонденты этой группы предпочитают не задумываться о своем будущем. Наблюдается слабая сформированность процессов моделирования, что проявляется в фантазировании, которое может сопровождаться резкими сменами отношения к развитию ситуации. У них могут возникать трудности в определении цели и программы действий, адекватных текущей ситуации, они не всегда замечают изменение ситуации, предпочитают действовать импульсивно, путем проб и ошибок, что и приводит к неудачам.

В динамичной, быстро изменяющейся, сложной ситуации испытуемые данной группы чувствуют себя неуверенно, с трудом привыкают к переменам в жизни, к смене обстановки и образа жизни, не способны адекватно реагировать на ситуацию, быстро и своевременно планировать деятельность и поведение, разрабатывать программу действий, выделять значимые условия, оценивать рассогласование полученных результатов с целью деятельности и вносить соответствующие корректировки в свое поведение, которое во многом зависит от мнений и оценок окружающих. Для них важна помощь со стороны других людей, иначе могут возникать сложности. Низкое значение общего уровня саморегуляции означает, что у испытуемых снижена возможность компенсации неблагоприятных личностных особенностей для достижения поставленной цели.

Данные, полученные по методике СЖО Леонтьева (рис. 6), указывают на отсутствие у респондентов перспективных жизненных целей, неудовлетворенность своей прошлой и актуальной жизнью. Они не уверены, что могут контролировать события собственной жизни, испытывают фатализм, проявляющийся в убежденности в том, что жизнь человека неподвластна сознательному контролю, что свобода выбора иллюзорна и бессмысленно что-либо загадывать на будущее.

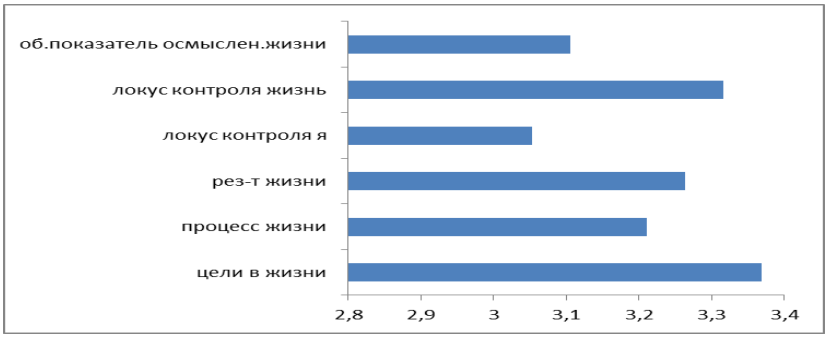


Рис. 6. Показатели (шкалы) теста смысложизненных ориентаций Д.А. Леонтьева

Корреляционный анализ по Спирмену показал, что самоэффективность отрицательно коррелирует с конфликтностью (-0,35), внутренней конфликтностью (-0,55), самообвинением (-0,46); и положительно коррелирует с самооценкой (0,68) а также со шкалами: «самоуверенность» (0,64), «саморуководство» (0,57), «отраженное самоотношение» (0,55), «самоценность» (0,44), «самопринятие» (0,43), «самопривязанность» (0,61), «цели в жизни» (0,59), «процесс жизни» (0,65), «результат жизни» (0,56), «локус контроля-я» (0,70), «локус контроля-жизнь» (0,49), «общий показатель осмысленность жизни» (0,72), «планирование» (0,33), «моделирование» (0,51), «программирование» (0,50), «оценивание результатов» (0,44), «гибкость» (0,59), «общий уровень саморе-

гуляции» (0,61), что подтверждает результаты качественного анализа полученных эмпирических данных. При этом полученное значение t-критерия показало значимые различия между группами испытуемых с высоким и низким уровнем самоэффективности.

Подводя итоги проведенному исследованию, мы можем констатировать, что именно индивиды с высоким уровнем самоэффективности гибко и адекватно реагируют на изменение условий, легко овладевают новыми видами активности и перестраивают планы и программы поведения, уверенно чувствуют себя в незнакомых ситуациях, что позволяет им эффективно действовать в сложных жизненных обстоятельствах. При этом уровень самоэффективности прямо пропорционален уровню конфликтности: чем выше самоэффективность, тем ниже конфликтность, тем адекватнее ведут себя субъекты в ситуации социального взаимодействия.

В ходе исследования были определены основные составляющие высокого уровня самоэффективности, позволяющие сформировать безопасное поведение личности: высокая самооценка; уверенность в себе; самоценность, как способность высоко оценивать свой духовный потенциал, богатство внутреннего мира; гибкость, как умение быстро оценивать изменение значимых условий и перестраивать программу действий, адекватно реагировать на быстрое изменение событий и успешно решать поставленную задачу в ситуации риска; целеустремленность, как наличие целей, намерений, придающих жизни осмысленность, направленность и перспективу.

Полученные нами данные находят свое подтверждение и в исследованиях отечественных психологов. Так, Т.О. Гордеева считает, что люди, которые верят в свою самоэффективность, быстрее отказываются от неверных стратегий, проявляют большую настойчивость в решении проблем, и в целом, достигают больших успехов, чем люди, имеющие равные с ними способности, но не верящие в свою эффективность [4].

Обобщая все вышесказанное, мы можем утверждать, что восприятие собственной эффективности влияет на паттерны мышления, на решения, действия и переживания, на целеполагание и настойчивость, а также на ряд других когнитивных и эмоциональных факторов, воздействующих в свою очередь на поведение человека в сложных жизненных ситуациях.

Список литературы

1. Бандура А. Теория социального научения. – СПб.: Евразия, 2000. – 320 с.
2. Погорелова Е.И., Погорелов А.А. Самоэффективность и особенности ее проявления на этапе ранней юности // Человек, субъект, личность в современной психологии: Материалы Международной конференции, посвященной 80-летию А.В. Брушлинского. Т. 1 / отв. ред. А.Л. Журавлев, Е.А. Сергиенко. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2013. – С. 307–310.
3. Smith R.E. Effects of Coping Skills Training on Generalized Self-Effi cacy and Locus of Control // Journal of Personality and Social Psychology. – 1989. – Vol. 56. – № 2. – P. 228–233.
4. Гордеева Т. О. Мотивация достижения: теории, исследования, проблемы // Современная психология мотивации / под ред. Д. А. Леонтьева. – М.: Смысл, 2003. – С. 47-102.

ЛИЧНОСТЬ КАК ПРОДУКТ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ ВИРТУАЛЬНОГО И АКТУАЛЬНОГО СОЦИАЛЬНЫХ МИРОВ

Козловская Наталья Владимировна
доцент кафедры социальной психологии
и психологии безопасности СКФУ,
кандидат психологических наук
Прохоренко Полина Сергеевна, *бакалавр,*
Северо-Кавказский федеральный университет, Ставрополь
Polinaprokhorenko12@gmail.com

Аннотация: рассматривается проблема идентификации личности в современном мире и интернет-пространстве, обращается внимание на возможные факторы, влияющие на формирование образа Я в виртуальном пространстве.

Ключевые слова: личность, виртуальное пространство, интернет-коммуникация, самоидентификация, социальная перцепция.

PERSONALITY AS A PRODUCT OF THE INTERACTION OF THE VIRTUAL AND ACTUAL SOCIAL WORLDS

Kozlovskaya Natalya Vladimirovna
Prokhorenko Polina Sergeevna

Annotation: the problem of personal identification in the modern world and the Internet space is considered, attention is drawn to possible factors influencing the formation of the image of the Self in the virtual space.

Key words: personality, virtual space, Internet communication, self-identification, social perception.

Во всех современных определениях личности обязательно подчеркивается ее социальная природа, включенность в ту или иную систему отношений. Однако в XXI веке социальное взаимодействие имеет тенденцию переходить из реального пространства в виртуальное. Большое количество социальных сетей и взаимодействие между людьми в них выстраивается среди границ информации, находящейся в свободном доступе и отражающей разного рода данные о её владельце.

Виртуальный образ личности является своего рода информационным сосудом, восприятие которого происходит в ходе анализа целостной структуры образа, сконструированного субъектом. Поэтому можно сделать предположение о том, что одним из основных факторов в исследовании виртуального образа человека является выделение главных структурных элементов композиции, созданной носителем виртуального образа − пользователем.

Большинство исследователей, таких как О.Н. Арестова, Л.Н. Бабанин, А.Е. Войскунский, Е.П. Белинская, А.Е. Жичкина, Д. Галкин, И.А. Остапенко, Н.В. Гордеев и др. обращают внимание в первую очередь на явления, связанные с взаимодействием пользователей в интернет-сети и принципы самопрезентации личности в ней. Исследователи считают, что феномен «виртуальный

образ личности» является совокупностью самопрезентации и самоидентификации личности в виртуальном пространстве. Самоидентификация личности, система представлений человека о самом себе и о значимых для него лицах оказывают значительное влияние на построение виртуального образа.

С точки зрения Д.Н. Погорелова и Е.Л. Солдатовой, именно идентичность выступает своеобразным психологическим ядром личности, включающим в себя основные личностные составляющие [1]. Однако наиболее значимые характеристики данной конструкции зависят от мотивов, которые заложены в образ самой личностью. Чаще всего именно мотивационная составляющая данного феномена оказывает влияние на инструменты составления самого образа.

Кроме того, в процессе понимания пользователями образа друг друга важную роль играют механизмы социальной перцепции. Суть социальной перцепции состоит в восприятии внешних признаков, сопоставлении их с реальными личностными признаками, а также в интерпретации и прогнозировании последующего поведения субъекта [2].

Однако в современном обществе происходит формирование нового вида социальной перцепции, которая возникает в рамках виртуального пространства.

Вступая в коммуникацию в социальных сетях, пользователи имеют возможность воспринимать информацию, которая размещена на страницах, и строить свою оценку другого человека, опираясь на данную информацию. Правда в отличие от живого общения интернет-коммуникация менее регламентирована с точки зрения нравственности и общепринятых норм поведения. Поэтому в интернет-среде человек может позволить себе в большей степени вести себя так, как хочет, «быть не таким, как все», или, с позиции морали, «нехорошим», «ненормальным».

Можно выделить ещё ряд факторов, влияющих на формирование структурной композиции виртуального образа. Среди них: неудовлетворенность своим реальным образом, кризис самоидентификации, наличие широких возможностей для реализации собственных желаний и потребностей, анонимность, большой объем уже готовой информации, представленной в виде шаблонов для создания образа.

Эти и другие факторы, оказывающие влияние на конструирование виртуального образа, могут стать определяющими для раскрытия его смысла и посыла. Правда здесь мы также сталкиваемся с определенными трудностями, поскольку, испытывая постоянно возникающие разногласия в попытках самоидентификации в каждом из миров, у человека стираются ориентиры, с помощью которых происходит идентификация. Личность как продукт взаимодействия виртуальной и актуальной социальных реальностей оказывается «поверженной» самим отчуждаемым социальным миром. В результате она становится доступной для новой волны любого рода

социальных потрясений и воздействий. Такая ситуация влечёт за собой новые трудности идентификации личности.

Список литературы

1. Погорелов Д.Н., Солдатова Е.Л. Феномен виртуальной идентичности: современное состояние проблемы // The Education and Science Journal. Образование и наука. 2018. Том 20. № 5. С. 105-124.

2. Бодалев А.А., Восприятие и понимание человека человеком. Москва: Изд-во Московского университета. 1982. 200 с. URL: http://maxbaxtin.ru/f/bodalev_a5_blok.pdf (дата обращения 22.10.2022)

УСТАНОВКА КАК РЕГУЛЯТОР ПОВЕДЕНИЯ ЧЕЛОВЕКА В СОЦИУМЕ

Козловская Наталья Владимировна,
кандидат психологических наук, доцент,
Северо-Кавказский федеральный университет, Ставрополь
Батищева Марина Сергеевна, *бакалавр,*
Северо-Кавказский федеральный университет, Ставрополь
mbatischeva80@gmail.com

Аннотация: прослеживается взаимосвязь установок/аттитюдов и поведения личности, выделены факторы, оказывающие влияние на формирование и трансформацию социальных установок, их роль в выборе способов поведения в социуме.

Ключевые слова: установка, поведение, аттитюд, ситуационные факторы, психологическое здоровье личности.

INSTALLATION AS A REGULATOR OF HUMAN BEHAVIOR IN SOCIETY

Kozlovskaya Natalya Vladimirovna
Batishcheva Marina Sergeevna

Abstract: the relationship of attitudes/attitudes and behavior of the individual is traced, the factors influencing the formation and transformation of social attitudes, their role in choosing ways of behavior in society are highlighted.

Key words: set, behavior, attitude, situational factors, psychological health of the individual.

Актуальность исследования установки/аттитюда как регулятора поведения человека в социуме многими учеными объясняется тем, что знание закономерностей, определяющих влияние аттитюда на поведение и поведения на аттитюд, дают возможность не только прогнозировать, но и регулировать поведение людей в межличностном взаимодействии.

Современная психология включает различные определения социальных установок: «психологическое переживание индивидом ценности, зна-

чения, смысла социального объекта» (У. Томас, Ф. Знанецкий), «психологическое состояние индивида», влияющее на его поведение (Г. Оллпорт), «целостное динамическое состояние готовности к определенной активности» (Д. Узнадзе) и т.д.

В ходе исследований была установлена зависимость аттитюд от предшествующего опыта, выявлена важная регулятивная роль аттитюда в поведении и деятельности человека [1], описаны факторы, оказывающие влияние на его формирование [2].

Основной акцент в работах ученых был сделан на то, что социальные установки являются важным механизмом регуляции поведения человека. Социальные установки обусловливают его существование в макросистеме (обществе), а также микросистеме (малой группе, в межличностном взаимодействии). С их помощью можно объяснить поведение людей в различных ситуациях. Такая их роль объясняется тем, что, с точки зрения Д. Узнадзе, именно установки лежат в основе избирательной активности человека, а значит являются показателем возможных направлений деятельности.

Однако нельзя отрицать и роль личностных и ситуационных факторов в поведении человека, на что обращали внимание С.Л. Рубинштейн, А.Н. Леонтьев, Л.С. Выготский и др. При этом под ситуационными факторами могут пониматься как глобальные социальные воздействия (например, ситуация социальной нестабильности, экономическая и политическая ситуация в стране и т.д.), так и более «частные» ситуативные влияния [3].

Можно выделить некоторые ситуационные факторы, чаще всего оказывающие влияющие на поведение человека, способные изменить связь «установка-поведение» и привести в дальнейшем к формированию новых социальных установок:

1) влияние значимых других и групповое давление, в результате чего человек изменяет собственные установки и приспосабливается к мнению группы, и тогда поведение человека уже может определяться не своими, а чужими установками;

2) отсутствие приемлемой альтернативы, как результат – человек не сможет реализовать установку на практике, в реальности;

3) воздействие непредсказуемых событий, когда неожиданная ситуация заставляет поступать человека иногда даже вопреки своим аттитюдам;

4) нехватка времени, вызванная занятостью человека или попыткой решить им сразу несколько задач [4].

Таким образом, можно говорить о том, что научное изучение социальных установок важно для объяснения социального поведения человека, понимания того, как он воспринимает окружающую его действительность, почему он так или иначе поступает в конкретных ситуациях, каким мотивом руководствуется при выборе способа действия, особенно в сложных, конфликтных ситуациях межличностного взаимодействия, почему именно данным мотивом, а не другим. Это важно еще и потому, что социальная

установка связана с целым рядом психических свойств, процессов, состояний личности, определяющих не только принятие решений, выбор стратегий поведения, но и психологическое здоровье личности.

Список литературы

1. Прыгин Г. С. Проявление социальных установок: «альтруизм – эгоизм», «процесс – результат», «свобода – власть», «труд – деньги» у автономных и зависимых студентов (гендерный аспект) / Г. С. Прыгин, А. Т. Каюмов // Вестник Удмуртского университета. Серия Философия. Психология. Педагогика. – 2017. – № 2. – С. 196–202.

2. Григорьева М.В. Теоретический анализ проблемы реализации дискриминационных установок личности в поведении / М.В. Григорьева // Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия Философия. Психология. Педагогика. – 2018. – №3. – С. 305-310.

3. Смык Ю.В. Социальные установки юношей и девушек в отношении просоциального поведения / Ю.В. Смык, А.А. Кудрявцева // Мир науки. Педагогика и психология. – 2019. – №4. – С. 1-10.

4. Артамонова Я.В. Молодежь Ростовской области в условиях изменяющейся реальности: особенности социальных установок и социального поведения / Я.В. Артамонова, Н.К. Бинеева // Государственное и муниципальное управление. Ученые записки. – 2019. – С. 181-187.

РОЛЬ КИНОИСКУССТВА В ФОРМИРОВАНИИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ЛИЧНОСТИ

Козловская Наталья Владимировна,
доцент кафедры социальной психологии
и психологии безопасности СКФУ,
кандидат психологических наук
Тернова Вероника Витальевна, *бакалавр*
ФГАОУ ВО «Северо-Кавказский федеральный университет»,
Ставрополь, nternova01@mail.ru

Аннотация: Описано влияния киноискусства на психическое здоровье человека, представлена статистика социологического опроса; отражены взгляды ученых, изучающих воздействия кинематографа на психическое здоровье людей.

Ключевые слова: психологическое здоровье, киноискусство, личность, паттерны поведения.

THE ROLE OF CINEMA ART IN SHAPING THE PSYCHOLOGICAL HEALTH OF THE INDIVIDUAL

Kozlovskaya Natalya Vladimirovna
Ternova Veronika Vitalievna

Annotation: The paper describes the influence of cinema art on the mental health of a person, presents statistics of a sociological survey. The views of some scientists, who study the influence of cinema on people's mental health, are also reflected.

Key words: mental health, cinema art, personality, patterns of behavior.

В современной жизни большой популярностью пользуются кинофильмы. Люди разных возрастов используют киноиндустрию в качестве отдыха от внешнего мира. При этом у некоторых людей виртуальная жизнь начинает заменять реальную действительность.

Одним из известных представителей, рассматривающих влияние киноискусства на психику человека, является А. Бандура. Он выявил, что формирование и закрепление новых паттернов поведения по большей части происходит путем наблюдения за поведением других людей. Именно в ходе наблюдения человек научается имитировать поведение референтных для него субъектов, в качестве которых могут выступать как реальные люди, так и киногерои, и тем самым выстраивать модели собственного поведения.

А. Бандура полагает, что такое научение избавляет личность от груза ненужных ошибок и временных затрат при выработке адекватных реакций и стратегий поведения, что, в свою очередь, является основой сохранения психического и психологического здоровья личности. Таким образом, можно провести связь между продукцией киноиндустрии, демонстрирующей образцы поведения и взаимодействия между людьми, и психологическим здоровьем человека, усваивающего и использующего эти образцы в своей жизни.

Однако, с точки зрения В.С. Черняковой, просмотр определенного жанра кинофильма может не просто оказывать влияние на эмоциональное состояние человека, но и приводить к нарушению адаптации, формированию агрессивного и конфликтного поведения [1].

В одном из своих исследований С.О. Плотникова выявила, что у киноаудитории проявляются амбивалетные диспозиции по отношению к содержательной составляющей фильмов. С одной стороны, «кино – один из видов искусства, поэтому это прекрасно», оно «развивает молодёжь и дает реальную картину мира», а с другой – современная кинопродукция отрицательно влияет на молодого зрителя, поскольку «слишком много порнографии и убийств» [2].

Таким образом, киноискусство может оказывать сильное влияние на психику и личность человека, затрагивая когнитивныее, эмоциональные и поведенческие аспекты отношений зрителей. При этом, как считает Ч.А. Шакеева, «когнитивные аспекты (мнения, суждения) оказываются периферийными в регуляции социального поведения по сравнению с эмоциональным компонентом» [3].

Список литературы

1. Чернякова В.С. Психологическое здоровье личности / В.С. Чернякова. – Научный журнал: Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения. – 2017. – № 55. – С. 97-100.

2. Плотникова С.О. Влияние киноискусства на мировоззренческие установки молодежи / С. О. Плотникова, Ю. Е. Болотин. – Текст: непосредственный // Молодой ученый. – 2017. – № 1.1 (135.1). – С. 95-97.

3. Шакеева Ч.А. Социально-психологические аспекты влияния современного кино на ценностные ориентации молодежи (на материале кинематографии западных стран). Автореферат…. канд. психол. наук. – Л., 1983. – 24 с. – URL: http://childpsy.ru/dissertations/20104

СОВРЕМЕННЫЕ СОЦИАЛЬНЫЕ КОНФЛИКТЫ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ ЛИЧНОСТИ

Козловская Наталья Владимировна,
доцент кафедры социальной психологии
и психологии безопасности СКФУ,
кандидат психологических наук
Чертова Арина Викторовна,
бакалавр, Северо-Кавказский федеральный университет,
Ставрополь, chertova.arina@mail.ru

Аннотация: рассмотрена проблема взаимовлияния конфликта и психологической безопасности личности, выделены основные составляющие психологической безопасности, описаны компоненты социальных установок, оказывающие влияние на восприятие человеком конфликтных ситуаций.

Ключевые слова: социальный конфликт, взаимодействие, психологическая безопасность, социально-психологическая безопасность личности.

MODERN SOCIAL CONFLICTS AND PSYCHOLOGICAL SAFETY OF THE PERSON

Kozlovskaya Natalya Vladimirovna
Chertova Arina Viktorovna

Resume: The problem of the mutual influence of the conflict and the psychological security of the individual is considered, the main components of psychological security are identified, the components of social attitudes that affect the perception of conflict situations by a person are described.

Key words: social conflict, interaction, psychological safety, socio-psychological safety of the individual.

Двадцать первый век – это век технологических инноваций, стремительной глобализации, военных столкновений, экологических и сырьевых проблем, а также радикальных социальных, политических и экономических перемен в мире. Эти перемены не только усложняют условия общественной жизни, приводят к возникновению конфликтов разного уровня и формата [1], но и оказывают влияние на психологическое состояние каждого человека, снижая уровень психологической безопасности личности.

Рассматривая проблему психологической безопасности, Т.М. Краснянская выделила следующие важные ее характеристики [Приводится по 2]:

− это защищенность личности, сохранение ее целостности, возможность ее развития;

− это удовлетворенность настоящим, уверенность в будущем;

− это условия жизнедеятельности, не способствующие нарушению целостности личности, адаптивности ее функционирования;

− это отсутствие страха или тревоги в отношении удовлетворения собственных настоящих и будущих потребностей;

− это состояние защищенности интересов;

− это защищенность сознания от воздействий против воли и желания человека изменять психические состояния, психологические характеристики и поведения и многое другое.

Таким образом, для современного человека, находящегося в мире постоянных внешних и внутренних конфликтов, приводящих к психологической нестабильности и стрессовому состоянию, важно ощущение психологической безопасности, психологического благополучия.

Человек нуждается в гармоничных, приносящих удовлетворение взаимоотношениях с другими людьми, которые позволят ему реализовать его духовно-нравственный потенциал, сохранить свою целостность. Для него также важно испытывать чувство защищенности от негативных психологических воздействий со стороны как партнеров по взаимодействию, так и ситуативных условий.

Именно отсутствие напряженности, трудностей, нарушений в отношениях, гармоничный характер взаимодействий и взаимоотношений являются важными проявлениями социально-психологической безопасности для человека в этом мире.

В процессе обеспечения социально-психологической безопасности важно учитывать главный «элемент» любой социальной системы – самого человека. Наделенный интеллектом, обладая свободой воли, человек совершает действия и интерпретирует факты в силу своего знания и представления о них. Человек одновременно является и субъектом толкования мира, и его объектом [1]. Исходя из этого, выделяют компоненты социальных установок человека, направленных как на самого себя, так и на социум: когнитивный компонент (знания, мнения, суждения, личный опыт, саморефлексия и т.п.); аффективный компонент (чувственно-эмоциональные, субъективные реакции на воздействие факторов, вызывающих переживания, активизирующие или подавляющие человеческую деятельность); поведенческий компонент (действия, операции, поведенческие паттерны, основанные на знании закономерностей предметного мира, причин происходящих в нем изменений).

Поскольку выделенные компоненты соотносятся со структурой социально-психологической безопасности, можно предположить, что, развивая и корректируя их, мы увеличиваем вероятность эффективного развития социальной и психологической безопасности личности, а значит и возможность по-другому воспринимать и реагировать на конфликты, управлять своим поведением [3].

Список литературы

1. Самушкин А.И. Социальная напряженность как общественно-политическое явление // Проблема социальной напряженности. Материалы международной научно-практической конференции 5-6 июня 2010 года. – Пенза – Ереван – Прага. – 2010. – С. 10-13.
2. Эксакусто Т.В. Проблема обеспечения социально-психологической безопасности личности // Российский психологический журнал. – 2008. – Т. 5. – № 3. – С. 35-43.
3. Матюх Е.Т. «Неопределенность» общества как причина возникновения социальных рисков современности // Вестник Ставропольского государственного университета. – 2011. – № 72. – С. 180-186.

ПРОФИЛАКТИКА И РАЗРЕШЕНИЕ КОНФЛИКТНЫХ СИТУАЦИЙ В ПЕДАГОГИЧЕСКОМ ПРОЦЕССЕ

Кокорова Снежана Дмитриевна,
ассистент кафедры социальной психологии и психологии безопасности Северо-Кавказского федерального университета
Арутюнян Илона Генриевна,
студентка ФГАОУ ВО «Северо-Кавказский федеральный университет»

Аннотация: В статье предпринята попытка проанализировать причины и сущность конфликтов, происходящих в учебно-воспитательном процессе и сформулировать способы их урегулирования. Автор даёт развёрнутую характеристику педагогическим конфликтам (сущность, особенности, возможные причины и виды) и предоставляет результаты проведённого исследования уровня конфликтности студентов 17-20 лет.

Ключевые слова: педагогический конфликт, лидерство, микрогруппы, буллинг, институционализация конфликта, легитимизация конфликта, Я-концепция.

PREVENTION AND RESOLUTION OF CONFLICT SITUATIONS IN THE PEDAGOGICAL PROCESS

Kokorova Snezhana Dmitrievna
Arutyunyan Ilona Genrievna

Annotation: The article attempts to analyze the causes and essence of conflicts occurring in the educational process and formulate ways to resolve them. The author gives a detailed description of pedagogical conflicts (essence, features, possible causes and types) and provides the results of a study of the level of conflict among students aged 17-20.

Key words: pedagogical conflict, leadership, microgroups, bullying, conflict institutionalization, conflict legitimization, self-concept.

Учебное заведение как социальная организация и элемент общественной структуры не может находиться вне столкновений интересов и взглядов людей в ходе их взаимодействия. Наличие конфликтных ситуаций может порождать проблемы в руководстве учебными заведениями и влиять

на социально-психологический климат внутри учебных групп и классов, отражаясь на качестве образования. Проблема конфликтного взаимодействия в ходе обучения всегда была и остаётся актуальной на сегодняшний день. Нельзя однозначно утверждать, что конфликт представляет собой исключительно негативное явление, ведь данный процесс может привести участников к чему-то новому. Но зачастую конфликтные ситуации, действительно, сопровождаются негативными эмоциями и напряжением сторон, что отрицательно сказывается на взаимоотношениях между людьми, а также на коллективе, в котором эти столкновения происходят.

Для того чтобы разобраться в сущности профилактики и сформулировать способы разрешения конфликтных ситуаций в ходе обучения, необходимо дать определение педагогическим конфликтам. Придерживаться мы будем взглядов О.Н. Шахматовой: педагогический конфликт рассматривают как возникающую в результате профессионального и межличностного взаимодействия участников учебно-воспитательного процесса форму проявления обострившихся субъект-субъектных противоречий, создающих отрицательный эмоциональный фон общения, предполагающую перевод столкновения сторон конфликта в заинтересованное устранение его причин.

В психолого-педагогической практике выделяют следующие виды конфликтов:

- ученик – ученик;
- ученик – учитель;
- учитель – учитель;
- учитель – родители;
- ученик – администрация;
- учитель – администрация;
- родители – администрация;

Сущность конфликтов между учениками может отражать ситуация, в которой происходит буллинг одного ученика другим или несколькими сразу. На сегодняшний день эта проблема актуальна и встречается довольно часто в подростковом возрасте.

Большая часть конфликтов среди учеников возникает из-за претензий на лидерство в микрогруппах. Межличностные конфликты могут возникать между устоявшимся лидером и набирающим авторитет лидера членом микрогруппы. Конфликтные ситуации могут возникать при взаимодействии лидеров микрогрупп, каждый из которых может претендовать на признание его авторитета всем классом. Лидеры могут втягивать в конфликты своих сторонников, расширяя масштабы этого столкновения. Подобные ситуации между учениками устраняются руководителем класса, который должен найти каждому лидеру свою специфическую сферу лидирования, иногда это происходит вместе с родителями.

Основными причинами возникновения конфликтных ситуаций между педагогом и учащимися могут быть: несправедливые оценки и де-

виантное поведение ученика. Под несправедливо выставленными оценками понимается намеренное занижение или завышение оценок учащихся. Заниженную оценку ученики воспринимают как произвол учителя, а завышенные оценки могут через некоторое время восприниматься учениками как должное, вследствие чего они могут забрасывать учёбу. В обоих случаях конфликт неизбежен, следовательно, от педагога в такой ситуации требуется справедливая и независимая оценка знаний учащихся. Девиантное поведение ученика может выражаться в нарушении устава школы и даже закона. Его действия на территории учебного заведения и вне его – учитель должен оценивать объективно, общаясь непосредственно с самим учеником, выясняя истинные мотивы того или иного поступка.

Конфликты между педагогами могут возникать по самым разным причинам. К ним можно отнести, как личную неприязнь, так и соперничество в сфере профессиональной деятельности. Встречаются ситуации, когда опытные преподаватели скептически относятся к методам обучения молодых педагогов, считая, что они не принесут пользы и окажутся неэффективными.

Любого рода конфликты с администрацией часто происходят из-за объективной несправедливости, либо из-за того, что сложившаяся ситуация субъективно воспринимается одной из сторон как несправедливая.

Теперь мы переходим к рассмотрению особенностей педагогических конфликтов. К ним мы можем отнести:

Ответственность педагога за правильное разрешение конфликтных ситуаций в процессе обучения. Для учеников школа – это своеобразная модель общества, в которой обучающиеся усваивают нормы взаимодействия с людьми и правила поведения в обществе.

Присутствие других учеников превращает их из свидетелей в участников, и конфликт также приобретает для них образовательный смысл;

Разница в жизненном опыте конфликтующих сторон (если мы рассматриваем конфликт ученик – учитель). Под этой особенностью мы понимаем различия в уровне образования, ведь у преподавателя за плечами не только начальное и среднее, но и высшее педагогическое образование, сформированные компетенции, в том числе и конфликтологические. Ученик, скорее всего, если мы рассматриваем школу, подросток, который пытается отстаивать позицию «Я – взрослый».

В раннем юношеском возрасте происходит становление нового уровня самосознания, в результате которого формируется относительно устойчивое представление о себе, Я-концепция. В 16-17 лет возникает личностное новообразование, называемое в психологии самоопределением. Суть этого новообразования заключается в том, что человек уже осознает, кем хочет быть и ставит перед собой цели, которые планирует достичь определённым образом. Но в последние годы психологи ставят вопрос о

том, что самоопределение как личностное новообразование может возникнуть у человека раньше или позже указанного возраста в связи с индивидуальными особенностями личности и его образом жизни.

Таким образом, перечисленные нами особенности можно отнести к любому учебному заведению. Поэтому в связи с этим фактом нами было проведено исследование среди студентов высших учебных заведений г. Ставрополя, суть которого заключалась в выявлении их уровня агрессивности и конфликтности. Для этого испытуемым было предложено пройти методику «Личностная агрессивность и конфликтность» Ильина. Также был проведён мини-опрос, студенты отвечали на следующие вопросы:

«Как часто вы конфликтовали с учителями в школе?»

«Конфликтуете ли вы в вузе с преподавателями и как часто?»

«Жалеете ли вы о том, что были участниками педагогических конфликтов?»

Цель данного опроса – узнать, как изменилось отношение к школьным конфликтам у нынешних студентов и как часто они становились участниками конфликтных ситуаций в учебно-воспитательном процессе.

В ходе данного исследования было выявлено, что у 32 испытуемых из 50 высокий уровень конфликтности, они вспыльчивы, подозрительны и неуступчивы, об этом говорят завышенные показатели по соответствующим шкалам методики Ильина. Из 32 «конфликтных» испытуемых 21 были участниками педагогических конфликтов, о чём 9 из них сожалеют, судя по ответам в опросе. Это говорит о том, что на них в школьные годы могли влиять внешние факторы при активном формировании Я-концепции, происходило отстаивание собственного «Я», желание показать себя взрослее и умнее. Из 18 «неконфликтных» испытуемых участниками педагогических конфликтов были только 5 человека, они жалеют, что были участниками подобных ситуаций, но не уверены в том, что были виноваты в происходящем на все 100%.

Так, субъектами конфликтов в школе было 26 человек, 14 из которых жалеют об этом.

Вывод из данного исследования: более чем у 50% опрошенных отношение к конфликтам изменилось. Несмотря на свою подозрительность и высокий уровень конфликтности, они осознают и вполне адекватно смотрят на те ситуации, в которых они участвовали ранее и участвуют сейчас, могут анализировать свои поступки и понимают значимость переговоров, с помощью которых могут разрешить конфликтные ситуации. Об этом говорят ответы «Нет» / «редко» на 2 вопрос.

В связи с тем, что по результатам данного исследования был выявлен высокий уровень конфликтности у испытуемых, они же становились участниками педагогических конфликтов, мы предпринимаем попытку сформулировать ***этапы регулирования педагогического конфликта.***

Этап 1. Признание конфликта как реальности. Важность этого этапа заключается в том, что осознание наличия конфликтной ситуации означает становление субъектов конфликта на путь к достижению мира.

Этап 2. Институционализация конфликта – это устранение его стихийности, внесение в ситуацию определенных принципов и правил. Этот этап необходим для того, чтобы участники конфликта соблюдали личные границы и нормы взаимодействия друг с другом.

Этап 3. Легитимизация конфликта – это логическое продолжение институционализации конфликта (2 этапа), которое означает соглашение на соблюдение личных границ, норм и правил взаимодействия друг с другом.

Этап 4. Обсуждение конфликтной ситуации, в ходе которого каждая сторона предлагает определённые способы разрешения сложившейся ситуации. На этом же этапе необходимо некое «поощрение» сторон за то, что те предлагают варианты его решения. Значимость предложенных вариантов при этом не важна, главнее всего поощрять даже невыгодные варианты, ведь таким образом мы можем устранить негатив конфликтующих сторон или свести его к минимуму.

Этап 5. Структурирование конфликтующих групп. Наиболее сложный этап, который включает в себя создание целостной схемы, в которой отражены реальные мотивы участников, их состояние, интересы и цели. На этом этапе происходит поиск взаимосвязи интересов конфликтующих сторон и их «силовой потенциал», т.е. возможности, которые буду применяться для достижения целей.

Этап 6. Последовательное ослабление конфликта путём переноса его в иную плоскость. На этом этапе рассматриваются варианты перевода конфликта в мирное русло, а также способы урегулирования: например, удовлетворение интересов каждой из сторон путём установления справедливости в соответствии с положением социальной ролью каждого участника.

Этап 7. Заключительный этап. Урегулирование конфликта и последующее поддержание мира, которое достигается в большей степени путём формирования благоприятного социально-психологического климата в коллективе.

Таким образом, мы можем сделать вывод, что педагогический конфликт – сложное и многогранное социальное явление, которое возникает на базе объективных условий при соответствующем включении субъективного фактора. Конфликты в учебных заведениях неизбежны, потому что школы, вузы, колледжи, техникумы являются элементами общественной структуры и полностью включены в неё. Конфликтная ситуация – не приговор, она разрешима, но этот процесс требует определённых усилий с каждой стороны, а основным фактором, влияющим на исход социального противоборства, является желание достичь мира каждым субъектом. Мы усматриваем важнейшую роль в этом процессе именно субъекта, ведь именно от активной стороны может зависеть многое, как в самом ходе конфликта, так и в его разрешении.

Реализация на практике указанных нами этапов урегулирования конфликтов позволит повысить скорость разрешения конфликтных ситуаций в учебных заведениях, а также улучшить качество образования, ведь наличие враждебности, недоверия и ссор негативно сказываются на процессе образования.

Список литературы

1. Курочкина, И. А. Педагогическая конфликтология : учебное пособие / И. А. Курочкина, О. Н. Шахматова ; Рос. гос. проф.-пед. ун-т. – Екатеринбург : Издательство РГППУ, 2013. – с. 28.

СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ УЧАЩИХСЯ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОСТРАНСТВЕ И СТРАТЕГИИ ПРЕОДОЛЕНИЯ ТРУДНЫХ ЖИЗНЕННЫХ СИТУАЦИЙ

Кольцова Ирина Владимировна,
кандидат психол.наук, доцент,
Ставропольский государственный
педагогический институт, г. Ставрополь
kycher-1979@mail.ru

Аннотация: Проанализированы и обобщены взгляды отечественных ученых на проблему стрессоустойчивости учащихся подросткового возраста в образовательном пространстве, характеризующейся необходимой степенью адаптации к воздействию экстремальных факторов социальной среды, и трудная жизненная ситуация как процесс социализации подростков. Выделены стратегии преодоления трудных жизненных ситуаций в подростковом возрасте.

Ключевые слова: Стрессоустойчивость, трудная жизненная ситуация, учащиеся подросткового возраста, образовательное пространство, образовательное учреждение.

STRESS RESISTANCE OF ADOLESCENT STUDENTS IN EDUCATIONAL SPACE AND STRATEGIES FOR OVERCOMING DIFFICULT LIFE SITUATIONS

Koltsova Irina Vladimirovna

Annotation. The views of Russian scientists on the problem of stress tolerance of adolescent students in the educational space, characterized by the necessary degree of adaptation to the effects of extreme factors of the social environment, and a difficult life situation as a process of socialization of adolescents are analyzed and generalized. Strategies for overcoming difficult life situations in adolescence are highlighted.

Key words: Stress resistance, difficult life situation, adolescent students, educational space, educational institution.

Образовательная сфера, претерпевающая в последние десятилетия инновационные изменения, является источником возникновения и развития различных стрессовых ситуаций для всех участников образовательного процесса.

К числу наиболее стрессовых ситуаций для подростков относятся: адаптация к обучению в средней школе, развитие собственной личности, личностное и профессиональное самоопределение, подготовка и сдача ОГЭ.

С точки зрения формирования личности подростковый возраст является критическим периодом. На данном возрастном этапе формируются достаточно сложные механизмы, знаменующие переход от внешней детерминации жизни и деятельности к личностной саморегуляции и самоопределению.

На основании вышеизложенного формирование стрессоустойчивости у подростков является одной из важнейших задач в работе психолога, педагога и родителей. Отсутствие опыта на данном возрастном этапе, трудности, с которыми сталкивается подросток, при неправильном их преодолении могут вызвать серьезные проблемы в психологическом и физиологическом здоровье ребенка. Однако преодоление трудных жизненных ситуаций возможно благодаря сформированности стрессоустойчивости.

Попытки научного и практического разрешения проблемы стрессоустойчивости в подростковом возрасте предпринимаются сегодня как учеными, так и практиками: развитие стрессоустойчивости подростков (И.В. Кольцова, В.В. Долганина [1]), условия развития устойчивости к риску у подростков (И.В. Кольцова, В.В. Долганина [2], склонность к риску как устойчивое свойство личности (С.В. Быкова [3]), устойчивость к социальным рискам у подростков (А.И. Трунова [4], А.А. Чистякова [5]) и др. обуславливают необходимость изучения стрессоустойчивости и стратегий преодоления трудных жизненных ситуаций в подростковом возрасте.

Целью исследования является обобщение и систематизация научных знаний по проблеме стрессоустойчивости учащихся подросткового возраста в образовательном пространстве и стратегий преодоления трудных жизненных ситуаций.

Трудные жизненные ситуации являются неотъемлемой частью процессов социализации подростков. Трудная ситуация может быть охарактеризована как дисбаланс между тем, что подросток хочет (творить, достигать, делать и т.д.) и тем, что он может сделать, оказавшись в данных условиях и имея собственные личностные возможности.

Любая трудная жизненная ситуация способствует нарушению учебной деятельности, существующих отношений в образовательном учреждении, порождает негативные эмоции, вызывает дискомфортное состояние, которые при определенных условиях могут иметь плохие последствия для развивающейся личности учащихся подросткового возраста.

Стресс начинает восприниматься наиболее эмоционально в подростковом возрасте, что связано с самоидентификацией личности, которая про-

является в период полового созревания. Учебная деятельность, физиологические особенности, а так же межличностные отношения, могут стать причиной стресса. Именно на данном возрастном этапе конфликтная ситуация с обществом может привести к формированию невротических расстройств и стрессу экспрессивного подростка. Стресс может пройти бесследно, а может вызывать ухудшение состояния здоровья подростка, беспокойство, нервные срывы, депрессии, а также неврастенические и психастенические расстройства личности. Крайними проявлениями стресса могут быть самоубийство и любое умышленное действие по причинению себе вреда, которое не приводит к смерти [1].

Справиться со стрессом помогает стрессоустойчивость – совокупность личностных качеств, которые позволяют человеку справляться с большими интеллектуальными, волевыми и эмоциональными нагрузками без вреда своему здоровью, собственной деятельности, и социальному окружению.

Дети подросткового возраста более подвержены стрессу, чем другие возрастные категории. На них оказывают воздействие физические, природные и оценочные стрессоры. Каждый подросток переживает стресс по-своему. Один учащийся может легко пережить дни учебной деятельности в образовательном учреждении. Но для другого соперничество в образовательной среде школы может показаться настолько пугающим, что у него даже при упоминании образовательного учреждения начинаются психосоматические проявления.

Подростки по-разному реагируют на стресс. Некоторые, проявляя признаки депрессии, становятся малообщительными и замкнутыми, избегают общества сверстников. У других стресс проявляется в приступах вспыльчивости или гнева, теряют контроль над собой.

Преодолеть возникшие трудности ребенок может разными способами: попытаться изменить ситуацию, свое восприятие данной трудности, ситуацию, которая ее породила, справиться со стрессом, вызванным в результате трудной жизненной ситуации.

Совладание со сложными жизненными ситуациями должно быть направлено на поиск вариантов преодоления, которые делают рискованное поведение гораздо менее подходящими механизмами преодоления. Данные стратегии могут быть направлены на изменение трудной жизненной ситуации, которая породила проблему. Это может включать оказание социальной поддержки, развитие индивидуальных навыков и ресурсов для повышения независимости и снижения состояния беспомощности, помощи в изменении окружающей среды, влияющей на материальные блага, которые доступны подростку для преодоления трудностей.

Стратегии, используемые в преодолении трудных жизненных ситуаций, необходимы, когда подросток сталкивается с новыми требованиями, новизна которых не позволяет справиться с моделями и формами поведения, которые применяются в повседневной жизни.

Анализируя исследования Л.И. Анцыферовой, считаем основными стратегиями преодоления трудных жизненных ситуаций подростков: приспособление, вспомогательные приемы самосохранения (уход или бегство из трудной ситуации, «отрицание» и т.п.), самопоражающие стратегии (употребление ПАВ и алкоголя, самоубийство).

Е.В. Алекссева к неконструктивным стратегиям преодоления трудных жизненных ситуаций подростков относит импульсивное поведение и агрессивные реакции.

По данным исследования М. Тышковой, у подростков 11-12 лет преобладают реакции на отрицательное эмоциональное напряжение, которое возникает в сложных ситуациях, такие как протест, символический выход из стрессовой ситуации или попытки сделать конструктивные выводы из прошлых неудач. Подростки чаще, чем младшие школьники, видят причину своих неудач в себе или вообще не выдвигают обвинений.

Две основные реакции на ситуацию, бросающую вызов силам подростка в трудной жизненной ситуации, – это бегство или борьба.

Активное преодоление препятствий характерно возбуждением, в такой ситуации ребенок подросткового возраста стремится контролировать происходящее вокруг. Пассивное поведение характеризуется дезактивацией, переживанием беспомощности и потерей контроля над существующей реальностью. Анализ многочисленных экспериментов доказывает, что защитное поведение, особенно пассивное поведение, является менее эффективной стратегией совладания, с одной стороны, как успешного поведения, с другой стороны, различных социально-психологических последствий, сохранения нервно-психического и соматического здоровья.

На основе проведенного исследования можно заключить:

- анализ научной литературы показывает, что недостаточно изучены стрессоустойчивость школьников подросткового возраста; стрессовые факторы, их влияние на здоровье школьников, взаимосвязь их личностных свойств и возрастных особенностей со стрессоустойчивостью.

- при изучении стратегий преодоления трудных жизненных ситуаций подростками авторы чаще фиксируют преобладание эмоционально ориентированных форм преодоления, что объясняется незрелостью необходимых психических новообразований.

- развитие способностей подростков к поиску и реализации оптимальных решений в конструктивных стратегиях преодоления трудных жизненных ситуаций возможно только при создании условий для роста личностных ресурсов, определяющих стрессоустойчивость.

Список литературы

Кольцова И.В., Долганина В.В. Психолого-педагогическое сопровождение развития стрессоустойчивости подростков // Вестник Тверского государственного университета. Серия: Педагогика и психология. – 2021. – № 3 (56). – С. 65-76.

Кольцова И.В., Долганина В.В. Психолого-педагогические условия развития устойчивости к риску у учащихся подросткового возраста в образовательной среде // Проблемы современного педагогического образования. – Сборник научных трудов: – Ялта: РИО ГПА, 2022. – Вып. 74. – Ч. 3. – С. 311-314.

Быкова С.В. Склонность к риску как устойчивое свойство личности // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – 2016. – №1. – С. 157-160.

Трунова А. И. Особенности устойчивости к социальным рискам у подростков из замещающих семей // Скиф. Вопросы студенческой науки. – 2019. – № 5-1 (33). – С. 276-282. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-ustoychivosti-k-sotsialnym-riskam-u-podrostkov-iz-zameschayuschih-semey (дата обращения: 25.08.2022).

Чистякова А.А. Социальные риски и устойчивость к ним у подростков // Психолого-педагогическая деятельность: сферы сотрудничества и взаимодействия: материалы V Межрегиональной заочной научно-практической интернет-конференции с международным участием (Кострома, 16–19 октября 2019 г.) / сост. Т.Е. Коровкина; науч. ред. Ж.А. Захарова. – Кострома: Костромской государственный университет, 2019. – С. 58-61.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ И СОЦИАЛЬНЫЕ АСПЕКТЫ АДАПТАЦИИ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ПОСЛЕ ПЕРЕНЕСЕННОЙ ТРАВМЫ

Кюфарян Ян Николаевич,
аспирант кафедры психологии КГУ.
Курский государственный университет, Курскуan.kyfaryan1@gmail.com

Аннотация: статья посвящена вопросам адаптации и развития ребенка младшего школьного возраста, пережившего или проживающего травматическое событие. В исследовании дается определение психологической травмы, описываются основные характеристики ребенка, перенесшего травму, а также рассматриваются психологические и социальные аспекты адаптации после травмы – в том числе – роль семьи в данном процессе.

Ключевые слова: адаптация, психологическая травма, дети, семья, методы лечения травмы, младшие школьники, развитие, регулирование эмоций

PSYCHOLOGICAL AND SOCIAL ASPECTS OF ADAPTATION IN PRIMARY SCHOOL CHILDREN AFTER TRAUMA

Kiufarian Yan Nikolaecvich

Abstract: the article is devoted to the issues of adaptation and development of a primary school-age child who has experienced or is living through a traumatic event. The paper defines psychological trauma, describes the main characteristics of a child who has suffered trauma, and also examines the psychological and social aspects of adaptation after trauma, including the role of the family in this process.

Key words: adaptation, psychological trauma, children, family, trauma treatment methods, primary school children, development, emotion regulation

Психологическая травма – это, как правило, непосредственное личное переживание события, которое может вызвать или привести к смерти

или серьезным травмам, или другим угрозам физической неприкосновенности [5, с. 17]. Психологическая травма рассматривается как присутствие при событии, которое влечет за собой смерть, увечье или угрозу физической неприкосновенности другого человека; или весть о неожиданной или насильственной смерти, серьезном вреде или угрозе смерти, или увечья, с которыми столкнулся человек.

Тяжелая травма может помешать деликатному переходу от младшего школьного возраста к старшему и что отношения привязанности в детстве имеют решающее значение для чувства безопасности и являются надежным убежищем, позволяющим справиться со страхом. Поведение привязанности активируется, когда жизнь находится под угрозой и в других травмирующих ситуациях. Поэтому, чтобы справиться с травмой, даже старшие дети полагаются на родителей. Они могут постоянно бояться, что с членами их семьи может случиться что-то очень неприятное, и эта забота о безопасности семьи может нарушить отношения с друзьями и сверстниками. Травматические переживания усиливают концентрацию и эмоциональные проблемы, что, в свою очередь, может нанести ущерб фазе прогресса в развитии. Травмированные дети могут быть не в состоянии показать свою лучшую успеваемость, поэтому они не в состоянии максимально раскрыть свой потенциал в школьных занятиях, что может привести к большому разочарованию как для них самих, так и для родителей и учителей [4, с. 91].

Узкие и частичные когнитивные процессы памяти, внимания и дисфункциональные навыки решения проблем являются основными проблемами воздействия травмы. Эмпирические данные подтверждают, что дети младшего школьного возраста, подвергшиеся травмирующим событиям, демонстрируют низкую успеваемость в школе и страдают от проблем с концентрацией внимания. Таким образом, травма означает, что это порочный круг для развития ребенка, поскольку школьные неудачи вызывают дополнительный стресс, создавая дополнительный риск для психического здоровья среди травмированных детей.

Социальная поддержка рассматривается как один из наиболее важных защитных факторов детей, переживших травму [4, с. 88]. Принятие сверстниками и дружба в одиночестве имеют основополагающее значение для психического здоровья, а также семейная атмосфера и хорошие дружеские отношения, которые могут служить защитой от негативных последствий стресса и травм. Травмирующие события, по-видимому, усиливают негативное поведение, а также изоляцию и агрессию, и эти поведенческие паттерны могут снизить необходимые навыки для поддержания дружеских отношений и могут привести к снижению популярности и большему одиночеству [1, с. 54].

Травма может серьезно повлиять на этапы развития ребенка. Важным психологическим аспектом адаптации травмированных детей является поощрение к тому, чтобы они рисовали свои собственные болезненные вос-

поминания и вызывали их в памяти в символических играх, метафорических историях и сказках, а также оживляли свои кошмары в терапевтических и безопасных условиях. Таким образом, существует убеждение, что символические процессы у детей работают как своего рода практика самоисцеления, однако теоретические представления об этом, а также эмпирические доказательства скудны. Кошмары, ночные кошмары и тревожные сновидения распространены среди детей младшего школьного возраста и считаются частью посттравматического стрессового расстройства. Ночные кошмары включают в себя очень яркие и ужасающие сцены, но лишены повествовательных особенностей, таких как история сна, сцены, персонажи, эмоции и послания.

Регулирование эмоций – важная социальная задача для адаптации детей младшего школьного возраста после перенесенной травмы. Их необходимо поощрять контролировать свои агрессивные вспышки и учить уважать других детей и принимать их во внимание. Обладая сложными вербальными навыками, они способны вести переговоры в случае конфликтов и осознают свои потребности, а также различные мотивы и рассуждения других людей. В опасных для жизни условиях, как в случае войны, дети могут столкнуться с трудностями в контроле своих агрессивных импульсов [4, с. 95].

Эмоциональная обработка, такая как распознавание связи между разумом и телом между реакциями страха и регулированием подавляющих чувств, является важным терапевтическим элементом в лечении травмированных детей младшего школьного возраста. Исследования эмоциональных последствий воздействия травмы в основном были сосредоточены на психопатологии и, следовательно, упускали из виду подход к развитию и обработке эмоций. Детство и юность связаны с динамичным развитием способов выражения, регулирования, понимания и интерпретации эмоций и признания их в себе и в других. Способность успокаиваться и справляться с болезненными чувствами считается чрезвычайно важной для психического здоровья в травмирующих ситуациях. Считается, что травма оказывает негативное влияние на эмоциональное развитие, такое как снижение контроля или чрезмерный контроль, выражающийся в виде подавляющих и неконтролируемых чувств [2, с. 110]. Травмированные дети обычно проявляют свои чувства на поведенческих уровнях. Следовательно, импульсивное поведение является обычным явлением. Импульсивность имеет тенденцию преобразовывать чувства и напряженность непосредственно в действие без когнитивных оценок или обработки эмоций, что может позволить немедленно избежать опасности.

Родители могут чувствовать себя беспомощными, когда у их детей проявляются симптомы и они страдают от последствий травмы. Например, если травмированные дети проявляют снижение интереса к примитивно важным видам деятельности, таким как игры и дружба, родители должны

попытаться поощрить их. Однако, делая это, они борются с сильным конфликтом, вызванным травмой и страхом неудачи. Изменения в поведении детей и даже в личности влекут за собой огромное бремя для родителей. Главная задача родителей – защитить своих детей от опасности, угрозы и стресса. Во многих случаях, таких как дорожно-транспортные происшествия, стихийные бедствия и насилие, вызванные войной, страдают как родители, так и дети. Общепризнано, что позитивное воспитание и гармоничное и чуткое взаимодействие матери и ребенка могут улучшить развитие здоровья ребенка в травмирующих условиях.

Согласно теории привязанности, дети учатся искать убежища, выражать эмоции и подталкивать себя и других к первым взаимодействиям между родителями и детьми. Детей выделяют на основе их способности и мотивации исследовать окружающую среду и полагаться на взрослых, когда они чувствуют угрозу. Отношения надежной привязанности со значительно доступными взрослыми обеспечивают ребенку надежную основу для изучения окружающей среды. Небезопасные отношения привязанности, в свою очередь, вынуждают детей искать защиты в другом месте. Избегающие, неуверенные в себе дети учатся верить в себя и отрицать свои потребности, в то время как амбивалентные, неуверенные в себе дети цепляются за своих родителей или других взрослых, и их переполняет страх быть брошенными. Фактические данные показывают, что детские травмы, такие как сексуальное насилие и безнадзорность, а также экономические трудности, представляют собой риск ненадежной привязанности. Фундаментальный механизм ненадежной привязанности – это нечувствительное, непредсказуемое или навязчиво гиперзащитное воспитание [3, с. 21]. Маленькие дети подвергаются серьезному риску незащищенности, если они читают страх и разобщенность в глазах своих родителей. Травма лишает родителей их ресурсов и отвлекает их внимание от ребенка.

Исследования и знания о последствиях травмирующих событий для психического здоровья детей и подростков неуклонно растут. Аспекты развития являются информативными для понимания заболеваний, связанных с травмой, диссоциацией и дереализацией, а также с их восстановлением, будь то спонтанно или после лечения. Травма – это нездоровое присутствие в области человеческого развития. Детям нужны все их ресурсы для выполнения социальных норм и задач когнитивного и эмоционального развития, поэтому обработка травмирующих событий является очень сложной задачей для психики ребенка. Травмирующие события часто приводят к возникновению порочного круга в развитии. Дети, когда они травмированы, остро нуждаются в своих социально-эмоциональных ресурсах, чтобы выжить, потому что травма проверяет эти же ресурсы, такие как близкие дружеские отношения и способность повествования понимать и интегрировать травму. Травмирующие события передаются детям родите-

лями и другими членами семьи, поэтому понимание интерактивных отношений, моделей привязанности, поведенческих и семейных систем особенно важно во время лечения [5, с. 18].

Безусловно, взаимодействие, сопровождение и воспитание травмированного ребенка, это непростой путь. Далеко не каждый взрослый способен понять, вынести последствия, восстановить доверие и надежную привязанность с травмированным ребенком. Данный процесс требует не только временного ресурса, но эмпатии, как основного качества личности сопровождающего и способности к эмпатичному взаимодействию с сохранением внутренних и внешних границ этого взаимодействия. Адаптация травмированного ребенка – это комплексная работа многих специалистов: психолога, социального педагога, медицинского работника, при необходимости и других специалистов центра помощи семье и детям, организуемая в трех позициях: время, пространство, опора.

Список литературы

1. Дереча В. А. Психогенные переживания и расстройства [Электронный ресурс]: учебное пособие для вузов / В. А. Дереча, Г. И. Дереча. – Москва: Изд. Юрайт, 2020. – 195 с.
2. Игнатенко, С. А. Анализ причин и последствий развития посттравматического стрессового расстройства у лиц, перенесших тяжелое психотравмирующее событие / Игнатенко С. А., Шкабрий А. Н. // Пожарная и техносферная безопасность: проблемы и пути совершенствования. – 2019. – № 1 (2). – С. 110-116
3. Меметова, З. Н. Признаки и критерии диагностики посттравматического стрессового расстройства / Меметова З. Н. // Тенденции развития науки и образования. – 2020. – № 62, вып. 20. – С. 21-23
4. Новикова М. В. Ребенок после травмы и заботящийся взрослый: от утраты к полноценной защите // Семейная психология и семейная психотерапия. – 2018. – №3. – с. 86-104.
5. Харламенкова, Н. Е. Психология посттравматического стресса: итоги и перспективы / Н. Е. Харламенкова // Психологический журнал. – 2017. – Т. 38, № 1. – С. 16-30.

ИССЛЕДОВАНИЕ ВНУТРИГРУППОВЫХ КОНФЛИКТОВ В КИБЕРСПОРТЕ

Лагерь Максим Александрович,
студент,
Северо-Кавказский федеральный университет, Ставрополь
makslager02@gmail.com

Аннотация: статья посвящена проблеме исследования внутригрупповых конфликтов в киберспорте, рассматриваются особенности взаимодействия людей в виртуальном пространстве. Раскрыта специфика киберспорта как формы организованных многопользовательских соревнований по видеоиграм, с непосредственным взаимодействием игроков внутри виртуальной реальности.

Ключевые слова: киберспорт, виртуальная реальность, конфликт, внутригрупповой конфликт, социальная группа.

RESEARCH OF INTRA-GROUP CONFLICTS IN ESPORTS

Lager Maxim

Abstract: the article will focus on esports players and intra-group conflicts that may arise within these sports teams.

Key words: esports, esports players, conflict, intra-group conflict, social group.

Интенсивное развитие информационных технологий в современном обществе приводит к виртуализации различных областей жизни человека, что создает особую среду его существования и развития.

Под «виртуальной реальностью» подразумевается реальность, отличная от действительного, материального мира, основой которой являются нематериальные понятия – мысли, образы и информация. Весь смысл виртуальной реальности – это «ощущение присутствия» в виртуальном мире [1].

В современных исследованиях возрастает интерес к изучению взаимодействия людей в виртуальном пространстве. Компьютерный виртуальный мир открывает очередной выход человека за границы своего материального бытия. В этом случае человек оказывается в мире, схожим с действительным, получая возможность включиться в действие, аналогично реальным условиям: он может не только наблюдать, но и совершать активные действия самостоятельно, легче взаимодействуя с другими людьми [4].

Киберспорт представляет собой одно из новейших ответвлений в спорте, заявившее о себе в 70х годах XX века. В те времена для людей было чем-то немыслимым, что какое-то хобби станет большим, нежели обычное развлечение. Да и люди особо этим не интересовались, их завлекали на подобные игровые мероприятия бесплатной выпивкой, причем, как участников, так и игроков [3, с. 238].

В настоящее время киберспорт, как отдельный вид спорта, активно развивается и всячески популяризируется. Мы все чаще видим рекламные интеграции киберспортивных событий в общественных местах, на различных сервисах видеохостинга или даже на баннерах. Инвестиции в данный вид спорта растут ежегодно [6].

Исходя из этого следует развивать и область психологии киберспорта. Но так или иначе киберспортсмены являются социальной группой в которой, как и в любой другой, возможны конфликты.

Каждая группа содержит потенциальные возможности конфликта в силу периодически возникающего соперничества между требованиями индивидов и группы киберспортсменов не являются исключением.

Характер группы существенно влияет на особенности этих конфликтов и на функции. Так, Л. Козер полагает, что чем группа теснее, тем конфликт интенсивнее. Он аргументирует это тем, что высокая частота взаимодействия способствует интенсификации эмоциональных проявлений

индивидов, в том числе и враждебности, возникновение которой, опять же в силу тесного взаимодействия, будет восприниматься как опасность и подавляться, а следовательно, аккумулироваться. Поэтому если все же в такой сплоченной группе возникает конфликт, то протекать он будет с особенной интенсивностью в силу «накопленного» недовольства и полного личностного вовлечения, характерного для группы с тесными связями. Конфликт в группах этого типа будет угрожать самим их основам, а следовательно, иметь разрушительный характер [2].

В группах киберспортсменов, члены которых не столь тесно связаны между собой, конфликт будет с известной вероятностью менее деструктивным (Широков Е.А.) Это обеспечивается за счет большего числа конфликтов, возникающих в группах этого типа, что ведет к распределению энергии и не дает возможности ее аккумуляции. Тем самым создается определенная гарантия локализации каждого отдельного конфликта на обстоятельствах его возникновения. Отсюда Козер с известной долей уверенности утверждает, что многочисленность конфликтов находится в обратной связи с их интенсивностью.

Существенное значение для внутригруппового конфликта будет иметь и характер отношений группы с внешней средой. Так, если группы киберспортсменов или киберклубов, находящиеся в состоянии более или менее постоянного противоборства с другими группами, будут иметь тенденцию к более полному личностному вовлечению своих членов в общую деятельность и к подавлению отклонений от группового единства и разногласий. Большая терпимость к внутригрупповым конфликтам будет характерна для групп киберспортсменов, отношения которых с внешней средой более уравновешены.

Список литературы

1. Апетян, М. К. Особенности виртуальной коммуникации / М. К. Апетян. – Текст : непосредственный // Молодой ученый. – 2015. – № 3 (83). – С. 939-941. – URL: https://moluch.ru/archive/83/15418/ (дата обращения: 31.10.2022).

2. Льюис Козер. Функции социального конфликта. М. «Идея-Пресс». 2000. С. 34-111, 147-167. (дата обращения: 31.10.2022).

3. Малиновская И. В. Истоки возникновения киберспорта, генезис киберспорта в России // В сборнике: Транспорт. Экономика. Социальная сфера (Актуальные проблемы и их решения). Сборник статей VI Всероссийской научно-практической конференции. 2019. С. 238. (дата обращения: 31.10.2022)

4. Маясов Д.А., Субботин А.Н. Виртуальная реальность в контексте бытия человека // Материалы VII Международной студенческой научной конференции «Студенческий научный форум» (дата обращения: 31.10.2022).

5. Слабодкина, А. П. Психологические аспекты образа киберспортсмена / А. П. Слабодкина. – Текст : непосредственный // Молодой ученый. – 2020. – № 15 (305). – С. 288-296. – URL: https://moluch.ru/archive/305/68753/ (дата обращения: 31.10.2022).

6. Широков, Е. А. Психологические факторы, влияющие на игровую сессию киберспортсмена / Е. А. Широков. – Текст : непосредственный // Молодой ученый. – 2020. – № 50 (340). – С. 444-446. – URL: https://moluch.ru/archive/340/76312/ (дата обращения: 31.10.2022).

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПАЦИЕНТОВ ОНКОЛОГИЧЕСКОГО ПРОФИЛЯ

Ларина Галина Николаевна,
кандидат психологических наук,
доцент кафедры психологии Курского
государственного университета, Курск
e-mail: galka.larina@yandex.ru
Сошенко Екатерина Игоревна,
магистр кафедры психологии
Курского государственного университета, Курск
e-mail: katya-123kursk@list.ru

Аннотация: в данной статье рассматриваются результаты теоретического анализа психологических особенностей больных онкологоческого профиля. свободы учебных групп, различающихся характером жизнедеятельности. Показано, что ориентация онкобольных на позитивную реализацию личностной свободы является важным фактором сохранения их психического здоровья

Ключевые слова: свобода личности, болезнь, больные онкологического профиля, «свобода для», психическое здоровье.

PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF ONCOLOGICAL PATIENTS

Larina Galina Nikolaevna
Soshenko Ekaterina Igorevna

Abstract: this article discusses the results of a theoretical analysis of the psychological characteristics of oncological patients. freedom of study groups that differ in the nature of their life. It is shown that the orientation of cancer patients to the positive realization of personal freedom is an important factor in maintaining their mental health.

Key words: individual freedom, disease, cancer patients, "freedom for", mental health.

Главным свойством личности является ее свобода. Как известно свобода бывает двух типов – «свобода от» и свобода «для». Главным фактором сохранения и укрепления психического здоровья является именно «свобода для», поскольку она направляет деятельность человека на преоборазование мира, выполняет созидательную функцию в его жизни. Наиболее ярко это проявляется на таком объекте социально-психологического исследования как больные онкологического профиля. Как показывает анализ литературы уже более двух тысяч лет тому назад, ученые обращают внимание на связь рака с эмоциональным состоянием человека. Современные исследования показали, что во время хронического стресса в организме может повышаться уровень кортизола. Это такой гормон, который влияет на работу многих органов. Он подавляет иммунную систему.

Считается, что рак развивается в результате многочисленных мутаций клеток в организме. В норме у клетки есть жизненный цикл. Она рождается, делится, умирает. А мутированная клетка не умирает, а продолжает делиться. Все новые клетки также живут и делятся дальше. В итоге происходит бесконтрольный рост и возникает опухоль. Так как кортизол влияет на работу многих органов и может подавлять иммунную систему, теоретически считают, что стресс может вызвать онкологическое заболевание.

Но конечно, это не означает, что все, кто пережил или переживает стрессовые ситуации в своей жизни, обязательно заболеют раком. Очень важно отметить, что в последовательности событий, которые привели или приводят к образованию злокачественных новообразований, имеют не только физический характер, такие как: вредные привычки, факторы среды и т.д., но и эмоциональный.

В ряде работ зарубежных и отечественных психологов, описывается портрет онкобольного с психологической точки зрения. Обобщим эти представления:

Очень низкая самооценка, повышенная самокритичность. Как правило, неуверенны в себе, эмоционально незрелые – во многом инфантильные (например, в отношение к своему здоровью).

Заметная неспособность прощать.

Зависимость от чужого мнения. Пытаться выглядеть всегда лучше, чем есть, боязнь обидеть другого человека. Желание угодить и быть «хорошей девочкой/мальчиком», чтобы заслужить любовь (часто идет это из детства).

Контроль и отрицание в себе негативных эмоций, таких как: гнев (ярость), злость, отвращение, презрение. Не умение выражать собственные эмоции и переживания, а также нарушенное умение понимать эмоциональные состояния других людей. Сдержанная враждебность, неумение говорить «Нет», защищать себя и свои личные границы. Ярко выраженные симптомы алекситимии и конформиза.

Обедненная фантазия. Часто не имеют осознанных представлений о желаемом, а если имеют, то у них не хватает мужества реализовать то, что они бы хотели сделать, то, о чем мечтают. Очень много тревог и сомнений.

Фиксация на внешних событиях, материальных ценностях и неспособность сконцентрироваться на своих внутренних переживаниях (для таких людей либо сложен, либо неинтересен процесс самопознания).

Самопожертвование ради другого/других. По треугольнику Карпмана выступают в роли Жертвы или Спасателя.

Сложности с пониманием телесных ощущений. Проблемы в словесном определении своих телесных ощущений и эмоций. Сниженная болевая чувствительность.

Онкобольные мало обращают внимание на свое эмоциональное состояние и здоровье. Как правило, не занимаются своим саморазвитием и

больше сконцентрированы на внешней картинке, чтобы произвести впечатление, порой не имеющее ничего общего с настоящими ими. Онкобольные имеют такие черты, как покорность и безграничное терпение, которое иногда взрывается, как вулкан, из-за большого сдержанного внутреннего напряжения, от чего они надолго проваливаются в стыд и становятся от этого, еще более покорны, а напряжение и стресс нарастают, как ком. Так же такие люди созависимы от работы или конкретного человека. Они постоянно оглядываются на мнение окружающих и живут по принципу «Казаться, а не быть». Даже уже с поставленным онкодиагнозом, они, как правило, скрывают это от друзей/коллег, боясь, что их увидят уязвленными, некрасивыми. т.е. в таком неблагоприятном для них свете. У таких людей тяжело с осознанностью и пониманием вопроса: «Кто я есть?» И глядя на них, ощущается, что они живут, как будто бы, не свою жизнь, а чужую…

Говоря о психологической помощи онкобольным, следует процитировать Александра Васютина: «Рак – это психосоматоз, то есть заболевание, появление которого в организме очень сильно связано с психологическим состоянием заболевшего. Если лечить рак только оперативно или же при помощи лекарств, то чаще всего это приводит только к приостановке болезни. Если иммунная система не включится в этот процесс, то такое лечение, в большинстве случаев, лишь оттянет неизбежный конец. И лечить рак надо ПАРАЛЛЕЛЬНО двумя методами: воздействовать на опухоль методами, которые используются современной онкологией. И найти и обезвредить психологическую причину, которая запустила болезнь!» [1, С.3]

Поэтому важно психосоматическому больному обратиться к психологу, где они смогут поработать над неисцеленными психотравмами и внутриличностными конфликтами, которые, как правило, идут еще из детства. Так же психолог покажет и объяснит, что в результате, накопление телесных проявлений из-за таких неотреагированных эмоций, как злость, гнев, отвращение, презрение, которые не получают разрядки – они приводят, как правило, к развитию психосоматических заболеваний, в том числе онкоболезни. И он поможет освободиться от контроля этих неприятных чувств, за счет выражения «неодобряемых эмоций». Так же произойдет работа над страхами, созависимостью, осознанностью и опорностью на себя, а не на кого-то другого (родителей, мужа/жены, детей и т.д.)

Онкобольной должен заниматься своим личностным ростом; адекватной рефлексией, т.е. осознованием, отслеживанием и вербализацией своих чувств и переживаний; обучением принятия себя и любви к самому себе; бороться с зависимостями, в том числе от чужого мнения, т.е проявлять позитивную личностную свободу.

Список литературы

Васютин А. Спасение есть – оно в тебе! Рак как психосоматоз – 2011 – С. 3.

СОЦИАЛЬНЫЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ СТУДЕНТОВ ОБ ЭКСТРЕМИЗМЕ

Ларина Галина Николаевна,
кандидат психологических наук,
доцент кафедры психологии
Курского государственного университета, Курск
e-mail: galka.larina@yandex.ru
Миронова Юлия Андреевна,
магистр кафедры психологии
Курского государственного университета, Курск
e-mail: yusenka19@gmail.com

Аннотация: в статье представлены основные подходы к интерпретации понятий «экстремизм», «социальные представления», проанализирована структура социальных представлений в целом, а также относительно экстремизма в студенческой среде. Работа отражает механизмы, влияющие на формирование социальных представлений студентов об экстремизме. Также Автором указаны основные аспекты содержания социальных представлений студенческой молодежи об экстремизме.

Ключевые слова: социальные представления, «свобода от», социальное здоровье, экстремизм, студенты

SOCIAL PERCEPTIONS OF STUDENTS ABOUT EXTREMISM

Larina GN,
Mironova YA

Abstract: the article presents the main approaches to the interpretation of the concepts of "extremism", "social perceptions", analyzes the structure of social perceptions in general, as well as regarding extremism among students. The work reflects the mechanisms that influence the formation of students' social ideas about extremism. The author also indicates the main aspects of the content of the social ideas of student youth about extremism.

Key words: social representations, "freedom from", social health, extremism, students

В настоящее время одной из основных угроз общественной безопасности является экстремизм. Наиболее уязвимой к данному феномену социальной группой является студенческая молодежь.Возрастные физиологические и индивидуальные особенности молодежи в совокупности с общественными тенденциями в различных сферах жизни обусловливают приверженность к объединениям различного характера, в том числе, к организациям экстремистского характера, а также совершение противоправных действий в связи со своими идейно-ценностными взглядами и убеждениями.

Цель настоящей статьи заключается в изучении на теоретическом уровне социальных представлений студентов об экстремизме. В соответствии с целью статьи сначала необходимо определить сущность понятия «экстремизм».Слово «экстремизм» относится к французскому

«extremisme», от extrême «крайний», к латинскому «extremus» «крайний, конечный»; превосходная степень – от exter «наружный, внешний».Экстремизм – это социально-политическое явление; общественное явление негативного и агрессивного характера, в основе которого – противопоставление взглядов, ценностей, интересов. Необходимо подчеркнуть, чтов настоящее время отсутствует единая, общепринятая научная интерпретация понятия «экстремизм» [8, с. 114]. В рамках концепции свободы группы мы рассматриваем экстремизм как проявление «свободы от» и нарушение социального здоровья личности в различных аспектах [11].

Согласно статистике, в начале XXI в. количество действий экстремистской направленности в России с каждым годом увеличивалось. Так, например, за 2004 г. было зарегистрировано 134 преступления, за 2005 г. – 152, за 2006 г. – 263, 2007 г. – 356, за 2008 г. – 460. Динамика проявлений экстремизма в последующие годы имела выраженный характер повышения его уровня. Так, в 2015 г. зарегистрировано 1308 действий, в 2016 – 1450, в 2017 г. – 1521, в 2018 г. – 1265, в 2019 г. – 585, за первые шесть месяцев 2020 г. – 442 [2, с. 22]. Таким образом, за последние несколько лет количество совершенных действий экстремистской направленности сокращается. Однако важно подчеркнуть, что все же данное явление сохраняется в социуме, что обусловливает актуальность его исследования во всех аспектах, в том числе и рассмотрение особенностей распространения представлений об экстремизме в студенческой среде.

М.Ф. Мусаелян констатирует факт высокого уровня экстремистской преступности, который характерен для периода студенчества (15-25 лет), что объясняется возрастными особенностями [13, с. 24]. Для студенческого возраста характерны такие значимые показатели, как незавершенность процесса социализации, отсутствие личностной зрелости. На основе этого проявляются неустойчивость идейно-смысловых взглядов, максимализм, стремление к радикальному изменению условий жизнедеятельности, что обусловливает возникновение склонности к различным общественным протестам [13, с. 21]. Следовательно, указанная возрастная категория легче поддается идеологическому воздействию, что обусловливает наличие возможности подготовить ее для совершения действий экстремистского характера.

Основой для формирования теоретических аспектов об экстремизме, реализации практических действий экстремистского характера служат социальные представления. Данное понятие характеризуется как форма коллективного знания. Социальные представления формируются отдельным субъектом на обыденном уровне, выражают отношение к окружающей действительностии оказывают влияние на поведение личности. Структурными элементами социальных представлений являются ядро (содержание объекта) и периферическая часть (значение объекта) [1, с. 7].

Необходимо обратить внимание на индивидуально-психологические показатели личности студента, заключающиеся в наличии сформированных жизненных целей, установок, взглядов, идейно-ценностной базы, а

также эмоционально-чувственных особенностей, уровня активности, самооценки, самоконтроля и др. Следует отметить важность физиологической склонности к насилию и силовым методам решения конфликтных ситуаций, жестокость [5, с. 31].Также значимой основой причастности к экстремистской деятельности является низкий уровень интеллектуального развития студентов. Высокие показатели интеллекта позволяют человеку осуществлять рефлексию, анализировать положительные и отрицательные стороны объекта своего внимания, критически оценивать ситуацию [2; 3].

Благоприятной основой для возникновения представлений об экстремизме в студенческой среде служат навязываемые негативные установки с помощью средств массовой информации, продукции массовой культуры [3]. Поток информации может создавать неблагоприятный фон, влияя на мировоззрение личности, формировать искаженную картину мира и создавать ощущение значимости проявления насилия, свободы от установленных общественных и правовых норм, что может порождать интерес, желание к экстремистской деятельности.

А.А. Гайворонская отмечает, что по результатам исследований ядро социальных представлений об экстремизме в среде студенческой молодежи определяется как насилие, борьба, адреналин. Периферическая часть заключается в действии против общества [6]. М.Р. Кочкарова и М.Т. Ногерова указывают, что ядро представлений– это смерть, терроризм и страх. Периферическая часть в представлениях молодежи определяется использованием противозаконных средств для достижения целей,жестокостью, влечет разрушения[12]. Исследователи отмечают,с одной стороны, заинтересованность и осведомленность молодых людей в экстремизме, с другой стороны – несформированность и размытость представлений, что позволяет утверждать обих существовании в сознании масс отдельно от реальной действительности [12].А.С. Забарин, А.В. Иванова и Р.И. Зинурова отмечают ассоциирование экстремизма у студентов с его этно-религиозной разновидностью [9; 10].Г.Л. Бардиер, Н.В. Суханова указывают на преобладание эмоциональных компонентов в представлениях. Однако их содержание может изменяться под влиянием образования, гражданского воспитания, социального самоопределения [4, с. 76-77].

Таким образом, социальные представления имеют структурированную основу, в состав которой входит ядро и периферическая составляющая. Указанную форму обыденного коллективного знания студентов об экстремизме определяют социально-экономические, физиологические, личностные механизмы. С одной стороны, отмечается заинтересованность и осведомленность молодых людей в экстремизме, с другой стороны – несформированность и размытость представлений, что позволяет утверждать о существовании их в сознании масс отдельно от реальной действительности.

Список литературы

1. Абульханова К.А. Российский менталитет: кросс-культурный и типологические подходы [Электронный ресурс] // Российский менталитет: вопросы психологической теории и практики; под ред. К.А. Абульхановой, А.В. Брушлинского, М.И. Воловиковой. – Москва: Ин-т психологии РАН, 1997. – С. 7-37. – Режим доступа: https://elibrary.ru. – (Дата обращения: 03.10.2022).

2. Антонян Ю.М. Поиск сущности экстремизма [Электронный ресурс] // Вестник экономической безопасности. – 2022. – №1. – С. 14-21. – Режим доступа: https://doi.org/10.24412/2414-3995-2022-1-14-21. – (Дата обращения: 15.09.2022).

3. Баева Л.В. Экстремизм: природа и формы проявления [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://asu.edu.ru. – (Дата: обращения: 21.09.2022).

4. Бардиер Г.Л., Суханова Н.В. Исследование представлений студентов об экстремизме [Электронный ресурс] // Вестник Санкт-Петербургского университета. – 2004. – №6. – С. 76-88. – Режим доступа: https://cyberleninka.ru. – (Дата обращения: 02.10.2022).

5. Власов В.И. Экстремизм: сущность, виды, профилактика. – Москва: РАГС, 2003. – 113 с.

6. Гайворонская А.А. Структура содержания социальных представлений студентов об экстремизме [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://wiselawyer.ru. – (Дата обращения: 02.10.2022).

7. Жукова Н.А., Ярощук И.А. Экстремизм: понятие и генезис в контексте международной правовой науки // NOMOTHETIKA: Философия. Социология. Право. – 2020. – №1. – С. 113-122.

8. Забарин А.С., Иванова А.В. Отношение к экстремизму студенческой молодежи: психолого-политическое измерение // Вестник Санкт-Петербургского университета. Серия 12. «Психология. Социология. Педагогика». – 2013. – №1. – С. 126-135.

9. Зинурова Р.И., Тузиков А.Р., Алексеев С.А. Социальные кластеры формирования молодежного экстремизма // Вестник Казанского технологического университета. – 2013. – №17. – С. 239-241.

10. Кочкарова М.Р., Ногерова М.Т. Гендерная идентичность в структуре представлений студента об экстремизме и патриотизме [Электронный ресурс] // Мир науки. – 2016. – №6. – Режим доступа: http://mir-nauki.com. – (Дата обращения: 03.10.2022).

11. Ларина Г.Н. Представления о свободе и отношение к ней в студенческих группах// Институт психологии Российской академии наук. Социальная и экономическая психология. 2019. Т. 4. № 3 (15). С. 134-157.

12. Методические рекомендации по профилактике и противодействию экстремизму в молодежной среде: разработаны Минспорттуризмом России совместно с МВД России и ФСБ России // Наша молодежь. – 2011. – №6. – С. 40-41.

13. Мусаелян М.Ф. Личность участника неформальных молодежных экстремистских организаций (группировок) // Адвокат. –2010. – №6. – С. 22-33.

ПРОФИЛАКТИКА ЭКСТРЕМИЗМА СРЕДИ МОЛОДЕЖИ КАК ФАКТОР СОХРАНЕНИЯ ЕЕ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

Ларина Галина Николаевна,
кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии
Курского государственного университета, Курск
e-mail: galka.larina@yandex.ru
Миронова Юлия Андреевна,
магистр кафедры психологии
Курского государственного университета, Курск
e-mail: yusenka19@gmail.com

Аннотация: в статье рассматривается проблема профилактики экстремизма среди молодежи как фактора сохранения ее психического здоровья. Выделены причины и следствия активного развития экстремизма в молодежной среде, а также его профилактика.

Ключевые слова: экстремизм, профилактика экстремизма, молодежь, молодежная среда, психическое здоровье.

PREVENTION OF EXTREMISM AMONG YOUNG PEOPLE AS A FACTOR IN PRESERVING THEIR MENTAL HEALTH

Larina GN,
Mironova YA

Abstract: this article discusses the problem of preventing extremism among young people as a factor in preserving their mental health. The causes and consequences of the active development of extremism among young people, as well as its prevention.The author comes to the conclusion that currently there are not enough developed ways to prevent extremism.

Keywords: extremism, prevention of extremism, youth, youth environment, mental health.

На сегодняшний день в нашей стране и мире в целом происходят трансформации социокультурного характера. Их инновационность и системность не всегда приводят к положительному эффекту. Это проявляется в увеличении количества гражданских, уголовных и административных дел, которые связаны с экстремизмом. Согласно статистике, представленной на сайте Министерства Внутренних дел Российской Федерации (МВД РФ), по сравнению с 2018 годом число деяний, связанных с экстремизмом с участием молодых людей, выросло на 1,5% [4].Целесообразно отметить, что его опасность заключается в проявлении крайних взглядов, которые выражаются в призывах к насилию по отношению к обществуи государству. Именно поэтому одной из актуальных проблем в настоящее время является профилактика экстремизма среди молодежи как фактор сохранения ее психического здоровья.

Идеология экстремизма в современном мире интенсивно и стремительно распространяется. Согласно результатам исследований Всероссийского центра изучения общественного мнения (ВЦИОМ), несовершеннолетние (с 15-18 лет) и молодые люди до 25 лет все чаще являются членами экстремистских группировок и неформальных групп [3]. Отсюда следует, что данное явление представляет опасность и серьезную угрозу как для нашей страны, так и для мирового сообщества в целом

Важно подчеркнуть, что подростки и молодые люди являются благоприятной аудиторией для распространения и навязывания экстремистскими организациями своих взглядов и воззрений на происходящие в мире события. Социальная значимость темы определяется тем, что в силу своей уязвимости и неопытности молодежь часто используется различными деструктивными силами в своих целях. В связи с этим необходимы мероприятия по профилактике экстремизма в молодежном сообществе в целях сохранения, поддержания и улучшения их психического здоровья [2].

В последние годы данному вопросу уделяется большое внимание со стороны психологов, ученых и других деятелей науки. Так, например, освещение проблемы психического здоровья молодежи и стабильности их психики нашло отражение в работах следующих авторов: Т.А. Боголюбовой, О.А. Бойко, А.А. Гаджиева, В.К. Довгяло, Н.В. Стариков, Т.М. Тхазепловаи других.

Так, например, Т.А. Боголюбова утверждает, что предупреждение появления экстремистских настроений среди молодого поколения начинается с семейного воспитания. Именно в семье зачастую формируется нетерпимость, неуверенность в себе, перетекающая в обидчивость, и появление негативного протестного потенциала [2]. Таким семьям необходимо обращаться к специалистам, так как психическое здоровье ребенка может быть в опасности.

Важно подчеркнуть, что в молодежной среде крайние взгляды и принципы идеологии экстремизма быстрее находят отклик по сравнению с другими группами общества. Это, в первую очередь, связано с психолого-возрастными особенностями молодежи, которая помещена в условия кумулятивной неопределенности и неясности, что способствует затруднению их полноценной адаптации в обществе.

Целесообразно отметить, что факторы, способствующие проявлению экстремистских настроений в молодежной среде, бывают различными. Рассмотрим подробнее каждый из них:

1) нарастание социокультурной напряженности в обществе, в том числе среди представителей молодого поколения. Данный фактор базируется на том, что положение юного человека в социуме довольно неоднозначно, так как он находится в состоянии неопределенности и поиска себя. В таком возрасте чаще всего взгляды, принципы и убеждения еще не до конца сформированы, что создает благоприятную среду для влияния экстремизма на данную категорию населения;

2) переоценка установоки нравственных ориентиров. Этот фактор основывается на влиянии различных религиозных организаций и сект экстремистского характера, которые навязывают свою идеологию, проявляющуюся в религиозной фанатичности, неприятии каких-либо норм, правил и обязанностей, предусмотренных для сохранения общественного порядка, а также в стремлении к насилию и распространению страха среди населения;

3) использование в разрушительных целях психологических показателей, наблюдаемых в молодежной среде. Молодые люди легко поддаются различного рода внушению и манипулированию со стороны лидеров-экстремистов. Это выражается в увеличении в молодежной среде таких негативных явлений, как депрессивные настроения, апатия, суицидальные наклонности, инфантилизм, игромания, примитивизация мышления, увлечение неформальными общественно-культурными течениями, популяризация вредных привычек, а также девиантное поведение [1, с. 356].

Исходя из вышесказанного, можно отметить, что экстремистские организации используют изощренные методы и социально-психологические технологии для активного влияния на сознание, мышление и поведения молодых людей. В молодежной среде наибольшей популярностью пользуются такие формы экстремизма, как политический, религиозный и националистический.

В научной литературе также зафиксированы различные способы профилактики экстремизма. По мнению А.А. Гаджиевой, к одним из эффективных мер профилактики экстремизма в молодежной среде можно отнести следующие: патриотическое воспитание молодежи, создание дополнительных мест в различных учебных заведениях для талантливой молодежи, привлечение представителей молодежной политики к борьбе с экстремизмом,проведение различных конкурсов с достойным призовым фондом для молодежи,организация встреч с ветеранами, а также деятелями культуры [2, с. 6].

В свою очередь, Н.В. Стариков выделяет следующий перечень способов профилактики экстремизма, среди которых:приобщение молодежи к правовой стороне общества и повышение у них правовой культуры,особая подготовка специалистов для работы с радикально настроенной молодежью,привлечение психологов для наблюдения за психическим здоровьем молодежи,активное сотрудничество с различными конфессиями,организация виртуального пространства для обсуждения различных проблем, наблюдаемых в молодежной среде [2, с. 7].

Практика показывает, что предложенные выше способы профилактики экстремизма среди молодежи являются наиболее действенными. Наряду с этим, на наш взгляд, целесообразно использовать для профилактики возникновения экстремистских настроений в молодежной среде сле-

дующие способы, так как они, в отличие от иных классификаций, представляют собой комплекс мер, разработанных на основе соблюдения культурно-социальных условий, а именно:

– воспитание толерантности, терпимости и социокультурной солидарности среди молодежи посредством введения в образовательных организациях (школы, колледжи, лицеи, вузы) специальных курсов по изучению культурных и религиозных особенностей народов мира и России;

– воспитание культуры общения и взаимодействия между различными этносами и национальностями с помощью организаций и клубов по интересам [5];

– создание специальных центров по изучению проблем развития и распространения экстремизма;

– контроль виртуального пространства (в особенности социальных сетей), отслеживание экстремистской информации и ее удаление;

– проведение индивидуальных бесед с радикально настроенными молодыми людьми;

– проведение органами местного самоуправления различных тренингов, тематических вечеров, встреч с психологами для молодежи;

– привлечение к профилактике экстремизма среди молодежи родителей и педагогов (проведение с ними лекций на тему проблемы экстремизма и консультаций);

– усиление со стороны правительства мер по соблюдению правопорядка;

– духовно-нравственное воспитание молодежи, проведение различных акций добра и волонтерства с привлечением молодых людей.

Таким образом, можно сделать вывод, что экстремистская активность чаще всего может наблюдаться среди представителей молодого поколения, так как именно они находятся на пути формирования своих взглядов и поиска смысла жизни. Именно поэтому важно своевременно заниматься профилактикой экстремизма среди молодежи, чтобы поддерживать их психическое здоровье и состояние в норме, а также для избегания появления и развития деятельности сообществ, целью которых является дестабилизация общественно-политической обстановки и негативного влияния и вовлечения молодежи в противоправные действия.

Список литературы

Бойко О. А. Профилактика экстремизма в среде студенческой молодежи // Психопедагогика в правоохранительных органах. – 2021. – № 3(86). – С. 352-358. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://cyberleninka.ru. – (дата обращения: 01.11.2022).

Довгяло В. К. Профилактика экстремизма в молодежной среде // Вестник Пермского государственного гуманитарно-педагогического университета. – 2018. – № 1. – С. 21-30.

Официальный сайт Всероссийского центра изучения общественного мнения (ВЦИОМ): сайт. – URL: https://wciom.ru/

Официальный сайт Министерства внутренних дел Российской Федерации (МВД): сайт. – URL: https://xn--b1aew.xn--p1ai/

Ларина Г.Н. Профессионально-ориентированное волонтерство в психологическом образовании (на примере студенческого психологического клуба КГУ «Бумеранг» // Осознание Культуры – залог обновления общества. Перспективы развития современного общества: материалы XXI Всеросс. науч.-практич. конф., Севастополь, 10–11 апреля 2020 г. / Севастоп. гос. ун-т; Сост. Головин В.В. – Севастополь: РИБЕСТ, 2020. С. 197-200.

«СВОБОДА ДЛЯ» КАК ФАКТОР СОХРАНЕНИЯ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ЧЛЕНОВ ГРУППЫ

Ларина Галина Николаевна,
кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии
Курского государственного университета, Курск
e-mail: galka.larina@yandex.ru

Аннотация: в статье рассматриваются результаты эмпирического исследования свободы учебных групп, различающихся характером жизнедеятельности. Показано, что ориентация групп на духовно-нравственные ценности способствует высокой социальной активности личности и является показателем ее психического здоровья.

Ключевые слова: социальная психология, учебные группы, свобода группы, «свобода для», психическое здоровье.

FREEDOM FOR" AS A FACTOR OF PRESERVING THE MENTAL HEALTH OF GROUP MEMBERS

Larina Galina Nikolaevna

Abstract: This article discusses the results of an empirical study of the freedom of study groups that differ in the nature of their life activity. It is shown that the orientation of groups to spiritual and moral values contributes to the high social activity of the individual and is an indicator of his mental health.

Key words: social psychology, study groups, group freedom, "freedom for", mental health.

Ориентация на духовно-нравственные ценности способствует эффективной жизнедеятельности группы вообще и сохранению психического здоровья отдельных ее членов, в частности. Ключевую роль в этом процессе играет такое свойство малой группы как свобода [1]. Рассмотрим результаты эмпирического исследования свободы учебных групп, различающихся характером жизнедеятельности.

Эмпирическая база исследования – школьники Курской области. Опрос проводился с использованием онлайн-анкетирования. Для проведения эмпирического исследования была составлена выборка из 312 человек, которые являются учащимися 9 – 11-х классов. Из них 162 человека являются членами различных отрядов, активистами РДШ, 150 человек не входят в число волонтёрских отрядов, не являются активистами РДШ («обычные» классы).

Для изучения свободы групп старшеклассников нами была проведена авторская методика «Параметрическая методика свободы группы».

Таблица

Количественная оценка показателей свободы группы

Параметры группы	Активисты РДШ и отряд «Юнармия»	«Обычные» группы
Время	45,2	33,2
Жизнедеятельность	48,3	35,2
Саморазвитие	49,5	41,9
Групповая рефлексия	47,8	30,2

Результаты эмпирического исследования с использованием «Параметрической методики свободы группы» показали следующие результаты в группе активистов РДШ и отряда «Юнармия»:

Такой параметр как саморазвитие имеет наиболее высокий показатель. Среднее значение – 49,5 баллов из 50 возможных. Члены отрядов более чем в 90% случаев выразили полное согласие с суждениями, характеризующих их группу. Представители различных отрядов стремятся к всестороннему развитию своих качеств, активно участвуют в общественной жизни региона, испытывают удовлетворение, когда осваивает новую деятельность, стараются выполнять любую деятельность на «5», стремятся к идеальному выполнению деятельности, ориентируются на улучшение жизни других людей, стремятся осуществлять деятельность во благо вышестоящей организации.

Параметр жизнедеятельность занимает 2 место. Среднее значение – 48,3 баллов из 50 возможных. Полное согласиечлены группы выразили со следующими суждениями, касающимися их группы: группа способна выступить инициатором социально-значимой деятельности, результаты деятельности группы всегда успешны, потому что она все сама организовывает, группа испытывает удовлетворение от актуальной жизнедеятельности, члены группы активно участвуют в совместной подготовке и проведении досуга, в группе присутствует взаимозависимость между ее членами, которая позволяет совместно преодолевать трудности, в совместной с другими группами деятельности группа оказывает помощь и стремится реализовать общественно полезные цели на благо своим партнерам, всовместной деятельности группа способна на преодоление трудностей

Третье место занимает параметр групповая рефлексия – 47,8 балла из 50. Полное согласие члены группы выразили со следующими суждениями: группа считает, что успех групповой деятельности зависит от прилагаемых усилий каждого члена группы, в выборе единой цели, выработке общей позиции группы участвуют все ее члены, группа сама решает, что, когда и как ей делать, группа способна извлекать опыт из ошибок, группа стремится осознавать свои слабые стороны. Остальные суждения получили «4» балла («не совсем согласен).

Параметр времени занимает последнее место. Среднее значение – 45,2 балла из 50 возможных. Такие суждения, как: самое лучшее в жизни у вашей группы еще впереди, при изменении ситуации и условий группа обсуждает стоящие перед ней цели и задачи и принимает новое решение, направленное на достижение общего успеха, группа думает о своем будущем, группа с уверенностью смотрит в будущее получили полное согласие опрашиваемых, остальные характеристики были оценены в «4» («не совсем согласен», «частично согласен» соответственно).

Результаты методики, полученные в ходе обследования детей, находящихся в обычных группах (классах), не отличались рангом параметром, но имели расхождение в количественных показателях с результатами детей, входившими в состав активистов РДШ и отряда «Юнармия». В большинстве своём суждениям, рассматриваемым в каждом из параметров, присваивалось «4» и «3» балла («не совсем согласен», «частично согласен», соответственно). Встречались случаи совершенного несогласия с суждениями. Полное согласие, оцениваемое в «5» баллов, встречалось редко.

Полученные результаты позволили сформулировать следующие выводы:

Для групп активистов характерна свобода «для группы», что характеризует контролировать и направлять свою собственную жизнь, а у обычных групп старшеклассников свобода «от группы», что характеризует свободу от внешних ограничений.

У группы активистов РДШ и отряда «Юнармии» преобладает такой параметр как саморазвитие, менее значимым параметром является время. А для обычных групп характерно саморазвитие, менее значимо для них групповая рефлексия- достичь поставленной цели и сформировать хорошие отношения.

Таким образом, ориентация на духовно-нравственные ценности в жизнедеятельности группы формирует «свободу для» группы.

Список литературы

1. Ларина Г.Н., Дроздов С.В. Проявления свободы группы старшеклассников как условие её сплочённости // Ученые записки. Электронный научный журнал Курского государственного университета. 2022. № 3 (63). С. 360-363.

УДК 15.41.47
ГРНТИ 15.41

ВЛИЯНИЕ ОПТИМИЗАЦИОННЫХ ИЗМЕНЕНИЙ НА СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ КЛИМАТ В ПРОИЗВОДСТВЕННЫХ ГРУППАХ

Ларина Галина Николаевна,
кандидат психологических наук,
доцент кафедры психологии
Курского государственного университета, Курск
e-mail: galka.larina@yandex.ru
Картавых Константин Сергеевич,
аспирант Курского государственного университета, Курск
e-mail: krt1489@yandex.ru

Аннотация: в статье рассматриваются последствия внедрения оптимизационных улучшений в контексте социально-психологического климата производственной группы. Дано определение понятию «социально-психологический климат», обозначена его сущность и основные показатели. Опираясь на некоторые из показателей, описаны возможные сценарии «деформации» социально-психологического климата в ответ на оптимизационные изменения.

Ключевые слова: психология труда, социальная психология, производственные группы, социально-психологический климат, сопротивление изменениям.

IMPACT OF OPTIMIZATION CHANGES ON THE SOCIO-PSYCHOLOGICAL CLIMATE IN PRODUCTION GROUPS

Larina G. N.
Kartavykh K. S.

Abstract: this article discusses the consequences of the introduction of optimization improvements in the context of the socio-psychological climate of the workforce. The definition of the concept of "socio-psychological climate" is given, its essence and main indicators are indicated. Based on some of the indicators, possible scenarios for the “deformation” of the socio-psychological climate in response to optimization changes are described.

Key words: labor psychology, social psychology, production groups, socio-psychological climate, resistance to change.

Социально-психологический климат (СПК) в производственной группе – одна из важнейших особенностей функционирования как самой группы, так и организации в целом.

СПК – субъективное отражение в групповом сознании всей совокупности элементов производственной и социальной среды, возникающее под влиянием объективных и субъективных факторов, и оказывающее влияние на деятельность группы и её членов [1, с. 216].

Можно сказать, что СПК – своеобразный «настрой» группы, – каждого члена в отдельности, и коллектива, представляющего собой «единый организм». Основными показателями социально-психологического климата производственной группы являются: стремление к сохранению целостности группы, совместимость, сработанность, сплоченность, контактность, открытость, ответственность [2, с. 23].

Основой СПК является соотношение степеней позитивности формальных и неформальных отношений. Если между членами группы выстроены доверительные неформальные отношения, это поспособствует построению благоприятного климата. В то же время, неформальные отношения не должны преобладать над формальными, иначе, коллектив из «трудового» превращается в «дружеский», что редко соответствует целям производственного предприятия.

Соблюдение необходимых формальностей и трудовой этики вкупе с доверительными межличностными отношениями создаёт надёжную опору для благоприятности социально-психологического климата.

Однако понятие СПК нельзя применять в контексте целого предприятия, оно относится лишь к группам рядом работающих и взаимодействующих людей [1, с. 216]. В данном контексте, производственной группой можно назвать участок, цех, отдел и т.д. Эта важная оговорка подводит нас к вопросу о процессе протекания оптимизационных изменений.

Чаще всего, непосредственно группа не является инициатором таких изменений. В концепции бережливого производства (являющейся концепцией оптимизации производственных процессов) наиболее распространена практика создания профильных отделов по оптимизации, относящихся к структуре правления организацией и изначально не имеющих никакого неформального отношения к производственным группам. Именно профильные отделы, в силу специфики такой структуры, являются инициаторами изменений.

От социально-психологического климата в группее, во-первых, будет зависеть и сам процесс внедрения изменений, и степень «деформации» СПК после их внедрения. Одними из показателей СПК являются контактность и открытость людей друг к другу. При высокой степени контактности и открытости внутри группы, возрастает вероятность того, что группа и её члены будут, также, открыты и к людям, находящимся вне неё. Это важное условие обеспечения качества процесса оптимизации, так как на всех этапах внедрения изменений, должно присутствовать взаимодействие менеджеров по оптимизации и группы, основывающееся на обмене достоверной информацией. Низкая степень контактности внутри группы может отсылать к разным причинам возникновения такой ситуации: несовместимость людей, безответственность некоторых членов группы, неблагоприятные условия труда и т.д. Для успешного внедрения изменений в такой группе следует пристально разобраться в каждом отдельном случае, и подобрать стратегию, соотносящуюся с его спецификой.

Также, многое зависит от степени радикальности предлагаемых изменений. Если они предполагают серьёзные перемены в последовательности ежедневно выполняемых физических действий (что сопряжено с большим потоком новой для работников информации), с перестроением структуры группы или переменой ролей людей, находящихся в ней, то такие изменения сами по себе вызовут стресс у отдельно взятых работников. Если в СПК высок показатель сплочённости, то это также затруднит процесс оптимизации, так как, пребывая в сплочённом коллективе, каждый отдельный его член будет сопротивляться изменениям сильнее, чувствуя за собой поддержку людей, входящих в круг его близкого взаимодействия.

Выполняя поставленную перед собой задачу, менеджер по оптимизации может избрать стратегию взаимодействия с одним-двумя, наиболее лояльными, по его мнению, людьми. Последствия такой стратегии для СПК непредсказуемы, – может возникнуть отчуждение этих работников от остальной группы, возникнуть и усилиться чувство недоверия к ним, а в результате внедрения изменений, – и во всей группе в целом.

Существует огромное множество возможных вариантов протекания процесса оптимизации, соседствующих даже на одном предприятии. В любом случае, результат и степень «деформации» СПК будет зависеть от сценария протекания внедрения оптимизационных мероприятий. Одним из важных факторов существования коллектива является некое отчуждение производственной группы от организации, – деление на «своих» и «чужих», где менеджер по оптимизации и, в его лице, всё руководство будет относиться к группе «чужих».

Учитывая то, что производственная группа в любом случае воспринимает оптимизационные изменения как стрессогенный фактор, а руководство как «сущность, вызывающую стресс», то «деформация» СПК может носить характер:

- сплочение производственной группы против руководства в форме сопротивления изменениям;

- агрессия производственной группы по отношению к руководству в «пассивной» форме.

Преодолеть данные последствия можно, доведя усвоение новых методов работы до состояния устоявшейся привычки, когда смена последовательности ежедневно выполняемых действий перестанет доставлять работникам стресс и, главное, станет психологически неотъемлемой частью работы.

Список литературы

1. Леонова А. Б., Базаров Т. Ю., Абдуллаева М.М., Базарова Г. Т., Барабанщикова В.В., Блинникова И. В., Качина А. А., Кузнецова А. С., В.В. Летуновский, Липатов С. А., Лузянина М.С., Мотовилина И.А., Широкая М.Ю., Штроо В. А. Организационная психология: учебник. – М.: ИНФРА-М, 2017. – 429 с.

2. Платонов, Ю. П. (2007) Психологические феномены поведения персонала в группах и организациях. В 2 т. Т 2. М. : Речь. 488 с.

УДК 15.41.47
ГРНТИ 15.41

СПЕЦИФИКА НЕФОРМАЛЬНЫХ КОММУНИКАЦИЙ В РАБОЧИХ КОЛЛЕКТИВАХ КАК ПОКАЗАТЕЛЬ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

Ларина Галина Николаевна,
кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии Курского государственного университета, Курск
e-mail: galka.larina@yandex.ru
Петрухин Михаил Валерьевич,
аспирант Курского государственного университета, Курск
e-mail: GrimrockShooter@yandex.ru

Аннотация: в статье рассматриваются отличительные факторы неформальных коммуникаций и их специфика. Неформальные коммуникации являются специфическим следствием недостатков взаимодействия формальных коммуникаций и потому так же содержать значительный пласт информации, которую неспособны отразить формальные источники. Тем самым без них не может обойтись почти ни одна организация. Неформальные коммуникации помогают коллективу разряжать стрессовую обстановку и чувствовать себя более уверенно, для руководителя же различные слухи внутри неформальных потоков могут сигнализировать о настроениях коллектива и необходимости определённых действий. В связи с этим боли обозначены основные факторы их воздействия на коллектив.

Ключевые слова: информация, коммуникации, неформальные коммуникации, слухи, психическое здоровье.

SPECIFICITY OF INFORMAL COMMUNICATIONS IN WORK TEAM AS AN INDICATOR MENTAL HEALTH

Larina Galina Nikolaevna
Petrukhin Mikhail Valerievich

Abstract: this article discusses the distinctive factors of informal communications and their specificity. Informal communications are a specific consequence of the shortcomings of the interaction of formal communications and therefore also contain a significant layer of information that formal sources are unable to reflect. Thus, almost no organization can do without them. Informal communications help the team to relieve stress and feel more confident, while for the leader, various rumors within informal flows can signal the mood of the team and the need for certain actions. In this regard, the main factors of their impact on the team are indicated.

Key words: information, communications, informal communications, rumors, mental health.

Одним из показателей психического здоровья является способность человека включаться в общественные отношения и совместную деятельность. Г.Н. Ларина смогла экспериментально показать, что неформальное общение, организованное посредством студенческого психологического клуба способствует сохранению и укреплению психического здоровья не

только объекту, но и субъекту психологической помощи [2, 3]. Неформальные коммуникации формируют значимый, а нередко и альтернативный способ, которым информация проникает и движется в организации. Цели общения здесь не находятся в очевидной форме, хотя, в сущности, всегда есть цели, отражающие интересы людей.

Неформальные коммуникации используют неофициальные каналы общения, основываясь на неслужебных, нерегламентированных взаимодействиях работников организации между друг другом. И кроме тех сведений, что пересылаются по регламентируемым каналам коммуникации, циркулирует и неофициальная, в том числе слухи – неточная информация, пересылаемая по средствам неформальных каналов. Неформальные каналы коммуникации формируются в том случае, когда формальные коммуникации не способны в достаточной степениудовлетворить коммуникационные потребности социальных групп внутри организации [1, с. 162].

Значительная часть руководителей едины во мнение означимости неформальных отношений в перечне способо вконтроля и влияния на производственный коллектив. Так среди большинства методик и рекомендаций настоящего времени лишь единицы основываются лишь на формальных регламентированных отношениях в процессе управления.

Это обоснованно тем, что как показывают исследования, в любом коллективе коллеги довольно быстро склоняются от регламентированных рабочих отношений к дружеским, неформальным коммуникациям. Если организация достаточно большая, то высок шанс образования неформальных коллективов, куда входят сотрудники из разных отделов. В небольших же организациях такой неформальной группой может выступать весь коллектив.

Так происходит в связи с тем, что людям в разы комфортнее быть с другими людьми, схожими с ними. В связи с этим появляются определённые направления формирования неофициальных групп в организации, зачастую разделенных по специфичным факторам. Так, как правило, коммуникационные сети неформального общения формируют работники, схожие по возрастному, профессиональному, статусному национальному и гендерному (половому) признакам, то есть те люди, которые предпочитают общаться с теми, кто в каком-либо плане с ними схож. В следствие чего, в организации возникает тенденция возникновения значительного количества неформальных социальных групп.

Таким образом, люди, которым приходится состоять со своими коллегами в близком взаимодействии на постоянной основе, поневоле становятся частью единой команды. Главными факторами появления неформальных отношений в организации становятся такие как:

– принадлежность. Большинству людей важно быть частью чего-то большего;

– защита. Неформальная группа способна защитить членов своей группы от нападок, в том числе начальства;

– общение. Люди на работе проводят значительную часть дня и зачастую испытывают недостаток общения, что может быть дать неформальное общение, без отвлечения на внешние контакты;

– заинтересованность. Если человеку интересна работа и организация, он будет концентрировать все свои старания на помощи организации в развитии, так как общее дело значительно сплачивает людей;

– взаимопомощь. Дружеская поддержка даёт сотруднику неоценимую психологическую помощь и разгрузку, в виду того, что к дружественным коллегам почти всегда можно обратиться чтобы поделиться своими жизненными проблемами, а также получить совет и помощь.

Из этого следует, что неформальное общение – значимая часть эффективного рабочего процесса, потому как положительные влияет на эмоциональный фон работников и делая их более лояльными отзывчивыми в отношении своих коллег. Таким образом общение, когда каждый из работников вносит свой вклад в разговор, оказывает положительное влияние на выполнения рабочих задач, что является одним из признаков их психического здоровья.

Список литературы

1. Бергис, Т.А. Психология управления: Учебное пособие / Т.А.Бергис. – Тольятти: ТГУ, 2021. – 288 с.

2. Ларина, Г.Н. Студенческий психологический клуб как модель психологической службы системы образования региона // Вестник практической психологии образования. 2019. № S4 (4). С. 104-110.

3. Ларина, Г.Н. Профессионально-ориентированное волонтерство в психологическом образовании (на примере студенческого психологического клуба КГУ «Бумеранг» // Осознание Культуры – залог обновления общества. Перспективы развития современного общества: материалы XXI Всеросс. науч.-практич. конф., Севастополь, 10–11 апреля 2020 г. / Севастоп. гос. ун-т; Сост. Головин В.В. – Севастополь: РИБЕСТ, 2020. С. 197-200.

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ТЕХНОЛОГИИ ФОРМИРОВАНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКИ ЗДОРОВОЙ ЛИЧНОСТИ В СИТУАЦИИ НЕОПРЕДЕЛЕННОСТИ: РЕФЛЕКСИЯ ОПЫТА

Лобейко Юрий Александрович,
доктор педагогических наук, профессор,
Северо-Кавказский федеральный университет, Ставрополь
lobeiko@inbox.ru
Швалева Нина Михайловна,
кандидат психологических наук,
методист по научно-инновационной деятельности
shvaleva@rambler.ru
Ильяшова Екатерина Анатольевна,
заместитель директора по учебно-воспитательной работе
licey15@bk.ru
Пищулина Любовь Викторовна,
кандидат психологических наук, педагог-психолог,
pischulinalubov@mail.ru
МБОУ лицей №15, Пятигорск

Аннотация: В статье представлен опыт разработки принципиально новых образовательных технологий формирования психологически здоровой личности в ситуации неопределенности, основанных на психолого-педагогической компетентности всех субъектов образовательного процесса (школьники-педагоги-родители-психологи), учитывающих субъектный опыт ученика и закономерности внутренних механизмов развития его устойчивости и психологического благополучия.

Ключевые слова: ситуации неопределенности, устойчивость и психологическое благополучие; принятие и поддержка, субъектный способ жизнедеятельности человека; субъект-центрированная психологическая практика.

PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL TECHNOLOGIES FOR THE FORMATION OF A PSYCHOLOGICALLY HEALTHY PERSONALITY IN A SITUATION OF UNCERTAINTY: REFLECTION OF EXPERIENCE

Lobeyko Yuri Alexandrovich,
Shvaleva Nina Mikhailovna,
Ilyashova Ekaterina Anatolyevna,
Pishchulina Lyubov Viktorovna

Abstract: The article presents the experience of developing fundamentally new educational technologies for the formation of a psychologically healthy personality in a situation of uncertainty, based on the psychological and pedagogical competence of all subjects of the educational process (schoolchildren-teachers-parents-psychologists), taking into account the subjective experience of the student and the patterns of internal mechanisms for the development of his stability and psychological well-being.

Key words: situations of uncertainty, stability and psychological well-being; acceptance and support, subjective way of human life; subject-centered psychological practice.

«Самостоянье человека – залог величия его»
(А.С. Пушкин)

Разработка принципиально новых здоровьесберегающих образовательных технологий предполагает учет особенностей субъектного опыта ученика и закономерностей внутренних механизмов развития устойчивой позиции личности на всех этапах ее развития.

Особую значимость имеет создание субъект-центрированной психолого-педагогической практики, развивающей ресурс ребенка в преодолении сложных жизненных ситуаций, в создании позитивного будущего, формирующей новые возможности личности через механизм преодоления. Основная инновационная идея заключается в том, что человек в ситуации неопределенности одновременно способен к устойчивому поведению и конструированию изменений.

В данном контексте особое значение имеет субъектный способ организации жизнедеятельности как условие оптимизации построения развивающей психологической практики, характеризующий человека как активного деятеля. Субъектность понимается как центральное образование субъекта, обеспечивающее человеку возможность проявлять активность, автономность, креативность, целостность, опосредованность, самоценность, основанное на способности человека самостоятельно организовывать свою среду, в которой разворачивается его активность, устанавливаются отношения к окружающему миру, к другим людям [5, с. 108].

В существующем времени неопределенности активная жизнедеятельность человека становится пространством для возможностей личностно развиваться и сохранить свое психологическое здоровье, ориентируясь на субъектный потенциал, возрастные особенности, а также способность к саморегуляции и развитие устойчивых форм поведения. В данном контексте личностная устойчивость как основание психологического здоровья распространяется не только на ее актуальные состояния, а также имеет ориентацию в будущее, включая в свой состав и ценности саморазвития как основу формирования психологической устойчивости, обуславливает позитивное эмоциональное отношение к будущему, уменьшает страх, тревогу, вызывает интерес к обучению и развитию.

В качестве методологической базы выступают Концепция субъектного способа жизнедеятельности (Н.М. Швалева) [6] и Концепция Салютогенеза (Аарон Антоновский) как жизненного ориентира человека, описывающая процесс движения к здоровью от нездоровья. Среди основных положений салютогенеза можно назвать развитие гибкости, способность личности приспосабливаться, умение противостоять воздействиям со стороны, повышение стрессоустойчивости, ресурсных возможностей.

Разработанная нами региональная Модель формирования устойчивости школьников в ситуации неопределенности основана на концепции

формирования субъектного способа жизнедеятельности, навыков жизнестойкости обучающихся. В своей Модели мы придерживаемся определения жизнестойкости, данного Д.А. Леонтьевым, как «интегральной характеристики личности, позволяющей сопротивляться негативным влияниям среды, эффективно преодолевать жизненные трудности, трансформируя их в ситуации развития» [2].

Цель Модели – формирование различных компонентов жизнестойкости (саморегуляции личности, умения совладать с трудными жизненными ситуациями, уверенности в себе, интернальности и др.) с учетом психологических новообразований личности. Основная идея заключается в тесном взаимодействии психолога, педагогов, обучающихся и их родителей.

Гипотеза, проверяемая в нашем исследовании: Сохранение психологической устойчивости, жизнестойкости, психологического благополучия личности, ее психологического здоровья есть результат определения личностью той точки опоры, которой является развитая потребность учащейся молодежи в постоянном профессиональном и личностном росте, в развитии гуманитарной позиции.

Проведенное исследование показало, что важной основой психологического здоровья является развитие устойчивой позиции обучающихся, разработка психолого-педагогических технологий, основывающихся на субъект-субъектном взаимодействии «учитель-ученик», «родитель-ребенок», разработанных авторским коллективом МБОУ лицея № 15 г. Пятигорска, как условие оптимизации поддерживающей среды для детей.

Психолого-педагогическая технология принятия и поддержки обучающихся в сложных, нестандартных ситуациях.

Описываемая инновационная технология представляет собой совокупность приемов и методов развития психологической устойчивости обучающихся, реализуемых посредством консультативной и диагностической деятельности педагогов. Основными принципами данной деятельности является принятие и поддержка педагогом ресурсного развития ребенка, обучение его приемам саморегуляции.

Психологическое консультирование в деятельности педагога выступает в виде беседы, организованной определенным образом, в процессе которой происходит: 1) оперативная диагностика актуального психоэмоционального состояния ребенка; 2) определение первичной проблемы ребенка, в решении которой он нуждается «здесь и сейчас»; 3) работа с потенциальными возможностями ребенка, актуализация его потенциала; 4) формирование запроса для дальнейшего взаимодействия с родителями и школьным психологом при необходимости.

Технология «Саморазвитие как условие позитивного отношения к ситуациям личностного и профессионального выбора в юности».

Основными целями технологии являются развитие у обучающихся чувства ответственности, подготовка их к самостоятельному принятию ре-

шений и выбору своей будущей профессии, развитие умений противостоять различным жизненным ситуациям, делать правильный жизненный выбор.

Содержание технологии: проведение психологического тестирования (совместно с психологом) с целью выяснения психоэмоциональной проблемы, препятствующей выбору жизненного пути; составление профессиограмм – карт, в которых указаны наклонности обучающихся, соответствия их желаний и возможностей; составление программы курса «Мой главный выбор» для обучающихся 9-11 классов.

Технология формирования субъектного способа жизнедеятельности подростка в условиях туристско-краеведческой деятельности.

Описываемая инновационная технология представляет собой совокупность приемов и методов развития субъектности личности обучающихся, реализуемых посредством учебной (уроки биологии, географии, истории, ОБЖ, физической культуры) и внеурочной деятельности в системе дополнительного образования.

Основная задача при этом – достижение такого уровня творческих сил и способностей детей, при котором они будут иметь соответствующую мотивацию к изучению природы Северного Кавказа, истории родного города, края, региона, к получению знаний, умений и навыков самостоятельной деятельности, направленной на снижение индивидуальных и коллективных рисков.

Технология развития ценностного отношения к себе как к субъекту изобразительной деятельности, формирования устойчивости личности в различных учебных ситуациях.

Данная технология реализуется на уроках изобразительного искусства в начальной и средней школе, посредством которой происходит развитие не только творческого потенциала обучающихся, но и формирование устойчивости личности в различных учебных ситуациях.

Творческие продукты обучающихся (рисунки, аппликации, композиции и др.) являются не только способом самовыражения детей, но имеют важную диагностическую, развивающую, коррекционную функции. Игровые упражнения помогают детям проявить себя, повысить самооценку, развивают ценностное самоотношение. При этом задача педагога помогать и направлять детей в преодолении состояния неопределенности в позитивном ключе, что позволяет обучающимся полностью раскрыться, хорошо выполнить работу и, главное, не бояться переживать переходные периоды в своей жизни.

Список литературы

1. Васютина Н.А., Гарбузова А.М., Швалева Н.М., Пищулина Л.В. Субъектный способ жизнедеятельности как гуманитарная технология формирования психологически благополучной личности с различным уровнем соматического и психологического здоровья. // Университетские чтения-2021. Материалы научно-методич. чтений ПГУ. – Пятигорск: ПГУ, 2021. –С. 51-55.

2. Леонтьев Д.А. Саморегуляция, ресурсы, личностный потенциал [Электронный ресурс] // Сибирский психологический журнал. – 2016. – № 62. – С. 18–37.
3. Лобейко Ю.А., Мирошниченко Е.А. Здоровьесбережение в системе образования // В сборнике: Психологическое здоровье личности: теория и практика. Сборник научных трудов по материалам III Всероссийской научно-практической конференции. – 2016. – С. 223-226.
4. Особенности формирования жизнестойкости и совладания с трудными жизненными и стрессовыми ситуациями несовершеннолетних в образовании: Методическое пособие / Сост.: Борисенко О.В. [и др.]. – Барнаул, 2014. – 182 с.
5. Тырсиков Д.В. Роль гуманитарных технологий в развитии субъектности личности в образовании / Психология в вузе. – №1. – 2011. – С.104-113.
6. Швалева Н.М. Субъектный способ организации жизнедеятельности как условие оптимизации процесса обучения и сохранения психологического здоровья школьников. // Личность как субъект управленческой деятельности. Сб. научных трудов. Вып.8. – Пятигорск: ПГЛУ, 2016.

АНАЛИЗ ФАКТОРОВ СТАБИЛЬНОСТИ В КРИЗИСНОМ УПРАВЛЕНИИ ОРГАНИЗАЦИЕЙ

Ложечкина Анна Дмитриевна,
кандидат психологических наук, доцент,
gogastik77@mail.ru
Сокович Дмитрий Эдуардович,
студент 4 курса направления подготовки «Конфликтология»,
Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь
sokovich.2000@mail.ru

Аннотация: Причины кризисов в организации. Развитие кризиса, программа антикризисного управления. Внутренние и внешние факторы, симптомы и причины кризиса. Анализ и оценка кризисных ситуаций.
Ключевые слова: антикризисное управление, риск предприятия, причины кризисов, управление рисками.

ANALYSIS OF STABILITY FACTORS IN CRISIS MANAGEMENT OF THE ORGANIZATION

Lozhechkina Anna Dmitrievna
Sokovich Dmitry Eduardovich

Abstract: Causes of crises in the organization. Crisis development, anti-crisis management program. Internal and external factors, symptoms and causes of the crisis. Analysis and assessment of crisis situations.
Key words: crisis management, enterprise risk, causes of crises, risk management.

Компании, организации, предприятия стремятся оставаться конкурентоспособными, существует понимание того, что новые концепции и новые инструменты всегда будут создаваться для удовлетворения меняющихся требований среды. Одна из самых сложных и важных проблем, которую необходимо решить, – это эффективное управление различными рисками, которые могут повлиять на репутацию и прибыль их организаций.

Каждый бизнес сталкивается с параллельными проблемами роста доходов и управления рисками, новые возможности в получении прибыли означает, что бизнес должен брать на себя множество рисков. Все эти риски необходимо эффективно измерять и управлять ими в рамках всего предприятия [4].

Компании, которые уже внедрили систему управления рисками предприятия, имеют значительно более высокую ценность, чем компании, которые еще не внедрили ERM. Управление корпоративными рисками – это процесс, применяемый при определении стратегии и в масштабах всего предприятия, предназначенный для выявления потенциальных событий, которые могут повлиять на организацию и обеспечить разумную уверенность в достижении целей организации.

По мнению B.W. Dayton прекрасно иллюстрирует, что такое кризис [2]: Это хаос. Нет предупреждений, когда это происходит, и очень мало индикаторов для различных форм бизнеса и групп по всему миру. Сложность и капризность текущей бизнес-среды могут создавать кризисные ситуации, влияющие на организации и их заинтересованные стороны [1].

Руководителям организаций важно понимать, почему возникают кризисные ситуации, когда произойдет кризисная ситуация, как она возникнет, что можно сделать, чтобы с ней справиться, и в какой степени ее можно предотвратить или минимизировать ее последствия. Чтобы лучше понимать кризисы, организационные лидеры должны быть ориентированы на стратегическое управление кризисом, анализировать проблемы влияния стилей управленческой деятельности, особенности личностей руководителей, сдвиги социально-психологических показателей сотрудников и т.д. [5].

Проанализируем стратегическое управление кризисом в концептуальной парадигме. Выделяются два аспекта: факторы, которые приводят к кризисным ситуациям в организациях, выявленные путем изучения внутренней и внешней среды организации, и природа организационного кризиса, которая связана человеческими действиями, процессами, технологиями и/или экономикой [7].

И.И. Митрофф отметил, что в рамках его бизнес-модели стратегического антикризисного управления существует семь типов основных кризисных семей: 1) экономическая, 2) информационная, 3) физическая, 4) человеческие ресурсы, 5) репутационная, 6) семейство включает психопатические акты, т.е. немыслимые действия, даже фальсификация продуктов, 7) стихийные бедствия. Если организационные лидеры рассматривают только одну или две из этих кризисных семей как возможности для их соответствующих отдельных организаций, они потенциально подвергают свои организации значительному риску, т.к. в их обязанности входит рассмотрение всех возможных кризисов и наличие стратегических и тактических планов, позволяющих быстро разрешить кризис и предотвратить его повторение.

Кризисы случаются на всех уровнях организации, в том числе на тех уровнях, где команды играют неотъемлемую роль. Чой Дж. Х., Ким Дж. Б.,

обнаружили, что кризисы на командном уровне часто были вызваны внешними факторами окружающей среды, а не внутренними нарушениями. Эти выводы опровергли представление о том, что кризисы влияют только на топ-менеджеров компании. Организации переходят от традиционных иерархических структур работы к командным подходам к работе. Организационные команды больше подвержены воздействию крайне неопределенной среды. В результате во многих случаях команды больше подвержены риску кризиса, чем топ-менеджеры. Поэтому очень важно управлять кризисами на командном уровне [1].

«Стратегические лидеры несут ответственность за будущее организаций» [7]. Крайне важно, чтобы руководители учитывали важность интеграции антикризисного управления в организационную систему.

При преодолении кризисов организации будут зависеть как от стратегических планов, так и от выявления потенциальных кризисов. Поэтому важно понимать участие заинтересованных сторон. Чтобы эффективно и действенно управлять стратегическим антикризисным управлением, руководители организаций должны полагаться на хорошее общение с заинтересованными сторонами. Управление коммуникациями в период кризиса является сложной задачей из-за различных стратегических решений. В результате существует возможность конфронтации между руководителями организаций и различными другими заинтересованными сторонами [8].

Исследование, проведенное В. Йохансеном, Х.К. Аггерхольмом и Ф. Франдсеном, показало, что подавляющее большинство организаций имеют кризисный план или план на случай непредвиденных обстоятельств, и большинство из этих планов содержат внутреннее измерение, касающееся управления и связи с внутренними заинтересованными сторонами во время кризиса. [3]

В настоящий момент времени, возможность развития и эскалации кризисов больше, чем когда-либо, из-за глобальной взаимосвязанности организаций. В результате подготовка к кризису становится все более важной проблемой, поскольку руководители организаций стремятся предотвратить или эффективно справиться с надвигающимися кризисами. В каждой организации должны быть установлены процедуры и антикризисные планы по предотвращению и управлению кризисами, независимо от того, являются ли кризисные ситуации или события экономическими, политическими, структурными или экологическими. Управление кризисами требует координации организационных процессов, эффективных внутренних и внешних коммуникаций и сильного организационного лидерства в стратегическом кризисном управлении организации, т.к. кризисные ситуации могут потребовать индивидуальных решений.

Список литературы

Чой Дж. Х., Ким Дж. Б., Ли Дж. Дж. Ценностная значимость дискреционных начислений в условиях азиатского финансового кризиса 1997–1998 гг. // Журнал бухгалтерского учета и государственной политики. – 2011. – Т. 30. – №. 2. – С. 166-187.

Dayton B.W. Управление кризисами в двадцать первом веке // Обзор международных исследований. – 2004. – Т. 6. – №. 1. – С. 165-194.

Йохансен В., Аггерхольм Х.К., Франдсен Ф. Выход на новую территорию: исследование внутреннего антикризисного управления и кризисной коммуникации в организациях // Обзор по связям с общественностью. – 2012. – Т. 38. – №. 2. – С. 270-279.

Лам Дж. Линейный менеджмент //Управление рисками предприятия: от стимулов к контролю, второе издание. – 2014. – С. 83-98.

Ложечкина А.Д., Орехова С.О. Исследование влияния стилей управленческой деятельности на эффективность работы организации. / Ананьевские чтения – 2021//Мат-лы международ. науч. конференции. Под общ. ред. А.В. Шаболтас. Отв. ред. В.И. Прусаков. Санкт-Петербург, 2021. – Издательство: ООО "Скифия-принт" (Санкт-Петербург)- с. 304-305

Митрофф И.И., Алпаслан К.М., О'Коннор Э.С. Размышления: что не так с бизнес-школами и почему они должны меняться // Журнал управления изменениями. – 2015. – №. перед печатью. – С. 1-7.

Танеджа С. и соавт. Стратегическое антикризисное управление: основа обновления и предотвращения кризисов //Журнал менеджмента. – 2014. – Т. 15. – №. 1. – С. 79.

Тиссен А., Ингенхофф Д. Защита репутации посредством стратегического, интегрированного и ситуативного управления кризисными коммуникациями: разработка интегративной модели кризисных коммуникаций // Корпоративные коммуникации: международный журнал. – 2011. – Т. 16. – №. 1. – С. 8-26.

АНАЛИЗ ВЗАИМОСВЯЗИ САМООЦЕНКИ И СПОСОБА РАЗРЕШЕНИЯ КОНФЛИКТОВ В СТУДЕНЧЕСКОЙ СРЕДЕ

Ложечкина Анна Дмитриевна,
кандидат психологических наук, доцент,
gogastik77@mail.ru
Тимонова Валерия Витальевна,
студентка 4 курса,
направление подготовки «Конфликтология»,
Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь
lera-0-9@mail.ru

Аннотация: В статье рассматривается феномен самооценки как оценки человеком самого себя, своих способностей, качеств и положения среди других людей. Особенности индивидуальных стилей поведения, самооценки и их взаимосвязь в конфликтных ситуациях у мужчин и женщин в студенческие годы.

Ключевые слова: самооценка, конфликт, способности, жизнедеятельность студентов, стратегии в конфликте.

ANALYSIS OF THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-ESTEEM AND THE METHOD OF CONFLICT RESOLUTION IN THE STUDENT ENVIRONMENT

Lozhechkina Anna Dmitrievna
Timonova Valeria Vitalievna

Abstract: The article deals with the phenomenon of self-esteem as a person's assessment of himself, his abilities, qualities and position among other people. Features of individual behavioral styles, self-esteem and their relationship in conflict situations in men and women in their student years.

Key words: self-assessment, conflict, abilities, students' life activity, conflict strategies.

Обсуждение проблемы разрешения конфликтов в профессиональной среде не теряет своей актуальности. Особенности индивидуальных стилей поведения, самооценки и их взаимосвязь в конфликтных ситуациях у мужчин и женщин обуславливается индивидуальными особенностями, условиями профессиональной среды, опытом пребывания в конфликтной ситуации и стратегиями разрешения конфликтов. Рассмотрим феномен самооценки как оценки человеком самого себя, своих способностей, качеств и положения среди других людей.

В повседневной жизни человек переживает ситуации, совокупность которых образует наше актуальное жизненное пространство. При общении происходит столкновение взглядов, мыслей, установок. В силу каких-либо причин, могут возникнуть споры и конфликты. каждый человек ведет себя определенным образом. Кто-то может быть более агрессивный, кто-то идет на уступки, все это зависит, от многих факторов, например, темперамента, уровня агрессии, возраста и многого другого [1].

Психологические особенности студенчества, связаны с предыдущими периодами жизни и вырастают непосредственно из них. Студенчество представляет собой новый образ своей жизни, оно имеет уникальные последствия для всего пути человека от рождения до конца его жизни. Студенческий период – это важный этап становления личности, профессионального самоопределения [2]. Время перехода к настоящей взрослой жизни, когда завершается формирование сложной системы социальных установок, включающей все компоненты установок: когнитивный, эмоциональный и поведенческий. Данный период характеризуется большими противоречиями, внутренней несогласованностью и многочисленными колебаниями между своими социальными установками.

Во взрослой жизни самооценка дифференцируется, реализуется и изменяется. Развивается идеальная и реалистичная самооценка и приходит осознание собственной успешности в своей жизнедеятельности. Активно формируются реальное и идеальное «Я», которые могут в значительной степени совпадать или расходиться. Многие исследователи считают формирование и дифференциацию двух типов самооценок (Я-реальное и Я-идеальное) признаком взрослости, поскольку идеальное «Я» представляет собой стандарт идеальных представлений человека о своих стремлениях по отношению к себе.

В студенческий период начинает активно развиваться моральная ориентация, связанная с взаимными обязательствами и правами людей, подразумевающая, что отношения рассматриваются не только с индивидуальной, но и с социальной точки зрения, учитывающей интересы других участников. Участники отношений имеют взаимные обязательства ува-

жать и поддерживать социальные нормы, которые они определяют, что является справедливым или несправедливым во взаимодействии в их результатах. Очевидно, что как моральные ориентации, так и то, что считается «правильным» или «справедливым», зависят от типа отношений.

Влияние самооценки на поведение в конфликте определяется тем, что она отражает особенности осознания человеком своих поступков и действий, их мотивов и целей, умение увидеть и оценить свои возможности, способности [3].

Осознавая свои особенности, качества своей личности, студент стремится что-то изменить в самом себе, в своих отношениях с окружающими: в его жизни появляются осознанные задачи самовоспитания. Свое поведение в конфликте начинает строить на основе требований взрослых, коллектива сверстников, товарищей к самому себе. Этот более высокий уровень саморегуляции становится возможным благодаря развивающимся механизмам самоконтроля. К тому же самооценка связана с одной из центральных потребностей человека – потребностью в самоутверждении, со стремлением человека найти свое место в жизни, утвердить себя как члена общества в глазах окружающих и в своем собственном мнении [4].

В рамках исследования нами было выдвинуто предположение, что выбор студентом того или иного стиля поведения в конфликте напрямую зависит от уровня самооценки человека. конфликтный стиль поведения студента не зависит от уровня его самооценки, стиль сотрудничества и компромисса характерен для адекватной самооценки; стиль приспособления и избегания – для людей с заниженной самооценкой; и, наконец, стиль соперничества присущ людям с завышенной самооценкой.

В исследовании приняли участие 50 студентов, которые обучаются на профессии «Человек- Человек» (психологи, юристы, сфера обслуживания) и «Человек – Техника» (инженеры, дизайнеры, механики, и т.д.) в вузах г. Ставрополя в возрасте 18-22 лет.

Для определения ведущего стиля конфликтного поведения у студентов был использован тест Томаса – Килменна «Стили конфликтного поведения»; для выявления уровня самооценки – методика изучения самооценки личности Дембо – Рубинштейн.

Судя по результатам по тесту Томаса, преобладающим стилем поведения в конфликте у студентов является избегание (36%), менее лидирующим – соперничество (30 %). Сотрудничество (8%) и приспособление (2%) – наименее выбираемые. Таким образом, ярко доминирующего стиля не было обнаружено, студенты не следуют единой линии разрешения конфликтов. Можно, однако, подметить, что преобладающая часть студентов действуя в конфликтных ситуациях, не прибегают к уступкам своему оппоненту за счет игнорирования собственных интересов – приспособление не популярно.

Согласно результатам методики определения уровня самооценки Дембо – Рубинштейна, у испытуемых преобладает адекватный уровень самооценки

(60 %), остальные 40% имеют завышенный уровень самооценки, однако ярко выраженных представителей завышенной самооценки все же не было обнаружено. Примечательно, что испытуемых с заниженной самооценкой не выявили. Такие данные можно объяснить адекватным восприятием студента себя, как личности, а также своих возможностей и способностей.

Исследование было посвящено взаимосвязи между поведением в конфликте и самооценкой. Самооценка как фактор, определяющий выбор стиля поведения во время конфликта, вышла на первый план в связи с большим количеством исследований по этому вопросу, ролью, которую самооценка играет в формировании и выражении других черт и качеств личности, а также возможностью того, что самооценка выражается во время конфликта.

При сопоставлении результатов двух методик, мы обнаружили следующее: 50 % испытуемых с завышенной самооценкой предпочитают выбирать стиль конфликтного поведения избегания; 20% студентов выбирают стиль компромисса, а также 20 % – стиль соперничества и только 10% – сотрудничества. Отметим, что стиль поведения в конфликте приспособления не был присущ ни одному студенту с завышенной самооценкой. Также было выявлено, что испытуемые, имеющие адекватную самооценку, больше всего склонны к стилю соперничества (36%), 27 % студентов выбирают стиль компромисса и столько же стиль избегания, 7 % предпочитают сотрудничество и 3% – приспособление.

Таким образом, исследование показало, что уровень самооценки не определяет поведение студентов во время конфликта. В частности, мы обнаружили, что завышенная самооценка не способствовала использованию стиля соперничества, более того, для студентов с завышенной самооценкой стиль избегания в конфликте был более предпочтительным. И наоборот, студенты с адекватной самооценкой склонялись к более конкурентному стилю в конфликтных ситуациях. В обоих случаях стиль сотрудничества редко пользовался популярностью. Такая ситуация может быть объяснена тем, что студенты, особая социальная группа, оказавшись в конфликтных ситуациях, действуют ситуативно, непродуктивно, поддается временным эмоциональным реакциям, не опираясь на общность своих интересов и позиции оппонента.

Список литературы

1. Бодалев, А.А. Восприятие и понимание человека человеком. – М.: Изд-во Моск. ун-та, 1982. – 200 с. // http://maxbaxtin.ru/f/bodalev_a5_blok.pdf

2. Белянская Т.Э. Социально-Психологические характеристики студенческого возраста, Воронежский государственный университет. – 2020 // https://cyberleninka.ru/article/n/sotsialno-psihologicheskie-harakteristiki-studencheskogo-vozrasta/viewer

3. Гришина, Н.В. Психология конфликта/Н.В. Гришина – СПб.: Питер, 2000. – 653 с.//http://www.law.vsu.ru/ criminalistics/books/grishina_psy_conf.pdf

4. Зеркин Д.П. Основы конфликтологии: Курс лекций. – Ростов н/Д.: Феникс, 2012. – 480 с.//https://www.studmed.ru/view/zerkin-dp-osnovy-konfliktologii_028f1f076f8.html?page=1

ИССЛЕДОВАНИЕ ПРИЧИН КОНФЛИКТОВ И ИХ РЕГУЛИРОВАНИЕ В МОЛОДЫХ СЕМЬЯХ

Ложечкина Анна Дмитриевна,
кандидат психологических наук, доцент,
gogastik77@mail.ru
Усманов Камиль Магомедрасулович,
студент 4 курса
направления подготовки «Конфликтология»,
Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь
swithz1231@gmail.com

Аннотация: в статье рассматриваются исследования причин возникновения конфликтов в молодых семьях, взгляды на эти причины различных психологов, а также способы урегулирования и разрешения этих конфликтов.

Ключевые слова: конфликт, семейный конфликт, причины семейных конфликтов, урегулирование конфликтов, разрешение конфликтов.

INVESTIGATION OF THE CAUSES OF CONFLICTS AND THEIR SETTLEMENT IN YOUNG FAMILIES

Lozhechkina Anna Dmitrievna
Usmanov Kamil Magomedrasulovich

Abstract: the article examines the research of the causes of conflicts in young families, the views of various psychologists on these causes, as well as ways to resolve and resolve these conflicts.

Key words: conflict, family conflict, causes of family conflicts, conflict resolution, conflict resolution.

Семья сложная структура, существование которой невозможно без конфликтов. Современная молодая семья имеет индивидуальный профиль: индивидуально-психологические особенности супругов, опыт взаимоотношений с противоположным полом и социальный опыт, конфликтологический опыт и т.д. Особенно ярко это проявляется на этапе становления молодой семьи, нередко это создает серьезные проблемы для супругов.

Основной особенностью молодой семьи является процесс ее становления, когда супруги начинают по-новому воспринимать друг друга и собственные отношения. Как правило, молодые семьи не имеют достаточный уровень материального дохода, четких, установленных отношений между ее членами семьи. Социальные роли еще не установлены, а также отсутствует достаточная адаптация к семье и социализация самого союза по отношению к обществу [1].

Семейные конфликты – это конфликты, возникающие между членами одной семьи как по поводу вопросов жизнедеятельности семьи, так и по поводу удовлетворения разнообразных потребностей ее членов, соответствия ролевого поведения ожиданиям [1].

Семейные конфликты достаточно частое явление, они сопровождают жизнь всех молодых семей и возникают по самым разнообразным причинам. И соответственно различные ученые имеют свои взгляды на природу причин семейных конфликтов, которые характерны, в частности и для молодых семей.

Одними из тех, кто исследовал семейные конфликты были А. Харчев и В. Мацковский. По мнению исследователей, причинами семейных конфликтов становятся: неподготовленность молодых людей к резкому изменению образа жизни, сложность отношений между поколениями, гедонистическое отношение к браку, отсутствие подготовки к выполнению всего комплекса функций, необходимых семье.

Говоря о семейных конфликтах, сложно выделить только одну конкретную проблему. Семейные конфликты обычно возникают из-за целого комплекса проблем, которые возникали какое-то время и стали причинами негативных эмоций.

По мнению В.А. Сысенко, причины всех супружеских конфликтов можно объединить в три большие группы: конфликты на основе несправедливого распределения труда, конфликты на основе недовольства определенных потребностей, споры из-за недостатков в воспитании. [3]

Еще одним важным вопросом в контексте семейного конфликта является его урегулирование и разрешение. Под урегулированием конфликтной ситуации понимается комплекс, направленный на ослабление напряжения и сдвига конфликта в сторону его разрешения.

Первое действие, которое формирует предпосылку урегулирования конфликтной ситуации – способность определить истинные причины конфликта. Следует принимать во внимание то, что истинная причина конфликта порой бывает завуалирована. Задача сторон конфликта – найти истинную причину. Безусловно, без определенного знания психологии партнёра – это сделать будет очень тяжело. В том случае, если причина конфликта между супругами выявлена верно, то становится более понятной и сама конфликтная ситуация. Это поможет свою очередь найти способы решения конфликта. [2, с. 337]

Под разрешением конфликта понимается процесс поиска решения проблемы, которое удовлетворило бы всех участников конфликта. Разделяют два вида разрешения конфликта: полное и неполное.

Полное разрешение конфликта происходит в том случае, если устранены: все причины конфликтной ситуации; предмет конфликта. В случае с неполным разрешением конфликта – устраняются не все причины его появления. Неполное разрешение конфликта – это стадия на пути к полному разрешению конфликтной ситуации. Технология разрешения супружеских конфликтов разнообразна. Структура техники: взаимосвязанные действия, которые составляют определенные стандарты поведения, которые в свою очередь дают возможность избежать конфликтных ситуаций, а также разрешить их. [2, с. 337]

Итак, конфликты в молодых семьях достаточно частое явление, которое возникает из-за целого комплекса различных причин. Особенностью всех молодых семей является нестабильное материальное положение, процесс адаптации и частое вмешательство других членов семьи, именно эти факторы и являются основными причинами возникновения конфликтов в молодых семьях.

Список литературы

1. Анцупов А. Я., Шипилов А. И. Словарь конфликтолога. – СПб.: Питер, 2006. – 528 с.
2. Мариновская И. Д., Цветков, В.Л. Гришин А. А. Конфликтология. Учебное пособие. – М.: Фит. 2001 .
3. Психология семьи. Хрестоматия: Учебное пособие для факультетов психологии, социологии, экономики и журналистики / Ред. Д.Ф. Райгородский. – Самара: БАХРАХ. – М., 2002. -752 с

РОЛЬ БАЗОВЫХ НАЦИОНАЛЬНЫХ ЦЕННОСТЕЙ В ПРОФИЛАКТИКЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ-ПЕДАГОГОВ

Локаткова Ольга Николаевна,
кандидат психологических наук,
доцент, Саратовский государственный национальный исследовательский университет им. Н. Г. Чернышевского,
Саратов, lokatkovaolga@mail.ru

Аннотация: в статье приводится теоретическое обоснование важности принятия и осознания базовой национальной ценности «здоровье» студентами, обучающимися педагогическим специальностям. Основным направлением профилактики нарушений профессионального здоровья будущего педагога является изменение мировоззренческой позиции, признание психофизиологического баланса залогом успешного решения жизненных задач и преодоления трудностей.

Ключевые слова: базовые национальные ценности, здоровье, профилактика, студенты, будущие педагоги.

THE ROLE OF BASIC NATIONAL VALUES IN PREVENTION OF PROFESSIONAL HEALTH OF TEACHING STUDENTS

Lokatkova Olga Nikolaevna

Abstract: The article provides a theoretical substantiation of the importance of acceptance and awareness of the value of a healthy lifestyle by students studying pedagogical specialties. The main direction in the prevention of violations of professional health of the future teacher is to change the worldview position, the recognition of the psychophysiological balance as the key to successfully solving life problems and overcoming difficulties.

Key words: basic national values, health, prevention, students, future teachers.

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по направлениям подготовки психолого-педагогическое образование, педагогическое образование предполагает формирование целого ряда универсальных и общепрофессиональных компетенций у представителей студенчества, среди которых особенно выделяется формирование способности осуществлять духовно-нравственное воспитание обучающихся на основе базовых национальных ценностей. Освоение данной компетенции обучающимися вузов предполагает не только ознакомление с теоретическим объемом знаний, предлагаемым в рамках образовательной программы, но и развитие ценностных ориентаций, установок, взглядов студента – те есть идей, мыслей, идеалов, которые руководят его сознанием, определяют характер поступков, отношений к окружающей действительности. Согласно «Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России» в ряду базовых национальных ценностей выделяется ценность здорового образа жизни. Высокая эффективность выполнения учебно-профессиональных задач невозможна тогда, когда физическое и психическое здоровье будущего педагога, его образ жизни имеет отклонения от нормы. Основным направлением профилактики нарушений профессионального здоровья является изменение мировоззренческой позиции, формирование установок здорового образа жизни, признание психофизиологического баланса одной из высших ценностей [1, с. 190]. Целью статьи является теоретический анализ литературы по проблеме изучения мировоззренческой позиции личности обучающихся относительно здорового образа жизни и ее роли в профилактике профессионального здоровья студентов педагогических специальностей. Предполагаемая гипотеза – осознание и принятие базовой национальной ценности «здоровье» способствует развитию навыков здорового образа жизни и профилактике профессионального здоровья личности студентов – будущих педагогов.

В ходе изучения исследуемой проблемы в качестве организационного метода, который позволил более основательно изучить некоторые особенности роли ценностей здорового образа жизни в педагогической профилактике профессионального здоровья студентов, обучающихся педагогическим специальностям, выступал сравнительный метод. В ходе исследования были применены такие методы, как анализ, сравнение, конкретизация, обобщение.

Ценностные ориентации личности являются важнейшим предиктором саморазвития, личностного роста, самоопределения, обуславливают внутреннюю мотивацию деятельности. С точки зрения социального подхода здоровье представляет собой способность к качественному и результативному выполнению своих социальных функций. С позиции адаптационного подхода здоровье рассматривается как способность организма к обеспечению нормальной жизнедеятельности в условиях постоянных изменений внешней среды [2, с. 465]. Соответственно, здоровый образ жизни является ценностью для любого человека и имеет личную и общественную значимость.

Понятие профессиональное здоровье педагога предполагает способность организма сохранять и активизировать компенсаторные, защитные, регуляторные механизмы, обеспечивающие работоспособность, эффективность и развитие личности учителя во всех условиях протекания профессиональной деятельности [3, с. 52]. Под базовыми национальными ценностями понимаются «основные моральные ценности, приоритетные нравственные установки, существующие в культурных, семейных, социально-исторических, религиозных традициях многонационального народа Российской Федерации, передаваемые от поколения к поколению и обеспечивающие успешное развитие страны в современных условиях». К базовым национальным ценностям относятся патриотизм, гражданственность, труд и творчество, семья, природа, наука, традиционные российские религии. К ряду данных ценностей также относится ценность здорового образа жизни в единстве составляющих: здоровье физическое, психическое, духовно- и социально-нравственное. Согласно «Концепции духовно-нравственного воспитания личности гражданина России» среди личностных достижений в процессе воспитания подрастающего поколения выделяется также осознание ценности жизни, здорового образа жизни, нетерпимость к действиям и влияниям, представляющим угрозу жизни, физическому и нравственному здоровью. Личностные достижения обучающихся, воспитание личности осуществляется на основе нравственного примера педагога, который в своей деятельности должен руководствоваться базовыми национальными ценностями. Таким образом, формирование и развитие ценности здоровья в сознании студентов педагогических специальностей является актуальным вопросом [4, с. 40].

Необходимо отметить, что важность соблюдения принципов здорового образа жизни, ценность психофизического и нравственного здоровья не всегда до конца осознаётся молодым поколением. Планируя будущую профессиональную деятельность, студентам необходимо учитывать следующие положения – во-первых, педагог является примером для подражания подрастающего поколения и выступает в роли «транслятора» норм поведения, образа жизни; во-вторых, следование в деятельности принципам сохранения физического и психического здоровья, правилам соблюдения здорового образа жизни, способствует более качественному выполнению своих учебно-профессиональных обязанностей; в-третьих, действия, которые не укладываются в формат здорового образа жизни, приводят к возрастанию уровня тревожности и снижению адаптивных реакций в борьбе со стрессом как во время получения педагогического образования, так и во время непосредственного осуществления педагогической деятельности [5, с. 395]. Будущим педагогам на этапе подготовки и планирования своей профессионально-педагогической деятельности следует учитывать возникновение предполагаемых угроз профессиональному здоровью – эмоциональные стрессы, необходимость быстро принимать решения, конфликты с субъектами труда (обучающиеся, роди-

тели), неудобное расписание, авторитарный стиль управления педагогическим коллективом), сниженный уровень адаптивности, отсутствие психологических ресурсов и навыков саморегуляции. Профессия педагога предполагает высокие затраты ресурсов физического и психического здоровья. Это обусловливает риск возникновения хронической усталости, профессиональной деформации, невротических расстройств и разного рода психосоматических проблем.

Уровень понимания и признания студентами, будущими педагогами базовых национальных ценностей, в частности ценности здорового образа жизни в профилактике профессионального здоровья является условием, ресурсом, который обеспечивает успешность личности в процессе ее учебно-профессиональной деятельности. В момент возрастания учебно-профессиональной нагрузки низкий уровень принятия и осознания базовой национальной ценности «здоровье», недостаточность валеологической знаний и умений физического и психического развития личности, оказывает влияние на возникновение психофизиологического неблагополучия, эмоционального дискомфорта.

Таким образом, представляется возможным сделать вывод о том, что необходимо актуализировать проблему сохранения профессионального здоровья студентов на этапе ранней профессионализации не с позиции отклонения от оптимальной траектории развития (профессионального выгорания и профессиональных деформаций), а с позиции профессионального благополучия с опорой на внутренние ресурсы личности будущего профессионала – развитие его ценностно-смысловой сферы, формирование, осознание и принятие базовых национальных ценностей. Изучение проблемы сохранения профессионального здоровья должно начинаться с изучения процессов ценностных ориентиров, установок, идеалов в сфере самосознания будущих специалистов. Наличие адекватных эмоциональных переживаний по отношению к формируемым ценностям здоровья, принятие их будущим педагогом является одним из важнейших шагов на пути к формированию у будущего педагога ценностных качеств, которые дадут возможность вступать на путь здоровьесбережения, здоровьесозидания,здоровьесовершенствования, здоровьеобеспечения.

Список литературы

1. Шамионов Р.М., Григорьева М.В. Роль характеристик личности и социальной активности в академической адаптации студентов университета с хроническими заболеваниями / Р. М. Шамионов, М. В. Григорьева, Е. С. Гринина, А. В. Созонник // Клиническая и специальная психология. – 2021. – Т. 10. – № 3. – С. 181-207. – DOI 10.17759/cpse.2021100310. – EDN BFDFTY.

2. Шаров А. А. Особенности адаптационной готовности студентов с ОВЗ на 4 курсе обучения в образовательной организации высшего образования / А. А. Шаров, О. В. Хмелькова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 7(197). – С. 464-467. – DOI 10.34835/issn.2308-1961.2021.7.p464-467. – EDN UWTFTE.

3. Киреева М. К. Здоровый образ жизни как базовая национальная ценность / М. К. Киреева // Современные научные исследования: теория, методология, практика : Сборник статей по ма-

териалам международной научно-практической конференции, Уфа, 13 июня 2019 года. – Уфа: Общество с ограниченной ответственностью «Научно-издательский центр «Вестник науки», 2019. – С. 51-54. – EDN HJEDHR

4. Цибульникова В. Е. Здоровье учителя как стратегическая ценность в ценностно-ориентированном управлении общеобразовательной организацией / В. Е. Цибульникова // Педагогическое образование и наука. – 2017. – № 1. – С. 39-42. – EDN YZLZQX.

5. Тарасова Л. Е. Современные риски становления профессионала / Л. Е. Тарасова // Образование в современном мире: Сборник научных статей. – Саратов: Саратовский национальный исследовательский государственный университет имени Н.Г. Чернышевского, 2019. – С. 392-396.

ИССЛЕДОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У ОФИСНЫХ РАБОТНИКОВ

Лукьянов Алексей Сергеевич,
канд. психол. н., доц.,
vspikul@yandex.ru
Папоротная Анна Александровна,
магистрант 2-го курса,
Северо-Кавказский федеральный университет, Ставрополь,
anna2273@yandex.ru

Аннотация: В статье приведены результаты исследования феномена профессионального выгорания офисных работников на примере научно-технического центра. На основе использования опросника «Эмоциональное выгорание» В.В. Бойко выявлена сформированность фаз выгорания, отмечены доминирующие симптомы в каждой фазе.

Ключевые слова: профессиональное выгорание, офисные работники, фазы выгорания.

RESEARCH OF PROFESSIONAL BURNOUT AMONG OFFICE EMPLOYEES

Lukyanov Alexey Sergeevich
Paporotnaya Anna Alexandrovna

Abstract. The article presents the results of a study of the professional burnout phenomenon for office employees of the scientific and technical center. Based on the use of the questionnaire «Emotional burnout» of V.V. Boyko, the formation of burnout phases was studied, dominant symptoms were noted in each phase.

Key words: professional burnout, office employees, phases of burnout.

Любая профессия предполагает функциональные обязанности, которые человеку необходимо выполнять и очень важно, чтобы они были для него психологически приемлемы. Несколько десятилетий тому назад сложно было встретить человека, который бы обладал информацией или слышал о профессиональном выгорании. На сегодняшний день можно смело заявить, что это проблема нашего современного общества. Профессиональному выгоранию подвержены представители разных возрастов и

профессий. В большей степени это зависит от конкретных условий труда, обстановки внутри коллектива и, самое главное, от индивидуально-психологических особенностей каждого специалиста.

В отечественной и зарубежной психологии существует большое количество исследований, посвящённых понятию профессионального выгорания. Данной проблемой занимались такие авторы, как В.В. Бойко, Н.Е. Водопьянова, Т. Кокс, В.Е. Орёл и мн. др. [напр., 1-3 и др.]. Актуальной проблемой является изучение особенностей проявления профессионального стресса офисных работников. В этом направлении можно выделить работы следующих учёных: В.В. Бойко, Т.Г. Неруш, Р.М. Айсина, Т.И. Рогинский и др. [напр., 1; 4; 5].

Однако проблема проявления симптомов профессионального выгорания офисных работников недостаточно освещена и требует дальнейшего рассмотрения.

В данной статье приведены результаты исследования офисных сотрудников в возрасте 35-47 лет, работающих в научно-техническом центре, профессиональная деятельность которых связана с работой в специальных компьютерных программах, подготовкой отчётной документации к установленному сроку, защита работ в проверяющих организациях, взаимодействие с заказчиками и экспертами. Принявшие участие в исследовании имеют рабочий стаж в компании от 10 до 20 лет.

Диагностическое исследование выраженности синдрома профессионального выгорания проводилось с использованием опросника «Эмоциональное выгорание», адаптированного В.В. Бойко для профессиональной деятельности. Методика позволяет увидеть ведущие симптомы «выгорания». Ниже приводятся данные по сформированности фаз эмоционального выгорания по методике В.В. Бойко.

Прежде всего, отметим, что, как известно, формирование процесса эмоционального выгорания начинается с фазы «напряжения». Именно эта фаза является предвестником и «запускающим» механизмом в развитии выгорания. В ходе проведения исследования отмечено, что на стадии «напряжение» профессиональное выгорание проявляется в таких симптомах, как:

- Переживание психотравмирующих обстоятельств (человек воспринимает условия работы и профессиональные межличностные отношения как психотравмирующие). Симптом «переживание психотравмирующих обстоятельств» проявляется усиливающимся осознанием психотравмирующих факторов профессиональной деятельности, которые трудно устранимы.

- Недовольство собой (недовольство собственной профессиональной деятельностью и собой как профессионалом). В результате неудач или неспособности разрешить психотравмирующие ситуации человек начинает испытывать недовольство своей профессией, собой и окружающими обстоятельствами.

Следующая стадия – «резистенция»; здесь выявлены такие симптомы:

- неадекватное выборочное профессиональное реагирование – неконтролируемое влияние настроения на профессиональные отношения;

- расширение сферы экономии эмоций – профессиональная замкнутость, отчуждение, желание прекратить любые коммуникации;

- редукция профессиональных обязанностей – свёртывание профессиональной деятельности, стремление как можно меньше времени тратить на выполнение профессиональных обязанностей.

Заметим, что симптом «неадекватное эмоциональное реагирование» формируется, когда профессионал перестаёт видеть разницу между полезной экономии эмоций и неадекватным эмоциональным реагированием. Специалист начинает проявлять эмоции, руководствуясь принципом «хочу или не хочу». Данное обстоятельство приводит к тому, что в глазах своих коллег работник становится равнодушным и чёрствым. Следующий симптом фазы истощения – симптом «расширения сферы экономии эмоций». Зачастую симптомы эмоционального выгорания начинают проявляться вне рабочего времени, отражаясь на отношениях с близкими и друзьями. Симптом «редукция профессиональных обязанностей» проявляется как один из способов защититься и сохранить запасы энергии, которые уже на исходе. Достигается это путём не совсем ответственного подхода к выполнению своих профессиональных обязанностей.

Третья и заключительная фаза синдрома эмоционального выгорания – фаза «истощения». Данная фаза характеризуется истощением эмоционального ресурса, ослаблением нервной и иммунной систем. Окружающие профессионала, страдающего синдромом выгорания, при фазе истощения отмечают отсутствие у него таких свойств, как сострадание, сочувствие, и проявление равнодушия, раздражения.

В нашем исследовании на стадии «истощение» проявился симптом «личностное отстранённость (деперсонализация)», т.е. нарушение профессиональных отношений, развитие циничного отношения к тем, с кем приходится общаться. Этот симптом проявляется полным отсутствием интереса к субъекту своей деятельности. Также данный симптом проявляется в том, что работа с людьми становится в тягость, не приносит удовлетворения. Личность стремится как можно больше отстраниться от любых контактов и взаимодействий с другими людьми.

Таким образом, резюмируя полученные нами результаты эмпирического исследования, можно сделать следующее обобщение: наиболее сформирована фаза резистенции, симптомы, которые проявляются у большинства респондентов, – это неадекватное эмоциональное реагирование и редукция профессиональных обязанностей.

Полученные данные свидетельствуют о том, что профессиональное выгорание уже можно не рассматривать только как проблему так называемых «помогающих» профессий, в нашем случае обследованы офисные сотрудники технической сферы. Профессиональное выгорание всегда яв-

ляется результатом несоответствия между когнициями, эмоциями или поведенческими реакциями, одновременно представленными и действующими на субъекта с разных уровней (из разных областей) трудовой жизни (например, рабочая нагрузка, контроль, вознаграждение, сообщество, справедливость, ценности). В этом смысле профессиональное выгорание – не просто усталость и недостаток сил, а целый комплекс негативных переживаний, связанных с работой: профессиональное и физическое истощение, безразличие и плохое отношение к выполняемой работе, коллегам и клиентам, а также ощущение собственной некомпетентности. Оно создаёт трудности и проблемы в рабочем процессе, снижая эффективность работников, провоцируя отчуждение и даже избегание контактов с людьми.

Список литературы

1. Бойко, В. В. Синдром «эмоционального выгорания» в профессиональном общении / В. В Бойко. – СПб., 1999. – 105 с.

2. Водопьянова, Н. Е. Психическое «выгорание» и качество жизни // Психологические проблемы самореализации личности / под ред. Л.А. Коростылёвой / Н. Е. Водопьянова. – СПб., 2002. – С. 140-143.

3. Водопьянова, Н. Е. Синдром выгорания: Диагностика и профилактика / Н. Е. Водопьянова. – СПб., 2005. – 336 с.

4. Жигулина, М. А. Профессиональное выгорание как объект исследования в психологической науке / М.А. Жигулина, А.Н. Кононов // Известия Иркутского государственного университета. Серия Психология. – 2021. – Т. 35. – С. 29-44.

5. Неруш, Т. Г. Проблема профессионального выгорания в контексте цифровизации и цифровой трансформации, пандемии и удаленной работы / Т.Г. Неруш, А.А. Неруш // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. – 2020. – Т. 9. – № 5 А. С. 89-97.

ВЛИЯНИЕ НАСИЛИЯ, ПЕРЕЖИТОГО В ДЕТСТВЕ, НА ТИП ПРИВЯЗАННОСТИ В ОТНОШЕНИЯХ С РОМАНТИЧЕСКИМ ПАРТНЁРОМ

Лукьянов Алексей Сергеевич,
канд. психол. н., доц.,
Северо-Кавказский федеральный университет, Ставрополь,
vspikul@yandex.ru
Углунц Яна Владимировна,
магистрант 2-го курса,
Северо-Кавказский федеральный университет, Ставрополь,
paris9410@yandex.ru

Аннотация: В статье рассмотрено влияние вербального, сексуального и физического насилия на тип привязанности (надёжный, тревожный, отвергающий, боязливый). Представлены результаты эмпирического исследования, где показано влияние сексуального и физического насилия на предпочтение отвергающего и боязливого типов привязанности.

Ключевые слова: тип привязанности, сексуальное насилие, вербальное насилие, физическое насилие.

THE IMPACT OF CHILDHOOD VIOLENCE ON THE TYPE OF ATTACHMENT IN A RELATIONSHIP WITH A ROMANTIC PARTNER

Lukyanov Alexey Sergeevich
Uglunts Yana Vladimirovna

Abstract: The author examines the relationship between violence (sexual, verbal and physical) and types of attachment (secure, preoccupied, dismissing, fearful). The results of an empirical study are presented, which shows the influence of sexual and physical violence on the preference of dismissing and fearful types of attachment.

Key words: type of attachment, sexual violence, verbal violence, physical violence.

Поведение взрослого человека во многих аспектах детерминировано событиями раннего детства. Отношения с родителями закладывают модель взаимодействия в социуме, в том числе и с романтическими партнёрами. Именно стиль привязанности заставляет человека выбирать тот или иной стиль отношений и определённый тип партнёра.

Важный аспект теории привязанности – это внутренние рабочие модели, которые представляют собой модели себя и другого. Они формируются при взаимодействии ребенка со значимыми взрослыми и зависят по большей части от реакции родителей на ребёнка [2].

Опираясь на труды Дж. Боулби, К. Бартоломью и Л. Хоровиц с помощью методики «Relationship Quality (RQ)» разработали классификацию типов привязанности у взрослых [1; 4]:

- Надёжный тип (Secure). Испытывает комфорт как в близких отношениях, так и в одиночестве. Способен поддерживать теплые отношения без потери собственного Я. Доверяет людям, трезво и обстоятельно подходит к обсуждению отношений. Положительная рабочая модель себя и другого.

- Тревожный тип (Preoccupied). Поглощен отношениями. Зависим от чужого одобрения, идеализирует окружающих. Непоследователен и излишне эмоционален при обсуждении личных взаимоотношений. Негативная рабочая модель себя и позитивная модель других.

- Отвергающий тип (Dismissing). Занижает важность близких взаимоотношений, эмоционально ограничен. Подчеркивает важность независимости и самостоятельности. Отсутствует четкость и ясность в обсуждении отношений. Позитивная рабочая модель себя и негативная модель других.

- Боязливый тип (Fearful). Избегает близких отношений из-за страха отвержения и ощущения собственной незащищенности. Недоверчив к окружающим. Негативная рабочая модель себя и других.

В данной статье представлены отдельные результаты эмпирического исследования, направленного на выявление связи между типом привязанности во взрослости и фактом травматизации в детстве. Нами был реализован метод анонимного опроса. В исследовании принял участие 71 человек: 46 женщин и 25 мужчин, возраст от 18 до 42 лет.

Респонденты самостоятельно оценивали свой тип привязанности с помощью методики «Самооценка генерализованного типа привязанности». Опросник «Неблагоприятный детский опыт» послужил логическим мостом между тем, какой травматизации подвергался человек в детстве, с тем, какой тип привязанности был сформирован.

В качестве рабочей гипотезы было сформулировано предположение о том, что детская травматизация может обусловливать тип привязанности. Доказательство этой гипотезы мы реализовали с помощью математико-статистической оценки (использована программа IBM SPSS Statistics 22.0). Результаты исследования приведены в таблице.

Таблица

Различия между типами привязанности и видами детской травматизации

Параметры	Надёжный	Тревожный	Отвергающий	Боязливый
Сексуальное насилие				
U-критерий	54,000	44,500	36,000	51,000
p-уровень	0,412	0,309	0,032	0,390
Физическое насилие				
U-критерий	57,000	59,000	9,500	28,500
p-уровень	0,458	0,469	0,001	0,020
Вербальное насилие				
U-критерий	46,500	68,500	49,000	62,000
p-уровень	0,345	0,521	0,367	0,487

Как видно из таблицы, значимые различия получены для параметров отвергающего и боязливого типов привязанности при сексуальной и физической детской травматизации. Вербальное насилие не оказывает значимого влияния на тип привязанности.

Так, видно, что сексуальное насилие, пережитое в детстве, оказало влияние на формирование отвергающего типа привязанности (U=36.0, p=0.032). Данному типу привязанности соответствует определение, которое выбрало большинство респондентов с данной травмой: «Я могу обходиться без близких эмоциональных отношений; мне важно чувствовать свою свободу и самодостаточность, поэтому я предпочитаю ни от кого не зависеть сам и не вызывать зависимость от меня у других».

Физическое насилие в детском возрасте сформировало избегающий и боязливый типы привязанности (U=9.500, p=0.001 и U=28.500, p=0.020 соответственно). Боязливому типу привязанности соответствует следующее определение: «Мне нелегко сближаться с другими людьми. Я хочу этого, но мне сложно полностью полагаться на людей и зависеть от кого-то. Я боюсь, что, если позволю себе довериться другому человеку, он может ранить меня». Люди, обладающие надёжным типом привязанности, испытывают комфорт в близких отношениях, чувствуют себя полноценно и уверенно. Тревожный, избегающий и боязливый типы привязанности являются деструктивными, не позволяют личности в полной мере ощутить всю полноту и целостность близких взаимоотношений [3].

Таким образом, проведённое исследование позволяет сделать обобщающее предположение о том, что осознание качества личных взаимоотношений и собственной роли в них поможет человеку найти истоки болезненных переживаний и разрушительных паттернов. Понимание причин бессознательных импульсов играет важную роль при работе с травмой, полученной в детстве.

Список литературы

1. Боулби Дж. Привязанность / Пер. с англ. Под общ. ред. Г.В. Бурменской. – М.: Гардарики, 2003. – 477 с.

2. Катан, Е. А. Использование международного опросника неблагоприятного детского опыта для выявления психотравмирующих факторов в детском и подростковом возрасте / Е.А. Катан // Медицинская психология в России. – 2019. – Т. 11. – № 2. – С. 8. – doi: 10.24412/2219-8245-2019-2-8. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/ispolzovanie-mezhdunarodnogo-oprosnika-neblagopriyatnogo-detskogo-opyta-dlya-vyyavleniya-psihotravmiruyuschih-faktorov-v-detskom-i.

3. Углунц Я. В. Надёжный тип привязанности в детском возрасте – основа психологически здорового человека / Я.В. Углунц, Н.Н. Волоскова // Психологическое здоровье личности: теория и практика: сборник статей Международной научно-практической конференции / Под ред. И.В. Белашевой, А.С. Лукьянова. – Ставрополь: Изд-во СКФУ, 2021. – С. 16-19.

4. Bartholomew, K. Attachment styles among young adults: A test of a four category model / K. Bartholomew, L.M. Horowitz // Journal of Personality and Social Psychology. – 1991. – Vol. 61. No 2. – Pp. 226-244.

ТРАНСФОРМАЦИЯ УРОВНЯ ТРЕВОЖНОСТИ СПЕЦИАЛИСТОВ ИВЕНТ-ИНДУСТРИИ В ПЕРИОД ПАНДЕМИИ: РЕЗУЛЬТАТЫ ЭМПИРИЧЕСКОГО ИССЛЕДОВАНИЯ

Лукьянов Алексей Сергеевич,
канд. психол. н., доц.,
Северо-Кавказский федеральный университет, Ставрополь,
vspikul@yandex.ru
Зима Наталья Александровна,
магистрант 2-го курса,
Северо-Кавказский федеральный университет, Ставрополь,
skart_zn@mail.ru

Аннотация: Пандемия коронавируса в 2020 году внесла существенные изменения в привычный формат работы сотрудников ивент-индустрии. В статье отражены результаты эмпирического исследования уровня тревожности ивент-менеджеров, вынужденных из-за ограничительных мер обеспечения противоэпидемической безопасности кардинально сменить привычный формат работы и перейти в онлайн пространство, трансформируя не только способы оказания услуг, но и свое эмоциональное состояние в условиях неопределенности.

Ключевые слова: ивент-индустрия, специалисты ивент-индустрии, пандемия, тревожность, личностная тревожность, ситуативная тревожность, профессиональное здоровье.

TRANSFORMATION OF THE ANXIETY LEVEL OF EVENT INDUSTRY SPECIALISTS DURING PANDEMIC: RESULTS OF AN EMPIRICAL STUDY

Lukyanov Alexey Sergeevich
Zima Natalya Alexandrovna

Abstract. The coronavirus pandemic in 2020 has made significant changes to the usual format of work of event industry employees. The article reflects the results of an empirical study of the level of anxiety of event managers who, due to restrictive measures to ensure anti-epidemic security, are forced to radically change the usual format of work and move to the online space, transforming not only the ways of providing services, but also their emotional state in conditions of uncertainty.

Key words: event industry, event industry specialists, pandemic, anxiety, personal anxiety, situational anxiety, professional health.

За последние годы не только в нашей стране, но и в других странах чрезвычайно вырос интерес к проблеме сохранения профессионального (психического) здоровья. Эта проблема особенно остро встала в 2020 году в связи с началом пандемии коронавируса, которая внесла принципиальные коррективы в привычное функционирование профессионального сообщества так называемой ивент- (или событийной) индустрии. Пандемия стала вызовом, катализатором бурных процессов создания своевременных и эффективных мер адаптации работников рекламы в условиях неопределённости, высокого уровня тревожности, отсутствия чёткой и понятной системы перехода на дистанционный режим работы, что особенно значимо для компаний ивент-индустрии, охватывающей весь спектр услуг для проведения мероприятий как делового, так и неделового характера, таких как выставки, конгрессы, семинары, фестивали, тимбилдинги, городские праздники, спортивные мероприятия [1].

Несмотря на то, что профессия ивент-менеджера достаточно креативная, способствующая творческой реализации работников, специалист этой сферы, помимо очевидных развитых социально-психологических характеристик (лидерские качества, когнитивные способности и пр.), должен обладать в сложившихся специфичных социальных условиях пандемии коронавируса резистентностью к росту психического и эмоционального напряжения, снижению работоспособности, формированию ситуативной и – в пределе – личностной тревожности, которые выступают как своего рода интегративные следствия и главные симптомы описываемых негативных процессов [2].

Сказанное обусловило выбор нами темы исследования, связанной с изучением уровня тревожности специалистов инвент-индустрии с целью дальнейшего поиска решения проблемы сохранения их профессионального здоровья. Результаты исследования на эмпирическом уровне представлены в данной статье.

С помощью методики диагностики ситуативной и личностной тревожности Ч.Д. Спилбергера и Л. Ханина были продиагностированы работники рекламных агентств в количестве 89 человек, которые были разделены на две группы: первая группа – на удаленной форме работы (64 человека), вторая группа – находящиеся на рабочем месте (25 человек). В результате исследования был определен уровень тревожности двух типов. По данной методике были получены следующие результаты (рис. 1).

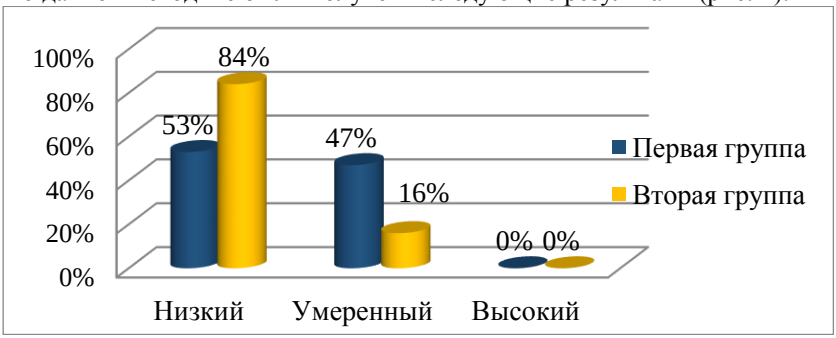


Рис. 1. Проявление ситуативной тревожности на выборке обследуемых

Как видно на рис. 1, в первой группе 47% испытуемых получили балл, свидетельствующий об умеренной ситуативной тревожности. Они находят в себе силы контролировать собственные переживания и оценивать ситуацию по существу, но всё же находятся в данный момент в обеспокоенном состоянии. Остальные сотрудники первой группы оказались с низкими показателями ситуативной тревожности – 53%. У второй группы показатель уровня ситуативной тревожности – 84%, а, соответственно, 16% имеют умеренный уровень тревожности по рассматриваемому типу. Можно сказать, что на момент проведения исследования испытуемые первой группы были более тревожными, чем представители второй группы. Они расценивают обстоятельство изменения формы работы как стрессовое.

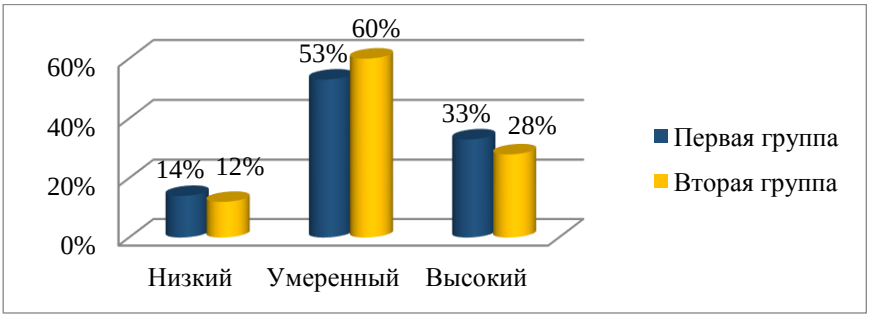


Рис. 2. Проявление личностной тревожности на выборке обследуемых

Результаты диагностики, представленные на рис. 2, показали, что во второй группе преимущественное количество респондентов испытывает умеренную личностную тревожность (60% респондентов). Они сохраняют эмоциональное равновесие до тех пор, пока не появится тревога или беспокойство. 28% респондентов подвержены высокому уровню переживаний – эти сотрудники большинство ситуаций воспринимают как угрожающие их самооценке или престижу. Причем у 12% сотрудников и вовсе низкий уровень, значит, тревожность и беспокойство не свойственны им. Для первой группы также характерен умеренный уровень личностной тревожности (53% респондентов), но значимое количество получили высокие баллы по этой шкале – 33% респондентов. Низкие баллы имеют 14% респондентов. По сравнению с ситуативной шкалой, личностной тревожности почти в одинаковой степени подвержены как сотрудники, находившиеся на удалённой работе, так и работники на местах. Можно сказать, что испытуемые обеих групп имеют склонность к тревожности и обеспокоенности, независимо от обстоятельств.

Таким образом, у испытуемых первой группы больше выражена и ситуативная, и личностная тревожность, что показано в процентном соотношении умеренного уровня. Это говорит о том, что сотрудники рекламных агентств, которые дистанционно функционируют в организации, испытывали чувства беспокойства и озабоченности – как на момент проведения исследования, так и сохраняют эти переживания как устойчивое состояние. «Плохое» настроение работников, резкий спад производительности труда являются следствием множество проблем для руководителей.

Для снижения уровня тревожности и восстановления профессионального здоровья сотрудников в условиях пандемии, при переходе из офлайн-формата работы в дистанционный формат, очень важно правильно выстроить с ними активную коммуникацию, например, создать мотивационное общение: письма подчинённым, направленные на выяснение того, как живёт сотрудник, как проходит его работа, какие сложности он испытывает. Можно провести опрос ивент-менеджеров с целью узнать, что, по их мнению, может помочь адаптироваться человеку к изменившимся форме и условиям работы. Для формирования позитивного настроя можно рекомендовать добавлять в общение элементы геймификации (конкурсы, марафоны), шутки. Это будет способствовать созданию такого психологического состояния работников событийной сферы, при котором люди будут удовлетворены своей работой, а коллектив постепенно сплачивается, обретает новые силы в условиях неопределённости.

Список литературы

1. Богдасарова, К. Особенности развития event-индустрии в России / К. Богдасарова, К. Абрамова // РИСК: Ресурсы, Информация, Снабжение, Конкуренция. – 2015. – № 2. – С. 87-90.

2. Радыгина, Е. Г. Адаптация ивент-организаций к коронакризисным ограничениям / Е.Г. Радыгина // Международный научно-исследовательский журнал. – 2021. – № 2-2 (104). – С. 75-79.

КОГНИТИВНЫЕ ИСКАЖЕНИЯ КАК РИСК-ФАКТОР ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ЛИЧНОСТИ

Лукьянов Алексей Сергеевич,
канд. психол. н., доц.,
vspikul@yandex.ru
Нагайцева Виктория Сергеевна,
магистрант,
Северо-Кавказский федеральный университет, Ставрополь,
viktoriya-nagaytseva@mail.ru

Аннотация. В статье обращено внимание на когнитивные искажения, которые порождают тревогу и образуют совокупность факторов неблагоприятного воздействия на здоровье человека. Заявляется, что борьба с когнитивными искажениями является залогом психологического здоровья личности, когда происходят изменения в сбалансированности мышления, так как, меняя мышление, меняется эмоциональное состояние человека.

Ключевые слова: когнитивные искажения, предупреждения, дисфункциональные когнитивные искажения, катастрофическое мышление, эмоциональное состояние, сбалансированность мышления, психологическое здоровье.

COGNITIVE DISTORTIONS AS A RISK FACTOR OF MENTAL HEALTH

Lukyanov Alexey Sergeyevich
Nagaytseva Viktoriya Sergeevna

Abstract. The article draws attention to cognitive distortions that generate anxiety and create an adverse effect on human health. In article assumed that the fight against cognitive distortions is the key to the psychological health of the individual, when changes occur in the balance of thinking, since changing thinking changes the emotional state of a person.

Key words: cognitive distortions, warnings, dysfunctional cognitive distortions, catastrophic thinking, emotional state, balanced thinking, psychological health.

Когнитивные искажения – это искажения, которые люди реализуют в оценках фактов и событий и которые приводят к воссозданию их собственного субъективного видения, не соответствующего действительности. Они представляют из себя одновременно механизм и результат того, как наш мозг на самом деле искажает реальность. Суждение, выработанное на основе интерпретации имеющейся информации, даже если она логически или семантически не связана друг с другом, приводит к оценочной ошибке или необъективности суждения, где зиждутся предубеждения [5]. Предупреждениями являются мысли, которые отклоняются от нормы или рациональности в умственных процессах суждения. Психологически люди

склонны создавать свою собственную (субъективную) реальность, не обязательно совпадающую с доказательствами, вследствие чего имеют искаженное психическое поведение (У. Петерс, 2016).

Искать доказательства и свидетельства в поддержку собственных идей и отвергать те, которые им противоречат, – достаточно очевидная стратегия когнитивного поведения субъекта, но это лишь один из наиболее изученных предрассудков в когнитивной психологии, который максимально широко представлен в пространстве индивидуального опыта, независимо от таких факторов, как интеллект или непредубеждённость (Д. Канеман, 2013).

Происхождение предубеждений скрыто в эволюционном строении человеческого мозга у Homo Sapiens, то есть во внутренних нейронных механизмах человеческого мозга. Нейробиологи Й.Э. Кортелинг, А.-М. Брауэр и А. Тот, изучая мозговые механизмы, связанные с когнитивными искажениями, обнаружили, что многие предубеждения происходят из внутренних механизмов мозга, лежащих в основе функционирования биологических нейронных сетей (А. Эллис, 2002). Вот некоторые из недостатков предвзятости подтверждения: в социальной среде предвзятость подтверждения препятствует общественной оценке мнений и аргументов, благоприятствуя политической пропаганде, низкому доверию к СМИ и пренебрежению мнением экспертов. Это способствует поляризации и манипулированию мнениями и узаконивает социальную конформность. Кроме того, предвзятость подтверждения является одним из основных препятствий для научных исследований [4].

П. Уэйсон в ходе эксперимента обнаружил, что люди, сталкиваясь с гипотезой, которую нужно проверить вместо того, чтобы, пытаться ее придать анализу и критике, склонны ее подтверждать без условий причинности [5].

Д. Канеман изучая предвзятость подтверждения, следующее: «Вопреки правилам философов науки, которые советуют проверять гипотезу, пытаясь ее опровергнуть, люди (а очень часто также ученые) ищут данные, совместимые с их нынешними убеждениями. Склонность подтверждать систему заставляет людей некритически принимать гипотезы и преувеличивать вероятности экстремальных и невероятных событий» [2, с. 7].

Гипотеза о том, почему мы пытаемся подтвердить наши убеждения, была выдвинута Х. Мерсье и Д. Спербером, которые утверждали, что склонность к подтверждению находится в самом сердце человеческого мышления. По их мнению, это связано с необходимостью спорить для общения с другими, а значит, со стремлением утвердиться в диалектическом противостоянии (Х. Мерсье и соавт., 1999).

С. Лаури отмечает, что когнитивные искажения – это простые уловки, которые наш разум использует, чтобы исказить реальность и убедить нас в том, что то, что кажется неправдой, абсолютно реально. Важно уточнить, что искажение действительности не является полностью негативным фактом, это ежедневный процесс, который помогает воспринимать мир и его постоянные стимулы с большей легкостью [1].

Представленные характеристики, относящиеся к сущности когнитивных искажений, позволяют говорить о том, что борьба с ними является залогом психологического здоровья личности, где происходят изменения в сбалансированности мышления, так как меняя свое мышление, мы меняем свое эмоциональное состояние. С помощью нескольких несложных вопросов можно проверить, правда ли то, что сейчас приходит на ум: «Почему я так думаю?», «Почему эта мысль может быть правдой?», «Оправдана ли мысль?», «Как можно еще интерпретировать эту ситуацию?», «Случалось ли это со мной раньше? Как я поступил тогда?». По словам создателя рационально-эмоциональной терапии А. Эллиса, иррациональные мысли необходимо постоянно подвергать сомнению, подвергать сомнению и обсуждать до тех пор, пока мы не научимся отказываться от них и заменять их рациональными убеждениями. На помощь человеку при решении данной проблемы может прийти, например, когнитивно-поведенческая терапия, которая использует методы для выполнения когнитивной реструктуризации, обеспечивающей улучшение психологического баланса, качества жизни, позитивной трансформации в отношениях к себе и миру, что в целом, как видно, определяет показатели психологического здоровья и благополучия личности.

Список литературы

1. Ануфриев, Г. В. Влияние причинно-следственного вопроса на иллюзию контроля [Электронный ресурс] / Г.В. Ануфриев, Г.Д. Жукова // Теоретическая и экспериментальная психология. – 2018. – Т. 11. – № 2. – С. 8-18. – URL: https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-prichinno-sledstvennogo-voprosa-na-illyuziyu-kontrolya.

2. Курсаков, А. А. Современные представления о природе и патогенезе депрессии [Электронный ресурс] / А.А. Курсаков, Н.А. Сирота, Д.В. Московченко, В.М. Ялтонский, А.В. Ялтонская // Журнал неврологии и психиатрии им. С.С. Корсакова. – 2019. – Т. 119 (1). С. 3-9. – URL: https://www.mediasphera.ru/issues/zhurnal-nevrologii-i-psikhiatrii-im-s-s-korsakova-2/2019/1/downloads/ru/1199772982019012004.

3. Сергеева, Е. К. Эффект Даннинга-Крюгера как одно из метакогнитивных искажений и его влияние на действия индивида [Электронный ресурс] / Е.К. Сергеева // Academy. – 2020. № 8 (59). – С. 46-47. – URL: https://cyberleninka.ru/article/n/effekt-danninga-kryugera-kak-odno-iz-metakognitivnyh-iskazheniy-i-ego-vliyanie-na-deystviya-individa.

4. Сергеев, В. Н. Конспирологический тренд в обыденных практиках социальной рефлексии: теоретические обобщения [Электронный ресурс] / В.Н. Сергеев // Вестник Института социологии. – 2022. – № 2. – С. 91-113. – URL: https://cyberleninka.ru/article/n/konspirologicheskiy-trend-v-obydennyh-praktikah-sotsialnoy-refleksii-teoreticheskie-obobscheniya.

5. Manktelow, K. Beyond reasoning: The life, times and work of Peter Wason, pioneering psychologist [Electronic resource] / K. Manktelow. Routledge – London. – 2021. – p. 238 – URL: https://doi.org/10.4324/9781003127963.

ПСИХОЛОГИЯ МОТИВАЦИИ ОТДАЛЕНИЯ ЖЕНЩИНОЙ СРОКОВ ПЕРВОЙ БЕРЕМЕННОСТИ

***Лукьянов Алексей Сергеевич**, канд. психол. н., доц.,*
Северо-Кавказский федеральный университет, Ставрополь,
vspikul@yandex.ru
***Петренко Алина Владимировна,** магистрант 2-го курса,*
Северо-Кавказский федеральный университет, Ставрополь,
alina74_99@mail.ru

Аннотация: В статье раскрываются особенности психологии мотивации отдаления женщиной сроков первой беременности. Выделяются подходы к проблеме материнства, описывается психология беременной женщины, определяются специфичные мотивы и мотивация отдаления женщиной сроков первой беременности.

Ключевые слова: мотивация, беременность, женщина, откладываение сроков беременности.

PSYCHOLOGY OF MOTIVATION FOR A WOMAN'S POSTPONEMENT OF THE FIRST PREGNANCY

Lukyanov Alexey Sergeyevich
Petrenko Alina Vladimirovna

Abstract: The article reveals the peculiarities of the psychology of a woman's motivation to postpone the timing of her first pregnancy. The approaches to the problem of motherhood are highlighted, the psychology of a pregnant woman is described, the specific motives and motivation of a woman to postpone the first pregnancy are determined.

Key words: motivation, pregnancy, woman, postponement of pregnancy.

Актуальность выбранной темы вытекает из уникальности психологического, психофизиологического, физического и прочих модусов состояния беременности женщины, которое трудно переоценить. Этот период всегда считался и будет считаться значимым, неповторимым и непохожим на другие периоды жизни женщины. Кроме того, он играют огромную роль для партнёрских отношений (в рамках семьи или вне их), и, как следствие, выступает как принципиальной значимости фактор для всего социального и психологического благополучия отношений, в которые женщина включена.

Мать – это первая «вселенная» ребёнка, его «живая основа» как с материальной, так и с психической точки зрения. Кроме того, женщина является проводником, посредником между внешним миром и ребёнком, который непрерывно улавливает ощущения, чувства матери как реакцию на окружающий мир. Инстинкт продолжения рода – самая сильная, тщательно обеспеченная жизненная программа, которой следует эндокринная, репродуктивная, сердечно-сосудистая и нейрогуморальная системы [3].

Можно утверждать, что продолжение рода для женщины – глубоко заложенная программа бессознательного. На сегодняшний день приобретает все большую популярность знание о божественности женщины, то

есть о том, что в каждой женщине – «богиня мать». Исследователь проблематики материнства с архетипических позиций Е.-О. Джеймс говорит, что в самом начале Божественность возымела свое доминирующее влияние от Индии до Средиземноморья в аспекте Целомудренной Богини [2]. Тысячи фигурок, изображающих Богиню Мать, датируемые 20000 лет до н.э., были найдены на обширной территории, простирающейся от Западной Европы до Сибири. Эти фигурки имеют сходство, показывая, что речь идет не о простых изображениях женщин или молодых девушек, а о символах Богини Матери, дающей жизнь и питающей Вселенную [1].

Анализ существующих теоретических исследований в психологии позволяет выделить три основных подхода к проблеме материнства [5]:

Первый из них – культурно-исторический. Материнство, с позиции данного подхода, является одной из социальных женских ролей, детерминированной общественными нормами и ценностями, которые оказывают определяющее влияние на проявления материнского отношения, даже если потребность быть матерью и заложена в женской природе.

Второй подход – природно-биологический. Материнство здесь – биологическая предрасположенность женщины к определённым образцам поведения, «материнский инстинкт». Материнское поведение, с позиции биологического подхода, является лишь деятельностью, направленной на организацию физиологической и стимульной среды для развития ребёнка.

Третий подход – функционально-личностный, анализирует материнство как одну из составляющих личностной сферы женщины. Здесь изучаются материнские установки, ожидания, удовлетворённость ролью матери в разные возрастные периоды ребенка, материнская компетентность, материнские качества, считающиеся наиболее оптимальными для полноценного развития ребенка, влияние материнско-дочерних отношений на успешность материнства дочери, а также изучаются особенности половозрастной и личностной идентификации женщины.

Е.Х.-М. Агнаева, обобщив современные психоаналитические концепции, обращающиеся к исследованию психологии беременности, выделила общие их черты [5]:

1. Беременность и материнство – специфический психофизический и психосоциальный феномен, являющийся неотъемлемой частью психосексуального развития личности женщины и ребенка.

2. Беременность является кризисной ситуацией в развитии зрелой женской личности.

3. Особенность периода беременности как кризисного состоит в том, что женщина впервые сталкивается с необходимостью установления качественно новых для неё отношений «мать – дитя», что означает конец существования женщины как независимого, отдельного существа и носит бесповоротный характер, независимо от исхода беременности.

4. Основным условием формирования отношений «мать – дитя» является процесс формирования образа будущего ребенка у беременной

женщины, понимаемый в психоанализе как совокупность бессознательных ментальных репрезентаций реального объекта либидного влечения.

Исследование мотивов зачатия довольно сложно, так как всегда психолог имеет дело не с одним, а с совокупностью мотивов. С.В. Трушкина, например [6], установила, что при опросе беременных женщин о мотивах зачатия они, как правило, называют не один, а три и больше мотива. Одновременно существует несколько мотивов, которыми руководствуются мужчина и женщина, сознательно принимая решение зачать ребенка, но лишь один из них является основным. Мотивы зачатия могут быть конструктивными, положительно влияющими на развитие личностей мужчины и женщины, их отношений, так и деструктивными, несущими угрозу повышения тревоги, появления депрессии, ухудшения отношений, разрыва. Четких, устоявшихся формулировок мотивов зачатия не выработано, поэтому разные авторы пользуются своими. Конструктивные мотивы прежде всего связаны с чувством любви. Примером скрытых, неосознаваемых сопутствующих мотивов зачатия при этом могут служить (Е.С Мордас и соавт. [4]): стремление к бессмертию путём повторения себя в ребенке; выражение благодарности любимому человеку за счастье, которое он доставляет; желание творчества (рождение и воспитание такого человека, которого еще не было). Деструктивно (относительно деструктивно) сказывается на семейных отношениях, на личности каждого из супругов, на воспитании ребенка и его развитии зачатие, имеющее следующие цели: вынудить партнёра жениться; укрепить отношения в семье («привязать» к себе, вернуть мужа, предотвратить его уход); родить «назло» партнёру; родить, «чтобы был хоть один близкий человек», чтобы было о ком заботиться; заменить родившимся ребёнком утраченного близкого человека; изменить социальный статус; «быть как все»; показать родителям, что стала взрослым человеком; вынудить родителей смириться с браком; выполнить настойчивую просьбу родителей о рождении внука или внучки; родить «для здоровья» (нередко по совету врача); получить материальные выгоды (пособие, алименты, улучшить жилплощадь и пр.) и многое другое.

На наш взгляд, мотивы отдаления первой беременности могут во многом обусловливаться внешним миром. На сегодняшний день, в век технологий и время феминистических настроений в обществе, большинство женщин направлены на личное развитие, в котором не всегда есть место беременности. Если мы предположим, что современная женщина, имеющая успешную карьеру, желает стать матерью, останавливать ее может страх упущенных профессиональных возможностей. Существует некий страх, что то время, пока она уверенно шла к высокому социальному статусу, тем самым добиваясь независимости, успешности, безопасности, может быть утеряно при изменении социальной роли. Есть вероятность полагать, что в данном случае женщина боится вернуться в начало и почувствовать себя беспомощной, беззащитной. Ведь новой роли матери, ей только предстоит учиться. Соответственно, возникает негласный выбор между карьерой, то есть местом, к которому женщина уже адаптировалась,

где она добилась определенного статуса и продолжает расти и материнством, где все ново и неизвестно. В актуальной социальной ситуации и ближайшей перспективе её развития мотивы отдаления сроков первой беременности будут обусловливаться темой качества жизни, реализации собственного потенциала, страха быть плохой матерью и др. Представляется, что сохранение ментального и в целом – психического здоровья личности для будущей матери выступает принципиальным комплексным условием условно традиционного представления о сроках первой беременности.

Список литературы

1. Болен, Дж. Ш. Богини в каждой женщине новая психология женщины. Архетипы богинь [Электронный ресурс] URL:https://eragozina.nethouse.ru/static/doc/0000/0000/0018/18847.3fzkbmrk69.pdf (дата обращения: 16.10.2022).

2. Верез, Г. Богиня Мать в древности / Мать и духовность: Конфискованная истина. Обретённый путь [Электронный ресурс] / Г. Верез. – URL: https://astrovic.pro/library/goddess-mother.htm (дата обращения: 16.10.2022).

3. Корниенко, Д. С. Психология семьи. Основы перинатальной психологии и психологии родительства [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Д.С. Корниенко, А.Г. Радостева, Т.М. Харламова, Е.А. Силина. – Пермь, 2018. – 93 с. – URL: http://www.psu.ru/files/docs/science/books/uchebnie-posobiya/kornienko-psykhologiya-semyi.pdf

4. Мордас, Е. С. Беременность как стадия личностного развития женщины [Электронный ресурс] / Е.С. Мордас, Р.Р. Харисова // Консультативная психология и психотерапия. – 2018. – Т. 26. – № 2. – С. 135-150. – doi: 10.17759/ cpp.2018260209. – URL: https://psyjournals.ru/files/93464/cpp_2018_n2_Mordas_Kharisova.pdf.

5. Спиридонов, А. В. Психология материнства как феномен в отечественной психологической науке [Электронный ресурс] / А.В. Спиридонов, Л.Н. Бенелли // Вестник Московского информационно-технологического университета – Московского архитектурно-строительного института. – 2020. – № 4. – URL: https://cyberleninka.ru/article/n/psihologiya-materinstva-kak-fenomen-v-otechestvennoy-psihologicheskoy-nauke.

6. Страх перед беременностью и родами [Электронный ресурс]. – URL: https://fidem.spb.ru/teoriya_uspeha/strakh-pered-beremennostyu-i-rodami/.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО РАЗВИТИЮ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ В УЧЕБНОЙ СРЕДЕ

Лыкова Татьяна Анатольевна,
кандидат психологических наук,
старший преподаватель института иностранных языков,
Российский университет дружбы народов, Москва
feo.tatiana@gmail.com
Джафарова Тамара Джамаладдин кызы,
студент 1 курса магистратуры филологического факультета,
Российский университет дружбы народов, Москва
dzhafarov-orxan@mail.ru

Аннотация: В статье показаны результаты исследования стрессоустойчивости студентов-медиков Российского университета дружбы наро-

дов, которые доказали эффективность проведённого комплекса тренинговых занятий. Разработаны общие рекомендации по развитию стрессоустойчивости для студентов в учебной среде.

Ключевые слова: стрессоустойчивость, учеба, рекомендации, студенты, медики.

RECOMMENDATIONS FOR DEVELOPING STRESS RESILIENCE IN THE LEARNING ENVIRONMENT

Jafarova Tamara Jamaladdin kyzy
Lykova Tatyana Anatolyevna

Abstract: The article shows the results of a study of the stress resistance of medical students of the Peoples' Friendship University of Russia, which proved the effectiveness of the complex of training sessions. General recommendations for the development of stress resistance for students in the learning environment have been developed.

Key words: stress resistance, study, recommendations, students, physicians.

Проблема исследования обусловлена необходимостью разработки и апробации эффективных техник по развитию стрессоустойчивости у современных студентов. В настоящее время отсутствует единое концептуальное представление о стрессе и его особенностях, продолжается активная разработка данной темы. В настоящее время феномен стрессоустойчивости студентов в учебной деятельности ещё недостаточно изучен. Полученные результаты исследования показали эффективность тренинговых занятий как средства развития стрессоустойчивости у студентов. Цель – разработка рекомендаций по повышению стрессоустойчивости по результатам проведённого комплекса тренинговых занятий.

В исследовании были использованы: jпросник «Актуальное состояние (АС)»; опросник «Определение доминирующего состояния, ДС-6»; методика самооценки стрессоустойчивости С. Кохена и Г. Виллиансона.

Опытно-экспериментальная работа проводилась на базе Российского университета дружбы народов, медицинский институт. В эксперименте принимали участие студенты направлений «Лечебное дело» и «Стоматология» в количестве 34 человек, 2 группы по 17 человек: экспериментальная и контрольная. 4 юноши, 30 девушек в возрасте 19-24 года. Группы исследовались до и после эксперимента, данные были обработаны математически, с использованием U-критерия Манна-Уитни.

По результатам опросника «Актуальное состояние (АС)» после проведения эксперимента среди студентов-медиков уровень стресса в экспериментальной группе снизился, что доказывает эффективность проведённого комплекса тренинговых занятий.

По результатам опросника «Определение доминирующего состояния, ДС-6» и методики самооценки стрессоустойчивости Кохена и Виллиансона после комплекса тренинговых занятий среди студентов-медиков

самооценка стрессоустойчивости у испытуемых повысилась, что также свидетельствует об эффективности проведённого комплекса тренинговых занятий [1-2].

По результатам исследования были разработаны рекомендации по развитию стрессоустойчивости в учебной среде. Помимо разработанного комплекса также можно предложить следующие общие рекомендации по повышению стрессоустойчивости [3-5].

Расслабление. Прежде всего, важно научиться расслабляться и проводить время каждый день вне учебного места. Это может быть 20-минутная прогулка, медитация или любое занятие, которое позволяет расслабиться от повседневных обязанностей и очистить разум. Это время расслабления стоит использовать, чтобы понаблюдать за мыслями и чувствами. При появлении беспокойства по поводу событий или обязанностей дня, необходимо выделить время, чтобы оценить, почему испытываются такие чувства, поскольку только сам человек может понять причину стресса и поддерживать его в равновесии.

Планирование. Важной предпосылкой для улучшения качества жизни и избежания ненужного стресса является планирование дня заранее. Необходимо оценить приоритеты и составить список дел, чтобы определить, какие обязанности следует выполнить в первую очередь. Важно проводить различие между учебой и личными обязанностями, таким образом объективно планируя объем занятий, который можно выполнить в учебное время, и повседневные обязанности, которые необходимо выполнить. Важно понимать, что “больше” не всегда означает “лучше”.

Хобби. Хобби являются важным показателем качества жизни и повышают творческий потенциал. Также важно запланировать время для хобби или ритуалов, которые приносят положительные эмоции вне планирования обязанностей. Тем, у кого большие обязанности, может быть труднее найти время, чтобы расслабиться или какое-то время ничего не делать в своем плотном графике. В настоящее время много говорят о повышении производительности за счет тяжелой учебной деятельности, что, когда люди проводят время, расслабляясь или развлекаясь, часто чувствуют себя виноватыми, потому что кажется, что все время должны что-то делать. Чтобы иметь возможность сосредоточиться и генерировать новые идеи, необходим хороший отдых.

Оптимизм. Как и было проговорено в ходе тренинговых занятий, по Гринбергу существует система управления стрессом. Ее используют для контроля стресса и уровня напряжения организма. Задача – научиться правильно воспринимать и объяснять эти события. Это заблуждение, что быть позитивным означает вечно улыбаться и не грустить о том, что произошло не так, как ожидалось. Позитивизм – это способность принимать ситуацию такой, какая она есть, и ценить полученный опыт. Это свойство неотделимо от эмоционального интеллекта, который развивает естественный контроль и понимание эмоций.

Отслеживание стрессоров. Предлагается ведение дневника в течение недели или двух для определения, какие ситуации вызывают наибольший стресс и какая на них реакция. Запись мысли, чувства и информации об окружающей среде, включая вовлеченных людей и обстоятельства, физическую обстановку и реакцию. Ведение заметок может помочь найти закономерности среди стрессоров и реакций на них.

Физические нагрузки. Физическая активность – один из самых эффективных способов успокоить свой разум. Когда тело физически устает, ум отдыхает. Включение вечерней пробежки или любого другого занятия в распорядок дня способствует расслаблению ума и энергии. Руководству учебных заведений полезно организовать групповую прогулку или реализовать программу соревнований по физической активности, мотивируя студентов быть более физически активными с каким-либо особым признанием или наградой от вуза.

Развитие здоровых реакции. Необходимо выполнить все возможное, чтобы сделать здоровый выбор, когда есть чувство, что напряжение растет. Физические упражнения – отличное средство от стресса. Йога может быть отличным выбором, но любая форма физической активности полезна. Также можно уделить время для хобби и любимых занятий. Будь то чтение романа, посещение концертов или игры с семьей, обязательно стоит выделять время на то, что приносит удовольствие. Получение достаточного количества качественного сна также важно для эффективного управления стрессом.

Устанавливание границы. В современном цифровом мире легко почувствовать давление, требующее быть доступным 24 часа в сутки. Необходима установка некоторых границ между учебой и личной жизнью. Это может означать принятие правила не проверять электронную почту из дома вечером или не отвечать на телефонные звонки во время ужина. Хотя у людей разные предпочтения, когда речь заходит о том, насколько они сочетают свою учебу и домашнюю жизнь, создание некоторых четких границ между этими сферами может снизить вероятность конфликта между учебной деятельностью и личной жизнью и связанного с этим стресса.

Чередование работы и отдыха. Для избежания негативных последствий хронического стресса и эмоционального выгорания, нужно время, чтобы восполнить запасы и вернуться к нормальному уровню функционирования. Такой способ восстановления требует “отключения” от учебы, когда есть периоды времени, когда человек не занимается деятельностью, связанной с учебой, и не думает о ней. Вот почему очень важно, чтобы время от времени отключались таким образом, чтобы это соответствовало потребностям и предпочтениям.

Следует научиться расслабляться. Медитация, упражнения на глубокое дыхание и внимательность (состояние, в котором активно наблюдается за текущими переживаниями и мыслями, не оценивая их), могут помочь снять стресс. Начинать надо с того, что каждый день уделять несколько

минут тому, чтобы сосредоточиться на простом занятии, таком как дыхание, ходьба или наслаждение едой. Навык целенаправленного сосредоточения на одном занятии, не отвлекаясь, будет укрепляться с практикой, и обнаружится, что можно применять его ко многим различным аспектам своей жизни.

Получить некоторую поддержку. Принятие помощи от надежных друзей и членов семьи может улучшить способность справляться со стрессом. Если продолжать чувствовать себя подавленным стрессом, возможно, захочется поговорить с психологом, который поможет лучше справляться со стрессом и изменить нездоровое поведение.

Стрессоустойчивость – это постоянный процесс самосовершенствования и регулярные упражнения, требующие самодисциплины. В статье представлены рекомендации, направленные на развитие стрессоустойчивости в учебной среде. Предложено использовать такие техники, как расслабление, планирование, хобби, оптимизм, отслеживание стрессоров и физические нагрузки. Так же предлагаются меры по управлению стрессом: развитие здоровых реакций, установление границы, соблюдение режима труда и отдыха, обучение навыкам расслабления и обращения за поддержкой.

Список литературы

1. Абабков, В. А. Адаптация к стрессу. Основы теории, диагностики, терапии. – СПб: Речь, 2004. – 166 с.
2. Гринберг, Д. Управление стрессом. – СПб: ПИТЕР, 2002. – 480 с.
3. Статья: «Развитие стрессоустойчивости студентов в условиях интеллектуальных испытаний» [электронный ресурс] Режим доступа – https://nauka-pedagogika.com/psihologiya-19-00-13/dissertaciya-razvitie-stressoustoychivosti-studentov-v-usloviyah-intellektualnyh-ispytaniy
4. Статья: «Способы оценки и повышения уровня стрессоустойчивости» [электронный ресурс] Режим доступа – https://journals.rudn.ru/ecology/article/view/12344
5. Статья: «Стрессоустойчивость как психологический феномен» [электронный ресурс] Режим доступа – https://moluch.ru/archive/44/5363/

ВЛИЯНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ ЗНАЧИМЫХ ВЗРОСЛЫХ НА ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ САМООПРЕДЕЛЕНИЕ СТУДЕНТА ВУЗА

Майборода Татьяна Александровна,
кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры педагогики, психологии и специальных дисциплин
Tia1234567@yandex.ru
Енин Виктор Викторович,
кандидат психологических наук, доцент, и.о. заведующего кафедрой клинической психологии
Ставропольский государственный медицинский университет, Ставрополь, yeninvik@mail.ru

Аннотация: в статье рассмотрены психологические особенности профессионального самоопределения, проанализированы компоненты эмоционального выгорания, представлены результаты авторского исследования влияния эмоционального выгорания значимого социального окружения (взрослых) на профессиональное самоопределение студента медицинского вуза.

Ключевые слова: профессиональное самоопределение, эмоциональное выгорание, значимые взрослые, студент вуза.

IMPACT OF EMOTIONAL BURNOUT OF SIGNIFICANT ADULTS ON PROFESSIONAL SELF-DETERMINATION OF A UNIVERSITY STUDENT

Mayboroda Tatyana Aleksandrovna
Yenin Viktor Viktorovich

Abstract: the article considers the psychological features of professional self-determination, analyzes the components of emotional burnout and presents the results of the author's study of the impact of emotional burnout of a significant social environment (adults) on the professional self-determination of a medical student.

Key words: professional self-determination, emotional burnout, significant adults, university student.

В современном российском обществе в настоящий период проблема профессионального самоопределения актуальна не только для школьников, впервые осуществляющих выбор профессии, но и для старшего поколения, которое меняет свои профессии и специальности в связи со своими материальными интересами, падением престижа некоторых профессий в обществе, потерей работы по полученной специальности и др.

В психологических исследованиях существует два подхода к анализу особенностей профессионального самоопределения личности. Это объясняется тем, что профессиональное самоопределение личности носит двойственный характер: выбор личностью профессии как естественный про-

цесс и специальная организация этого самоопределения обществом (система профессиональной ориентации личности, ее трудоустройства, определения профессиональной пригодности (непригодности) и др.).

Психологи рассматривают профессиональное самоопределение через призму формирования таких личностных новообразований как готовность к профессии (Чистякова С.Н. и др.), личностный смысл работы и жизнедеятельности (Пряжников Н.С. и др.), профессиональное самосознание и самопознание (Крягжде С.П. и др.).

Е.А. Климов считает, что профессиональное самоопределение осуществляется личностью и на гностическом (перестройка сознания и самосознания) и на практическом уровнях (приобретение человеком нового социального статуса), а на особенности профессионального самоопределения личности влияет ряд условий, включая позицию референтного для человека социального окружения (значимых взрослых) [3].

Мы предположили, что влияние значимого социального окружения на профессиональное самоопределение студента медицинского вуза обусловливается рядом факторов, в частности: профессиональным самоопределением самих родителей (или других значимых для студента взрослых), характером их рекомендаций в отношении профессионального выбора студента и степенью их профессионального выгорания.

Мы исходили из того, что выбор профессии врача достаточно часто происходит под влиянием примера родителей или других значимых взрослых в социальном окружении студента (дяди, тети, дедушки, бабушки и др.), медицинская профессия достаточно часто является династией [2]. Мы также предположили, что на уверенность студента в правильности выбора медицинской профессии повлияет не только успешность в ней родственников студента, но и степень выраженности у них профессионального выгорания.

В 2019г. ВОЗ определила «выгорание» как результат хронического стресса на рабочем месте, который не был успешно преодолён (каталог классификации болезней и травм ВОЗ ICD-11). Медицинская профессия является одной наиболее подверженных синдрому профессионального выгорания профессий группы «человек-человек», так как в ней требуется высокая степень ответственности, эмоциональной вовлеченности, напряженности, толерантности и эмпатии, происходит постоянное преодоление индивидуальных стереотипов и др.

Большинство исследователей [1,4] сходятся во мнении о том, что синдром профессионального выгорания личности негативно влияет на эффективность ее профессиональной деятельности, на ее профессиональное общение и на личностно-профессиональное развитие в целом.

Компонентами синдрома профессионального выгорания являются эмоциональное истощение, деперсонализация (цинизм), редукция личных профессиональных достижений.

Эмоциональное истощение – это чувство эмоциональной опустошенности и усталости личности, вызванное ее профессиональной деятельностью, характеризующееся снижением эмоционального тонуса, утратой интереса к окружающему (эмоциональном перенасыщении), агрессивными реакциями и появлением симптомов депрессии.

Деперсонализация – это циничное отношение к труду и объектам своего труда, проявляющееся в деформации (обезличивании) отношений с другими людьми, негативизма, циничности установок и чувств по отношению к коллегам и пациентам.

Редукция профессиональных достижений – это возникновение у врачей чувства некомпетентности в своей профессиональной сфере и осознание своего неуспеха в ней (хотя это может и не соответствовать объективной реальности).

Эмпирическое исследование осуществлялось нами в ФГБОУ ВО «Ставропольский государственный медицинский университет» Минздрава России. В качестве испытуемых нами были выбраны 56 студентов 1-2 курса лечебного факультета, имеющие в своем референтном социальном окружении медицинских работников, а также 56 значимых взрослых (для участия в исследовании привлекался только один значимый взрослый из окружения студента).

В качестве методов эмпирического исследования нами были использованы анкетирование, методика оценки психического «выгорания» (К. Маслач и С. Джексон в адаптации Н.Е. Водопьяновой), диагностическая методика «Профессиональная готовность» (А.П. Чернявская), корреляционный анализ (коэффициент корреляции Пирсона).

На основе полученных в результате тестирования данных студентов (самостоятельность выбора профессии врача, удовлетворенность принятым решением) и данных значимых для студентов взрослых (степень психического выгорания) студенты были распределены на четыре группы (таблица):

Таблица

Распределение студентов по критериям «высокая – низкая автономность» и «высокий – низкий уровень выгорания значимого взрослого»

Уровень автономности студента при выборе профессии врача и удовлетворенность сделанным выбором	Уровни «выгорания» значимого взрослого			
	Высокий и крайне высокий		Крайне низкий, низкий и средний	
	n	%	n	%
Высокий и средний	4	7	36	64
Низкий и ниже среднего	6	11	10	18

– первая группа (4 человека): высокий и средний уровень автономности выбора профессии врача, высокий и крайне высокий уровень профессионального выгорания значимого для студента взрослого;

– вторая группа (36 человек): высокий и средний уровень автономности выбора профессии врача, крайне низкий, низкий и средний уровень профессионального выгорания значимого для студента взрослого;

– третья группа (6 человек): низкий и ниже среднего уровень автономности выбора профессии врача, высокий и крайне высокий уровень профессионального выгорания значимого для студента взрослого;

– четвертая группа (10 человек): низкий и ниже среднего уровень автономности выбора профессии врача, крайне низкий, низкий и средний уровень профессионального выгорания значимого для студента взрослого.

Проведение корреляционного анализа позволило установить следующие значимые связи между уровнями автономности студента при выборе профессии врача, включая удовлетворенность этим выбором, и уровнями выгорания значимого для студента взрослого, который работает врачом:

прямую корреляционную связь между уровнем автономности студента, его удовлетворенностью сделанным выбором и низкими показателями профессионального выгорания значимого для студента взрослого, который работает врачом (r=0, 669 на уровне значимости 0, 01);

обратную корреляционную связь между низким уровнем удовлетворенности студента своим выбором профессии и высоким уровнем выгорания значимого взрослого (r= – 0, 383 на уровне значимости 0, 01).

Полученные данные мы уточнили с помощью анкетирования студентов, в котором содержались вопросы открытого типа о совпадении желания профессионального выбора самих студентов и пожеланий их близких, работающих врачами, а также удовлетворенности студентов сделанным ими выбором.

Результаты проведенного эмпирического исследования позволяют сделать вывод о том, что высокий и выше среднего уровни профессионального выгорания значимого для студента взрослого, работающего врачом, приводит студента к сомнениям в правильности своего профессионального самоопределения. В то время как низкий и ниже среднего уровни профессионального выгорания значимых взрослых врачей приводят студентов не только к воспроизведению их профессионального опыта, но и к высокой степени уверенности в правильности своего профессионального выбора и удовлетворенности своим профессиональным самоопределением.

Список литературы

1. Водопьянова Н.Е. Старченкова Е.С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. – СПб.: Питер, 2005. – 336 с.

2. Заболотная С. Г. Ценностное самоопределение будущего врача в медицинской профессии // Современные проблемы науки и образования. – 2016. – № 4. – С. 167.

3. Климов, Е. А. Психология профессионального самоопределения. – М. : Академия, 2004. –304 с.

4. Ларин Н.А. Феномен эмоционального выгорания при межкультурном взаимодействии // Психология и Психотехника. – 2017. – № 3. – С. 1 – 9.

ИЗУЧЕНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ СФЕРЫ ПОДРОСТКОВ С РАЗНЫМ ТИПОМ РЕАГИРОВАНИЯ НА КОНФЛИКТ

Макадей Людмила Ильинична,
кандидат психологических наук, доцент
makadey95@mail.ru
Терещенко Элеонора Владимировна,
кандидат психологических наук, доцент
tereschenko-nora@mail.ru
Осипова Наталья Владимировна,
кандидат психологических наук, доцент
Северо-Кавказский федеральный университет, Ставрополь
bona_2000@mail.ru

Аннотация. Излагаются результаты изучения особенностей эмоциональной сферы подростков с разным типом реагирования в конфликте, описаны стратегии конфликтного поведения в зависимости от уровня конфликтности подростков.

Ключевые слова: подростковый возраст, эмоциональная сфера, тип реагирования в конфликте, конфликтное поведение, стратегии конфликтного поведения.

THE STUDY OF THE EMOTIONAL SPHERE OF ADOLESCENTS WITH DIFFERENT TYPES OF CONFLICT RESPONSE

Makadei Lyudmila Ilyinichna
Tereshchenko Eleonora Vladimirovna
Osipova Natalia Vladimirovna

Abstract: The results of studying the peculiarities of the emotional sphere of adolescents with different types of reaction in conflict are presented, strategies of conflict behavior depending on the level of conflict of adolescents are described.

Key words: adolescence, emotional sphere, type of reaction in conflict, conflict behavior, strategies of conflict behavior.

Подростковый возраст – важнейший период в формировании индивидуального мировоззрения личности, интересов, увлечений и взглядов на собственную жизнь, сознания и самосознания в целом, построения системы отношений с окружающими. В этот период происходят трансформации всех сфер жизни ребёнка – от когнитивной и мотивационной до волевой и эмоциональной, от отдельных феноменов (самооценки, коммуникабельности, уверенности в себе) до сложносоставных комплексных образований – образа мира, интеллекта, креативности и др. [1,2]

Интерес к пониманию объективных закономерностей развития детей в подростковом возрасте растёт. К особым проблемам, развивающимся и особенно актуальным для исследования именно в этом возрасте, относится проблема конфликтного поведения подростка, отражающая результат возрастания для психического развития ребёнка роли межличностного взаимодействия (интимно-личностного и стихийно-группового). [3]

Особенности конфликтного поведения, представленного в стратегиях, уровне конфликтности личности, конфликтологической компетентности, устойчивости и прочее, во многом обусловлены чувствительностью подростка к происходящим возрастным трансформациям личности, что сопровождается проявлениями его эмоциональной сферы – повышенной тревожностью, беспокойствами, агрессивными реакциями, особенностями нервной системы, усилением эмоциональной чувствительности и др. [4]

Сказанное определяет важность проблемы данного исследования, которую можно сформулировать следующим образом: каковы особенности развития и функционирования у подростков эмоциональной сферы, связанные с разным типом реагирования на конфликт?

Исследования подросткового периода развития личности в онтогенезе проводились и проводятся зарубежными и отечественными учёными, мультиплицируя довольно значительный эмпирический материал по вопросам психического развития подростков (Л. Пэррет, А.А. Реан, Л.М. Фридман, Д.И. Фельдштейн, О.В. Хухлаева и др.).

Проблема конфликтного поведения подростка, ставшая во главу угла предметного поля в рамках подросткового возраста, нашла своё отражение в работах Л.И. Божович, Н.В. Гришиной, Л.А. Петровской, А.А. Реана и др.

Значимость для подросткового возраста эмоциональной сферы личности, развитие которой накладывает отпечаток прежде всего на сферу межличностных отношений и особенности конфликтного поведения, обозначена в работах С.В. Дармодехина, В.В. Ермака, Ю.В. Михеевой, И.С. Кона, И.П. Шкуратовой и др.

Несмотря на имеющиеся исследования актуальным для накопления фактологического материала остаётся изучение отдельных параметров эмоциональной сферы подростков с разным типом реагирования на конфликт.

Целью нашего исследования является изучение особенностей эмоциональной сферы подростков с разным типом реагирования на конфликт.

Выборка: подростки в возрасте 14-15 лет, в количестве 70 респондентов, из них 35 девочек и 35 мальчиков.

Диагностические методики: методика для определения поведения в конфликтной ситуации Томаса-Килманна, тест «Определение уровня конфликтности индивида» (Д.М. Рамендик), тест агрессивности (Опросник Л.Г. Почебут), методика диагностики реактивной и личностной тревожности Ч.Д. Спилбергера и Ю.Л. Ханина; опросник САН (самочувствие, активность, настроение), методы математико-статистической обработки результатов (r-Спирмена, U-Манна-Уитни).

Эмпирическое исследование показало следующее:

- По выборке подростков есть две доминирующие стратегии, которые явно репрезентированы по полу обследуемых (стратегии соперничества (33,3% у мальчиков) и компромисса (38,1% у девочек)), по ним существуют значимые различия между мальчиками и девочками-подростками.

Доминирующими стратегиями в целом являются соперничество и избегание для мальчиков, компромисс и избегание – для девочек.

- По уровню конфликтности для подростков характерен средний уровень – как для мальчиков (38,1%), так и для девочек (48,2%).

- По агрессивности у мальчиков-подростков доминирующий вид – физическая агрессия (33,4% обследуемых), у девочек – самоагрессия и эмоциональная агрессия (по 25,9% соответственно); различия между группами есть по физической и эмоциональной агрессии.

- Средние значения показателей ситуативной и личностной тревожности у мальчиков-подростков (38,6 ед. и 40,4 ед. соответственно) несколько выше, чем у девочек (32,6 ед. и 33,6 ед. соответственно).

- Средние значения параметров активности и настроения как у мальчиков (4.8 ед. и 4.5 ед. соответственно), так и у девочек (4.7 ед. и 4.6 ед. соответственно) находятся в пределах благоприятного состояния; при этом у девочек показатель самочувствия также находится в пределах условной нормы (4.4 ед.), а у мальчиков он несколько снижен (4.1 ед.).

Анализ результатов исследования выявил корреляционные связи (см.таблицу) между стратегией соперничества и вербальной агрессией (r=0,544), предметной агрессией (r=0,428) и обратно – с ситуативной тревожностью (r=-0,398).

Таблица

Связь между параметрами типов реагирования на конфликт и эмоциональной сферы личности (подростки)

Параметры	Соперничество	Сотрудничество	Компромисс	Избегание	Приспособление	Уровень конфликтности
Вербальная агрессия	0,544**					0,432*
Физическая агрессия		-0,447*				0,519**
Предметная агрессия	0,428*					
Эмоциональная агрессия		-0,389*				
Самоагрессия агрессия			-0,542**	0,504**		
Ситуативная тревожность	-0,398*	-0,407*			0,466*	
Личностная тревожность				0,595**		-0,521**
Самочувствие			0,411*			
Активность					-0,437*	0,423*
Настроение				0,526**		

Примечания:

** – Корреляция значима на уровне 0,01.

* – Корреляция значима на уровне 0,05.

Стратегия сотрудничества обратно связана с физической агрессией (r=-0,447), эмоциональной агрессией (r=-0,389), ситуативной тревожностью (r=-0,407). Стратегия компромисса прямо связана с самочувствием (r=0,411) и обратно – с самоагрессией (r=0,542). Стратегия избегания прямо связана с самоагрессией (r=0,504), личностной тревожностью (r=0,595) и настроением (r=0,526). Стратегия приспособления прямо связана с ситуативной тревожностью (r=0,466) и обратно – с активностью (r=-0,437). Уровень конфликтности прямо связан с вербальной агрессией (r=0,432), физической агрессией (r=0,519), активностью (r=0,423) и обратно – с личностной тревожностью (r=-0,521).

Выводы. Обобщая результаты, можно отметить, что для подростков с высоким уровнем конфликтности характерно проявление вербальной и физической агрессии и сниженной предрасположенностью к тревоге при высокой подвижности, скорости и темпе протекания психических функций.

Подростки, предпочитающие стратегию соперничества, обладают высокими значениями показателей вербальной и предметной агрессии и мало склонны к тревожному реагированию на возникающие в повседневной жизни события, направляющие их поведение и деятельность.

У подростков с такой ведущей стратегией поведения в конфликте, как «сотрудничество», повышен интерес к эмоциональным контактам в общении с другими, снижены враждебность, подозрительность, неприязнь, редки или исключены случаи применения физической силы.

Для подростков с компромиссной стратегией поведения в конфликте характерно повышенная работоспособность, психологическое здоровье, отражающееся в использовании адекватных механизмов психологической защиты на влияние агрессивной социальной среды, гармоничном и рефлексивном самоотношении.

Подростки с доминирующей стратегией избегания характеризуются высокой чувствительностью эмоционального состояния к внешним воздействиям, слабым или неадекватным использованием механизмов психологической защиты в условиях агрессивной среды, эмоциональной рассогласованностью между внутренним самоощущением и социальной репрезентацией себя.

Использование подростками стратегии приспособления обусловлено их высокой эмоциональной чувствительностью к воздействию социальной среды, ситуативным тревожным реагированием на значимые для повседневной жизни события, низкой подвижностью, скоростью и темпом протекания психических функций.

Таким образом, мы пришли к выводу, что особенности эмоциональной сферы подростков (виды агрессивности, типы тревожности, показатели самочувствия, активности, настроения) определяются разным типом реагирования на конфликт, представленным стратегиями конфликтного поведения и уровнем конфликтности.

Список литературы

1. Клейберг Ю.А. Психология девиантного поведения. – М., Изд-во: ТЦ Сфера, 2003.
2. Казанская В.Г. Подросток и трудности взросления. -СПб: Питер, 2006. 404с.
3. Осипова Н.В., Макадей Л.И., Терещенко Э.В. Темпераментальные свойства и эмоциональный интеллект / Н.В. Осипова, Л.И Макадей, Э.В. Терещенко // Психологическое здоровье личности: теория и практика: материалы Международной научно-практической конференции / под общ. ред. И.В. Белашевой, А.С. Лукьянова. – Ставрополь, 2021. С. 111-115.
4. Осипова Н.В., Макадей Л.И., Терещенко Э.В. К вопросу о разрешении конфликтов у сотрудников организации, исходя из ценностных ориентаций и индивидуальных характеристик личности / Н.В. Осипова, Л.И Макадей, Э.В. Терещенко // Актуальные проблемы исследования массового сознания: материалы 6-й Международной научно-практической конференции / под общ. ред. В.В. Константинова. – Москва, 2021. С. 204-208.

К ВОПРОСУ О ВЗАИМОСВЯЗИ САМООТНОШЕНИЯ И МОТИВАЦИИ ЛИЧНОСТИ

Макадей Людмила Ильинична,
кандидат психологических наук, доцент
makadey95@mail.ru
Терещенко Элеонора Владимировна,
кандидат психологических наук, доцент
tereschenko-nora@mail.ru
Осипова Наталья Владимировна,
кандидат психологических наук, доцент
Северо-Кавказский федеральный университет, Ставрополь
bona_2000@mail.ru

Аннотация. Излагаются результаты изучения особенностей самоотношения и мотивации достижения в студенческом возрасте. Разработана социологическая анкета, путем модификации теста А. Мехрабиана «Мотивация достижения» в контексте основных положений теории мотивации Д. Макклелланда. Проведен сравнительно-сопоставительный анализ двух моделей взаимосвязи между мотивацией достижения и самоопределением личности и социологического сравнения моделей с целью уточнения взаимосвязей самоотношения личности с ее мотивацией достижения в деятельности.

Ключевые слова: мотивация, личность, структура личности, самоотношение.

ON THE QUESTION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-ATTITUDE AND MOTIVATION OF THE INDIVIDUAL

Makadei Lyudmila Ilyinichna
Tereshchenko Eleonora Vladimirovna
Osipova Natalia Vladimirovna

Abstract: The results of studying the peculiarities of self-attitude and motivation of achievement in student age are presented. A sociological questionnaire has been developed by modifying A. Mehrabian's "Achievement Motivation" test in the context of the main provisions of D. McClelland's theory of motivation. A comparative analysis of two models of the relationship between the motivation of achievement and self-determination of the individual

and a sociological comparison of models in order to clarify the relationship of the self-attitude of the individual with his motivation for achievement in activity is carried out.
Key words: motivation, personality, personality structure, self-attitude.

Проблема самоотношения и его роль в структуре личности является чрезвычайно актуальной для современной психологической науки, в связи с широким кругом проблем, связанных с формированием зрелой, адаптированной личности. Устойчивое и положительное самоотношение обуславливает гармоничное развитие личности за счёт того, что детерминирует непрерывное самосовершенствование. Также, положительное самоотношение является потенциалом, возможностью для достижения поставленных целей и стремлению к успеху. Ведущую роль самоотношения в нормальном функционировании личности отмечают многие зарубежные и отечественные психологи и социологи: Н.И. Сайджвеладзе, В.В. Столин, С.Р. Пантилеев, Д. МакКлелланд, А. Маслоу. [5]

Мотивация достижения, как отмечалось многими авторами, затрагивает все сферы жизнедеятельности человека. В основе мотивации достижения лежит стремление к развитию, стремлению к успеху, к самосовершенствованию. Изучением мотивации достижения, которая является движущей силой развития психики, занимались ученые различных психологических школ (Г. Мюррей, Д. Макклелланд, Д. Аткинсон, М. Ш. Магомед-Эминов), что, однако, не исчерпало проблему, а лишь подчеркнуло ее глубину и определило ряд направлений по изучению её природы. Несмотря на обилие исследований по проблеме мотивации достижения, сопровождающихся обилием точек зрения на её природу и значение в процессе становления личности, выявляется отсутствие системного подхода к рассмотрению мотивации. К настоящему времени не сложилось единой точки зрения по проблеме мотивации достижения и процесса развития личности через мотивационную сферу. [1]

Касаемо их взаимосвязи, можно постулировать, что мотивация является движущей силой поведения, а самоотношение элементом, оказывающим регулирующее влияние на аспект этого действия, однако, здесь также требуется дальнейшая проработка вопроса, обусловленная научной проблемой этого исследования. [2]

Несмотря на планомерную деятельность в рамках высших учебных учреждений, направленную на повышение мотивации студентов и на качественное её преобразование в мотивацию достижения успеха, остаётся незамеченным вопрос её взаимосвязи с самоотношением личности. Тем не менее, мотивационный потенциал студентов не может быть полностью раскрыт без учёта особенностей их самоотношения. [3,4]

Было выдвинуто предположении, что существует взаимосвязь между компонентами самоотношения и мотивацией достижения у студентов вузов. Пересмотр психологического инструментария в оценке мотивации до-

стижения (тест А. Мехрабиана «Мотивация достижения») в парадигме социологической теории мотивации Д. Маклелланда позволит уточнить характер взаимосвязей между компонентами самоотношения личности и ее мотивации достижений в деятельности.

Для проведения исследования были подобраны следующие методики: методика исследования самоотношения (МИС) С.Р. Пантилеева; тест мотивации достижения, ТМД А. Мехрабиана (Адаптация: М.Ш. Магомед-Эминов); авторский инструментарий социологического исследования (авторская модификация Теста мотивации достижения А. Мехрабиана).

Выборка исследования составила 300 человек и включала студентов из таких вузов, как ФГАОУ ВО «Северо-Кавказский федеральный университет», ФГБОУ ВО «Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова», ФГАОУ ВО «Санкт-Петербургский государственный университет аэрокосмического приборостроения», ФГАОУ ВО «КФУ им. В.И. Вернадского», ФГБОУ ВО «Саратовский государственный технический университет имени Гагарина Ю.А.» в возрасте от 18 до 23 лет.

В ходе эмпирического исследования, были изучены самоотношение и мотивация достижения студентов. В результате, были сделаны следующие выводы. По всем показателям самоотношения для студентов статистически чаще характерны средние показатели. В результате анализа средних арифметических показателей компонентов самоотношения, было выявлено, что наиболее высокий уровень в выборке имеют самопринятие и отраженное самоотношение. Наименее высокий уровень в выборке был получен по таким компонентам самоотношения, как внутренняя конфликтность и самообвинение.

У подавляющего большинства студентов не было выявлено доминирующей мотивации. Для 20% студентов была характерна выраженная мотивация к достижению успеха, тогда как у 13,3% превалировала мотивация к избеганию неудач. Исследование взаимосвязи компонентов самоотношения и мотивации достижения показало, что существуют прямые взаимосвязи между мотивацией достижения и такими компонентами самоотношения, как самоуверенность, саморуководство, отраженное самоотношение и самопринятие. Существуют также обратные взаимосвязи между мотивацией достижения и внутренней конфликтностью и самообвинением.

По результатам апробации и верификации разработанной анкеты через статистический анализ различий по таким внешним социоструктурным факторам, как: пол; профиль обучения; курс обучения; место проживания; и семейный статус, удалось установить, что статистически значимые различия были получены только по фактору «пол». Результаты социологического анализа показали, что у опрошенных в целом выражены мотив достижения и мотив аффилиации и не выражены мотив власти и мотив избегания неудачи. По результатам взаимосвязи между мотивом деятельности и полом можно заключить, что все представленные мотивы деятельности выражены у юношей в большей степени, чем у девушек.

В ходе исследования взаимосвязи самоотношения и результатов модифицированной социологической анкеты теста А. Мехрабиана с учётом основных положений теории Д. Макклелланда, было выявлено меньше взаимосвязей. Так, были выявлены новые прямые связи мотива достижения и мотива власти с самопривязанностью, а также обратные связи мотива власти и внутренней честностью.

Также было выявлено, что существуют различия во взаимосвязи компонентов самоотношения и мотивов личности по половому фактору. Так, у девушек мотив достижения прямо связан с самоуверенностью, саморуководством и самопринятием, а у юношей с самоуверенностью и отраженным самоотношением. Мотив избегания у девушек имеет обратные связи с саморуководством, самопринятием и самопривязанностью, а у юношей – с самоуверенностью и отраженным самоотношением. Мотив власти у девушек прямо связан с саморуководством, а у юношей с самоуверенностью, отраженным самоотношением, самопринятием и самопривязанностью. Мотив аффелиации у девушек прямо связан с внутренней честностью и отраженным самоотношением, а у юношей – обратно связан с самопривязанностью.

Таким образом, было выявлено, что существует взаимосвязи между компонентами самоотношения и мотивами деятельности по Макклелланду: мотив достижения прямо взаимосвязан с самоуверенностью и самопривязанностью. Мотив власти прямо взаимосвязан с самопривязанностью, а также обратно взаимосвязан с внутренней честностью. А также было выявлено, что существуют различия во взаимосвязи компонентов самоотношения и мотивов личности по половому фактору.

Список литературы

1. Асмолов А.Г. Психология личности (принципы общепсихологического анализа). – М.: Смысл, 2011. – 416 с.

2. Бочарова, Е. Е. Социально-психологические детерминанты мотивации достижения в учебной деятельности //Известия Саратовского университета. – Новая серия: Философия. Психология. Педагогика. – 2014. – Т. 9. – № 1. – С. 60–65.

3. Гнездилова Л. Б., Гнездилов М. А. Факторы, влияющие на развитие мотивации обучения студентов в вузе // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2017. Т. 31. – С. 1246–1250. [Электронный ресурс] URL: https://e-koncept.ru/2017/970264.htm

4. Джига Н.Д. Взаимосвязь самоотношения студентов с мотивацией достижения успеха //Вестник БарГУ, 2020. – В. 8. – С. 78-83. [Электронный ресурс] URL: https://www.barsu.by/vestnik/Download/ppf_8_10.pdf

5. Есманская Н.Е., Охотина Ю.Е. Взаимосвязь самоотношения личности и мотивации достижения у студентов //Вестник ВГУ, 2020. – №1. – 42-47. [Электронный ресурс] URL: http://www.vestnik.vsu.ru/pdf/educ/2020/01/2020-01-09.pdf

ОТНОШЕНИЕ К ЖИЗНИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

Маркова Ирина Ивановна,
кандидат психологических наук, доцент,
Воронежский государственный педагогический университет,
Воронеж, irivmark@mail.ru
Матвиенко Виктория Сергеевна, *учитель начальных классов,*
МБОУ СОШ № 68, Воронеж, vika210995@mail.ru
Толкачева Ольга Владимировна, *учитель начальных классов, МКОУ*
«Никольская СОШ», Воронежская область, Olga-kazmina00@mail.ru

Аннотация: в статье представлены результаты эмпирического исследования ценностного отношения младших школьников к жизни, показаны направления работы по его формированию в начальной школе.

Ключевые слова: жизнь, ценностное отношение к жизни, младшие школьники.

ATTITUDE TO THE LIFE OF PRIMARY SCHOOL CHILDREN

Markova Irina Ivanovna
Matvienko Victoria Sergeevna
Tolkacheva Olga Vladimirovna

Abstract: the article presents the results of an empirical study of the value attitude of younger schoolchildren to life.

Key words: life, value attitude to life, junior schoolchildren.

Подростковые суициды остаются одной из самых обсуждаемых проблем среди специалистов по психическому здоровью. По последним данным, в России частота суицидов среди детей до 14 лет и подростков 15-19 лет превышает среднемировые показатели соответственно в 2 и 1,6 раза. Самоубийства подростков в России занимают третье место среди основных причин потенциальной потери жизни [1, с. 72]. В связи с этим социализация личности должна осуществляться в рамках формирования ценности собственной жизни. Наиболее сензитивным для развития и укрепления нравственных ориентиров является младший школьный возраст.

Происходит активное накопление знаний о положительных и отрицательных сторонах жизни в обществе, о характере взаимоотношений людей между собой, о выборе способов поведения. Для младших школьников характерен оптимизм, вера в лучшее. Взрослые пользуются авторитетом, к ним прислушиваются. Они могут определять и передавать детям тон восприятия жизни, ценностное отношение к ней.

Давая общее определение понятию «отношение», В.Н. Мясищев подчеркивал, что любое отношение представляет внутреннюю сторону связи человека с действительностью, содержательно характеризующую лич-

ность активного субъекта с его избирательным характером внутренних переживаний и внешних действий, направленных на различные стороны объективной действительности. Личность можно рассматривать как систему отношений. Отношения – это ее структурные элементы. Психологические отношения образуют целостную систему индивидуальных, избирательных, сознательных связей личности с различными сторонами объективной действительности [2, с.19].

По мнению Л.Ю. Савиновой, ценностное отношение к жизни предполагает «осознание ее значимости, восприятие ее как дара, переживания счастья от каждого дня» [4, с. 4]. Оно определяет и другие ценностные отношения: к семье, к природе, к человеку, к культуре и другим общечеловеческим ценностям.

Отношение младших школьников к жизни как ценности представлено несколькими компонентами.

Когнитивный уровень включает знание биологических и социальных законов жизни, представления о жизненном цикле человека, о целях жизни и тенденциях развития человечества и личности и др.

Эмоциональный уровень представлен эмоционально положительным восприятием событий, происходящих в жизни, позитивный взгляд на будущее.

Поведенческий уровень характеризуется активной жизненной позицией, стремлением действовать, преобразовывать действительность [5, с.4].

Анализ научной литературы показал, что исследования отношения младших школьников к жизни носят единичный характер (Л.Ю. Савинова, Желателев О.Г., Холодкова Е.Я.). В связи с недостаточной изученность данной проблемы и ее актуальностью нами было проведено эмпирическое исследование. В нем приняли участие ученики 36 учеников 3-х классов г. Воронежа.

Анализ незаконченных предложений показал, что для большинства детей жизнь – это «семья» (19,2%), «счастье» (15,3 %), «радость» (15,3%). Свою жизнь младшие школьники связывают с семьей (19%), считают ее «хорошей (15,3%).

Для 11,5% опрошенных их жизнь («Моя жизнь – это …) – это счастье и спорт. Встречаются и такие ответы: «моя жизнь дорога для меня», «моя жизнь – это друзья», «моя жизнь состоит из семьи и моих родных», «моя жизнь – самое важное на свете; радость; рисование».

Большинство младших школьников (42,3 %) считают, что идеальная жизнь – это «быть семьей». Другие ученики считают, что идеальная жизнь – это «школа и родные», «когда родные здоровы», «быть приличным», «когда все вместе», она «хорошая», когда «хорошее настроение каждый день», «играть с семьей», «когда тебя любят» и есть «друзья».

«Жизнь – это ценность потому, что…» ее нельзя представить без семьи (11,5%), «здоровье» (11,5%), так как «она одна» (11,5 %), «можно что-то вспомнить» (11,5%), «жизнь – она хорошая» (11,5%).

Младшие школьники считают, что «жизнь бывает трудной, когда…» «кто-то умирает» (11,5 %), «тебя не понимают» (11,5%), «когда люди работают (23%). По мнению младших школьников, трудности возникают, когда «стремишься к цели», «не учишься», «рядом нет семьи и детей», «когда каждый день трудности» и «сложно что-то сделать», «я устаю».

По мнению 42,2 % учеников, «жизнь надо беречь, потому что …» «она одна и в ней есть родители», (19,2%); «жизнь – самое главное», «это важно», «второго шанса не будет» (11,5%); «это все что есть у нас» (11,5%) и «это семья».

Младшие школьники считают, что «когда в жизни возникают трудности, то …» «надо бороться с ними» (19,2%); «разрешать трудные ситуации» (11,5%); «надо обраться к маме и папе» и «тебе помогут родители» (11,5%). По мнению 8 % детей в трудных ситуациях «не надо паниковать» и «не нужно сдаваться».

«Самое главное в жизни» для младших школьников – это «семья» (67%), «мама» «школа» (8%); «здоровье и семья», «жизнь, учеба и любовь».

Изучение ассоциаций со словом «жизнь» показало, что у младших школьников слово «жизнь» ассоциируется с «радостью», «семьей», «счастьем». У младших школьников слово «жизнь» ассоциируется с «радостью» (69,5%). Слово «жизнь» ассоциируется с «семьей» (80,7%). Младшие школьники слово «жизнь» ассоциируют с «счастьем» (53,7 %).

«Жизнь» для младших школьников – это «здоровье» (30,7%), «друзья» (19,2%), «любовь» (46%).

Исследование ценностей показало, что жизнь как ценность занимает второе место в рейтинге ценностных ориентаций. Приоритет младшие школьники отдают семье. Семья рассматривается как доминирующая ценность 69,2%опрашиваемыми. На третьем месте в списке ценностей младших школьников находится здоровье (46%). У 58% младших школьников на четвертом месте находятся друзья, пятом месте – учеба (23%). Любовь является ценностью для 19,2 % детей, «красота природы» – для 11,5 %, «деньги» – для 11,5 %.

Таким образом, школьники обладают разнообразными, но в то же время разрозненными, недостаточно полными знаниями о категории жизни. Категория жизни как ценности находится у младших школьников на втором месте. Дети знают, что жизнь – это ценность, так как она дается один раз. Трудности жизни младшие школьники связывают с большим объемом работы и со смертью близких людей. Сталкиваясь с жизненными сложностями, необходимо их преодолевать, обращаться за помощью к родителям. Понятие жизни наполнены энергией, активностью, позитивными ассоциациями. Словесные ассоциации со словом «жизнь» у младших школьников связаны с отношениями с родителями, переживаниями радостных моментов, счастья. Младшие школьники удовлетворены своей жизнью.

Отношение к жизни как ценности можно рассматривать на нескольких уровнях. Важно выстраивать движение от осознания ценности каждой минуты, каждого дня, через ценность отдельных событий жизни к ценности всей жизни. На выбор ценностей младших школьников оказывают влияние мнение и позиция значимого взрослого (родители, педагог), их собственный социально-нравственный опыт, примеры из художественной литературы, кинофильмов, факты телевизионных передач, мнение сверстников, друзей. Путь освоения ценностей – это путь через переживания, эмоциональный опыт. Эту мысль точно выразил В. Франкл: «Ценностям нельзя научить, их нужно пережить».

В младшем школьном возрасте закладываются основы для осознанного определения в мире ценностей. Система ценностей будет продолжать развиваться на последующих возрастных этапах. Задача педагога, психолога, родителей – не просто дать набор ценностей, а помочь их осмыслить, принять основные (общечеловеческие) как собственные жизненные регуляторы и научиться использовать их практически.

Список литературы

1. Сыроквашина, К.В. Факторы риска формирования суицидального поведения у детей и подростков (по результатам анализа региональных посмертных судебных экспертиз) / К.В. Сыроквашина [и др.] // Психология и право. – 2019(9). – № 1.- С. 71-84.
2. Зобков, В.А.Методология личностного развития: учебное пособие для вузов/ В.А. Зобков. – Москва: Юрайт, 2022. – 172 с.
3. Едиханова, М.Ю. Феноменология категории «отношение» в трудах отечественных и зарубежных ученых / М.Ю. Едиханова, Е.Н. Просекова // Успехи современной науки и образования. – 2016. – Т.3. – № 4. – С. 28-31.
4. Савинова, Л.Ю. Модель воспитания ценностных отношений у младших школьников / Л.Ю. Савинова. – Гуманитарные науки и образование. -2011. – № 2 (6). –С. 42-49.
5. Савинова, Л.Ю. Воспитание ценностного отношения к жизни у младших школьников / Л.Ю. Савинова// Герценовские чтения. Начальное образование. – 2010. – Т.1 – № 1. – С. 3-8.

ОТНОШЕНИЯ МЕЖДУ ЛИЧНОСТНЫМ ТИПОМ «D» И УРОВНЕМ ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОЙ СПЕЦИФИЧЕСКОЙ ТРЕВОГОЙ

Мелёхин Алексей Игоревич,
кандидат психологических наук, доцент,
клинический психолог высшей квалификационной категории,
г., Москва clinmelehin@yandex.ru

Аннотация: личностный тип D является важной психологической детерминантой индивидуальных различий в клиническом течении СРК. Негативная аффективность как одно из измерений личностного типа D может оказывать неблагоприятное влияние на качество жизни пациента с СРК. Следовательно, необходимо дополнительное внимание при построении тактики лечения к пациентам с СРК с типом личности D.

Ключевые слова: синдром раздраженного кишечника, соматизация, личностный тип – D, проблемно-ориентированный личностный тип

THE RELATIONSHIP BETWEEN PERSONALITY TYPE "D" AND THE LEVEL OF GASTROINTESTINAL SPECIFIC ANXIETY

Melehin Aleksey Igorevich

Abstract: Personality type D is an important psychological determinant of individual differences in the clinical course of IBS. Negative affectivity as one of the dimensions of personality type D can have an adverse effect on the quality of life of a patient with IBS. Therefore, additional attention is needed when constructing treatment tactics for patients with IBS with personality type D.

Key words: irritable bowel syndrome, somatization, personality type – D, problem-oriented personality type

Актуальность исследования. За последние несколько лет увеличиваются количество исследований, подтверждающих взаимосвязь между синдромом раздраженного кишечника (СРК) и психологическими факторами. Было обнаружено, что личностные характеристики пациента играют определенную роль в течение и выздоровлении от данного заболевания. Нашими зарубежными коллегами не только на примере пациентов с сердечно-сосудистыми расстройствами показано, что от 40 до 45% пациентов с СРК имеют проблемно-ориентированный (страдающий) личностный тип (type D personality) [1-4], который характеризуется негативной аффективностью и социальной интроверсией. Эти пациенты испытывают высокий уровень эмоционального стресса, чувства безнадежности, подавляют свои чувства, склонны к большему количеству физических симптомов (реагируют соматизацией на стрессы), хуже реагируют на гастроэнтерологическое лечение, имеют короткую ремиссию, склонны к развитию рефрактерного течения СРК.

Цель исследования: изучение взаимосвязи между личностными типом D и желудочно-кишечными симптомами у пациентов синдромом раздраженного кишечника

Участники исследования: 180 пациентов женского пола средний возраст составлял 35 лет в диапазоне от 18 до 51 года, Работали – 77%, находились в отношениях – 74%. Средняя длительность заболевания 33,1±40,9 месяцев, что говорит о рефрактерном СРК. Пациенты обращались к врачу-гастроэнтерологу и у них был диагностирован по МКБ 10 – синдром раздраженного кишечника (К58) и Римским IV критериям СРК. Пациенты были исключены из исследования, если у них было органическое желудочно-кишечное расстройство, серьезное заболевание, снижающее продолжительность жизни, серьезное когнитивное или психическое расстройство или прием психофармакотерапии.

Методики исследования: шкала оценки желудочно-кишечной специфической тревоги (Gastrointestinal Symptom Rating Scale, GSRS) и проблемно-ориентированного личностного типа (type D Scale-14, DS-14).

Результаты исследования. Средний общий балл по шкале GSRS у пациентов составил 51,9±12,3 балла, что указывает на выраженную желудочно-кишечную специфическую тревогу, склонность реагировать на различные жизненные события болевыми проявлениями, диареей, рефлюксными проявлениями. 71,3% пациентов с СРК имели тип личности D с более выраженным преобладанием негативной аффективности (гнев, раздражительность, враждебность, депрессивность). Статистически значимо были выше проявления диареи (p=0,01), и, рефлюксных проявлений (p=0,001), абдоминальных болей (p=0,001),у пациентов с личностным типом D, чем у кого его нет. Применение множественного регрессионного анализа показало, в целом желудочно-кишечная специфическая тревога (общий балл по GSRS) и специфические проявления (диарея, боль, за исключением подшкалы рефлюкса) были значимыми предикторами личностного типа D, объясняющие 37% общей дисперсии (ß = 0,391; p<0,001).

Список литературы

1. Мелёхин А. И. Специфика эмоциональной дисрегуляции у женщин с различными типами синдрома раздражённого кишечника // Неврологический вестник. – 2022. – № 1. – С. 31–45.
2. Мелёхин А. И. Роль желудочно-кишечной специфической тревоги и алекситимии как предикторов выраженности синдрома раздражённого кишечника у женщин // Неврологический вестник. – 2021. – Т. 53, № 1. – С. 34-41.
3. Muscatello M, Bruno A, Mento C. Personality traits and emotional patterns in irritable bowel syndrome. // World J Gastroenterol. 2016;22(28):6402-6415.
4. Sararoudi R, Afshar H, Adibi P F. Type D personality and quality of life in patients with irritable bowel syndrome. // J Res Med Sci. 2011 Aug;16(8):985-92.

РОССИЙСКИЕ И КИТАЙСКИЕ СТУДЕНТЫ: СОСТОЯНИЕ ВЫГОРАНИЯ НА ФОНЕ ПЕРФЕКЦИОНИЗМА

Михайлова Ольга Боисовна, *к.п.наук, доцент,*
Фаренникова Елизавета Сергеевна, *студентка магистратуры*
Российский университет дружбы народов, Москва
olga00241@yandex.ru

Аннотация: В статье рассмотрены проявления эмоционального выгорания, самооценки психических состояний и перферкционизма у китайских и российских студентов. В исследовании приняли участи 40 российских и 40 китайских студентов, обучающихся в бакалавриате и магистратуре. В результате применения сравнительного и корреляционного видов анализа были выявлены кросс-культурны особенности перфекционизма, самооценки эмоционального состояния и характеристиками эмоционального выгорания. В заключении статьи представлены рекомендации по коррекции исследуемых явлений у студентов.

Ключевые слова: эмоциональное выгорание, перфекционизм, психические состояния, российские и китайские студенты.

RUSSIAN AND CHINESE STUDENTS: THE STATE OF BURNOUT ON THE BACKGROUND OF PERFECTIONISM

Mikhailova Olga Boisovna
Farennikova Elizaveta Sergeevna

Abstract: The article deals with the manifestations of emotional burnout, self-assessment of mental states and perfectionism among Chinese and Russian students. The study involved 40 Russian and 40 Chinese undergraduate and graduate students. As a result of the use of comparative and correlation types of analysis, cross-cultural features of perfectionism, self-assessment of the emotional state and characteristics of emotional burnout were revealed. In conclusion, the article presents recommendations for the correction of the studied phenomena in students.

Key words: emotional burnout, perfectionism, mental states , Russian and Chinese students.

В ситуациях эмоциональной напряженности, в которой находится большинство студентов и преподавателей современных университетов, особенно важно работать над поддержанием психологического здоровья. За последние несколько лет в психологической науке возрос интерес к негативной стороне феномена перфекционизма, который наряду с другими устойчивыми представлениями человека стал рассматриваться в качестве одного из главных предикторов развития эмоционального выгорания [1;2;4]. С одной стороны, перфекционизм как устойчивое качество личности может являться основой для развития эмоционального выгорания. С другой стороны, в процессе развития синдрома эмоционального выгорания и отчуждения от деятельности человек сталкивается с ощущением невозможности соответствовать установленным личностным стандартам [4].

В отечественной литературе наблюдается рост интереса к исследованиям взаимосвязи перфекционизма и синдрома эмоционального выгорания у представителей различных профессий. Особое место среди данных работ занимают исследования проявлений перфекционизма и эмоционального выгорания у представителей образовательной среды, в частности, у педагогов средней и высшей школы [2]. Если рассматривать феномен перфекционизма в качестве определяющего фактора в развитии эмоционального выгорания, то можно предположить, что взаимосвязь данных психологических состояний проявляется уже в период обучения в вузе, когда происходит профессиональное становление личности студента.

В целом, рассматривая работы российских исследователей по данной проблеме, мы можем сделать вывод о том, что перфекционизм является достаточно устойчивой личностной чертой современных российских студентов [5]. С точки зрения профилактики эмоционального выгорания и коррекции перфекционизма представляется важным исследование не только российских,

но и зарубежных студентов. Поэтому целью нашего исследования было выявление специфики проявлений перфекционизма и эмоционального выгорания у российских и китайских студентов. Выборка респондентов была представлена в количестве 40 российских и 40 китайских студентов 2–4 курсов бакалавриата и 1–2 курсов магистратуры, обучающихся на филологическом факультете в Российском университете дружбы народов.

В ходе проведения эмпирического исследования нами были использованы следующие методики: 1) Многомерная шкала перфекционизма П. Хьюитта и Г. Флетта в адаптации И.И. Грачевой; 2) Опросник выгорания К. Маслач в адаптации Н.Е. Водопьяновой; 3) Методика диагностики самооценки психических состояний Г. Айзенка. Статистическая проверка различий и связей показателей перфекционизма и эмоционального выгорания, а также психических состояний студентов была осуществлена при помощи U-критерия Манна-Уитни и коэффициента ранговой корреляции Спирмена. Все методики, использованные в ходе исследования для диагностики проявлений перфекционизма, эмоционального выгорания и психических состояний китайских студентов, были переведены на китайский язык при помощи метода семантического перевода.

Диагностика проявлений эмоционального выгорания у российских и китайских студентов с применением опросника выгорания К. Маслач в адаптации Н.Е. Водопьяновой не обнаружила значимые различия в характеристиках эмоционального выгорания. Результаты различий в показателях Многомерной шкалы перфекционизма П. Хьюитта и Г. Флетта в адаптации И.И. Грачевой представлены в таблице 1.

Таблица 1

Результаты установления значимости различий в уровне показателей перфекционизма у российских и китайских студентов (n = 80)

Шкала методики	U-крит. Манна-Уитни	p-level
Перфекционизм, ориентированный на себя	574,5	0,030*
Перфекционизм, ориентированный на других	363	0,000**
Социально предписанный перфекционизм	534	0,010**
Интегральная шкала	312	0,000**

Примечание: * – показатели критерия, значимые на 0,05 уровне ($p \leq 0,05$);
** – показатели критерия, значимые на 0,01 уровне ($p \leq 0,01$).

При анализе результатов проведённого эмпирического исследования было выявлено, что уровень перфекционизма китайских студентов в целом и по каждому его компоненту значимо выше, чем у российских студентов. Полученные результаты могут свидетельствовать о специфических особенностях представителей китайской культуры в отношении феномена перфекционизма. В отличие от китайских студентов, российским студентам в меньшей степени присуща склонность быть требовательными

в отношении себя и своих достижений, а также в отношении окружающих. Наиболее низкие показатели по шкале перфекционизма, ориентированного на других, продемонстрировали российские студенты. Российские студенты в меньшей степени склонны ожидать от окружающих, в том числе и значимых людей, идеального выполнения деятельности.

Анализируя более низкие показатели китайских студентов по шкале социально предписанного перфекционизма, мы можем предположить, что в условиях обучения в России китайские студенты испытывают меньше психологического давления со стороны родителей и общества. Это выражается в сниженном стремлении соответствовать высоким требованиям китайского общества. Характеризуя уровень эмоционального выгорания российских и китайских студентов в целом, мы можем отметить, что его показатели приближены к высоким, но значимых различий по показателям всех компонентов выгорания у российских и китайских студентов обнаружено не было. При проведении сравнительного анализа с применением U-критерия Манна-Уитни у российских и китайских студентов обнаружены значимые различия в показателях тревожности, агрессии и ригидности. Китайские студенты набрали самые низкие баллы по шкале «агрессивность» по сравнению с российскими студентами, что характеризует их как более сдержанных и терпеливых. Российские студенты продемонстрировали более высокие баллы по шкале «тревожность» по сравнению с китайскими студентами. тогда как китайские студенты проявляют большую степень уверенности в себе и в своём будущем. В процессе исследования были выявлены средние показатели ригидности у обеих групп респондентов. Тем не менее, уровень проявления ригидности у российских студентов выше, чем у китайских (таблица 2).

Таблица 2

Результаты установления значимости различий в уровне показателей психоэмоциональных состояний у российских и китайских студентов (n = 80)

Шкала методики	U-крит. Манна-Уитни	p-level
Тревожность	588,5	0,041*
Фрустрация	773,5	0,798
Агрессия	527	0,008**
Ригидность	545	0,014*

Примечание: * – показатели критерия, значимые на 0,05 уровне ($p \leq 0,05$); ** – показатели критерия, значимые на 0,01 уровне ($p \leq 0,01$).

Результаты говорят о том, что российские студенты в большей степени затрудняются или проявляют неспособность менять своё поведение, установки и деятельность в условиях, когда это необходимо. Российские студенты склонны испытывать дискомфорт при нарушении их привычного распорядка и отклонении от намеченных планов в совокупности с затруднениями, вызванными необходимостью адаптироваться к данным изменениям. Российские студенты с трудом выходят из зоны комфорта,

представленной привычными повседневными ситуациями, в которых они привыкли осуществлять свою жизнедеятельность.

В ходе проведённого корреляционного анализа была выявлена значимая обратная связь между показателями интегральной шкалы перфекционизма и такого компонента эмоционального выгорания, как деперсонализация у китайских студентов. Вероятно, показатели перфекционизма китайских студентов не проявляются в симптомах эмоционального выгорания (таблица 3).

Таблица 3

Результаты корреляционного анализа особенностей перфекционизма и эмоционального выгорания китайских студентов (n = 40)

Шкалы методик	Эмоциональное истощение	Деперсонализация	Редукция учебных достижений	Тревожность	Фрустрация	Агрессия	Ригидность
Интегральная шкала	-,281	-,331*	,102	,134	0,017	,050	,044
Эмоциональное истощение	1,000	-	-	,491**	,516**	,428**	,581**
Деперсонализация	-	1,000	-	,266	,410**	,462**	,437**
Редукция учебных достижений	-	-	1,000	-,253	-,251	-,184	-,248

Примечание: *- корреляция значима на уровне 0,05 (двусторонняя)
** – корреляция значима на уровне 0,01 (двусторонняя)

Результаты исследования обнаружили взаимосвязь эмоционального истощения у китайских студентов с такими психическими состояниями как агрессия и ригидность. Основываясь на результатах исследования, сформулируем следующие рекомендации по работе со студентами: 1) минимизация уровня эмоционального выгорания студентов; 2) снижение уровня тревожности, фрустрации, агрессии и ригидности студентов; 3) развитие учебной мотивации студентов, обеспечивающей не только стремление к учебному процессу, но и осмысленное выполнение заданий; 4) разработка и внедрение системы наставничества для зарубежных студентов в каждой отдельной учебной группе.

Список литературы

1.Мельничук А.С. Эмоциональное выгорание и перфекционизм у учителей: особенности взаимосвязи // Вестник психотерапии. 2017. № 63 (68). С. 77-94.

2.Михайлова О.Б., Кущазли М.И. Особенности проявления и стратегии преодоления профессиональных деформаций у педагогов //Психология образования в поликультурном пространстве. 2016. № 34 (2). С. 37-42.

3. Михайлова О.Б., Фаренникова Е.С. Особенности психологического самочувствия представителей различных профессиональных групп в период пандемии COVID-19 //Мир науки. Педагогика и психология. 2020. Т.8. № 4. с.54.

4. Орел В.Е. Синдром психического выгорания: мифы и реальность. – Харьков : Изд-во Гуманит. центр, 2014. – 296 с.

5. Панина В.В. Перфекционизм как устойчивая черта личности современных студентов // В сборнике: Социологический нарратив 2020.

РОЛЬ ИННОВАЦИОННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ДОСТИЖЕНИИ ЭФФЕКТИВНОСТИ В СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ

Мухамедова Дилбар Гафурджановна
доктор психологических наук, профессор
заведующая кафедрой психологии,
Национальный университет Узбекистана

Аннотация. В статье рассматриваются процесс подготовки педагогических кадров к инновационной деятельности, формирование у студентов творческой активности и мотивационно-целостного отношения к педагогическим инновациям. В ситуации изменений, происходящих в образовании, все более значимым для педагога становится повышение квалификации и профессиональной переподготовки.

Сегодня в мире происходит становление науки о педагогических и психологических нововведениях. Выделение этих наук в самостоятельные отрасли началось с общественно-педагогического движения, с возникновения противоречия между имеющейся потребностью в быстром развитии и неумением педагогов её реализовать. Возрос массовый характер применения нового. Процесс подготовки педагога к инновационной деятельности станет в определенной степени управляемым, если будет удовлетворять ряду специально организованных условий: преемственность всех этапов многоуровнего педагогического образования; ориентация вузовского обучения на обобщенную модель подготовки педагога к инновационной деятельности; психологическая диагностика готовности будущего педагога к данному виду деятельности; формирование у студентов творческой активности и мотивационно-целостного отношения к педагогическим инновациям; взаимосвязь методологической, специальной, общепедагогической, психологической и методической подготовки педагога; осуществление межцикловых и междисциплинарных взаимодействий, интеграция знаний в русле общих проблем инноватики; формирование у студентов инновационной культуры, восприимчивости к новому; обеспечение системообразующих функций педагогической практики в ее единстве с исследовательской подготовкой; изучение и критериальная оценка динамики освоения инновационной деятельности педагога.

Главным фактором инновационной подготовки педагога является развитие его индивидуального стиля деятельности, т.к. присвоение новшеств происходит на индивидуально-личностном уровне. Можно утверждать, что инновационная деятельность начинается с “борьбы мотивов”, поиска смысла. Иногда построение педагогом целей начинается при явно недостаточной информации о способе построения модели концепции, об условиях деятельности, что может привести к появлению риска во введении новшеств.[1]

Возможность педагога свободно осуществлять целеполагание и осознавать ее целесообразность зависит от следующих условий:

от того, насколько педагог может осознавать и управлять процессами целеполагания, разлагать их на составляющие, отслеживать эти процессы – это дает ему возможность видеть себя на пути построения педагогической концепции, а значит, яснее представлять границы своих состояний и действий;

при анализе значимости мотива – способности распознавать значимость инноваций для себя, умения самостоятельно строить алгоритмы для достижения цели;

от уверенности, гибкости, адекватности действий педагога при анализе и оценке результатов и последствий достижения цели;

от владения алгоритмами выбора инновационной цели.

Обобщая вышесказанное, необходимо отметить, что процесс рефлексии индивидуален. Активизация рефлексивной позиции в инновационной деятельности педагога несомненно связана с личностью педагога, с его ориентацией на саморазвитие. Источником этого процесса выступает система осознаваемых педагогом противоречий в педагогической деятельности, именно поэтому необходимо создавать в учебно-профессиональной деятельности такие ситуации, которые актуализировали бы рефлексивную позицию, формировали позитивное самовосприятие, стимулировали процессы самоутверждения.[4]

Рефлексивное сознание контролирует процесс построения и проверки тех или иных инноваций, критически осмысливает все этапы деятельности. Есть основания предположить также, что инновационная деятельность не всегда четко осознается, по крайней мере, на этапе создания программ, целей. Она часто реализуется, как сознаваемое и неосознаваемое, спонтанно и сознательно реализуемые способы и формы педагогической деятельности.

В ситуации изменений, происходящих в образовании, все более значимым для педагога становится повышение квалификации и профессиональной переподготовки. В модернизации системы образования основной задачей является достижение соответствующее актуальным и перспективным потребностям личности, общества и государства, подготовке разносторонне развитой личности гражданина, ориентированной в традициях отечественной и мировой культуры, современной системе ценностей и потребностей современной жизни, способной к активной социальной адаптации в обществе и самостоятельному выбору, началу трудовой деятельности и продолжению образования, самообразованию и самосовершенствованию. Реформирование современного образования предъявляет новые требования к педагогическим кадрам. Свободно и активно мыслящий, прогнозирующий результаты своей деятельности и соответственно моделирующий воспитательно-образовательный процесс педагог является гарантом решения поставленных задач. Сегодня повысился спрос на высококвалифицированную, творчески работающую, социально активную и

конкурентоспособную личность педагога, способную воспитывать социализированную личность в быстроменяющемся мире. Существуют определенные квалификационные характеристики педагога, общие требования к специалисту, должностные и функциональные обязанности педагога и т.д. А какие качества педагога могут указывать на то, что педагог является профессионально компетентным и уровень его компетентности соответствует требованиям инновационной педагогики. Какой труд педагога можно считать профессионально компетентным? Профессионально-компетентным является такой труд педагога, в котором на достаточно высоком уровне осуществляется педагогическая деятельность, педагогическое общение, реализуется личность педагога, достигаются хорошие результаты в обучении и воспитании учащихся. Развитие профессиональной компетентности – это развитие творческой индивидуальности педагога, формирование готовности к принятию нового, развитие и восприимчивости к педагогическим инновациям. От уровня профессионализма педагогов, их способности к непрерывному образованию напрямую зависят результаты социально-экономического и духовного развития общества. В соответствии с этими требованиями можно определить основные подходы к развитию профессионализма педагога:

Непрерывное научно-методическое сопровождение развития профессионализма через оказание помощи методическим объединениям, отдельным педагогам в организации деятельности, с учетом педагогического стажа, уровня профессионализма и индивидуальных запросов личности педагога. Главной целью методической работы является – непрерывное совершенствование квалификации педагога, непрерывное содействие повышению его эрудиции и компетентности в области методики преподавания, в связи с корректировкой учебно–воспитательной работы для перспективного развития процессов обучения и воспитания их постоянного саморазвития и самосовершенствования. Этот вариант развития профессионализма реализуется через следующие формы работы: повышение профессионального и культурного уровня педагога; стимулирование его служебной и общественной активности; обновление и совершенствование знаний в области психологии и педагогики; совершенствование педагогического и методического мастерства на основе идей педагогов новаторов и творческих работ педагогов; совершенствование методов и стиля взаимодействия с учащимися на принципах гуманизации, демократизации, гласности; формирование умений и навыков анализа образовательного процесса в целом и самоанализа своей учебно – воспитательной деятельности в частности ; приобщение педагогов к исследовательской деятельности на основе доступных и понятных ему методик; развитие профессионализма через курсы повышения квалификации. без отрыва от производства с получением документа государственного образца,реализация накопительной системы повышения квалификации, учитывающей индивидуальную образовательную программу педагога[2]

Результаты прогнозных исследований ученых, показывают, что образование должно будет стать непрерывным процессом, который будет продолжаться в течение всей жизни человека. Ведь только таким образом он сможет адаптироваться к непрерывным технологическим инновациям, которые будут требовать не только постоянного совершенствования орудий труда, но также самого его содержания, способности овладевать новыми знаниями и специальностями профессиональной деятельности. Критерием оценки эффективности развития профессионализма будет являться положительная динамика в уровне профессионализма педагогов.[3]

В ситуации изменений, происходящих в образовании, все более значимой для педагога становится адресная индивидуализированная помощь, которая оказывается ему оперативно и направлена не столько на преодоление дефицита, связанного с недостатком знаний по актуальным вопросам обучения и воспитания, сколько обеспечивает поддержку в поиске и мобилизации собственных ресурсов для решения возникающих профессиональных проблем. Таким характеристикам соответствует виртуальное консультирование, т.е. консультирование педагога по интересующим вопросам, осуществляемое на базе информационно-коммуникационных технологий при помощи технико-технологических и информационных ресурсов Интернета. Обращение к анализу проблем вузовского образования с неизбежностью выдвигает задачу оценки и разработки теоретических основ формирования инновационной деятельности педагога. Эта задача имеет глубокий социально-педагогический смысл, так как от её решения зависит успех преобразований в системе образования, перспективы развития. Выявление ведущих тенденций, принципов, психолого-педагогических условий инновационной подготовки педагога. Обществу нужны творчески мыслящие люди, специалисты, а это предполагает творческое освоение современных знаний. Необходим поиск новых подходов, обеспечивающих эффективность обучения, и он невозможен без инновационной деятельности педагога. Именно поэтому так важно сейчас научить этому педагогов и изменить систему подготовки педагогических кадров.

Список литературы

1. А.М. Мухамедьяров. Инновационный менеджмент М., 2010. С. 32-68.
2. А. Л. Свенцицкий. Руководитель: слово и дело. Социально-психологические аспекты. М., 2003. С. 54-87.
3. Ю.В. Синягин. Психология внутриорганизационных отношений. – М.,2008 – С. 82-98.
4. Ф.У. Тейлор. Принципы научного менеджмента. М.,2009. С. 32-96.

ОСОБЕННОСТИ КОНФЛИКТНОГО ПОВЕДЕНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ

Назаренко Татьяна Ильинична,
кандидат педагогических наук, доцент,
nazarenko_97@mail.ru
Безуглый Иван Григорьевич,
студент 4-го курса,
Северо-Кавказский федеральный университет, Ставрополь
Bivan2682@gmail.com

Аннотация: В статье на основании анализа психологической литературы представлены теоретические аспекты изучения психологических особенностей конфликтного поведения студенческой молодёжи, а также основные причины появления конфликтов в студенческой среде. Выделены наиболее эффективные способы урегулирования конфликтного поведения студентов.

Ключевые слова: конфликт, конфликтное поведение, студенческая среда способы урегулирования конфликта, внутриличностный конфликт.

FEATURES OF CONFLICT BEHAVIOR OF STUDENT YOUTH

Nazarenko Tatyana Ilyinichna
Bezugly Ivan Grigorievich

Abstract: This article, based on the analysis of psychological literature, presents the theoretical aspects of studying the psychological characteristics of the conflict behavior of student youth, as well as the main causes of conflicts among students. The most effective ways of resolving the conflict behavior of students are highlighted.

Key words: conflict, conflict behavior, student environment ways of conflict resolution, intrapersonal conflict.

Современный период общественного развития характеризуется обилием разнообразных конфликтов: социально-политических, конфессиональных, экономических, межкультурных, этнических, вигилентных и др.

Психологические аспекты конфликта изучали М. Дойч, Л. Коузер, Г. Зиммель, К.Томас, Н.В. Гришина, Е.Н. Иванова, Г.М. Андреева, А.С Кармин, Г.И. Козырев [1].

А.Я. Анцупов и А.И.Шипилов определяют конфликт как «наиболее острый способ разрешения значимых противоречий (внутренних и внешних) между обществом, микросредой и личностью, заключающийся в противодействии субъектов конфликта и обычно сопровождающийся негативными эмоциями» [2].

Одной их общепринятых классификаций конфликтов в конфликтологии является разделение их на четыре основных типа: внутриличностный, межличностный, конфликт между личностью и группой, межгрупповой.

Конфликты в студенческой среде являются перманентным явлением. Следовательно, чтобы минимизировать получение негативных эмоций и напряжения от своих же сокурсников, студентов надо научить находить адекватные способы выхода из конфликтных ситуаций.

К. Томас выделяет следующие способы урегулирования конфликтов: соперничество, приспособление, компромисс, избегание, сотрудничество [3]. Среди других стилей сотрудничество – самый трудный, но наиболее эффективный стиль в сложных и важных конфликтных ситуациях. Это оптимальный способ удовлетворения интересов обеих сторон, который требует понимания причин конфликта и совместно поиска новых альтернатив его решения.

Компромисс похож на сотрудничество, но отличается тем, что интересы обеих сторон будут удовлетворены не полностью, путем взаимных уступок. Этот метод удобен тогда, когда нет времени и ресурсов для того, чтобы усугублять конфликт и стороны готовы идти на уступки, чтобы решить проблему.

Г.И. Козырев обращает внимание на две причины конфликтов студенческой молодёжи. Первой причиной являются недоразумения (неправильное понимание одного человека другим). Это происходит из-за разных представлений о предмете, факте, явлении и т.д.

Второй причиной конфликта автор называет межличностную несовместимость, которая выражается во взаимном неприятии (антипатии) партнеров, основанной на несовпадении (противостоянии) социальных установок, ценностных ориентаций, интересов, мотивов, характеров, темпераментов, психофизических реакций, индивидуально-психологических характеристик субъектов взаимодействия. Межличностная несовместимость может стать причиной эмоционального конфликта (психологического антагонизма) [4].

Внутриличностный конфликт также является одной из причин появления конфликтов в студенческой среде. В психологии внутриличностный конфликт определяется как состояние, в котором у человека есть противоречивые и взаимоисключающие мотивы, ценности и цели, с которыми он в данный момент не может справиться, не может выработать приоритеты поведения.

Таким образом, проблема конфликтов в студенческой среде является весьма актуальной, так как их последствиями являются спад студенческой успеваемости, ухудшение морального и физического здоровья, появление тревожности, неуверенность студента в себе. Причинами возникновения конфликтов занимаются множество психологов, социологов и других ученых. Но в то же время не достаточная изученность природы студенческих конфликтов требует дальнейших исследований в этом направлении.

Список литературы

1. Ворожейкин И.Е., Кибанов А.Я., Захаров Д.К. Конфликтология/ И.Е. Ворожейкин. – М.: Инфра-М, 2000. – 224 с.

2. Анцупов. А.Я. Конфликтология: теория, история, библиография/А.Я. Анцупов, А.И. Шипилов.–М.: Юнити, 2010–378 с.

3. Анцупов А. Я., Баклановский С. В. Конфликтология в схемах и комментариях: Учебное пособие. 2-е изд./ А.Я. Анцупов. – СПб.: Питер, 2009. -304 с.

4. Козырев Г.И., Введение в конфликтологию: учебное пособие / Г.И. Козырев.- М. : Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1999. – 176 с.

ОТ ТЕОРИИ К ПРАКТИКЕ РЕШЕНИЯ КОНФЛИКТОВ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЕ

Назаренко Татьяна Ильинична,
кандидат педагогических наук, доцент,
nazarenko_97@mail.ru
Деба Юлия Витальевна,
ассистент,
Северо-Кавказский федеральный университет,
Ставрополь, juli_deba@mail.ru

Аннотация: В статье с позиций оценки текущего периода развития современного общества и характеристики образовательного пространства освещается проблема возникновения конфликтов и их урегулирования в образовательной среде. Рассматриваются различные виды и основные причины конфликтов в школе, предлагаются наиболее эффективные психопрофилактические мероприятия, направленные на формирование благоприятного морально-психологического климата, доверия и диалога среди участников образовательного процесса.

Ключевые слова: конфликт, конфликтная ситуация, образовательная среда, психологическое здоровье, психопрофилактика, адаптация, стресс.

FROM THEORY TO PRACTICE OF RESOLUTION OF CONFLICTS IN THE EDUCATIONAL ENVIRONMENT

Nazarenko Tatyana Ilyinichna
Deba Yulia Vitalievna

Abstract: In this article, from the standpoint of assessing the current period of development of modern society and the characteristics of the educational space, the problem of the emergence of conflicts and their settlement in the educational environment is highlighted. Various types and main causes of conflicts at school are considered, the most effective psycho-prophylactic measures aimed at creating a favorable moral and psychological climate, trust and dialogue among participants in the educational process are proposed.

Key words: conflict, conflict situation, educational environment, psychological health, psychoprophylaxis, adaptation, stress.

Актуальность проблемы совершенствования конфликтологической компетентности педагога обусловлена с одной стороны текущими мировыми социально-политическими событиями, с другой – пересмотром ролей обучающегося и педагога в сфере образовании.

Ситуация в мировом пространстве, начавшаяся со вспышки заболеваемости вирусом Covid-19 в 2020 году, а также ситуация, складывающаяся вблизи границ нашего государства, значительно повысила тревожные настроения среди населения Российской Федерации. На основании данных ОА

«КРОС», полученных в рамках проекта «Национальный индекс тревожности» в 1 квартале 2022 года, выявлено, что преобладающей фобией является рост цен и дефицит товаров и лекарств, имеющей суммарный индекс 1873,16 ед. Для сравнения, в 1 квартале 2019 года резкий рост цен занимал лишь вторую позиции в списке фобий и имел суммарный индекс 175,77 ед. [1].

Родители (законные представители), педагоги и административный персонал образовательных учреждений, будучи объектами глобальных мировых процессов, находятся в зоне психологической нестабильности. Мировая ситуация оказывает влияние на каждого индивида, провоцирует внутриличностные противоречия, трудности адаптации, формирует чувство неопределенности, отсутствия контроля за своей жизнью. Безусловно, данные состояния транслируются во все сферы жизнедеятельности человека. Участники образовательного процесса наиболее подвержены данному кризису.

Одним из направлений государственной политики в области образования выступает расширение прав и свобод родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся на участие в управлении образовательными организациями. Данный принцип обеспечивает демократичный характер управления образованием, однако, вместе с тем, порождает и новые критические ситуации, не нашедшие должного обоснования в нормативных законодательных актах.

Как таковой образовательный процесс, будучи социальным интегратором участников, различающихся по интересам, возрастам, задаткам и способностям, социальному положению, религии, мировоззрению и т.д., невозможен без противоречий и конфликтов. Однако в приведенном выше контексте становится ясно, что помимо существующих прежде источников конфликтов, психологическая атмосфера усложняется за счет объективных глобальных процессов. В этой связи становится очевидной вся ответственность роли педагога в урегулировании конфликтных ситуаций.

Любой конфликт представляет собой актуализировавшиеся противоречия, т.е. воплощенные во взаимодействии противостоящие ценности, установки, мотивы [2]. В образовательной среде конфликты могут возникать на уровнях взаимодействия участников образовательного процесса:

вертикальный:

педагогический работник – обучающийся;

педагогический работник – администрация;

обучающийся – администрация и т.д.;

горизонтальный:

обучающийся – обучающийся;

педагогический работник – педагогический работник;

администратор – администратор;

родитель – родитель;

смешанный:

педагогический работник – обучающийся – педагогический работник;

педагогический работник – обучающийся – родитель;

педагогический работник – педагогический работник – администратор;

педагогический работник – обучающийся – администратор [3].

Среди процессуальных источников можно определить следующие:

необъективность педагога при оценивании результатов учебной деятельности ребенка,

нарушение обучающимся социальных норм поведения,

ультимативность педагога в общении с детьми,

монологический стиль взаимодействия с обучающимися,

несоответствие имеющихся условий обучения потребностям,

Среди личностных источников:

невротический стиль общения и/или воспитания в семье,

непринятие религиозных, ценностных или индивидуально-психологических особенностей,

наличие личных проблем, стресса, игнорируемых второй стороной,

отсутствие коммуникативной культуры.

Наиболее частыми причинами конфликтов среди педагогов являются: возрастающая учебная нагрузка, увеличение отчетности, участие в культурно-массовых мероприятиях в нерабочее время и т.д. Однако в последнее время возникают специфические темы конфликтов между администрацией школы и родителями, среди которых:

отказ от обработки персональных данных (отказ предоставлять медицинскую карту ребенка, вносить данные о ребенке в электронный журнал;

способы охраны образовательного учреждения (требования по организации охраны силами вооруженных сотрудников полиции и Росгвардии);

профилактические мероприятия, которые воспринимаются как пропаганда (интерпретация просветительской лекции о средствах личной гигиены, как сексуальное просвещение, лекции по профилактике употребления ПАВ, как призыв к употреблению);

отказ от той или иной формы получения образования (отказ от обучения в дистанционной форме, переход на семейное образование);

организация обучения для детей с ОВЗ (отказ от обучения по рекомендованной адаптированной образовательной программы, за которым стоит страх, что ребенка будут считать неполноценным).

Нами приведены наиболее частные ситуации из педагогической практики. Однако именно они вызывают наибольший диссонанс в связи с отсутствием опыта, юридических и методических рекомендаций по их разрешению. Однако на примерах такого порядка можно нагляднее продемонстрировать способы преодоления конфликта.

Исходя из опыта решения конфликтных ситуаций в общеобразовательном учреждении, мы пришли к выводу, что педагог/администратор, вовлеченный в конфликт, является, прежде всего, работником, выполняющим трудовую функцию. Определение себя, как работника дает четкое по-

нимание целей и задач своей деятельности. То же касается тех специалистов, которые выступают посредниками, или третьей стороной, в решении возникшей ситуации. Ученик или родитель, как правило, вовлекаются в конфликт глубоко эмоционально, переживая его, как личный жизненный опыт. Педагог, сохраняя нацеленность на результат, лучше видит траекторию развития событий, сохраняет опорные точки, открыт новым идеям, с той целью, чтобы эффективно решить возникший кризис.

В процессе общения с участниками конфликта важно прийти к диалогу. Наилучший способ решить конфликт, и в будущем предотвратить его, – сотрудничество. Любая идеально выстроенная модель разрешения конфликта не защищена от форс-мажорных ситуаций на практике. Особенно в том случае, если конкретного опыта в преодолении конфликтов не было вообще или не было в данном специфическом случае. Поэтому очень важно слышать и слушать друг друга на самой ранней стадии развития противоречий.

В целях снижения конфликтного поведения необходима профилактическая работа для всех участников образовательного процесса. Наиболее эффективными на практике остаются следующие способы:

беседы, разъясняющие детям, родителям и педагогам особенности возрастных кризисов обучающихся, особенности переходных периодов (1, 5, 10 классы) в школе и т.д. Данные беседы дают общие ориентиры по тем сферам, в которых вероятны кризисные ситуации;

игры, тренинги, включающие разбор конфликтов и конфликтных ситуаций, разыгрывание ролей участников конфликта, желательно из реального жизненного опыта участников. Данные упражнения формируют практические навыки и позитивно влияют на микроклимат в классном или педагогическом коллективе;

демонстрация видеороликов, обучающих различным способом преодоления трудных ситуаций, а также формирующих представления о дружбе, поддержке, доброте. Данные вид работы расширяет опыт через эмоциональное вовлечение.

Стабилизирующим фактором, препятствующим возникновению конфликтов в школьном коллективе, является наличие в нем традиций, которые могут стать дополнительной составляющей социальной регуляции взаимоотношений [4].

Резюмируя, важно отметить, что изменчивость мира, в котором мы живем, с каждым днем предъявляет все более жесткие вызовы, к которым становится труднее адаптироваться. Лишь исключение формального подхода к профилактической работе и ориентация на выработку эффективных моделей взаимодействия в обществе приведет к созданию благоприятного морально-психологического климата. Доверие и диалог, заложенные в образовательной среде, мы видим залогом эффективной коммуникации, которая будет сопровождать человека на протяжении всей жизни.

Список литературы

1. Официальный сайт АО «Компания развития общественных связей»https://www.cros.ru/ru/.
2. Хасан Б.И. Психотехника конфликта и конфликтная компетентность / Б.И. Хасан. – Красноярск: Фонд ментального здоровья, 1996. – 160 с.
3. Иванова О. А. Конфликты в школьной образовательной среде: учеб.-метод. пособие / О. А. Иванова. – СПб.: ИОВ РАО, 2003. – [Ч. 1]. – 193 с.
4. Анцупов А.Я. Профилактика конфликтов в школьном коллективе / А.Я. Анцупов. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003. – 208 с.

К ВОПРОСУ ИЗУЧЕНИЯ ЛИЧНОСТНЫХ КАЧЕСТВ ТРЕНЕРА В ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЕ

Назаренко Татьяна Ильинична,
канд. пед. наук, доц.,
nazarenko_97@mail.ru
Осипова Анастасия Владимировна,
студентка 4-го курса,
Северо-Кавказский федеральный университет, Ставрополь,
oanastasia1804@gmail.com

Аннотация: в статье освещаются вопросы развития спортивной психологии и изучения личностных качеств тренера в отечественной и зарубежной психологической литературе, раскрываются понятия личностных качеств тренера и их влияние на осуществление эффективной тренерской деятельности.

Ключевые слова: спортивная психология, тренер, личностные качества, спорт, личностные особенности.

ON THE ISSUE OF STUDYING THE PERSONAL QUALITIES OF A COACH IN THE PSYCHOLOGICAL LITERATURE

Nazarenko Tatyana Ilyinichna
Osipova Anastasia Vladimirovna

Abstract: this article highlights the issues of the development of sports psychology and the study of personal qualities of a coach in domestic and foreign psychological literature, reveals the concepts of personal qualities of a coach and their impact on the implementation of effective coaching.

Key words: sports psychology, coach, personal qualities, sports, personality traits.

Психологическое здоровье личности напрямую связано с его физическим состоянием, уровнем спортивных нагрузок и потребности человека в движении.

Спорт является единственной сферой деятельности, в которой человек сознательно стремится к максимальным нагрузкам, видя в этом единственное условие повышения своих возможностей, роста спортивных результатов. В этом заключается уникальность спорта, спортивной деятельности, специфика психологии спорта как направления психологической науки.

Изучение личности тренера началось в середине XX века. Ряд ученых-психологов внесли огромный вклад в изучение этого вопроса. В конце 60-х годов в Англии англичанин Хендри пытался выявить личностные особенности, необходимые идеальному тренеру, и опросил для этого спортсменов и самих тренеров. Огилви и Татко изучали особенности характера тренера. Большой вклад в изучение личности тренера внесли такие исследователи как М.Мосстон, Джон Лой, Джон Вуден, Барри Хусман и ряд других зарубежных ученых-психологов. Исследования в области спортивной психологии и в частности психологии тренерства активно проводили также и отечественные ученые, советские специалисты внесли немалый вклад в изучение личности тренера. Следует отметить работу таких психологов как А.Ц. Пуни, А.Н. Леонтьев, Р.А. Пилоян, Г.Д. Горбунов, В.Л. Марищук, Н.Б. Стамбулова, Ю.Л. Ханин, Б.А. Вяткин, Р.Л. Кричевский, И.П. Волков, Ю.А. Коломейцев, А.Д.Ганюшкин [1].

Успешная деятельность современных тренеров зависит не только от их профессиональной направленности и компетенции, но и от определенного набора психических способностей и черт характера, которые можно синтезировать общим понятием «личностные качества» [2].

К личностным качествам относятся: положительные черты направленности личности тренера (устойчивый интерес к занятиям со спортсменами, чувство ответственности за работу и др.); проявления темперамента, адекватные требованиям педагогической деятельности; благоприятные особенности характера (такие черты, как доброжелательность, тактичность, чуткость, требовательность, справедливость, выдержка, внимательность, настойчивость, решительность, находчивость); педагогические и организаторские способности. Будучи сформированными, личностные предпосылки помогают тренеру проявлять устойчивость в практическом осуществлении целей деятельности, сохранять постоянство стиля работы.

Особенными личностными качествами тренера являются также такие нравственные качества, как гуманизм, доброта, любовь к детям, честность, чувство долга, ответственность, трудолюбие и др. Моральная чистоплотность и ответственность за жизнь и здоровье спортсмена должны стоять на первом месте у спортивного тренера [3].

Итак, физическое и психологическое здоровье человека тесно связаны между собой, качества личности тренера имеют огромное влияние на эффективность его деятельности и на развитие профессиональной карьеры.

Список литературы

1. Ильин Е.П. Психология спорта // Е.П. Ильин СПб.: Питер, 2008. –352 с.
2. Волков И.П Спортивная психология в трудах отечественных специалистов.// И.П. Волков СПб : Питер, 2002.– 384 с.
3. Ильин А.Б, Гордон С.М. Формирование профессиональных показателей личности спортсменов // А.Б. Ильин, С.М. Гордон Мир образования – образование в мире. 2011. –143 с.

ЦВЕТОКОРРЕКЦИЯ КЛЮЧЕВЫХ СЛОВ НА УРОКАХ ЛИТЕРАТУРЫ КАК АРТПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ТЕХНОЛОГИЯ РАБОТЫ С ДЕТЬМИ, ИМЕЮЩИМИ ОСОБЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ПОТРЕБНОСТИ (НА ПРИМЕРЕ ИЗУЧЕНИЯ СБОРНИКА СТИХОТВОРЕНИЙ «ОСЕТИНСКАЯ ЛИРА» К.Л. ХЕТАГУРОВА)

Несмачная Юлия Николаевна, *преподаватель,*
Ставропольский филиал ФГБОУ ВО
«Московский педагогический
государственный университет», Ставрополь
yulya.tchalowa@yandex.ru

Аннотация: Новые формы взаимодействия педагога и обучающегося с особыми образовательными потребностями вызывают необходимость использовать различные средства инновационных технологий. В данной статье представлена одна из новых форм арт-технологии – цветокоррекция ключевых слов.

Ключевые слова: арт-технологии, педагогическая деятельность, инновационные технологии, цветокоррекция, инклюзивное образование.

COLORCORRECTION OF KEY WORDS IN THE LESSONS OF LITERATURE AS ARTIAGOITIA TECHNOLOGY OF WORK WITH CHILDREN WITH SPECIAL EDUCATIONAL NEEDS (FOR EXAMPLE, THE STUDY OF THE POETRY COLLECTION «OSSETIAN LIRA» K. L. KHETAGUROV)

Nesmachnaya Yuliya Nikolaevna

Abstract: New forms of interaction between the teacher and the student with HIA make it necessary to use various means of innovative technologies. This article presents one of the new forms of art technology-colorcorrection of keywords.

Key words: of the art technology, educational activities, innovative technologies, colorcorrection, inclusive education.

В настоящее время проблема сохранения и укрепления здоровья детей является актуальной и привлекает особое внимание в обществе. В нашей работе мы освещаем актуальную проблему, существующую в системе образования: потребность в новых, сохраняющих здоровье детей технологиях как в урочной, так и во внеклассной работе в общеобразовательной школе. Арт-педагогика как новое интегративное направление, развиваясь на основе межнаучного подхода, синтезирует фундаментальные теории в педагогике, психологии, психотерапии, искусстве (прежде всего, изобразительном, а также музыке, драме, литературном творчестве и др.) и позволяет сохранить и восстановить здоровье конкретного человека или группы. Пристальное внимание уделяется инклюзивному образованию, что совершенно неслучайно. В нашей стране более двух миллионов детей, которым требуется особый педагогический подход.

В соответствии с запросами общества на данный момент особую значимость приобретают идеи Л.С. Выготского о социальном подходе к пониманию аномальности развития [3]. В последние десятилетия они раскрываются в исследованиях, изучающих социальные детерминанты патологического развития (Д. И. Бойков, Т.Г. Богданова, Е.В. Грибанова, Е.Е. Дмитриева, И.А. Коробейников, Е.А. Медведева, В.Б. Никишина, О.Г. Приходько и др.), что является важным для осознания закономерностей социализации, диагностики, коррекции в системе помощи ребенку с ОВЗ [1, 2].

Реализация процесса социализации и социокультурного развития личности ребенка с ОВЗ обусловливает поиск и использование эффективных коррекционно-развивающих технологий, которые способствовали бы качественному преобразованию личности. Наряду с другими технологиями социализации широко используются арт-технологии (в частности цветокоррекция ключевых слов), построенные на использовании искусства и обеспечивающие индивидуальное развитие каждого ребенка с ОВЗ в коллективе.

Артпедагогические технологии мы рассматриваем как способы, вовлекающие в действие одновременно когнитивную и личностную, аффективную, коммуникативную и творческую сферы, которые независимо от включения механизмов усвоения ценностей обеспечивают детям эмоциональный комфорт в образовательном процессе и содействуют межличностному взаимодействию ребенка с ОВЗ и нормально развивающихся сверстников [4, С. 9].

Используемые технологии искусства в специальном и инклюзивном образовании обеспечивают одновременно воздействие на зрительные, слуховые, тактильные органы восприятия, более глубокое погружение ребенка в мир цвета, звука, слова и осознание мира культуры, познания себя в этом мире.

Цветокоррекция ключевых слов на уроках литературы как технология коррекционно-педагогической работы позволяет сориентировать на художественно-эстетическую логику построения произведения, диалог, стимулирование познания, инициативы личностной самореализации.

Эффективности нашего исследования способствует примененная нами новая технология в литературоведении – цветокоррекция ключевых слов.К. Хетагуров широко вводил в поэтическую ткань своих произведений этнокультурные архетипы, изучение которых невозможно без глубокого понимания школьниками мотивов, образов, сюжетов культуры осетинского народа, что безусловно становится более простым для понимания с использованием вышеуказанной артпедагогической технологии.

Основной упор в изучении сборника можно сделать на присутствии в нем этнокультурных архетипов, которые являются одним из аспектов нашего исследования. Данный компонент можно раскрыть и на образах горского народа и животных в стихотворениях из сборника «Осетинская лира», что представлено в УМК под редакцией Г.И. Беленького, в котором

предполагается проводить анализ стихотворений в зависимости от их отнесенности к фантастическому, либо реальному миру, картины осетинской народной жизни. Именно мифологический компонент поможет в раскрытии миропонимания К.Л. Хетагурова, а также в большей мере привлечет внимание обучающихся и к личности писателя, и к его сборнику.

Благодаря представленной нами технологии тему стихотворения определить становится очень легко, а выстраиваемая цветокоррекция ключевых слов, разбитая на цветовые блоки, способствует активизации познавательной деятельности и развитию творческих способностей обучающихся. Последний упомянутый аспект является ведущим в моей педагогической практике. Школьникам не составляет труда сочинить собственные стихотворения, потому что к каждому ученику использую дифференциальный подход. Тем, кто испытывает трудности при написании своего произведения, я предлагаю использовать заранее приготовленные мною клише. Это ускоряет работу, помогает не потерять интерес к познанию, но при этом сохраняется индивидуальное творческое начало в каждом обучающемся, которое он стремится выразить в поэтических строках.

Таким образом, арт-технологии, в частности цветокоррекция ключевых слов, в условиях инклюзии способствует как гармонизации личности детей с ОВЗ через развитие способностей самовыражения и самопознания, коррекции психоэмоциональных, психофизиологических процессов ребенка, так и интеграции в коллектив сверстников посредством соприкосновения с искусством. Переплетаясь в едином процессе социализации и социокультурного становления личности, артпедагогические технологии, используемые в образовательном пространстве, создают особые условия для развития личности такого ребенка, «врастания» его в культуру, о необходимости которых говорил Л.С. Выготский [3, С. 317]. Эти два процесса в коррекционно-педагогической работе с детьми с ОВЗ в системе специального и инклюзивного образования составляют единую систему взаимодействия ребенка с искусством в разных моделях («ребенок – искусство – взрослый» и «ребенок –искусство – ребенок») как субъекта культуры, проявляющегося в художественной действительности.

Список литературы

1. Богданова Т. Г. Педагогика инклюзивного образования. – М.: ИНФРА-М, 2016. – 335 с.
2. Бойков Д.И. Инклюзивное образование в информационном обществе: проблемы и перспективы // Universum: Вестник Герценовского университета. 2010. – №1. – С. 25-31.
3. Выготский Л.С. Собр. соч.: В 6 т. Т. 5. – М., 1983. – С.186-223.
4. Лебедева Л.Д. Теоретические основы арт-терапии // Школьный психолог. – 2006. №3. – С.9-11.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ТЕХНИКИ ВОЗДЕЙСТВИЯ НА ЧЕЛОВЕКА В СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЯХ

Ноженко Ксения Александровна, *аналитик НЦПТИ,*
Национальный центр информационного
противодействия терроризму и экстремизму
в образовательной среде и сети Интернет,
Ростов-на-Дону, nozhenko@ncpti.ru

Аннотация: В условиях современной информационной войны, которая активно ведется на просторах сети, большое внимание уделяется вопросам, связанным с методами воздействия на пользователей. В рамках данной статьи рассматривается такой приём воздействия как манипуляция в социальных сетях, а также вербовка, как способ манипулирования сознанием.

Ключевые слова: социальные сети, манипуляция, психоманипуляция, психологическое воздействие, вербовка.

PSYCHOLOGICAL TECHNIQUES OF INFLUENCING A PERSON IN SOCIAL NETWORKS

Nozhenko Kseniya Aleksandrovna

Abstract: In the conditions of modern information warfare, which is actively conducted on the Internet, much attention is paid to issues related to methods of influencing users. Within the framework of this article, such a method of influence as manipulation in social networks, as well as recruitment, as a way of manipulating consciousness, is considered.

Key words: social networks, manipulation, psychomanipulation, psychological impact, recruitment.

Интернет сегодня является одним из основных каналов коммуникации между людьми, но помимо этого, интернет позволяет закрывать определённые человеческие потребности, такие как взаимодействие друг с другом, покупка и продажа товаров, развлечение и отдых, приобретение новых знаний и многое другое. Таким образом, интернет можно рассматривать как новую социальную среду. Как и в любой социальной среде, интернету присущи негативные явления, которые в дальнейшем могут привести к деструктивным последствиям. К таким явлениям относится и манипулирование сознанием.

В социальных науках к феномену манипулирования выделяют два подхода: психологический и социологический [1]. В рамках психологического подхода мы рассмотрим термин «манипуляция», опираясь на работы С. Кара-Музы, Т. Кабаченко и Ю. Ермакова.

По мнению Ю. А. Ермакова манипулирование – достаточно универсальное явление, его можно обнаружить во всех социально значимых сферах жизнедеятельности человека [2].

Манипуляция в психологическом аспекте – это всегда воздействие на сознание человека. Поэтому для начала необходимо разобраться в самом понятии «воздействие», с которым связано понятие «влияние».

Т. С. Кабаченко, психолог и специалист в области воздействия, под «психологическим воздействием» понимает «изменения психологических характеристик личности, групповых норм, общественного мнения или настроения за счет использования психологических, социально-психологических закономерностей» [3]. Влияние в процессе психологического воздействия – это результат деятельности субъекта воздействия, приводящий к изменению каких-либо особенностей личности объекта, его сознания, подсознания и поведения. Именно поэтому важно вовремя определить манипулятивное воздействие на субъект.

Говоря о манипуляциях, следует отметить термин «психоманипуляция», описанный С. Л. Франком. Психоманипуляция – тайно производимое психическое воздействие в ущерб лицам, на которых оно направлено [1]. Таким образом, человек, на которого направлена манипуляция, не способен отделить собственное желание от навязываемого. Об этом же говорит и С. В. Кара-Мурза, отмечая, что «природа манипуляции состоит в наличии двойного действия – вместе с открытым сообщением манипулятор посылает адресату закодированный сигнал, надеясь на то, что этот сигнал разбудит в сознании адресата образы, нужные манипулятору. Это скрытое действие опирается на неявное знание, которым обладает адресат, на его способность создавать в своем сознании образы, влияющие на его чувства, мысли и поведение» [4]. Для того, чтобы манипуляция была успешной, она должна оставаться незаметной, происходящее должно казаться объекту манипуляции естественным. Для реализации своих целей манипуляторы используют большое число различных приемов и технологий, оказывая влияние на мотивационную сферу объекта манипуляции.

Манипуляция в социальных сетях может производиться при помощи следующих методов: искажение фактов, визуализация, создание определённых ярлыков, использование манипулятивных слов и выражений, создающих негативный ассоциативный ряд у пользователей, а также универсальность и объективность, опора на лидеров мнений [1].

В рамках социологического подхода манипулирование рассматривается как социальное явление, если цель субъекта манипулирования затрагивает социальные отношения и практики. Однако, рассматривая манипулирование как социальный феномен, следует не забывать учитывать его психологический характер.

Если говорить о манипулятивном воздействии в цифровой среде, то в условиях информационной войны можно сказать, что манипуляция – это вид психологического оружия, так как манипулятор может побуждать к необходимым для него действиям любого человека. Если сила оружия имеет определённые ограничения, то сила манипуляции ограничений не

имеет. Самым беззащитным человеком в такой ситуации будет тот, кто отрицает сам факт воздействия на него.

Говоря о манипуляциях, проводимых в интернете, нужно понимать, что нередко интернет-манипуляции направлены на зарождение в человеке чувства агрессии и побуждение его к действию. Рассматривая манипулирование в социальных сетях, можно увидеть, что в них преобладает субъектно-субъектная модель воздействия на сознание пользователей. Такая модель является самой эффективной, так как это, так называемое, горизонтальное воздействие – перемещение информации от пользователя к пользователю [5]. Эта модель позволяет создавать в интернет-пространстве псевдореальность, из которой получаемая информация перемещается в офлайн пространство, а вместе с информацией пользователи заражаются определённым эмоциональным состоянием, которое транслируют в реальной жизни на окружающих.

Таким образом интернет-пространство стало полем действия манипулятивных техник, которые используют разные политические акторы. Они действуют на осознаваемые и неосознаваемые шаблоны, которые сложились в представлении конкретного человека. Для успешной манипуляции необходимо узнать человека лучше, чтобы определить, какой способ воздействия применить к конкретной аудитории или конкретному человеку. Именно так действуют при вербовке в деструктивные организации, используя социальные сети как площадку для завлечения и манипулирования [6]. Отличительной чертой вербовки является изменение психологических характеристик личности.

Вербовка – это не стихийная акция, а целенаправленный процесс воздействия одних людей на других, которым занимается целая группа лиц, заинтересованных в этом. Каждый этап вербовки четко спланирован и всегда направлен на конкретного индивида и его потребности.

Чаще всего вербовщики в социальных сетях используют определённые паттерны для воздействия на конкретно выбранный объект [7]. К ним относятся следующие механизмы: убеждение, внушение, заражение, подражание, переживание, групповое давление, анализ ситуации, мотивация. Важно, что объект внушения или психологического воздействия имеет возможность изучать поступающую информацию оперативно. Психологические защитные механизмы человека дают сбой, если он находится в состоянии стресса или давления на личность. Поэтому вербовщикам важно держать человека в постоянном эмоциональном напряжении, чтобы манипулирование было более эффективным.

В соответствии с особенностями объекта манипуляции, вербовщики подбирают способы воздействия. Так, манипулирование сознанием девушек проходит через симпатию и привязанность к вербовщикам. Именно так свой опыт вербовки в террористическую организацию описала Анна Эрель в своей книге «Я была джихадисткой».

Если говорить о факторах, на которые обращают внимание вербовщики, то жертвами вербовки становятся чаще всего одинокие люди, уязвимые, неудовлетворённые жизнью, с комплексом неполноценности. При помощи манипулирования сознанием, вербовщики навязывают псевдосправедливость, где жертва манипуляции получает представление о собственной значимости, важности, получает цель в жизни, которая заключается в собственной самореализации.

Таким образом, любая манипуляция сознанием есть воздействие на личность. Если человек под воздействием получаемой информации перестраивает свои воззрения, мнения, настроения, цели – и начинает действовать по новой программе, – манипуляция состоялась. Но если человек обладает навыками критического мышления и применяет их, сомневается в информации, получаемой в социальных сетях, то его будет сложнее сделать жертвой манипуляции.

Полностью защититься от манипуляции достаточно сложно. Все окружающие нас информационные потоки влияют на наше сознание и подсознание. Для того, чтобы минимизировать риск быть подверженным манипулированию, нужно всегда осознавать: «Что я чувствую в данный момент?». Если при получаемой информации возникают чувства дискомфорта, тревоги, агрессии, нужно остановиться и проанализировать получаемую информацию. При получении информации в сети необходимо использовать критическое мышление. Если конкретная публикация вызывает яркие эмоции, можно предположить, что с её помощью пользователями пытаются манипулировать. Важно проверять информацию на достоверность и пользоваться разными источниками для получения информации.

Список литературы

1. Сергеева З.Н. К вопросу об экспликации содержания понятия «социальное манипулирование». [Электронный ресурс: https://cyberleninka.ru/article/n/k-voprosu-ob-eksplikatsii-soderzhaniya-ponyatiya-sotsialnoe-manipulirovanie/viewer] (дата обращения: 10.06.2022).
2. Ермаков Ю.А. Манипуляция личностью: Смысл, приемы, последствия // Екатеринбург, Издательство Уральского университета. – 1995.
3. Саковская О.Н. Психология воздействия: практикум // Яросл. гос. ун-т им. П.Г. Демидова. – Ярославль: ЯрГУ. – 2017. – 40 с.
4. Кара-Мурза С.Г. Манипуляция сознанием. // М.: Изд-во: Эксмо – 2005. – 832 с.
5. Ибрагимов Л.Х. Технологии интернет-манипуляции в сетевом пространстве политики. [Электронный ресурс: https://cyberleninka.ru/article/n/tehnologii-internet-manipulyatsii-v-setevom-prostranstve-politiki/viewer] (дата обращения: 10.06.2022).
6. Браславец Л.А. Социальные сети как средство массовой информации // ВЕСТНИК ВГУ, Серия: Филология. Журналистика. – 2009. – №1.
7. Савкина Т.Б. Этапы и методы вербовки в террористические организации на примере ИГ. [Электронный ресурс: https://cyberleninka.ru/article/n/etapy-i-metody-verbovki-v-terroristicheskie-organizatsii-na-primere-ig/viewer] (дата обращения: 10.06.2022).

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ЛИЦ С ТЯЖЕЛЫМИ НАРУШЕНИЯМИ В РАЗВИТИИ В УСЛОВИЯХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ

Оганян Карина Михайловна,
доцент, кандидат психологических наук.
доцент ВАК
Лыгуша Виктория Викторовна,
Салаватова Екатерина Николаевна
Ставропольский государственный медицинский университет
Ставрополь
k4ts26@yandex.ru

Аннотация: в статье рассматриваются особенности психолого-педагогического сопровождения лиц, в частности, детей с тяжелыми нарушениями в развитии в условиях образовательной организации. Система комплексной коррекционно-развивающей работы и психолого-педагогического сопровождения детей с тяжелыми нарушениями в развитии включает меры по их «включению» в жизнь современного общества, а также взаимодействие с педагогами, узкими специалистами образовательных организаций; сотрудничество с родителями обучающихся по данному вопросу.

Ключевые слова: адаптированные основные образовательные программы, коррекционно-развивающая работа, психолого-педагогическое сопровождение, тяжелые нарушения в развитии.

PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL SUPPORT OF PERSONS WITH SEVERE DEVELOPMENTAL DISABILITIES IN AN EDUCATIONAL ORGANIZATION

Lygusha Victoria Victorovna
Salavatova Ekaterina Nikolaevna
Ohanyan Karina Mikhailovna

Abstract: this article discusses the features of psychological and pedagogical support of persons, in particular, children with severe developmental disabilities in an educational organization. The system of comprehensive correctional and developmental work and psychological and pedagogical support for children with severe developmental disabilities includes measures for their "inclusion" in the life of modern society, as well as interaction with teachers, narrow specialists of educational organizations; cooperation with parents of students on this issue.

Key words: adapted basic educational programs, correctional and developmental work, psychological and pedagogical support, severe developmental disorders.

В современной сфере образования наблюдается негативная тенденция увеличения числа лиц с тяжелыми нарушениями в развитии. Данная категория лиц представляет собой гетерогенную группу, основными общими чертами которой являются тяжелый психофизический дефект и в

большинстве случаев выраженные органические нарушения, а также грубые нарушения всех аспектов психики: моторики, сенсорики, внимания, памяти, речи, мышления [4, с.112].

В детском возрасте тяжелые нарушения в развитии ребенка представлены дефектами двигательной сферы, которые проявляются в несформированности координации, точности и темпа произвольных движений. Внимание детей с тяжелыми нарушениями в развитии неустойчиво, они легко отвлекаются, наблюдается слабость активного внимания. Также у детей несформированное восприятие, необходимое для развития умственной деятельности. Мышление детей с тяжелыми нарушениями в развитии характеризуется беспорядком, бессистемностью существующих у них идей и концепций. Память детей с тяжелыми нарушениями в развитии характеризуется небольшим объемом и значительным количеством искажений при воспроизведении материала. Логическая и механическая память не сформированы [5, с.34].

Отклонения в развитии являются не только следствием начального расстройства, но и во многом определяются неблагоприятными социально-психологическими условиями, к числу которых, в первую очередь, следует отнести дисгармоничный характер семейного воспитания «особого» ребенка [1, с.25].

Формирование личности ребенка детей с тяжелыми нарушениями в развитии и коррекция отклонений осуществляется только в общении со взрослыми и сверстниками и происходит, прежде всего, в той деятельности, которая является ведущей на определенном этапе онтогенеза.

Развитие ребенка с происходит в системе взаимоотношений с близкими ему людьми, взрослыми. Особенности межличностных отношений, общения, форм совместной деятельности и способов ее осуществления составляют важнейшую составляющую развития, определяют зону его ближайшего развития.

В связи с вышеизложенными нарушениями в психофизическом развитии детей данной категории существует необходимость в организации психолого-педагогического сопровождения лиц с тяжелыми нарушениями в развитии в условиях образовательной организации, которое помогает выявить возможности, позволяющие подготовиться к доступным для них видам деятельности, а также к социализации среди людей.

В психолого-педагогическом сопровождении детей с тяжелыми нарушениями в развитии участвуют образовательные организации, реализующие образовательную деятельность по адаптированным основным образовательным программам. В таких образовательных организациях психолого-педагогическое сопровождение детей с тяжелыми нарушениями в развитии осуществляют следующие специалисты: педагог-психолог, учитель-дефектолог, учитель-логопед, инструктор по лечебной физической культуре, воспитатели и т.д.

Специфической особенностью психолого-педагогического сопровождения детей с тяжелыми нарушениями в развитии в условиях образовательной организации является развитие жизненно важных навыков самообслуживания для повышения качества их жизни в обществе, что, в свою очередь, достигается посредством:

– коррекции и развития высших психических функций – памяти, мышления, внимания, речи, восприятия;

– воспитания коммуникативных навыков;

– подготовки детей к посильным видам хозяйственно-бытового труда [2, с.78].

Эффективность психолого-педагогического сопровождения лиц с тяжелыми нарушениями в развитии в условиях образовательной организации зависит от того, в какой степени задачи развития в данной биографической и социальной ситуации связаны со способностью ребенка с тяжелыми нарушениями в развитии действовать, с представлением о себе и своим образом идентичности.

Для успешного формирования навыка активного взаимодействия с обществом у «особых» детей в рамках психолого-педагогического сопровождения необходимо решить следующий перечень задач:

– разработать специальные программы адаптации детей в социум;

– создавать многочисленные центры ресурсной поддержки;

– разрабатывать и внедрять технологии обучения, которые способствуют развитию интегративных качеств личности, включая независимость;

– обеспечить гуманистический стиль общения в образовательных организациях;

– внедрять программы непрерывного дополнительного образования;

– расширить охват детей с тяжелыми нарушениями в развитии специальной педагогической помощью, в которой они нуждаются;

– формировать инклюзивную компетентность родителей как агентов первичной социализации.

Психолого-педагогическое сопровождение ребенка с тяжелыми нарушениями в развитии основано на тесном взаимодействии специалистов образовательной организации с семьями учащихся.

При проведении коррекционно-развивающих занятий с детьми с тяжелыми нарушениями в развитии необходимо соблюдать принципы, которые основаны на фундаментальных положениях современной общей, возрастной и специальной психологии о том, что личность – это целостная психологическая структура, которая формируется в процессе жизни человека на основе усвоения социальных форм сознания и поведения [5, с.36].

Необходимо формировать у детей с тяжелыми нарушениями в развитии адекватное восприятие своей социальной роли и других. В противном случае в будущем такие дети не смогут выбрать профессию, соответствующую их уровню развития.

Однако тенденции развития ребенка с тяжелыми нарушениями такие же, как и у нормально развивающегося ребенка. Некоторые нарушения – отставание в овладении предметными действиями, отставание и отклонения в развитии речевых и когнитивных процессов – в значительной степени носят вторичный характер.

При своевременной правильной организации обучения, как можно более раннем начале психолого-педагогического воздействия многие нарушения в развитии у детей могут быть исправлены и даже предотвращены [3, с.95].

Таким образом, педагоги и специалисты образовательной организации, а также семьи, в которых воспитываются дети с тяжелыми нарушениями в развитии, должны приложить все усилия, чтобы они не чувствовали себя социально отверженными, а развитие личности проходило без дополнительных отклонений.

Организация мониторинга и поддержание своевременной психолого-педагогической помощи специалистов детям с тяжелыми нарушениями в развитии и их семьям, воспитательная и социально-реабилитационная работа с детьми, семьями и обществом в целом, могут предотвратить возникновение отклоняющихся форм действий и способствовать их успешной адаптации в обществе.

Список литературы

1. Гуровец Г.В., Ленок Я.Я. Коррекционно-развивающие занятия как метод обучения в специальной педагогике // Обучение и воспитание детей с нарушениями в развитии. – 2002. – №1. – С. 24-36.
2. Лебединский В.В. Нарушения психического развития в детском возрасте. – М.: Академия, 2011. – 144 с.
3. Скворцова В.О. Социальное воспитание детей с отклонениями в развитии. – М.: Владос-Пресс, 2006. – 336 с.
4. Специальная психология: учеб. для вузов / под ред. Л.М. Шипицыной. – М.: Юрайт, 2020. – 287 с.
5. Ткачева В.В. Технологии психологического обследования семей, воспитывающих детей с отклонениями в развитии. – М.: УМК «Психология», 2006. – 196 с.

ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ОСУЖДЕННЫХ К ЛИШЕНИЮ СВОБОДЫ

Озова Надежда Алексеевна,
кандидат юридических наук,
адвокат, адвокатская палата г. Москвы,
Москва, 0708ona@mail.ru

Аннотация: в статье предпринята попытка выявления степени влияния изоляции осужденного от общества как психотравмирующего фактора на его психоэмоциональное состояние на протяжении всего срока заключения, а также связанную с ним возможность исправления лица в условиях изоляции.

Ключевые слова: осужденные, наказание в виде лишения свободы, мера пресечения в виде заключения под стражу, психоэмоциональное состояние, стресс.

PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF PEOPLE ACCUSED OF FRAUD

Ozova Nadezhda Alekseevna

Abstract: The article makes an attempt to reveal the extent of influence of isolation of condemned from a society as psychotraumatic factor on his psycho-emotional condition during the whole period of imprisonment, and also on possibility of his correction in conditions of isolation.

Key words: convicts, punishment in the form of imprisonment, preventive measure in the form of imprisonment, psycho-emotional state, stress.

Под психоэмоциональным состоянием понимается одна из форм психического состояния человека, характеризующаяся интенсивностью эмоционального реагирования, среди которого, в свою очередь, различают состояние пониженной психической активности, так называемый дефицит эмоций (снижающий активность центральной нервной системы и, как следствие, работоспособность), состояние повышенной психической активности (вызывающей нервно-психическое напряжение и срыв высшей нервной системы) и состояние средней психической активности, то есть оптимальное эмоциональное возбуждение (наиболее благоприятное условие для осуществления деятельности без вреда для здоровья) [1, с. 199].

В соответствии со статьей 44 Уголовного кодекса Российской Федерации (далее – УК РФ) одним из видов наказаний за совершение лицом преступления является лишение свободы на определенный срок либо пожизненное лишение свободы. При этом «лишение свободы заключается в изоляции осужденного от общества путем направления его в колонию-поселение, помещения в воспитательную колонию, лечебное исправительное учреждение, исправительную колонию общего, строгого или особого режима либо в тюрьму» (ст. 56 УК РФ) [2].

Кроме того, согласно статей 98, 108 и 109 Уголовно-процессуального кодекса Российской Федерации (далее – УПК РФ) при наличии указанных

в законе обстоятельств в отношении подозреваемого или обвиняемого в совершении преступлений может быть избрана мера пресечения в виде заключения под стражу на срок до 2 месяцев с возможностью его последующего продления. Заключение под стражу означает содержание лица в следственном изоляторе в течение определенного судом периода, то есть, по сути является лишением свободы лица, в отношении которого еще не принято какое-либо процессуальное решение.

С учетом изложенного, актуальным становится не только психоэмоциональное состояние уже осужденных лиц, но и лиц, находящихся под следствием и судом, в отношении которых принято решение о заключении их под стражу.

Поскольку лишение свободы для человека бесспорно является психотравмирующим фактором, поэтому было закономерно предположить, что такие события в качестве эмоциональной реакции вызывают длительное эмоциональное напряжение вплоть до состояния психологического дистресса. Однако, учеными Шрейбер Т.А. и Новоселовой Ю.С. по результатам проведенного ими исследования психоэмоционального состояния и совладающего поведения условно осужденных получены несколько иные выводы.

Так, «в ходе диагностики особенностей стресса было определено, что осужденные в наибольшей степени переживают эмоциональный стресс (страх, тревога, раздражение, неудовлетворенность и неуверенность в себе). Показатели информационного (ухудшение памяти и мыслительных способностей) стресса выражены в меньшей степени […] характеризуются достоверно не различающимся психоэмоциональным состоянием. Для него характерно преобладание пассивного отношения к ситуации, неверие в возможность успешного преодоления препятствий и проблем, эмоциональная устойчивость, способность сохранять адекватность психических реакций в условиях стресса, а также положительный образ самого себя» [3, с. 318 – 319].

Как видно, мы не только не наблюдаем разрушительную силу дистресса, но и должны констатировать некоторые признаки конструктивного поведения, а именно склонность к сотрудничеству и взаимопомощи.

Изложенное соответствует и данным, полученным иными исследователями (к примеру, М. В. Мусийчук, Е. И. Шулева), в соответствии с которыми «при увеличении срока пребывания в изоляторе временного содержания у подследственных происходят такие негативные изменения психических состояний, как рост немотивированной тревожности, психоэмоциональной напряженности, эмоциональной неустойчивости, раздражительности, уныния, скуки, снижения настроения, самочувствия, активности, развивается сенсорная депривация, фрустрация, гипоксия, усугубляется депрессивное состояние. Вместе с тем значительно повышаются показатели общительности, активности, экстравертированности. Ограничение свободы действий и двигательной активности компенсируется значитель-

ным ростом вербальной активности, усиливается стремление к доверительно-откровенному взаимодействию с окружающими людьми, возрастает самокритичность» [4, с. 874].

Однако, несмотря на схожесть полученных результатов, наблюдается выявленное названными учеными расхождение в части восприятия осужденными самого себя. Представляется, что данное обстоятельство как раз и вызвано реальностью изоляции от общества подследственных лиц и возможно связанным с этим проявлением депрессии, одним из признаков которой и является чувство вины и склонность к самоуничижению.

Между тем, далее в статье авторы М.В. Мусийчук и Е.И. Шулева указывают на проявление у лиц, заключенных под стражу, а также впоследствии осужденных лиц по прошествии времени с момента такого заключения, свойственных криминальным личностям поведенческих черт, таких как нагловатость, максимализм, свободолюбие решительность и прочее [4, с. 881], что вряд ли способствует возрастанию самокритичности и более характерно для формирования положительного образа самого себя как изначально в случаях условного осуждения к лишению свободы и, соответственно, свидетельствует об улучшении психоэмоционального состояния осужденных, находящихся в исправительных учреждениях, вызванном их собственными адаптационными механизмами.

При этом, очевидно, что несмотря на относительную с течением времени стабилизацию психоэмоционального состояния осужденных к лишению свободы, нельзя исключать и последующее развитие у них депрессивных состояний в той или иной форме под влиянием иных сопутствующих факторов (длительность наказания, окружение, вид исправительной колонии и пр.), что, в любом случае, требует исследования таких лиц на протяжении всего периода отбытия ими реального наказания.

Как верно было отмечено доктором медицинских наук О.А. Свидерским совершенствование уголовно-исполнительного законодательства предполагает, в том числе и «изучение и учет индивидуально-психологических особенностей различных категорий преступников» [5, с. 185] в целях оказания им психологической помощи. При этом приведенные в настоящей статье показатели психоэмоционального состояния лиц, изолированных от общества, представляются значимыми не только в направлении гуманизации наказания и условий его отбывания, поскольку они также есть следствие индивидуально-психологических особенностей человека, но и в разрезе профилактики и предупреждения преступлений, совершаемых лицами после отбытия наказания, связанного с лишением свободы, поскольку своевременная психологическая коррекция их психоэмоционального состояния является эффективной составляющей такой работы, в том числе в части обеспечения их последующей успешной интеграции в общество.

Одновременно, следует отметить, что проведенный нами сравнительный анализ отчасти свидетельствует о неспособности условного наказания

достигнуть поставленных законом целей по обеспечению возможности переосмысления осужденным содеянного, что подтверждается и существующей судебной практикой, в соответствии с которой достаточно большая часть осужденных к реальному лишению свободы ранее уже привлекались к уголовной ответственности с назначением им условного наказания. Как видно, аналогичная ситуация наблюдается и при назначении сверхдлительных сроков реального лишения свободы, однако, изложенная проблема, безусловно, заслуживает отдельного углубленного психологического исследования в будущем.

Список литературы

1. Нгуен, Д. К. Обзор электрофизиологических методов оценки состояния человека / Д. К. Нгуен, М. А. Южакова // Иностранный язык в контексте проблем профессиональной коммуникации : Материалы II Международной научной конференции, Томск, 27–29 апреля 2015 года / Национальный исследовательский Томский политехнический университет. – Томск: Национальный исследовательский Томский политехнический университет, 2015. – С. 199-201. – EDN UUYYDD.
2. Уголовный кодекс Российской Федерации от 13.06.1996 N 63-ФЗ (ред. от 24.09.2022)//ИПС Консультант Плюс
3. Шрейбер, Т. В. Психоэмоциональное состояние и совладающее поведение условно осуждённых / Т. В. Шрейбер, Ю. С. Новоселова // Современные научные исследования: актуальные вопросы, достижения и инновации : сборник статей VI Международной научно-практической конференции, Пенза, 10 января 2019 года. – Пенза: "Наука и Просвещение" (ИП Гуляев Г.Ю.), 2019. – С. 317-321. – EDN YTMKTJ.
4. Мусийчук, М. В. Динамика психических состояний подследственных / М. В. Мусийчук, Е. И. Шулева // Всероссийский криминологический журнал. – 2018. – Т. 12. – № 6. – С. 874-884. – DOI 10.17150/2500-4255.2018.12(6).874-884. – EDN PPLSZP.
5. Свидерский, О. А. Психологические аспекты изучения личности осужденного / О. А. Свидерский // Юридическая наука и практика : Альманах научных трудов Самарского юридического института ФСИН России / главный редактор А.А. Вотинов. – Самара : Самарский юридический институт Федеральной службы исполнения наказаний, 2015. – С. 185-187. EDN VJBNMN.

РАБОТА МЕДИЦИНСКОГО ПСИХОЛОГА В СИСТЕМЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ: ИСТОКИ И СОВРЕМЕННОСТЬ

Осипова Наталья Владимировна*, канд. психол. наук, доц. кафедры общей психологии и психологии личности, bona_2000@mail.ru*

Сычева Яна Сергеевна*, студентка 4 курса, Северо-Кавказский федеральный университет, Ставрополь, uasicheva2018@icioud.com*

Аннотация: В статье описана специфика работы медицинского психолога в системе здравоохранения. Рассматривается проблема, связанная с трудовыми функциями медицинских психологов и психологов служебной деятельности согласно профессиональным стандартам. Описаны особенности психологического сопровождения медицинского персонала и семей пациентов.

Ключевые слова: клиническая психология, медицинский психолог, клинический психолог, психолог служебной деятельности, профессиональный стандарт, здравоохранение.

THE WORK OF A MEDICAL PSYCHOLOGIST IN THE HEALTHCARE SYSTEM: ORIGINS AND MODERNITY

Osipova Natalia Vladimirovna
Sycheva Yana Sergeevna

Abstract: This article describes the specifics of the work of a medical psychologist in the healthcare system. The problem related to the labor functions of medical psychologists and psychologists of professional activity according to professional standards is considered. The features of psychological support of medical personnel and families of patients are described.

Key words: clinical psychology, medical psychologist, clinical psychologist, performance psychologist, professional standard, healthcare.

История зарождения специальности медицинский психолог уходит в XIX век, когда Лайтнер Уитмер в 1896 году ввел термин «клиническая психология», обозначив данным понятием особую форму психодиагностики, психокоррекции и психологического консультирования, которые были направлены на нестандартные проявления психики ребенка, а также связанное с ними девиантное поведение [1, с. 6; 2, с. 100]. В Европе и в России становление клинической связано с французскими и русскими психиатрами. Данное словосочетание впервые было использовано в 1946 году в названии книги В. Гельпахом, в которой он описывал изменения психики и поведения у больных соматическими заболеваниями. Современная же клиническая психология охватывает более широкий диапазон психологических нарушений (от легких отклонений до тяжелых форм) людей всех возрастов [1, с. 7].

На сегодняшний день клиническая психология является частью психологической науки, которая использует концептуальный аппарат психологии и изучает психологические нарушения при психических и соматических расстройствах, а также отклонениях развития (включая проявления, динамику, психологические и нейропсихологические факторы и механизмы этих нарушений), разрабатывает принципы и методы психологической диагностики, профилактики и помощи при различных нарушениях психики [3, с. 17].

В современном мире роль медицинских психологов стремительно растет, так как, согласно Уставу Всемирной организации здравоохранения, в понятие «здоровье» включают не только физическое здоровье, но и психологическое благополучие [4]. Также это связано с увеличением числа пациентов, которые вынуждены длительное время проходить лечение в медицинских учреждениях (онкобольные, ВИЧ-позитивные люди и др.).

Одна из ключевых проблем, связанная с профессиональным стандартом медицинских психологов была решена в 2019 году. Профессиональный стандарт раскрыл трудовые функции, входящие в профессиональную

деятельность медицинских психологов, а также обозначил требования к образованию и обучению сотрудников. Традиционно в системе здравоохранения работают именно медицинские (клинические) психологи. Они выполняют ряд задач: осуществляют психокоррекцию и психореабилитацию больных; анализируют среду, в которую включен больной, а также выявляют условия, которые могут препятствовать гармоничному развитию личности больного; проводят работу по психологическому консультированию и психопрофилактике больных и их семей в личностной и профессиональной сфере; используя психодиагностический инструментарий, длительно наблюдают за больными, выявляю пациентов, имеющих факторы риска психических расстройств; работая в диаде «лечащий врач – медицинский психолог», разрабатывают психокоррекционных программы и занятия с учетов индивидуальных факторов пациента; обучают медицинских персонал социальной и медицинской психологии, а также деонтологии; анализируют эффективность психопрофилактических, психокоррекционных и психореабилитационных программ и занятий, опираясь на состояние здоровья больного; проводят первичную профилактику среди пациентов и из семей, ориентированную на пропаганду здорового образа жизни и профилактику психического здоровья [5, с. 8-9].

Медицинский психолог по профессиональному стандарту должен иметь высшее образование по специальности «Клиническая психология», альтернативным вариантом является получение высшего образования по специальности «Психология» или «Психология служебной деятельности» с дополнительным профессиональным образованием – программы профессиональной переподготовки по специальности «Клиническая психология» [6].

В настоящее время в связи с появлением психологов служебной деятельности одной из обобщенных трудовых функций в профессиональном стандарте является деятельность по оказанию психологической помощи, коррекции и поддержки. Данная функция подразделяется на две части, связанных также и с системой здравоохранения: осуществление мероприятий медико-психологической и психологической реабилитации, психологической помощи, коррекции и поддержки в особых условиях и оказание психологической помощи в особых условиях. Вышеупомянутая функция включает в себя ряд профессиональных задач: подбор, подготовка и применение диагностического инструментария, направленного на оценку актуального состояния; проведение количественного и качественного анализа полученных данных, подготовка заключений и рекомендаций; разработка, планирование и проведение программ психологической профилактики, поддержки, помощи, коррекции и реабилитации; оценка эффективности проводимых мероприятий, их корректировка (в случае необходимости), подготовка рекомендаций по медико-психологической реабилитации, психологической реабилитации, психологической коррекции, поддержки и помощи; ведение отчетной документации по медико-психологической реабилитации, психологической реабилитации, психологической

коррекции, поддержке и помощи; анализировать риски, сопряженные с характером и условиями выполнения профессиональных задач [7].

На сегодняшний день психологическая помощь оказывается во всех взрослых и детских отделениях медицинских учреждений: психиатрических, наркологических, онкологических, хирургических, кардиологических, неврологических, инфекционных, а также родильных домах. Опираясь на опыт работы в детском отделении неврологии ГБУЗ СК «КДКБ» и производственную практику, можно выделить различия в работе клинического психолога с медицинским персоналом и родителями.

Психологическое сопровождение медицинского персонала неврологического отделения дает возможность составить корректную программу психологической помощи, учитывая степень профессиональной пригодности и проработанности психоэмоциональных проблем у врачей и медсестер. Отдельным направлением психологического сопровождения медицинского персонала является профилактика синдрома профессионального выгорания (СПВ). Наиболее часто СПВ проявляется в случаях активной, эмоциональной насыщенной коммуникации, которые связаны с сильной загруженностью медсестер и врачей. Данная проблема создает трудности при проведении первичной профилактики. Преодоление организационных трудностей мы видим во включении составленных программ в курсы повышения квалификации. Однако психокоррекционная и психореабилитационная работа должна проводится вне зависимости от загруженности, так как откладывание таких работы может существенно сказаться не только на профессиональной, но и на личностной сфере медицинского работника.

Также важной задаче медицинского психолога является психологическое сопровождение семьи больного ребенка, которое включает в себя эмоциональную поддержку родителей и помощь на пути принятия новой социальной ситуации с минимальными рисками для семьи. И если проведение психодиагностических процедур и психопрофилатических работ для медицинского персонала является обязательной составляющей работы медицинского (клинического) психолога, то психологическое сопровождение родителей больного ребенка осуществляется не всегда, так как целенаправленная помощь самой семье, как правило, отсутствует, а на первый план выходит медицинская помощь пациенту. Данную проблему можно решить совместно с лечащим врачом, который имеет право при оглашении диагноза родителям дать направление на посещение медицинского психолога в лечебном учреждении, разъяснив степень важности посещения специалиста. Дальнейшее желание родителей посещать психолога и прорабатывать проблему с ним будет зависеть от качества работы, личностных и профессиональных качеств специалиста.

Таким образом, деятельность медицинского психолога в системе здравоохранения связана с переложением всего объема психологических знаний, а также личной ответственности, высокого профессионализма и

авторитета на решение различных вопросов и проблем, которые возникают в медицинских учреждениях. Особенно важным представляется налаживание системы взаимоотношений «медицинский психолог – медицинский персонал», так как только совместная работа позволит комплексно рассмотреть и решить проблему пациента.

Список литературы

1. Белов В.Г. Прикладная клиническая психология: учебное пособие / В.Г. Белов, В.А. Кулганов, Ю.А. Парфёнов. – СПб.: СПбГИПСР, 2012. – 444 с.

2. Залевский Г.В. 110 лет клинической психологии / Г.В. Зелевский // СПЖ. – 2006. – №24. – URL: https://cyberleninka.ru/article/n/110-let-klinicheskoy-psihologii (дата обращения: 07.10.2022).

3. Клиническая психология: в 4 т.: учебник для студ. высш. учеб. заведений. Т. 1. Общая патопсихология / под ред. А.Б. Холмогоровой. – М.: Издательский центр «Академия», 2010. – 464 с.

4. Устав (Конституция) Всемирной Организации Здравоохранения (Нью-Йорк, 22 июля 1946 г.). – URL: https://base.garant.ru/2540328/ (дата обращения: 07.10.2022).

5. Балакина О.Н. Организационные аспекты работы психолога в системе оказания психиатрической помощи / О.Н. Балакина // Научное обозрение. Медицинские науки. – 2016. – № 2. – С. 5-11. – URL: https://science-medicine.ru/ru/article/view?id=845.

6. Профессиональный стандарт «Медицинский психолог». – URL: file:///C:/Users/Мария/Downloads/ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ СТАНДАРТ. Медицинский психолог.

7. Профессиональный стандарт «Психолог в служебной деятельности». – URL: https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/56821263/.

8. Мазурова Н.В. Психолого-педагогическая помощь родителям детей с тяжелыми нарушениями здоровья: основные направления и возможности / Н.В. Мазурова, Т.А. Подольская // Национальный психологический журнал. – 2016. – № 1 (21). – С. 70-77. – URL: https://npsyj.ru/articles/detail.php?article=6573.

ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ПСИХОЛОГА ПО СОПРОВОЖДЕНИЮ СЛУЖЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ЦЕНТРЕ МЕДИЦИНЫ КАТАСТРОФ

Осипова Наталья Владимировна, *канд. психол. наук, доц. кафедры общей психологии и психологии личности, bona_2000@mail.ru*

Алибекова Калимат Магомедовна*, студентка 3 курса, Северо-Кавказский федеральный университет, Ставрополь kalima.alibekova@inbox.ru*

Аннотация: статья посвящена проблемам профессиональной психологической помощи в чрезвычайных ситуациях. Мы разберем спектр психологических вопросов, возникающих в условиях работы в чрезвычайных ситуациях, основные задачи психолога по сопровождению служебной деятельности. Целью данной статьи является привлечение внимания научного сообщества к важной, малоизученной проблеме изучения деятельности психолога в ЦМК.

Ключевые слова: психологическое сопровождение; профессиональная деятельность; психологическая и психофизиологическая диагностика; психологическая подготовка; психологическая профилактика и коррекция, экстренная психологическая помощь.

ACTIVITIES OF A PSYCHOLOGIST TO SUPPORT SERVICE ACTIVITIES IN THE CATASTROPHE MEDICINE CENTER

Osipova Natalia Vladimirovna
Alibekova Kalimat Magomedovna

Annotation: The article is devoted to the problems of professional psychological assistance in emergency situations. We will analyze the range of psychological issues that arise in the conditions of work in emergency situations, the main tasks of a psychologist to support official activities. The purpose of this article is to attract the attention of the scientific community to an important, little-studied problem of studying the activities of a psychologist in the CMC.

Key words: psychological support; professional activity; psychological and psychophysiological diagnostics; psychological training; psychological prevention and correction, emergency psychological assistance.

Деятельность психолога центра медицины катастроф России обладает исключительными особенностями, так как он реализует психологическую помощь в чрезвычайной ситуации, обеспечивая оптимальное психическое состояние ее участников, очевидцев и ликвидаторов последствий. Трудовая деятельность специалистов опасных профессий протекает в особых, сложных условиях и нередко связана с чрезмерными психоэмоциональными нагрузками и действием различных стрессогенных факторов. Одной из задач специалистов психологических служб силовых ведомств является психологическое сопровождение личного состава, работающего и проходящего службу в этих ведомствах.

В разные периоды изучением этого вопроса занимались такие известные ученые как: Р. Лазарус, А.Г. Маклаков, Н. Хаан и другие, которые реализовали различные подходы к его изучению. Многие авторы подчеркивают существенную роль психологической защиты личности в поддержании ее психологического здоровья. Необходимым, является рассмотреть особенность психологических механизмов защиты и копинг – поведения у лиц, занимающихся экстремальными видами деятельности, т.к. люди, занимающиеся именно этим видом деятельности, постоянно рискуют своим психоэмоциональным равновесием [1, с. 4].

В настоящее время большинство исследований, посвященных работе психолога экстремальных служб, сосредоточено на трех основных направлениях: 1) изучение деятельности психологической службы силовых структур (Кечил Д.И., Караяни А.Г., Сыромятников И.В. и др.); 2) описание и анализ проблемного поля психолога экстремальных служб в контексте психологического обеспечения работы спасателей и пожарных (Капушев С.С., Сергеев И.Н. и др.); 3) описание организационных особенностей деятельности службы (Шойгу Ю.С., Пыжьянова Л.Г., Портнова Ю.М.).

Содержание профессиональной деятельности психолога экстремальных служб России наиболее полно описано в работах Ю.С.Шойгу, которая

выделила две основные задачи психолога центра медицины катастроф: психологическое сопровождение деятельности личного состава и оказание экстренной психологической помощи населению, пострадавшему в чрезвычайных ситуациях. Работа психолога в экстремальных ситуациях структурирована в двух основных позициях: 1) психологическая помощь пострадавшим в ЧС; 2) информационно-психологическая поддержка родственников пострадавших. Работа психологов вне экстремальной ситуации представлена в трех направлениях: 1) психодиагностика персонала при психологическом отборе кандидатов на работу и в процессе динамического наблюдения за психологическим состоянием сотрудников и коллектива в целом; 2) психологическая подготовка сотрудников к работе в экстремальных условиях; 3) профилактика и коррекция психологических проблем, возникающих у специалистов в ходе реализации профессиональной деятельности . [12,13]

Экзистенциально-гуманистический подход рассматривается С.П.Ивановой как теоретическое и методологическое основание профессиональной деятельности психолога в любых условиях [16]. Центральное внимание в данном подходе занимает проблема человека, уникальность его личного опыта, проблемы жизни и смерти, свободы и ответственности, общения и одиночества (М.Хайдеггер, Ж.Сартр, В.Франкл). Применительно к изучению деятельности психолога центра медицины катастроф данный подход используется при анализе сущности разного рода психологических проблем, динамики развития психических состояний в условиях ЧС, технологии психологической помощи лицам, пострадавшим в чрезвычайных ситуациях. Особое внимание уделяется специфике оказания психологической помощи клиентам разных возрастных групп и при различных вариантах переживания психологической травмы на всех ее этапах [6, 7, 8].

В гуманистической психологии рассматриваются такие прикладные аспекты деятельности психолога, как способность к эффективному взаимодействию и эмоциональному сопереживанию, владение технологией побуждения клиента к поиску альтернативных решений проблемы и выполнению рекомендаций, умение снижать эмоциональное напряжение во время беседы и восстанавливать контакт с клиентом (Ю. Е. Алешина, В. В. Бойко, С. Б. Борисенко, Е. А. Климов, Н. В. Козина, Г. Ф. Михальченко, А. Б. Николаева, Л. П. Стрелкова, В. А. Ташлыков, О. И. Цветкова и др.). Система индивидуальных ценностей и мировоззрение особенно важны для личности психолога, поскольку они являются базой для АНИ: педагогика и психология. 2017. Т. 6. № 1(18)

Иванова С.П. отмечает, что особенности личности психолога не только определяют специфику реализации им своих профессиональных обязанностей, но и является субъективным фактором достижения цели психологической службы ЦМК в целом [16].

Как было отмечено в работах С.Л. Арефьева, В.Е. Гаврилова, Л.А. Головей, А.А. Деркача, М.А. Дмитриевой, Н.Н. Обозова, Л.А. Петровской,

Е.В. Сидоренко, И.Н. Сергеева и др., специфические требования к личности психолога предъявляются в связи с конкретными условиями его деятельности. Так, успешную реализацию психологической помощи в условиях ЧС обеспечивают такие профессионально важные качества, как: способность быстро организовывать себя и других на выполнение задания, высокий уровень развития воли, умение анализировать и сопоставлять факты, способность быстро принимать решения в зависимости от ситуации, быстрота реакции, физическая выносливость, высокая психическая и эмоциональная устойчивость, умение быстро переключать свое внимание на другой объект, коммуникативная компетентность [11, 16, 10].

Субъектный подход описывает личность психолога и его деятельность со стороны субъекта. Уязвимость объективного подхода в психологии связана с тем, что анализ поведения человека без обращения к его внутреннему миру, мотивам, смыслам, ценностям, является односторонней и недостаточной для описания его поступков, поведения, деятельности. При субъектном подходе личность выступает не как объект для психологического исследования, а как носитель индивидуального мировоззрения. Ориентация на парадигму субъектного подхода представлена в работах таких психологов как К.А. Абульханова-Славская, Б.Г. Ананьев, Л.И. Анциферова, Л.И. Божович, А.В. Брушлинский, А.Н. Леонтьев, В.С. Мухина, В.Ф. Петренко, В.А. Петровский и др. [12, 14, 15].

Среди наиболее актуальных проблем, требующих эмпирического исследования и научного осмысления, можно особо выделить следующие:

- адаптирование эффективных технологий оказания психологической помощи к условиям чрезвычайной ситуации;

- формирование у психологов готовности к работе в экстремальных условиях (когнитивной, мотивационной, эмоционально-волевой, операционально-деятельностной).

Список литературы

1. Абитов И.Р. Антиципационная состоятельность в структуре совладающего поведения. Дисс… канд. психол.н.,19.00.01,19.00.04. Казань 2007-134 с.
2. Никитина Т.Н. К вопросу о задачах экстренной психологической помощи //
3. Антология тяжелых переживаний: социально-психологическая помощь:
4. Сборник статей / Под ред. О.В. Красновой. М: МПГУ; Обнинск: Принтер, 2002. С.190-204.
5. Психология экстремальных ситуаций для спасателей и пожарных / Под общей ред. Ю.С. Шойгу. М.: Смысл, 2007. – 319 с.
6. Караяни А.Г., Сыромятников И.В. Прикладная военная психология. – СПб.: Питер, 2006. – 480 с.
7. Морозова Е.И., Венгер А.Л., Морозов В.А. Психологическая помощь детям и подросткам в чрезвычайных ситуациях (на опыте работы с жертвами террористического акта в Беслане) // Московский психотерапевтический журнал. – 2006. – № 1.
8. Шефов С.А. Психология горя. – СПб.: Речь, 2006. – 144 с.
9. Петренко В.Ф. Основы психосемантики. – СПб., 2005. – 480 с.

10. Сергеев И.Н. Совершенствование психологической подготовки коллективов МЧС России к работе в условиях чрезвычайных ситуаций / дис. кандидат психологических наук. – Санкт-Петербург, 2010. – 158с.

11. Кечил Д.И. Особенности профессиограммы труда психолога служебной деятельности. / дис... кандидат психологических наук – Москва 2013. – 234с

12. Шойгу Ю.С. Организация деятельности психологической службы МЧС России. – Национальный психологический журнал. – № 1 (7). – 2012. – С. 131-133.

13. Шойгу Ю.С., Пыжьянова Л.Г., Портнова Ю.М. Особенности организации и оказания экстренной психологической помощи в чрезвычайной ситуации. – Национальный психологический журнал. – № 3 (19). – 2015. – С.67 -73.

14. Каппушев С.С. Психологические особенности мотивации профессиональной деятельности сотрудников государственной противопожарной службы МЧС России / дис.. кандидат психологических наук. -Санкт-Петербург, 2006. – 175 с.

15. Чудновский В.Э. Становление личности и проблема смысла жизни. – М., 2006. – 768 с.

16. Иванова С.П. Психологическая концепция и организационно-методическое обеспечение профессиональной подготовки психологов МЧС России – дис. доктор психологических наук. – Санкт-Петербург, 2011. – 356 с.

ФЕНОМЕН ОРГАНИЗАЦИОННОГО СТРЕССА У БАНКОВСКИХ РАБОТНИКОВ

***Осипова Наталья Владимировна**, канд. психол. наук, доц. кафедры общей психологии и психологии личности, bona_2000@mail.ru*

***Григорян Мария Вазгеновна**, студентка 4 курса, Северо-Кавказский федеральный университет, Ставрополь, math.maria001@gmail.com*

Аннотация: В статье изучается проблема стресса в деятельности специалистов банковской сферы. Развитие организационного стресса ведет к тяжелым негативным последствиями, в связи с этим особое значение приобретают своевременная диагностика, определение механизмов управления, а также разработка комплекса эффективных мер для преодоления данного вида стресса.

Ключевые слова: организационный стресс, эмоциональное истощение, стресс-факторы, банковские работники, Сбербанка.

THE PHENOMENON OF ORGANIZATIONAL STRESS AMONG BANK EMPLOYEES

Osipova Natalia Vladimirovna
Grigoryan Maria Vazgenovna

Abstract: The article examines the problem of stress in the activities of specialists in the banking sector. The development of organizational stress leads to severe negative consequences, in this regard, timely diagnosis, determination of management mechanisms, as well as the development of a set of effective measures to overcome this type of stress are of particular importance.

Key words: organizational stress, emotional exhaustion, stress factors, bank employees, Sberbank.

В психологии активно изучается проблема стресса в деятельности специалистов разного профиля. Одним из видов стресса, воздействие которого возросло за последние несколько лет, является организационный стресс. Так как развитие данного вида стресса ведет к тяжелым негативным последствиями, особое значение приобретают его своевременная диагностика и определение механизмов управления им.

Н.Е. Водопьянова и Е.С. Старченкова дают следующее определение организационному стрессу: «Организационный стресс – психическое напряжение, связанное с преодолением несовершенства организационных условий труда, с высокими нагрузками при выполнении профессиональных обязанностей на рабочем месте в конкретной организационной структуре (в организации или в ее подразделении, фирме, корпорации), а также с поиском новых неординарных решений при форс-мажорных обстоятельствах» [1, с. 52].

Производственная сфера в жизни каждого человека играет важную роль. На сегодняшний день банк представляет собой организацию с жесткой иерархичной системой управления, высоким уровнем нормативности и регламентации деятельности, сложными технологическими процессами и соответственно высокой напряженностью работы сотрудников [2, с. 40].

Стрессовые состояния относят к функциональным состояниям организма, которые оказывают значительное влияние на уровень работоспособность человека. Среди негативных стресс-факторов производственной среды банковских служащих выделяются следующие: высокая ответственность при выполнении работы, неудовлетворенность профессиональным статусом, страх потерять работу, недооценка со стороны руководства и коллег профессиональной значимости, отсутствие условий для интеллектуального и личностного самовыражения и самореализации специалистов, наличие обостренных конкурентных отношений с сотрудниками, умение общаться и т.д. [3, с. 94]. Также сотрудники банка в профессиональной деятельности постоянно включены в сложные коммуникативные процессы, которые в большей мере связанны с отсутствием взаимопонимания между работником и клиентом. Осложнение коммуникативного процесса влияет как на результат деятельности самого профессионала, так и компании в целом. Данные сложные ситуации могут рассматриваться как значимый стресс-фактор производственной среды банковских работников.

Согласно данным последних европейских исследований, около половины сотрудников считают, что в их работе часто встречаются стрессовые ситуации [4, с. 234]. Решение данной проблемы основано на понимании природы организационного стресса и его развития во времени, так как рассматриваемый процесс может привести к эмоциональному истощению.

Процесс эмоционального истощения необходимо отслеживать на ранних стадиях. Для это необходим с первых дней анализировать деятельность сотрудников. Одну из самых известных классификаций развития эмоционального истощения ввел Дж. Гринберг.

На первом этапе сотрудники проявляют положительное отношение к своей деятельности, они стараются детально разобраться во всем. Второй этап характеризуется небольшой апатией к работе. При показатели продуктивности снижаются из-за отсутствия сбалансированной системы мотивации. На третьем этапе стресс переходит в хроническую форму, появляется сильная раздражительность и подавленность. На четвертом этапе ухудшается здоровье и появляются хронические заболевания. Пятый этап обостряет запущенные заболевания. В результате этого сотрудник становится агрессивным и импульсивным, из-за чего страдают многие сферы жизнедеятельности: профессиональная деятельность, сфера взаимоотношений в семье и с друзьями.

Большинство компаний, осознавая последствия эмоционального истощения, стали разрабатывать комплексы профилактических мероприятий для своих сотрудников. Например, Ланта-Банк стал стимулировать подчиненных физической активностью – различного рода соревнования, включая лыжные гонки, и субботники; агентство по организации Event Agency Republic Free стало проводить среди сотрудников регулярные психологические тренинги, привлекая высококвалифицированных психологов и коучей [5, с. 42].

Таким образом, в настоящее время одной из актуальных задач в области управления персоналом является изучение влияния организационного стресса на деятельность сотрудников, а также разработка комплекса эффективных мер для преодоления данного вида стресса.

Список литературы

1. Акамова А.С. Корпоративная культура как фактор копинг-стратегий сотрудников в ситуации организационного стресса / А.С. Акамова, С.В. Чернобровкина // ОмГУ. – 2010. – №2. – URL: https://cyberleninka.ru/article/n/korporativnaya-kultura-kak-faktor-koping-strategiy-sotrudnikov-v-situatsii-organizatsionnogo-stressa (дата обращения: 02.07.2022).

2. Артамонова Л.Н. Организационный стресс у сотрудников банка / Л.Н. Артамонова, А.Б. Леонова // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. – 2009. – №1. – URL: https://cyberleninka.ru/article/n/organizatsionnyy-stress-u-sotrudnikov-banka (дата обращения: 02.07.2022).

3. Качановецкая Н.И. Стресс-факторы производственной среды в деятельности банковских служащих / Н.И. Качановецкая // Вестник РУДН. Серия: Экология и безопасность жизнедеятельности. – 2015. – №2. – URL: https://cyberleninka.ru/article/n/stress-faktory-proizvodstvennoy-sredy-v-deyatelnosti-bankovskih-sluzhaschih (дата обращения: 02.07.2022).

4. Сережкина Е.В. Управление стрессом на рабочем месте: организационный подход / Е.В. Сережкина // Российский журнал менеджмента. – 2019. – №2. – URL: https://cyberleninka.ru/article/n/upravlenie-stressom-na-rabochem-meste-organizatsionnyy-podhod (дата обращения: 02.07.2022).

5. Кеся А. Синдром профессионального выгорания в профессиональной деятельности специалиста / А. Кеся, Т.Н. Субботина // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – 2021. – №6-2. – URL: https://cyberleninka.ru/article/n/sindrom-professionalnogo-vygoraniya-v-professionalnoy-deyatelnosti-spetsialista (дата обращения: 02.07.2022).

ПСИХОЛОГ В СТРУКТУРЕ МВД

Осипова Наталья Владимировна, *канд. психол. наук, доц. кафедры общей психологии и психологии личности, bona_2000@mail.ru*
Кашпорова Екатерина Андреевна*, студентка 4 курса, Северо-Кавказский федеральный университет, Ставрополь k.kash2000@gmail.com*

Аннотация: В статье рассмотрены задачи, возлагаемые на психолога в структуре МВД, приведенные разными авторами в опубликованных научных трудах. Анализируется важность специалиста психологического профиля для поддержания работоспособности личного состава. Рассматривается разноплановая роль и характер помощи психолога МВД в разрезе быстро меняющейся ситуации в стране.

Ключевые слова: психолог, МВД, структура, задачи психолога МВД, чрезвычайные ситуации, угрозы, личный состав.

PSYCHOLOGIST IN THE STRUCTURE OF THE MINISTRY OF INTERNAL AFFAIRS

Osipova Natalia Vladimirovna
Kashporova Ekaterina Andreevna

Abstract: The article considers the tasks assigned to a psychologist in the structure of the Ministry of Internal Affairs, given by different authors in published scientific works. The importance of a psychological specialist for maintaining the efficiency of personnel is analyzed. The diverse role and nature of the assistance of the psychologist of the Ministry of Internal Affairs in the context of the rapidly changing situation in the country is considered.

Key words: psychologist, Ministry of Internal Affairs, structure, tasks of the psychologist of the Ministry of Internal Affairs, emergencies, risks, personnel.

С развитием психологической науки происходит ее внедрение в системы, работающие не только с обычным населением, но и с сотрудниками различных ведомств и структур, что в свою очередь позволяет сохранять и поддерживать психологическое состояние последних в наиболее продуктивном состоянии.

Именно поэтому, как упоминает С.В. Ефимкин, еще в 1971 году при окружной военно-врачебной комиссии (ВВК) Управления внутренних дел Мосгорисполкома была создана первая психофизиологическая лаборатория для отбора водителей спецтранспорта. А 29 декабря 1973 г. в составе Центральной психонаркологической лаборатории (ЦПНЛ) МВД было создано психофизиологическое отделение, которое возглавило работу по созданию психологической службы МВД Российской Федерации, руководил

этой службой кандидат медицинских наук А.М. Просекин. При этом первые должности практических психологов в правоохранительных органах были введены в 1974 г. в уголовно-исполнительной системе) [1, с. 5].

По данным, предоставленным в работе Кубышко В.Л., подготовка психологов в системе МВД России началась в 2002 году. [2, с. 100].

Психология служебной деятельности стала неотъемлемой частью современного мира, специалисты данного профиля повсеместно обеспечивают своевременное принятие психологически обоснованных действий в направлении сотрудников и их семей.

Марьин М.И. и Касперович Ю.Г. уточняют, что: «психологическое обеспечение деятельности органов внутренних дел – это принятие психологически обоснованных организационных мер, управленческих и кадровых решений, направленных на совершенствование системы работы с сотрудниками, улучшение качественного состава и уровня подготовленности кадров, на повышение эффективности оперативно-служебной деятельности в обычных и экстремальных условиях на основе мобилизации психологического потенциала личности, служебного коллектива.»[3, с. 110].

Как и в любой другой сфере деятельности, где основная работа, прежде всего, сотрудничество с другими людьми, сотрудники в органах внутренних дел, нуждаются в психологическом сопровождении. Лица, поступающие на работу в МВД, сознательно должны понимать задачи их деятельности и всю картину возможной угрозы в чрезвычайных ситуациях.

Психолог занимает важное место в структуре МВД, обеспечивая выполнение различных задач. Многие специалисты выделяют разные задачи, стоящие перед психологом МВД.

Так, Марьин М.И и Касперович Ю.Г, учитывая, что система психологического обеспечения в органах внутренних дел реально охватывает все этапы прохождения службы, начиная с момента поступления кандидата на службу, вхождения в должность, адаптации к профессии и сопровождения профессиональной деятельности сотрудника в течение всего периода работы, включая его психологическую подготовку перед уходом на заслуженный отдых, выделяют в ряд основных задач психологической службы Министерства внутренних дел такие как:

организацию и проведение профессионального психологического обследования лиц, принимаемых на службу, сотрудников, перемещаемых на другую должность;

осуществление психологического сопровождения и поддержки сотрудников, проведение мероприятий по их психологической реабилитации и восстановлению профессиональной работоспособности;

организацию и проведение социально-психологической работы, создание благоприятного социально-психологического климата в коллективах, психологическое консультирование руководителей, сотрудников, а также членов их семей;

осуществление профессионально-психологической подготовки сотрудников, оказание молодым сотрудникам психологической помощи в адаптации к условиям службы;

психологическое обеспечение оперативно-служебной деятельности, в том числе в экстремальных условиях [3, с. 111].

В то же время Петров В. И дополняет эти задачи еще одной – качественное комплектование органов, подразделений и учреждений внутренних дел, внутренних войск МВД России личным составом. [4, с. 76].

Любаев Д.В., ссылаясь на Селиверстова В.И. главной задачей выделяет работу с психологическим потенциалом личности сотрудников ОВД, нормализацию психического состояния, повышение эффективности работы оперативно-служебной деятельности, обращая внимание, как и на отдельного сотрудника, так и на работу коллектива в целом [5, с. 149].

Т.В. Казак, ссылаясь на Копылову Г.К., указывает задачи в структуре деятельности ОВД в процентном соотношении. Так 77,3% опрошенных психологов выделяли управление и работу с личным составом – организация профотбора, 8,4% – вопросы назначения на должность, 17,6% – обеспечение деятельности сотрудников – профилактика стрессовых состояний, 15,6% – психотерапию, 23,4% – психокоррекцию, 32,4% – психологическое сопровождение и помощь сотрудникам, 67,7% – организация и проведение профессионально-психологической подготовки, 23,5% – психологическое обеспечение оперативно-служебной деятельности. [6, с. 24].

Любаев Д.В. в работе "Специфика деятельности психолога в структуре МВД" так же указывает, что помимо организации приема на службу, психолог также имеет право сотрудничать с другими отделами в структуре МВД и его работа касается помощи как сотрудникам, так и потерпевшим. Что касается помощи сотрудникам, то здесь можно отметить работу со следователями, сотрудниками СИЗО, ОМОН и других силовых структур. Так как эта работа напрямую связанна с борьбой с преступностью, то велика вероятность стрессовых ситуаций. В этих случаях психолог всегда компетентен в вопросах разрешения конфликтов, как и внутриличностных так и коллективных. В первую очередь, это индивидуальный подход к человеку, правильная диагностика личности, выбор и применение ситуаций приближенных, и приемов для разрешения конфликтов.

Психолог так же участвует в раскрытии уголовных дел, выступая как эксперт-консультант.

Говоря о стрессовых ситуациях, нельзя забывать о возможности работы в экстремальных боевых условиях. Именно поэтому в МВД России создана система психологического сопровождения деятельности сотрудников, охватывающая все этапы формирования подразделений для командирования в «горячие точки» и службы в этих условиях, целью которой является снижение проявлений последствий ПТСР.

Как следствие, Марьин М.И. и Касперович Ю.Г. говорят о действии 2 групп психологов на территории Северо-Кавказского региона, занимающихся

поддержанием необходимого уровня работоспособности сотрудников в период командировки личного состава. Первая группа выполняет служебно-боевые задачи в составе Группы Управления Временной оперативной группировки органов внутренних дел и подразделений МВД России (ВОГОиП), дислоцированной в н.п. Ханкала; другая – в составе Мобильного отряда МВД России в Республике Северная Осетия – Алания и Республике Ингушетия. Перед командированием сами психологи на учебных сборах проходят специальную подготовку с участием ведущих специалистов страны в области психологии труда в экстремальных условиях [3, с. 113].

Так же и Телегин А.С. и Цуканов В.Н, говоря о важности психологической подготовки сотрудников, одним из факторов выделяют тот факт, что сегодня Министерство внутренних дел стало «воюющим» министерством: участие его сотрудников в боевых действиях с незаконными вооруженными формированиями, например, на Северном Кавказе, требует от них повышенной психологической подготовленности к действиям в экстремальных условиях, связанных со службой.[7, с. 43].

Таким образом, психологическая подготовка, как одна из задач, стоящих перед психологом МВД, имеет важное значение в борьбе с терроризмом, сопровождающим наше время.

В настоящее время работа психолога, особенно в структурах, как никогда занимает важное место в системе сохранения и поддержания оптимального уровня работоспособности личного состава, с увеличением нагрузки, как и стресса на фоне нестабильной обстановки в государстве и мире в целом сотрудники и их семьи нуждаются в квалифицированной поддержке и помощи.

Список литературы

1. Ефимкин С. В. Становление и развитие психологической службы в ОВД // Психопедагогика в правоохранительных органах. 2003. №2. С. 5-7.
2. Кубышко В. Л. Совершенствование психологической работы в системе морально-психологического обеспечения оперативно-служебной деятельности личного состава органов внутренних дел // Национальный психологический журнал. 2017. № 4(28). С. 95-103.
3. Марьин М. И., Касперович Ю. Г. Психологическая служба МВД России, задачи и результаты ее деятельности // Российский психологический журнал. 2004. №1. С. 110-118.
4. Петров В. Е. Особенности современной психологической практики в МВД России // Психопедагогика в правоохранительных органах. 2007. №3. С. 71-77.
5. Любаев, Д. В. Специфика деятельности психолога в структуре МВД / Д. В. Любаев, А. В. Любаев. – Текст : непосредственный // Юный ученый. – 2019. – № 8 (28). – С. 148-150.
6. Казак Т.В. Этап становления и развития психологической службы в правоохранительных органах стран содружества [Текст] // Известия Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена. – СПб., 2009. – № 112. – С. 23-29.
7. Телегин А. С., Цуканов В. Н. Психологическая подготовка как аспект деятельности сотрудников ОВД в условиях борьбы с терроризмом // Психопедагогика в правоохранительных органах. 2006. №2.– С. 43-44.

ИЗУЧЕНИЕ СВОЙСТВА САМОСТОЯТЕЛЬНОСТИ У УЧАЩИХСЯ В СПЕЦИАЛЬНОЙ (КОРРЕКЦИОННОЙ) ШКОЛЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЯМИ СЛУХА

***Осипова Наталья Владимировна**, доцент кафедры общей психологии и психологии личности*
bona_2000@mail.ru
***Чебзанов Исидора**, студентка 4 курса направления «Психологическое консультирование» Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, e-mail: cebzanov@inbox.ru*

Аннотация: В статье освещаются особенности интеграции и социализации ребёнка – учащегося в общеобразовательном учреждений для глухих и слабослышащих.
Ключевые слова: младший школьный возраст, самостоятельность, мотивация, инвалидность, нарушение слуха, система воспитании, интеграция, социализация.

STUDY OF INDEPENDENCE OF PUPILS IN A SPECIAL (CORRECTIVE) SCHOOL FOR HEARING-IMPAIRED CHILDREN

Osipova Natalia Vladimirovna
Chebzanov Isidora

Abstract: The article highlights the characteristics of the integration and socialization of the pupils in a special institution for the deaf and hard of hearing.
Key words: junior school age, independence, motivation, disability, hearing impairment, education system, integration, socialization.

Потеря слуха является одним из наиболее распространённых повреждений. Определяется, прежде всего, как неспособность (или ограниченная способность) получать, применять и регистрировать слуховые стимулы, вследствие врождённых или приобретённых дефектов, недоразвития или нарушения функциональности слухового органа, слухового нерва или слуховых центров в головном мозге. В среднем, нарушение слуха встречается у одного до трёх детей из тысячи новорождённых. Сегодня, людям с нарушением слуха, а особенно детям, уделяется большое внимание. Дети с данным дефектом могут быть включены в специальные образовательные учреждения с раннего возраста, в соответствии с индивидуальными потребностями и через воспитание и обучение, постепенно в учащихся начинают формироваться ценные качества воли: настойчивость, целеустремлённость, настойчивость, выдержка, трудолюбие, самостоятельность и самообладание.

Важно отметить, что понятие самостоятельности в различных источниках трактуется по-разному. Социально-педагогический словарь определяет «самостоятельность» как общее качество личности, проявляющееся в инициативе, критичности, адекватной самооценке и чувстве личной ответ-

ственности за свою деятельность и поведение. В психологической энциклопедии «самостоятельность» определяется как волевое качество человека, заключающееся в способности по собственной инициативе ставить цели и находить пути их достижения без посторонней помощи. [6,4]

Самостоятельность – это волевое качество человека, характеризующееся инициативностью, критическим, и ответственным отношением к собственной деятельности, умением планировать эту деятельность, ставить перед собой задачи и искать пути их решения без посторонней помощи, опираясь на уже имеющиеся знания, умения и навыки, приобретённые на собственном опыте. [3]

Например, в младшем школьном возрасте ребёнок учится контролировать свои чувства; они становятся продолжительнее, глубже, устойчивее. Происходит значительное развитие высших чувств (нравственных, интеллектуальных, эстетических). При этом формирование нравственных чувств опережает осознание ребёнком нравственных норм. Часто школьник не может объяснить, почему он должен вести себя именно так, а не иначе, но его нравственное чувство подсказывает ему, что хорошо, а что плохо. Высокие требования подразумеваются и в сфере волевых качеств. Постепенно, младший школьник учится контролировать своё поведение, сдерживает свои чувства, подавляет неожиданные желания, становится менее импульсивным в своем поведении. [7]

Уже в дошкольном возрасте ребёнку разрешается иметь определённые обязанности, такие как уборка игрушек и комнаты, а в первом классе – работа над домашним заданием. Если ребёнку непонятно школьное задание, педагог не должен указывать сразу на правильный ответь, а помочь ему понять задание. Поощрять нужно, чтобы читать задание с пониманием столько раз, сколько необходимо для решения задачи и получения новых знаний, ведь знания и самостоятельность будут сопровождать его на протяжении всей жизни. Самостоятельность – это то, что формирует у детей чувство собственного достоинства, но в то же время стимулирует познавательные функции и способности, важные для его формирования как личности. [5]

Ребёнок, рожденный с нарушением слуха, не лишен голоса. Первых шесть месяцев он плачет, смеётся и иногда даже мычит. На неприятные раздражители, а также различные удовольствия он реагирует голосом. Дети с данным типом нарушения полагаются на зрение, то есть для них чтение по губам и наблюдение за эмоциями человека – совсем нормально и даже необходимо. Несомненно, что семья является первым и основным воспитательным институтом, самым важным для каждого ребёнка, особенно ребёнку с ограниченными возможностями. Семья должна быть рядом, когда ребёнок нуждается в утешении, теплоте и понимании, это особенно важно для ребёнка, для его реабилитации. Чтобы воспитание было максимально успешным, а дети как можно лучше развивались, необходима систематическая работа с родителями. Эмоциональные расстройства

часто встречаются у родителей детей с нарушениями слуха или любыми другими физиологическими или психологическими проблемами.

В прошлом, воспитывать и обучать детей с инвалидностью было намного сложнее, потому что, основное внимание уделялось самому повреждению и поэтому немногим удалось вписаться в окружающую среду. Постепенно, на детей с ограниченными возможностями начали смотреть так же, как на «обычных» детей, то есть детей без затруднений.

В процессе образовательной интеграции детей с разными нарушениями, мы должны учитывать, что:

Физическая интеграция достигается за счёт устранения физического расстояния между детей с инвалидностью и детей без инвалидности;

Функциональная интеграция, на более высоком уровне, подразумевает например совместное осуществление некоторых мероприятий;

Социальная интеграция – достигается во взаимных отношениях и в постоянной коммуникации.

Буквальное значение термина «интеграция» относится к включению и соединению разных частей в единое целое. Когда мы говорим о преимуществах и недостатках специальных (коррекционных) учреждений – у каждого свое мнение. Некоторые аргументы в пользу разделения детей, потому что в специальных учреждениях состав профессионально готовился к особенному виду работы, а затем пространство и оборудование лучшего качества, что даёт детям возможность удовлетворения потребностей. С другой стороны, приводят ряд аргументов в пользу именно образовательной интеграции (инклюзия), а в том числе, более богатый социальный опыт и интеграция в общество сверстников. Важно отметить, что успех самой интеграции зависит именно от принятия ребёнка сверстниками.

Каждый глухой ребёнок становится взрослым человеком, а сама по себе глухота не является препятствием для занятия различными профессиями, хотя к сожалению, во многих странах, глухим и слабослышащим людям часто не даётся возможность свободно выбирать свою профессию. Для людей с нарушением слуха важна огромная поддержка значимых близких. Исследования учёных на протяжении всей истории показывают, что более 700 глухих и слабослышащих людей внесли значительный вклад во всемирную науку.

Различные стимулы через игру, являются чрезвычайно важными для школьника в начале обучения, ведь игра является не только методом, но и средством работы с детьми, ещё и основной и единственной работой ребёнка – младшего школьника. Играя с удовольствием и без ограничений ребёнок должен:

Осознавать и получать опыт, который включает в себя: мониторинг окружающих звуков и их идентификация; определение наличия или отсутствия звука; ассоциирование звука с удовольствием или дискомфортом; распознавание и дифференциация окружающего шума: бытовой техники, машины, музыкальные инструменты, природные явления, голоса живот-

ных и человеческая речь; имитация звуков по интенсивности, ритму, длительности, интонации; определёние местоположения звука; слушать музыку и петь; повторение речевых выражений других людей, усвоение речевых моделей для соответствующих ситуаций;

Развивать устную экспрессию;

Приобретать определённые знания и навыки;

Развивать логическое мышление;

Стимулировать воображение и творчество;

Развивать разнообразные интересы.

Игра особенно важна для нас, когда речь идёт об интеграции и социализации ребёнка, формировании и развитии его самостоятельности. Через игру дети узнают друг друга. Как и слышащие дети, дети с нарушениями слуха и слабослышащие имеют полное право на беззаботное и счастливое детство в окружении близких и сверстников, с которыми они вместе учатся и развиваются.

Вывод. Младший школьный возраст является благоприятным периодом для развития самостоятельности, поскольку в этом возрасте у детей развиваются все сферы психики, растёт произвольность поведения, улучшается саморегуляция, самоконтроль, формируются волевые и личностные качества. [1]

Критериями самостоятельности выступают: мотивация, умения планировать, реализовывать, контролировать действия, умение действовать без помощи.

Каждый человек, в том числе и сам воспитатель, должен знать, что ключ к счастью не в том, чтобы делать то, что мы любим, а в том, чтобы любить то, что мы делаем. Поэтому нам необходимо дать возможность каждому ребёнку развиваться во всех направлениях. Педагоги, психологи и родители не должны недооценивать глухого и слабослышащего ребёнка. С помощью правильного воспитания и коррекционной программы (которая кроме реабилитационной и развивающей задачи имеет и задачу поддерживать спонтанность ребёнка), дети имеют возможность успешно развиваться, учиться эффективному общению, взаимодействию с окружающей средой, потому что, для детей с ограниченными возможностями самая важная задача, это – обрести независимость, а главная цель для родителей таких детей – вырастить самостоятельного ребёнка.

Современная система воспитания должна стремиться помочь ребёнку приобрести самостоятельность, а особой целью должно быть освобождение ребёнка от тех уз, которые ограничивают его спонтанные проявления. Медленно, по мере продвижения ребёнка по этому пути, он откроет для себя и для окружения свою истинную природу. [2]

Список литературы

1. Зимняя, И. А. Педагогическая психология: учебник для вуза / И. А. Зимняя. – М.: НПО МОДЭК, 2010. – 448 с.

2. Исламова З.И. Теория и методика воспитания: пособие для студентов и преподавателей Уфа: Изд.-во БГПУ, 2009. -22 с.
3. Костина В.К. Развитие самостоятельности у детей младшего школьного возраста в семье // Современная педагогика. 2014. № 5 – 23 с.
4. Мардахаев Л.В. Словарь по социальной педагогике. – М., 2002. – 33 с.
5. Психология развития личности: Монография / В. Е. Михайличенко – Х.: НТУ «ХПИ», 2015. – 388 с.
6. Психологическая энциклопедия /Под ред. Р. Корсини, А.Ауэрбаха – СПб., 2006. 5 18 с.
7. Корпоративный университет российского движения школьников: Педагогический журнал «Нескучное воспитание» // «Про адаптацию в младшем школьном возрасте»: Режим доступа: https://rdsh.education/mladshij-shkolnyj-vozrast-kak-osobyj-period-vzhizni-rebenka/

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ В КОНТЕКСТЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ ПЕДАГОГОВ ВЫСШЕЙ ШКОЛЫ

Петрова Нина Федоровна,
доктор педагогических наук, профессор
кафедры общей психологии и психологии личности
Северо-Кавказский федеральный университет, Ставрополь
pninafdorovna@mail.ru

Аннотация: Статья посвящена психологическим факторам развития личности педагога высшей школы на современном этапе, проанализированы личностные факторы педагога: психологические потребности, мотивация, цифровая культура, виды стимулирования труда, изменение подходов к обучению студентов.
Ключевые слова: психологические факторы, потребности, мотивация, эффективный контракт.

PSYCHOLOGICAL FACTORS OF PERSONAL DEVELOPMENT IN THE CONTEXT OF PROFESSIONAL DEVELOPMENT OF HIGHER SCHOOL TEACHERS

Petrova Nina Fedorovna

Annotation: The article is devoted to the psychological factors in the development of the personality of a teacher of higher education at the present stage, the personal factors of a teacher are analyzed: psychological needs, motivation, digital culture, types of labor stimulation, changes in approaches to teaching students.
Key words: psychological factors, needs, motivation, effective contract.

Подходя к изучению факторов развития личности в трудовой деятельности, необходимо отметить, что существует множество подходов к их классификации. Однако в трудах многих исследователей рассматриваются не классификация факторов развития личности в трудовой деятельности, а значение отдельных из них. Нам кажется, более убедительным обобщение взглядов различных авторов, на основании этого нами выделено две группы факторов развития личности в трудовой деятельности:

Личностные факторы: потребности (А. Маслоу, Д. МакКлелланд, А.Н. Леонтьев), мотивация и мотивы (Д. МакКлелланд, Дж. Аткинсон, А.Н. Леонтьев, С.Л. Рубинштейн), ценности (Э.Ф. Зеер, Ф. Клакхон, А.М. Павлова, М. Рокич, Ш.Шварц);

Социально-психологические факторы: профессионально важные качества, социально-психологический климат коллектива, организационная культура.

Для эффективной и результативной работы каждой организации необходимы активные, инициативные, ответственные сотрудники, которые стремятся к трудовой самоорганизации личности. В настоящий период эти качества сотрудников невозможно обеспечить с помощью классических методов мотивации и жесткого внешнего контроля. На получение высоких результатов могут полагаться только те сотрудники, которые разделяют цели организации, понимают смысл своей деятельности и вовлечены в процесс исполнения миссии организации.

Кадровая политика Северо-Кавказского федерального университета ориентирована на целесообразное и наилучшее использование педагогических кадров в соответствии с их образованием и квалификацией, навыками и индивидуальными возможностями, и кроме того, на совершенствование педагогического мастерства педагога.

В 2022 году нами было проведено комплексное исследование, посвященное изучению психологических факторов развития педагогов высшей школы.

Одним из важных компонентов педагогической деятельности является мотивация, которая характеризует движущие силы поведения и деятельности человека. Система мотивации преподавателей СКФУ включает в себя следующие виды стимулирования:



Рис. 1. Виды стимулирования преподавателей университета

В ходе опроса среди преподавателей изучили какие психологические потребности для них актуальны в данный момент.

Результаты на рис 2.

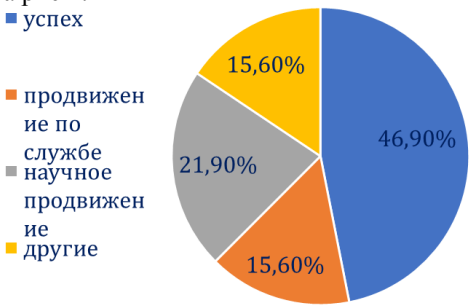


Рис. 2. «Какие психологические потребности для Вас в данный момент наиболее актуальны?»

Проведенная нами диагностика эффективности труда педагога показала, что нужно предпринять меры по совершенствованию следующих составляющих его работы:

1) желание и стремление педагогов стремительно исследовать и использовать в работе новейшие инновации и разработки в сфере образования;

2) формирование и развитие высококвалифицированного преподавательского состава, который обеспечивает прогрессивное развитие Университета.

Мотивация в данном исследовании рассматривается как система, которая формируется и развивается на протяжении всего жизненного пути человека и считается связующим фактором развития всей профессионально-педагогической деятельности педагога института.

Повышение квалификации, профессиональная переподготовка и стажировки профессорско-преподавательского состава, административно-управленческого персонала, инженерно-технических работников университета проводились как на базе СКФУ, так и в ведущих мировых научных и университетских центрах.

В 2021 г. прошли повышение квалификации и профессиональную переподготовку 869 преподавателей Университета, из них 794 преподавателя прошли обучение по программам повышения квалификации в ведущих российских образовательных организациях и различных учебных центрах.

В 2020 г. в СКФУ был создан Центр развития персонала. Цель Центра – создание административно-управленческого кадрового резерва, непрерывное развитие персонала Университета, совершенствование межфункционального взаимодействия между структурными подразделениями СКФУ, формирование системной долгосрочной кадровой преемственности.

Центр развития персонала СКФУ выполняет ряд важных функций. Представим их на рисунке 3.

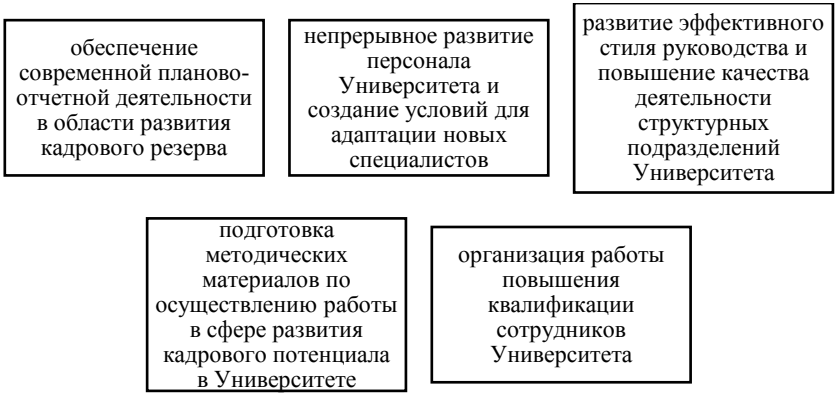


Рис. 3. Функции Центра развития персонала СКФУ

Таким образом, в СКФУ сформирована и реализуется эффективная система развития кадрового потенциала Университета, которая позволяет оперативно включаться в решение приоритетных задач: формирование в Университете единой эффективной информационной и коммуникационной среды для обеспечения административной деятельности, управления изменениями в административной среде и внедрения лучших управленческих практик; созданы условия для формирования и деятельности проектных команд (временный трудовой коллектив); распространение корпоративных ценностей и норм профессиональной этики; повышение процессов адаптации и эффективности работы новых административно-управленческих сотрудников, принятых на работу в СКФУ с внешнего рынка труда или при переходе на другую должность/в другое структурное подразделение в вузе.

С целью увеличения мотивации преподавателя планируются разнообразные мероприятия его стимулирования. Их можно систематизировать в соответствии с тремя главными тенденциями усиления мотивации педагог: удовлетворение материальных и социальных нужд преподавателей, но кроме того их стремления к личностному росту и также самоактуализации.

В таблице представим основные направления усиления мотивации профессиональной деятельности педагогов высшей школы.

Система оплаты за результат может быть оформлена в виде эффективного контракта, системы премирования и стимулирующих выплат за достижение определенных результатов, процента к окладу за повышение интенсивности работ.

В Университете с 01.02.2018 г. активно функционирует система эффективного контракта для преподавателей.

Эффективный контракт – трудовой договор, который предусматривает особую систему стимулирования труда, предполагающую конкрети-

зацию в трудовом договоре основных обязанностей, показателей эффективности его деятельности, условий оплаты его труда при достижении установленных показателей.

Таблица

Основные направления усиления мотивации профессиональной деятельности педагогов высшей школы

№ п/п	Направление усиления мотивации	Характеристика направления
1.	Удовлетворение материальных потребностей педагогов	Достигается через: - заработную плату (должна соответствовать выполненной работе); - возможность приобретения нужных вещей (предметов обихода, научно-методической и учебной литературы, и т.д.).
2.	Удовлетворение социальных потребностей педагогов	Достигается через: - информированность (знакомство с достижениями коллег, что позволяет сравнить их с результатами своей работы и порождает чувство соревновательности; получение обратной связи о своей деятельности; получение сведений о критериях успеха); - общение с коллегами (посредством творческих встреч, конференций, семинаров, создания и функционирования профессиональных сообществ и т.д.).
3.	Удовлетворение потребностей педагогов в личностном росте и самоактуализации	Достигается через: - разработку и принятие программы развития каждого педагога, перспективное планирование, выстраивание его профессиональной карьеры.

Эффективный контракт нацелен на стимулирование в зависимости от достигнутых ими показателей эффективности и является элементом общей системы стимулирования работников, применяемой в СКФУ для мотивации результативности деятельности работников.

Все существующие в университете системы стимулирования работников сохраняют свое действие и применяются наряду с системой стимулирования, основанной на эффективном контракте.

На рисунке 4 представим структуру заработной платы ППС в системе эффективного контракта.

Система эффективного контракта является одним из основных мотивирующих факторов для преподавателей, поскольку позволяет увеличить основную заработную плату за счет научно-исследовательской деятельности. Педагоги признают и разделяют все положения контракта. Они стремятся накапливать баллы, тем самым появляется большая заинтересованность в реализации миссии Университета.

Современный педагог может считаться самореализовавшимся только при условии того, что он достигнет определенного уровня цифровой куль-

туры. Цифровая культура – это сложное системное качество личности, которое выражается в наличии информационного мировоззрения, ориентированного на ценности информационного взаимодействия в цифровой среде. То есть цифровая культура представляет собой ситуацию, когда педагог обладает определенной совокупностью знаний и умений, а также практического опыта информационной деятельности.

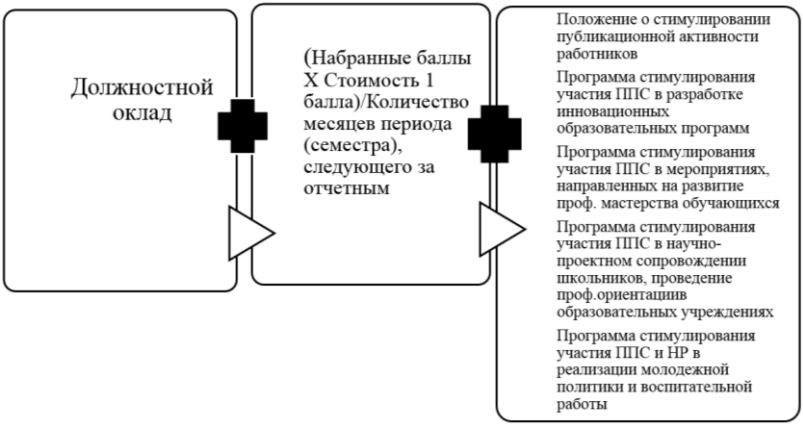


Рис. 4. Структура заработной платы ППС в системе эффективного контракта

Это проявляется в умении педагога:

- организовывать предметное обучение с помощью средств информационной среды;
- организовывать методическое воздействие с помощью средств информационной среды;
- воздействовать на становление и развитие обучающихся все с помощью той же информационной среды.

Среди методов, связанных с изменением подхода к обучению и введению работы педагога со стороны работодателя, можно выделить такие как:

1. Определение целевого компонента. Данный метод заключается в фиксации связи, целей, результатов и средств оценивания педагога и его уровня информационной культуры. Они должны быть простыми, понятными и прозрачными.

2. Проектирование в структуре обучения моделей, направленных на формирование данной цифровой культуры.

3. Разработка идеологии применения инновационных технологий в рамках получения высшего профессионального образования будущими педагогами.

То есть, сотрудники в условиях современной финансовой экономики, прежде всего, заинтересованы в дополнительном материальном поощрении к тем, относительно небольшим зарплатам, которые они получают.

При этом, как показал открытый вопрос о дополнительных мерах, сотрудники выступают, прежде всего, за прямое материальное стимулирование в виде премий, надбавок за различную дополнительную работу, стимулирующих выплат и других форм денежного поощрения.

Поддержание чистоты учебных помещений, шумоизоляция – эти факторы проявляют заботу администрации о своем сотруднике и его здоровье, тем самым обеспечивает лояльность работника по отношению к его месту работы. К тому же, необходимо уделять время снятию физического и психологического напряжения.

Увеличение эффективности процесса обучения студентов с помощью технологий является одной из главных проблем для учреждений высшего образования.

Можно выделить четыре основных профилей мотивации преподавателей. Представим их на рисунке 5.



Рис. 5. Четыре основных профилей мотивации преподавателей

В Университете функционирует первичная профсоюзная организация работников СКФУ. Она выступает представительным органом сотрудников университета.

Профком активно участвует в поддержке и оказании помощи сотрудникам Университета. Он активно проводит работу с детьми работников Университета, например:

- выделяет средства на проведение культурно-массовых мероприятий для детей (новогодние праздники, приобретение подарков), организация выставок детского творчества;

- оказывает помощь в организации и приобретении детских путевок (санитарно-курортное направление).

Говоря о патриотическом профиле, хотелось обратить внимание и на то, что педагоги не только формируют интеллектуальный капитал университета, края, страны, однако также считаются образцом, на который обязаны ровняться молодое поколение общества. Совместно с этим, важность педагогов состоит никак не только лишь в труде со студентами. Они, кроме того, представляют немаловажную значимость в приращении академического знания, представлении нашего Университета на должном уровне в стране и международного научного сообщества.

Вот почему так важно на сегодняшний день сохранение психологического здоровья, преподавательского состава современного вуза.

Подводя итог, хотелось бы отметить, что на основе проведенного нами исследования психологических аспектов реализации деятельности преподавателей нашего Университета был разработан комплекс мер по совершенствованию социально-экономических и психологических факторов удовлетворенности педагогов, включающий:

1) формирование высокого уровня корпоративной культуры;

2) проведение цикла открытых мастер-классов с использованием современных педагогических технологий;

3) внедрение в корпоративную культуру признания ценности достижений каждого преподавателя;

4) организация активного участия педагогов в экспертных группах и советах города, края, округа;

5) оснащение рабочих мест преподавателей необходимой орг. техникой;

6) диагностика по выявлению затруднений в педагогической деятельности.

Возможно ли это выполнить?

Обратимся к Гессе: «Смогу ли я, вы и еще кто-нибудь изменить мир – большой вопрос. Но менять его внутри себя мы должны каждый день», – говорил Герман Гессе (немецкий философ).

Список литературы

1. Арефьева И., Лазарев Т. Мотивация в дистанционном обучении. Образовательный проект «Мой университет» МИР «ЭкоПро» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.moi-universitet.ru – Дата обращения: 15.05.2022.

2. Бакаева И.А. Роль социально-психологического климата в коллективе // Экономика и социум, 2018. – №2 (45). – С. 1-5. [Электронный ресурс] URL: https://readera.org/rol-socialno-psihologicheskogo-klimata-v-kollektive-140236106 (дата обращения: 09.12.2021)

3. Балаев, В. А. Мотивация персонала. Современные подходы в мотивации персонала / В. А. Балаев, В. С. Гридчин, Н. А. Чаплыгин // Молодой исследователь: вызовы и перспективы: Сборник статей по материалам международной научно-практической конференции,

Москва, 06 апреля 2020 года. – Москва: Общество с ограниченной ответственностью «Интернаука», 2020. – С. 267-271.

4. Басюк, А. С. Мотивация, как механизм эффективного управления персоналом / А. С. Басюк, А. Д. Якименко, Л. В. Клаус // Социально-экономические и гуманитарные науки: сборник избранных статей по материалам Международной научной конференции, Санкт-Петербург, 27 декабря 2020 года. – Санкт-Петербург: Частное научно-образовательное учреждение дополнительного профессионального образования Гуманитарный национальный исследовательский институт «НАЦРАЗВИТИЕ», 2020. – С. 100-103.

5. Гагиева З.А. Способность к саморегуляции как условие успешной педагогической деятельности // Хуманитарни Балкански изследвания, 2019. – Т. 3. – №3 (5). – С. 11-13. [Электронный ресурс] URL: https://cyberleninka.ru/article/n/sposobnost-k-samoregulyatsii-kak-uslovie-uspeshnoy-pedagogicheskoy-deyatelnosti (дата обращения: 26.11.2021)

6. Генкин, Б. М. Мотивация и организация эффективной работы (теория и практика): монография / Б. М. Генкин. – 2-е изд., испр. – Москва : Норма : ИНФРА-М, 2020. – 352 с.

7. Горносталева, М. Е. Мотивация персонала организации на основе совершенствования оплаты труда / М. Е. Горносталева // Синергия Наук. – 2020. – № 54. – С. 379-392.

ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ КАК ФАКТОР УСПЕШНОСТИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПРЕПОДАВАТЕЛЯ В СИТУАЦИИ НЕОПРЕДЕЛЕННОСТИ

Плугина Мария Ивановна,
доктор психологических наук, профессор
Ставропольский государственный медицинский университет
Минздрава России, Ставрополь
mplugina@yandex.ru

Аннотация: в статье рассмотрен вопрос взаимосвязи профессионального здоровья и успешности деятельности преподавателей, выполняющих свои профессиональные функции в ситуации неопределенности. В работе заявлено о необходимости постановки задач сохранения и укрепления здоровья педагогов для достижения успеха в работе.

Ключевые слова: индекс человеческого развития, неопределенность, профессиональное здоровье, успех.

PROFESSIONAL HEALTH AS A FACTOR OF SUCCESS OF A TEACHER'S ACTIVITY IN A SITUATION OF UNCERTAINTY

Plugina Maria Ivanovna

Abstract: the article considers the issue of the relationship between professional health and the success of teachers performing their professional functions in a situation of uncertainty. The paper states the need to set tasks to preserve and strengthen the health of teachers in order to achieve success in work.

Key words: human development index, uncertainty, professional health, success.

Все актуальные проблемы жизнедеятельности человека не могут рассматриваться без учета тенденций общественного развития. Для современ-

ного общества характерны существенные изменения, обусловленные социально-экономическими и политическими преобразованиями: глобализация; технократизация; цифровизация; включение в образовательный процесс и деятельность человека дистанционных форм взаимодействия, связанных с ситуацией пандемии; рост неопределенности как социально-политического явления и пр. Следствием этих и других, как позитивных, так и негативных процессов, с одной стороны, явилась готовность человека повышать уровень своей конкурентоспособности посредством совершенствования профессионализма личности и деятельности, с другой стороны, произошел рост психо-эмоциональных нарушений. Кроме этого, под влиянием происходящих изменений сегодня происходит смена типа коммуникации, которая, по мнению социологов, оказывает большее влияние на жизнь людей, чем смена социального строя [6].

Существующие исследования и практика показывают, что наиболее сильное влияние на психо-эмоциональное состояние человека, уровень и качество его взаимодействия в социуме оказывает именно состояние неопределенности. А, как известно, условия неопределенность влияют на индекс человеческого развития (ИЧР), проявляющегося в трех показателях: состояние здоровья населения (сохранность здоровья и долголетие), получение образования (доступность образования и знания); фактический доход граждан страны (качество жизни).

Несмотря на то, что ситуация неопределенности стала все чаще привлекать к себе внимание ученых, а ее взаимосвязь с ИЧР отражена во многих исследованиях, в работах Бакшутовой Е.В. отмечается, что неопределенность, не то явление, которое требует специального продвижения. Она (неопределенность), по мнению исследователя, существовала, существует, и будет существовать всегда [1]. На первый взгляд это высказывание трудно оспорить, т.к. любое развитие сопровождается факторами, как способствующими, так и препятствующими этому процессу. Однако практика показывает, что при росте неопределенности, наблюдается снижение показателей индекса человеческого развития.

Понятие «неопределенность» интерпретируется как неполнота или неточность информации о предпосылках, условиях или последствиях деятельности [5]; ситуация препятствия на пути к достижению цели, возникающая в тех случаях, когда невозможно решить конкретную задачу посредством известных способов и осуществляется поиск новых [4].

Исследования, связанные с феноменом «неопределенность», позволяют сделать вывод о том, что эти условия, с одной стороны, порождают неуверенность, тревогу, страх, способствуют возникновению депрессивных состояний, с другой стороны, – вызывают интерес, любопытство, готовность к изменениям, потребность принимать самостоятельные решения, проявлять собственную волю, брать на себя ответственность в сложных ситуациях и пр. (Бакшутова Е.В., Баранова А.В., Кригер Е.Э., Кузьмин).

И эти крайние проявления правомерно объяснит тем, что сама ситуация неопределенности, по мнению Барановой А.В., взывает неоднозначную субъективную оценку восприятия информации о ней [2]. Субъективная оценка отдельного человека может иметь как крайне положительный, так и крайне отрицательный полюсы. Такие же полюсные эмоционально-когнитивные оценки неопределенности формируются и в обществе, что не может не отразиться на его состоянии, на качестве жизни и здоровье его субъектов.

При анализе заявленной темы для нас важен первый показатель ИЧР – здоровье, который правомерно рассматривать в качестве системообразующего, т.к. он не просто тесно связан с двумя другими показателями, а характеризует уровень развития общества по отношению к другим странам. И здесь, как показал уже проведенный анализ, прослеживается обратная связь: чем выше рост неопределенности в обществе, тем ниже ИЧР.

Для данного исследования важна не просто проблема здоровья, а вопросы профессионального здоровья, которые всегда рассматривались в более широком контексте (здоровье населения) и никогда не теряли своей актуальности, что подтверждается междисциплинарным характером изучения проблемы здоровья. Такой подход в понимании рассматриваемого феномена, принятии здоровья как высшей ценности подтверждается выводами, сделанными Т.Н. Горобец, указывающей на то, что здоровье – это не столько биопсихосоматическое, сколько психосоциальное явление, т.к. выступает основой жизнедеятельности человека, проявляясь во всех его сферах: семья, межличностные отношения, работа и пр. [3].

Прежде чем рассуждать в рамках заявленной темы о роли профессионального здоровья в построении успешной стратегии профессионального становления субъекта деятельности в ситуации неопределенности, необходимо: во-первых, объяснить, почему так важно говорить о здоровье взрослого человека, а не о представителях других возрастных категорий; во-вторых, более подробно рассмотреть феномен «профессиональное здоровье».

В связи с глубокими преобразованиями, происходящими, как в нашей стране, так и во всем мире, повышаются требования к личности как субъекту общения, познания и деятельности. И, если говорить о субъекте профессиональной деятельности, то одной из актуальных проблем развития личности на этапах взрослости является определение и создание условий, факторов, механизмов, обеспечивающих успешность и эффективность ее деятельности. Такое представление о содержании процесса развития взрослых обусловлено тем, что личностное и профессиональное имеют неразрывную связь, представляя собой «две стороны одной медали». И, как показывает практика, проблемы в одной из сторон способствуют возникновению сложностей, барьеров, факторов риска – в другой. В ситуации неопределенности эти риски значительно возрастают. Поэтому достижение успеха, ощущение профессионального благополучия можно рассматривать в качестве залога успеха личного и наоборот. При этом достижение

социального благополучия может являться показателем разрешения задач, возникающих в условиях неопределенности.

Теперь следует обратиться к содержанию понятия «профессиональное здоровье». Одним из первых этот вопрос рассмотрел В. М. Бехтерев, который много внимания уделял изучению трудовых процессов, обеспечению физического и психического здоровья работников.

Обобщенный анализ современных исследований по проблемам профессионального здоровья показывает, что содержание данного феномена определяется как: обобщенная характеристика здоровья индивида, рассматриваемая в конкретных условиях его профессиональной деятельности; способность человеческого организма сохранять заданные компенсаторные и защитные свойства, обеспечивающие профессиональную надежность и работоспособность; определенный уровень характеристик здоровья специалиста, отвечающий требованиям профессиональной деятельности и обеспечивающий ее высокую эффективность (А.Г. Маклаков, Г.С. Никифоров, В.А. Пискунов, В.А. Пономаренко, А.Н. Разумов).

Иначе говоря, профессиональное здоровье – это интегральная характеристика функционального состояния организма субъекта профессиональной деятельности, обеспечивающая эффективность его работоспособности с учетом реальных и потенциальных возможностей, а также с учетом требований профессии.

В нашем случае речь идет о профессиональном здоровье преподавателей. А, как известно, эта профессия имеет свою специфику, для которой характерны: высокий уровень требований к личности и деятельности, полифункциональность, отсроченность результатов во времени, высокий уровень эмоциональной напряженности, гиподинамия, повышенная нагрузка на зрительный, слуховой и голосовой аппараты, уровень контроля со стороны руководства, психологический климат, наличие специальных способностей и профессионально значимых личностных качеств (ответственность, эмпатия, такт, доброжелательность, социальный оптимизм, юмор, готовность выполнять предписанные функции и требования и др.) и т.д.

Помимо этого следует учитывать и тот факт, что на состояние здоровья современного педагога оказывают влияние социально-экономические, производственные факторы, экологическая обстановка, рабочие перегрузки, дефицит внимания и отсутствие эмоциональной разрядки, «принудительный» характер общения (что особенно сложно в ситуации смены типа коммуникации), большое количество контактов в течение рабочего дня и др. К этому следует добавить и повышенную напряженность деятельности, характерную для ситуации неопределенности, когда приходится принимать волевые решения, делать выборы, нести за них ответственность.

Все это предполагает не только наличие потребностей, возможностей и времени, но и больших эмоциональных, физических, морально-волевых усилий. Поэтому, когда речь идет о профессиональном здоровье педагога,

то здесь уместно привести определение Л.М. Митиной (1998г.), рассматривающей это понятие как способность организма сохранять и активизировать компенсаторные, защитные, регуляторные механизмы, обеспечивающие работоспособность, эффективность и развитие личности педагога во всех условиях протекания профессиональной деятельности. В тех случаях, когда имеют место условия неопределенности, сами условия профессиональной деятельности педагога усложняются. И все это отражается на всех составляющих здоровья педагога, а также на результатах его труда.

При этом во многих медицинских и социологических исследованиях (Г.С. Абрамова, М.Г. Березина, Е.В. Броздовская, Л.П. Вашлаева, Л.И. Вассерман, Н.А. Литвинова, Т.В. Сущенко, Ю.А. Юдчиц и др.) указывается на то, что представители педагогического сообщества как профессиональная группа отличается крайне низкими показателями здоровья.

И, если исходить из того, что именно здоровье и в том числе профессиональное является одним из основных показателей «качества жизни», важным условием эффективности трудовой деятельности, то сегодня на государственном уровне следует ставить и решать задачи, связанные с разработкой системы мер, направленных на укрепление здоровья представителей педагогического сообщества. Такой подход к организации деятельности педагогов (сохранение и укрепление здоровья) может обеспечить достижение высоких результатов в профессии. Иначе говоря, в этом случае можно проследить связь между профессиональным здоровьем, личностным благополучием и потребностью в достижении успеха, несмотря на сложности социально-экономического или политического характера. Осуществить путь к успеху способна, как правило, зрелая, психически и физически сохранная личность.

Проведенный анализ показывает, что, если общество желает получить высокий результат в цели обучения и воспитания детей, подростков, молодежи, то необходимо создать условия для личностно-профессиональной самореализации педагогов, укрепления и сохранения здоровья, поддержания в них потребности в профессиональном успехе.

Список литературы

1.Бакшутова Е.В. Неопределенность остается с нами навсегда. Человек в условиях неопределенности: сборник научных трудов /Под ред. Е.В Бакшутовой. Самара: Самар.гос.техн.ун-т, 2021.341с. (С.7- 13)

2.Баранова А.В. Возможные «Я» в условиях неопределенности: перспективы исследования. Человек в условиях неопределенности: сборник научных трудов / Под ред. Е.В Бакшутовой. Самара: Самар.гос.техн.ун-т, 2021. 341с. (С.46-59).

3.Горобец Т.Н. Акмеологические аспекты здоровья человека / Акмеология, 2005, №4. – С.42-50.

4.Кригер Е.Э. Ситуации неопределённости и проблемные ситуации: общее и особенное // Современные проблемы науки и образования. – 2014. -№ 2

5.Кузьмин Е. А. Неопределенность в экономике: понятия и положения // Вопросы управления. № 2 (2), 2012. – С. 80 – 92

6.Майоров А.В., Волкова А.М., Потапов А.Д. Исследование взаимодействия человека с технологиями: киберантропология и ее проблемное поле //Вестник Ленинградского государственного университета им. А.С. Пушкина, 2020. №1. С.185-199

ФОРМИРОВАНИЕ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ У ПОДРОСТКОВ, ПОДВЕРГШИХСЯ ГАЗЛАЙТИНГУ

Погребная Оксана Сергеевна,
кандидат психологических наук, доцент,
Ставропольский государственный педагогический
институт, Ставрополь
pogreboss@yandex.ru

Аннотация: в статье рассматриваются причины, мотивирующие подростков вступать в деструктивные отношения. В работе делается акцент на газлайтинговых отношениях, а также дается подробное описание характерных действий газлайтера-друга. Большое внимание уделяется формированию копинг-стратегий, помогающих при взаимодействии с «токсичным» другом.

Ключевые слова: газлайтер, обесценивание, неконструктивная критика, манипуляция, игнорирование, изолирование, пассивная агрессия, копинг-стратегия, критическое мышление, навык дебатирования.

FORMATION OF COPING STRATEGIES IN ADOLESCENTS WHO HAVE UNDERGONE GASLIGHTING

Pogrebnaya Oksana Sergeevna

Abstract: the article discusses the reasons motivating teenagers to enter into destructive relationships. The paper focuses on gaslighting relationships, and also provides a detailed description of the characteristic actions of a gaslighter friend. Much attention is paid to the formation of coping strategies that help when interacting with a "toxic" friend.

Key words: gaslighter, devaluation, unconstructive criticism, manipulation, ignoring, isolation, passive aggression, coping strategy, critical thinking, debating skill.

На протяжении жизни люди, не зависимо от пола, возраста, социального статуса попадают в абьюзивные отношения, в которых нарушаются их личные границы, проявляется унижение как личности, обесценивание, жестокость, манипуляция. Как показывают современные исследования (Т.И. Ахмедов, Е.Н. Волков, Е.Л. Доценко, М.Е. Жидко, В.П. Шейнов, а также О. Джон, Ф. Зимбардо, М. Ляйппе, Р. Нисбегг, Л. Первин, Л. Росс, Р. Чалдини, П. Экман) чаще всего в такие отношения попадают подростки, это объясняется особенностью их социальной ситуации развития (Л.С. Выготский), так как фокус с учебной деятельности начинается смещаться на социальное окружение подростка (семья сюда не входит) и ведущим видом деятельности – общение со сверстниками (Д.Б. Эльконин) [1, 114].

Общение в подростковом возрасте со сверстниками – это отношения, прежде всего верности и доверия. Подростки ищут в своих сверстниках группу, которая дает им понимание, сочувствие и позволяет им стать людьми, с которыми они могут свободно разговаривать, не чувствуя себя осужденными. Это напрямую связано с тем фактом, что подростки проходят через множество физических, психологических и эмоциональных изменений, процесс, который может ошеломить человека, если он один или считает, что никто не может его понять [3, с. 1036].

Как отмечают ученые (С. Холл, ЛЗ. Фрейд, А. Валлон, Р. Бенедикт, М. Мид, Э. Шпрангер, Э. Штерн, Э. Эриксон, Д. И. Фельдштейн, Ж. Пиаже, Дж. Локк и др.) подросток стремится чувствовать себя принятым и желанным в группе равных и хочет удовлетворить свое чувство принадлежности, он практически все доверяет тем людям, которых считает своими друзьями, разделяя с ними свои сомнения, заботы и проблемы. Подростки ожидают, что друзья их поймут, не подведут и не осудят, а также будут готовы поддержать их как в хорошие, так и в плохие времена.

Перечисленные выше обстоятельства становятся пусковым механизмом для «попадания» подростка в деструктивные отношения. Ценностно-нормативные отношения со сверстниками могут искажаться, и подросток становится мишенью для газлайтера.

В дружеских отношениях газлайтер обнаруживает себя в следующих проявлениях: постоянно критикует и отрицает функциональность памяти, эмоциональной стабильности и адекватности; отрицает интеллектуальные способности; обесценивает важные для подростка убеждения, идеи и ценности, а также проявляется гипертрофия личностных недостатков, физических данных, свойств характера [3, с. 1037].

Остановимся более подробно на описании характерных действий газлайтера-друга:

- унижение, обесценивание, оскорбление, неадекватная необъективная критика, благодаря таким действиям происходит снижение самооценки, подросток перестает верить в собственные силы, и начинает сомневаться в собственных способностях (напр., «Ты не поймешь», «У тебя совсем мозги не работают?», «Да ты посмотри на себя», «Ты думаешь всякую ерунду»);

- обвинения, упреки, нападки. При таких действиях характерным становится то, что подросток «впадает» в состоянии жертвы и как следствие – во всем виноват он (напр., подросток может слышать в свой адрес такие слова, как: «Это все из-за тебя», «Снова ты все испортил», «Если бы не ты, то все было бы нормально» и т.д.);

- приписывание эгоцентричности жертве. Для друга – газлайтера свойственны такие личностные особенности, как: чувство неполноценности, чрезмерная чувствительность и уязвимость в отношении внешних воздействий, поэтому, он начинает использовать такой защитный механизм личности в своём поведении, как проекция – переносит все свои недостатки на оппонента

(напр., «только о себе думаешь», «ну конечно, ведь ты всегда прав, «ты никогда меня не слушаешь, я же сто раз говорил») [2, с. 318];

- отрицание, сокрытие, утаивание, умалчивание, игнорирование, обесценивание достоверной информации, которая не соответствует парадигме обвинения. В данном аспекте газлайтер стремится доказать свою правоту, при этом заставляет подростка сомневаться в своих представлениях и высказываниях (напр., «Такого не было», «Да это не важно, ты еще вспомни ...», «Мы сейчас не об этом говорим», «Что ты за мелочи цепляешься?», «Я не мог такого сказать», «Что ты выдумаешь опять?»);

- искажение чувств, эмоций и ощущений партнера. Токсичный друг формирует алекситимию, то есть заставляет подростка сомневаться в своих ощущениях и тем самым подросток теряет способность распознавать свои чувства и переживания (напр., «Почему ты так реагируешь? Это не нормально!», «Ты преувеличиваешь», «Ты слишком обидчивый», «Тебе показалось», «У тебя нет чувства юмора»);

- изолирование объекта. Газлайтеры достаточно тревожные, поэтому у них преобладает одно желание – владеть «Другим» и контролировать его даже на расстоянии. Ему важно, чтобы подросток прекратил все взаимодействия с другими людьми (напр., «С кем? С этим? Да он же тебя презирает, постоянно смеется над тобой», «Да какие они друзья, ты сам(-а) подумай») [2, с. 319];

- рационализация позиции, обвинений, манипуляций. Чтобы быть убедительным в своем влиянии на подростка газлайтер использует достаточно веские аргументы (напр. «Ну это же логично!», «Все так думают», «Да ты кого ни спроси, они тоже самое тебе скажут», «Ты вспомни, как на тебя посмотрели»);

- отведение фокуса ответной критики. Газлайтер отрицает критику и прибегает к упоминанию положительных моментов, которые подросток забыл;

- использует пассивную агрессию. Данные действия используются завуалировано и проявляются в виде сарказма, иронии, в постоянных воспоминаниях о смешных моментах, в которых подросток чувствовал себя не комфортно [2, с. 320].

Следует отметить, что перечисленные действия газлайтера влияют на снижение уверенности в собственных силах, формирует неустойчивую эго-идентичность, подросток начинает сомневаться в своих способностях и умениях, а самое страшное – подросток теряет свою самоценность, что может привести к серьезным последствиям.

Для того чтобы подросток мог противостоять воздействиям газлайтера необходимо формировать у него соответствующие паттерны поведения. К таким копинг-стратегиям мы относим:

- повышение уровня критического мышления. Подростку важно иметь круг близких людей, которые смогут помочь ему разобраться в своих силах и способностях. Через других людей можно сформировать адекватное представление о себе. Газлайтер выступает для подростка

неким кривым зеркалом, с которым не стоит оставаться «один на один». Важным паттерном поведения здесь выступает общение с близкими людьми, у которых можно развеять сомнения относительно собственной личности [4, с. 604];

- выход из ситуации «обвинитель – обвиняемый». Главный паттерн поведения – вести себя не как жертва, находящаяся в обвинительной позиции, а как автор собственной жизни, который имеет право на ошибки;

- использование навыков дебатирования и четкой аргументации. Паттерн поведения здесь – безэмоциональная, устойчивая, не сомневающаяся позиция, применяемая при ответе на неадекватность газлайтера в виде четкой аргументации, доводов и фактов. Данный вид поведения подростка «лишает» газлайтера инструментов воздействия. Сам газлайтер, как мы писали выше – это человек с заниженной самооценкой, реализующийся за счет других, который находится в постоянном напряжении из-за страха быть разоблаченным. Поэтому при взаимодействии с таким другом-газлайтером можно использовать следующие фразы: «Я имею право на свое мнение», «Я так думаю, потому, что…», «Ты тоже можешь ошибаться», «Думай, как хочешь»;

- отражение. Такая стратегия очень открытая. Можно напрямую отзеркаливать другу-газлайтеру его поведение. Такой прием проявляется в том, что подросток может четко обозначать и называть причины своего поведения, мотивы, желания;

- избегание. Данная стратегия работает в том случае, когда у подростка нет ресурсного состояния, чтобы активно противостоять другу-газлайтеру, поэтому можно «уйти», чтобы избежать нападок. «Уход» может быть непосредственным (просто встать и выйти из аудитории, помещения, и т.д.) либо опосредованным: прерывать разговор, поменять тему беседы или демонстрировать газлайтеру свои эмоциональные проявления (напр., «Ты очень на меня давишь», «Мне тяжело с тобой», «Мне плохо от твоей агрессии») [4, с. 605];

- радикальный способ противодействия газлайтингу – такая стратегия предполагает полный разрыв взаимоотношений с газлайтером. Чаще всего это сделать невозможно (семья, друзья), но минимизировать такое общение можно.

Следует отметить, что газлайтинг в более мягкой форме вообще всегда присутствует в общении. Например, это может проявляться в том, что мы пытаемся убедить собеседника в субъективных вещах, используя нападки на его адекватность восприятия: «Да фильм крутой! Ты ничего не понял просто!», «Запах чумовой! У тебя с носом, наверное, что-то», «Вообще все не так было». Поэтому в обыденности существует очень тонкая грань, которая и определяет токсичность общения [1, с. 115]. По своей природе люди постоянно пытаются доминировать, производить впечатление и испытывают страх поражения. Нет ни одного человека, который бы не использовал газлайтинг. Важно рассуждать корректно об элементах субъективного восприятия и уважать субъективность другого, соблюдать

границы. Допускать, что «Другой» может иметь свое мнение, думать по-другому, ощущать по-разному.

Список литературы

1. Азимова С. Ф «Копинг-стратегии» и «копинг-поведение» подростков // Academy. 2020. – №12 (63). – С. 113-116.
2. Андросова М. И., Тимофеева Я. А. Социализация личности в проекции токсичной позитивности и газлайтинга // Проблемы современного педагогического образования. – 2021. №72-2. – С. 318-320.
3. Левицкая Л. В. Психологические особенности подросткового возраста и их влияние на переживания стресса // Молодой ученый. – 2016. – № 9 (113). – С. 1036-1039.
4. Мельникова Е. О. Мероприятия по противодействию газлайтинга, как метода психологического давления в молодежной среде // Современные научные исследования и разработки. – 2017. – 9 (17). – С. 604-605.

К ВОПРОСУ ТЕОРЕТИЧЕСКОГО АНАЛИЗА ОСОБЕННОСТЕЙ АДАПТАЦИИ У КУРСАНТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ

Польшакова Ирина Николаевна, *канд. психол. наук, доц. кафедры общей психологии и психологии личности, iren977@yandex.ru*

Григорян Мария Вазгеновна, *студентка 4 курса, Северо-Кавказский федеральный университет, Ставрополь, math.maria001@gmail.com*

Аннотация: Обучение в образовательных организациях МВД России осуществляется в условиях повышенного психоэмоционального напряжения. В период обучения в высшем учебном заведении у курсантов должны сформироваться мотивационные и ценностные ориентации, направленные на профессиональную деятельность. Успешная адаптация связана с мобилизацией резервных возможностей обучающихся, готовностью к различным стрессовым состояниям, которые возникают в ходе учебно-профессиональной деятельности.

Ключевые слова: стрессоустойчивость, психоэмоциональное напряжение, адаптация, уровень притязаний личности, курсанты МВД России, образовательные организации МВД России.

ON THE ISSUE OF THEORETICAL ANALYSIS OF ADAPTATION FEATURES AMONG CADETS OF EDUCATIONAL ORGANIZATIONS OF THE MINISTRY OF INTERNAL AFFAIRS OF RUSSIA

Polshakova Irina Nikolaevna
Grigoryan Maria Vazgenovna

Abstract: Training in educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia is carried out in conditions of increased psycho-emotional tension. During the period of study at a higher educational institution, cadets should form motivational and value orientations aimed at professional activity. Successful adaptation is associated with

the mobilization of reserve capabilities of students, readiness for various stressful conditions that arise in the course of educational and professional activities.

Key words: stress resistance, psycho-emotional stress, adaptation, the level of personal claims, cadets of the Ministry of Internal Affairs of Russia, educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia.

Специфика образовательных организаций МВД России основана на том, что курсанты с первых дней обучения сталкиваются не только с учебными трудностями, но и с профессиональными, служебными задачами. Это связано с тем, что высшие учебные заведения МВД России предъявляют высокие требования к личностным и профессиональным качествам обучающихся. Однако отсутствие у обучающихся необходимых навыков профессиональной деятельности на первых порах снижает качество подготовки специалистов.

Обучение в образовательных учреждениях МВД России осуществляется в условиях повышенного психоэмоционального напряжения. Данный феномен объясняется тем, что кроме учебных и профессиональных требований на курсантов также распространяются возрастные закономерности. Включение в новую деятельность для молодых людей выпадает на юношеский возраст, который связан с профессиональным и личностным самоопределение, стремлением к самостоятельности и самовоспитанию, самоутверждением в глазах окружающих. Данные особенности отражаются на мотивации к учебно-профессиональной деятельности и адаптации, а также на стрессоустойчивости как факторе адаптации [1, с. 2].

Образовательная система МВД России действительно является специфичной. Это связано с требованиями, предъявляемыми образовательной организацией: необходимость подчинения, уставной распорядок дня, увеличенные психофизические нагрузки, повышенная ответственность, определенный риск и опасность. Данные условия являются для курсантов стресс-факторами, особенно для тех, кто только поступил в высшее учебное заведение. Также к таким факторам мы можем отнести недостаточно качественный сон, проживание на закрытой территории университета, наличие у курсанта задолженностей, которые связаны с пропусками по причине пребывания в наряде, низко развитые навыки планирования, высокая учебная нагрузка, отсутствие интереса к некоторым компонентам учебно-профессиональной деятельности, конфликты с однокурсниками и преподавателями. Приведенные выше условия могут встречаться у курсантов на протяжении всего обучения.

Таким образов, успешная адаптация связана с мобилизацией резервных возможностей обучающихся, готовностью к различным стрессовым состояниям, которые возникают в ходе учебно-профессиональной деятельности.

В формировании профессиональной готовности ключевым моментом выступает мотивационная готовность к познанию профессиональной деятельности [2, с. 1086]. Рассматривая данный процесс, следует отметить его динамичности, так как формирование мотивационной готовности курсантов

напрямую зависит от внешних условий. В период обучения в высшем учебном заведении у обучающихся должны сформироваться мотивационные и ценностные ориентации направленные на профессиональную деятельность, в частности на эффективное освоение обязанностей в объеме первичных офицерских должностей.

С мотивационной сферой личности тесно связан её уровень притязаний. Курсанты являются частью сплоченной группы, в которой присутствует коллективная ответственность. Они предусмотрительны, склонны с осторожностью принимать важные решения, в связи с тем, что их выбор должен быть сведен к минимальному риску для себя и коллектива. Для курсантов важно определить заранее, какие усилия нужно приложить для достижения поставленной цели с наименьшими потерями. Данная особенность скорее объясняется тем, что их учебно-профессиональная деятельность формирует установку к последовательному выполнению плана своих действий, от которого сложно отойти из-за требования служебной деятельности. Также курсанты склонны испытывать неуверенность, когда не понимают цель выполняемой работы, которая запланированная вышестоящим руководством. Примером данной особенности выступает плановое участие в конференциях [3, с. 293].

Подводя итоги, следует отметить, что курсанты высших учебных заведений должны развивать профессиональные и личностные качества в процессе учебно-профессиональной деятельности, что будет способствовать успешной адаптации, качественному усвоению необходимых знаний, умений и навыков для успешного решения в будущем профессиональных задач. Для повышения уровня стрессоустойчивости, которая влияет на успешную адаптацию, а также коррекции уровня притязаний, который связан с формированием мотивационной структуры личности важно обратить особое внимание на создание условий в пределах образовательных организаций МВД России, которые будут способствовать курсантам на этапе освоения теоретическим аспектом профессиональной деятельности, а также непосредственно влиять на готовность к применению полученных знаний, умений и навыков в практической деятельности.

Список литературы

1. Отраднова А.С. Индивидуально-психологические особенности курсантов в процессе адаптации к образовательной среде вуза МВД России / А.С. Отраднова, М.Г. Рябова // Педагогическое образование в России. – 2016. – №6. – URL: https://cyberleninka.ru/article/n/individualno-psihologicheskie-osobennosti-kursantov-v-protsesse-adaptatsii-k-obrazovatelnoy-srede-vuza-mvd-rossii (дата обращения: 26.10.2022).

2. Зиборова Е.И. Проблема мотивационной готовности курсантов учебных заведениях МВД к профессиональной деятельности / Е.И. Зиборова, И.А. Кучерявенко, С.В. Шкилев // Молодой ученый. – 2015. – № 24 (104). – С. 1086-1088. – URL: https://moluch.ru/archive/104/24611/ (дата обращения: 26.10.2022).

3. Деулин Д.В. Сравнительный анализ особенностей мотивации обучения студентов и курсантов образовательных организаций системы МВД России / И.А. Паршутин, Д.В. Деулин // Вестник Московского университета МВД России. – 2019. – №5. – URL: https://cyberleninka.ru/article/n/sravnitelnyy-analiz-osobennostey-motivatsii-obucheniya-

studentov-i-kursantov-obrazovatelnyh-organizatsiy-sistemy-mvd-rossii (дата обращения: 26.10.2022).

4. Психология служебной деятельности: учебник для студентов вузов, обучающихся по специальности «Психология служебной деятельности» / В.Л. Цветков и др. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: ЮНИТИ-ДАНА: Закон и право, 2019. – 315 с.

5. Белашева И.В. Психологическое обеспечение служебной деятельности: учебное пособие (курс лекций) / И.В. Белашева, М.Л. Есаян, И.Н. Польшакова. – Ставрополь: Изд-во СКФУ, 2018.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ АДАПТАЦИИ ОСУЖДЕННЫХ, НАХОДЯЩИХСЯ В КРИЗИСНОМ СОСТОЯНИИ, К УСЛОВИЯМ ИСПРАВИТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ

Польшакова Ирина Николаевна, *канд. психол. наук, доц. кафедры общей психологии и психологии личности, Северо-Кавказский федеральный университет, Ставрополь, iren977@yandex.ru*

Суслова Алина Геннадьевна, *ведущий аналитик межрегионального отдела психологической работы УФСИН России по Ставропольскому краю alina.suslova.1999@mail.ru*

Аннотация: в статье рассмотрены психологические особенности адаптации осужденных, находящихся в кризисном состоянии, к условиям исправительного учреждения. Рассмотрены различия социальной и психологической адаптации. Представлена структура, детерминанты и признаки кризисного состояния у осужденных.

Ключевые слова: кризисное состояние, психологический кризис, социальная адаптация, психологическая адаптация, исправительное учреждение.

PSYCHOLOGICAL PECULIARITIES OF ADAPTATION OF CONFIDENTS IN A CRISIS STATE, TO THE CONDITIONS OF THE CORRECTIONAL INSTITUTION

Polshakova Irina Nikolaevna
Suslova Alina Gennadievna

Abstract: The article deals with the psychological features of the adaptation of convicts in a crisis state to the conditions of a correctional institution. Differences in social and psychological adaptation are considered. The structure, determinants are presented and signs of crisis in convicts.

Key words: crisis state, psychological crisis, social adaptation, psychological adaptation, correctional institution.

Каждый день в места лишения свободы попадают лица разных социальных статусов, темпераментов, характеров, но и находящиеся в разных психических состояниях. Каждый из них по-разному переносит период адаптации в

исправительном учреждении (далее – ИУ). Многие из них на момент пребывания в ИУ находятся в состоянии психологического кризиса.

Кризисное состояние (психологический кризис) – это внутреннее состояние дезинтеграции и дезадаптации личности, выражающееся в нарушении её внутреннего баланса и в потере основных жизненных ориентиров. Это состояние возникает в результате возникновения препятствий на жизненном пути человека. Как правило, это препятствие для человека является стрессовым фактором. Для осужденного одним из основных стрессовых факторов является обвинительный приговор суда, а далее приспособление к новым, иным, отличающихся от привычных, условиям жизни [1, с. 10].

Структура кризисного состояния состоит из следующих компонентов:

– неопределенность (информационная и т.д.), которая порождает беспокойство и тревогу;

– эмоциональное напряжение, включающее в себя депрессию, враждебность и т.д.;

– внутриличностный конфликт;

– экзистенциальные аспекты переживания.

Детерминантами кризисного состояния в период адаптации являются потеря прямого личного контакта с близкими значимыми людьми на продолжительное время, потеря привычного социального статуса, снижение качества жизни и ограничения, касающиеся многих сфер развития личности.

Адаптация – это приспособление человека к новым условиям жизнедеятельности. В науке следует различать понятия «социальная адаптация» и «психологическая адаптация».

Социальная адаптация предполагает соблюдение установленных обществом нормальных, социально полезных отношений, социальную реабилитацию гражданина.

Психологическая адаптация – это усвоение и соблюдение субъектом норм поведения и ценностных ориентаций принятых в группе или сообществе. Психологическая адаптация находится в неразрывной связи с социальной адаптацией, которая одновременно является и условием, и показателем ее успешности. [2, с. 25]

К осужденным, находящимся в кризисном состоянии в момент периода адаптации к ИУ требуется особое, повышенное внимание со стороны психологов и сотрудников других отделов. В таком состоянии чаще всего находятся те лица, которые в силу несчастного случая признаны виновными по решению суда, те, которые под волею эмоционального всплеска совершили преступление, у которых в последствие осознание ситуации происходит совместно с испытываемым чувством вины и т.д.

Пенитенциарный психолог уже при первичной аудиовизуальной диагностике может определить психоэмоциональное и психофизиологиче-

ское состояние осужденного, в дополнение к этому провести психологическую диагностику в форме тестирования на выявление кризисного состояния личности.

Кризисное состояние личности отличают следующие признаки:

– чувство тоски, одиночества;

– чувство фрустрации;

– замедленность в психических проявлениях и заторможенность двигательных реакций;

– уход в себя, нежелание идти на контакт;

– подавленность;

– раздражительность;

– потеря контроля над собой и своих эмоций;

– нарушение концентрации внимания, провалы в памяти;

– чувство одиночества или пустоты;

– мысли о самоубийстве или членовредительстве;

– состояние печали, вины и безнадежности.

Кризисное состояние также может выражаться в проявлении соматических реакций (физические боли в спине, шее, головные боли, тошнота и др.) [3, с. 45].

Социально-психологическая адаптация осужденного, находящегося в кризисной ситуации в местах лишения происходит в несколько этапов:

– формирование у осужденного собственного мнения об обстановке в ИУ, которое складывается через призму его психоэмоционального состояния и на основе полученной информации о местах лишения свободы на момент его пребывания в следственном изоляторе;

– ознакомление осужденного с официальными правилами поведения, установленными в ИУ. Однако эти правила остро воспринимаются осужденными, которые находятся в кризисном состоянии и вызывают у них как внутреннее, так и внешнее сопротивление, сопровождающиеся бурей негативных эмоций. Психолог берет этот вопрос на контроль и сопровождает данного осужденного до момента нормализации его психоэмоционального состояния;

– после того как осужденный из карантинного отделения попадает в один из отрядов ИУ происходит его знакомство с окружением и неофициальными правилами и нормами, которые сложились в микросоциальной среде спецконтингента;

– осуществляется внутренняя оценка личностью осужденного официальных и неофициальных норм и выстраивание своей системы ценностей в этой среде;

– осужденный выбирает свою тактику и стратегию своего поведения, исходя из которой, формирует своё отношение к правилам внутреннего распорядка, условиям отбывания наказания, требованиям режима, а также правилам трудовой деятельности и общения с другими осужденными и администрацией исправительного учреждения;

– реализация своей линии поведения в жизни, исходя из тех правил и норм, которые избрал осужденный. Если осужденный решил следовать требованиям и нормам, установленным законодательством, то вероятно его социально-психологическая адаптация будет протекать благоприятно;

– осужденный занимает определенное место и положение в иерархии спецконтингента. Данный фактор напрямую зависит от той линии поведения, которую ведёт вновь прибывший осужденный, тех ценностей, которых он придерживается и его индивидуально-психологических особенностей личности [4, с. 45].

Таким образом, специфика адаптации в ИУ осужденных, находящихся в кризисном состоянии зависит от его психоэмоционального состояния в этот период и от того, насколько качественно осуществляется психологическое сопровождение осужденного.

Список литературы

1. Пантелеева В.В. Психология кризисных состояний личности: учеб. пособие. – Тольятти: изд-во ТГУ, 2021. – 194 с.
2. Каретников И.В., Галкин, Е.Б. Социально-психологическая адаптация осужденных к условиям отбывания наказания и вопросы общей профилактики преступлений в адаптационный период // Социальные проблемы исправления и перевоспитания осужденных. – М., 2019. – С.24-32.
3. Хрусталёва Н.С. Психология кризисных и экстремальных ситуаций. – СПб.: Изд-во С.-Петерб. ун-та, 2018. – 748 с.
4. Сандомирский М.Е. Психическая адаптация в условиях пенитенциарного стресса и лично-типологические особенности осужденных. – Уфа, 2021. – 149 с.

ВЗАИМОСВЯЗЬ МЕЖДУ МОТИВАЦИОННЫМИ КОМПОНЕНТАМИ И ОРИЕНТАЦИЯМИ НА КАРЬЕРУ У ВОЕННОСЛУЖАЩИХ

Польшакова Ирина Николаевна,
кандидат психологических наук, доцент
кафедры общей психологии и психологии личности,
iren977@yandex.ru
Панина София Александровна, *студентка 4 курса,*
кафедра общей психологии и психологии личности,
Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь
paninasofia.a@yandex.ru

Аннотация: Статья посвящена исследованию взаимосвязи между мотивационными компонентами и ориентациями на карьеру у военнослужащих. В работе представлены результаты эмпирического исследования основных мотивов выбора профессии, ценностных ориентаций в карьере, военно-профессиональной мотивации военнослужащих.

Ключевые слова: мотивация, мотивационные компоненты, карьера, ориентация на карьеру, военнослужащие.

THE RELATIONSHIP BETWEEN MOTIVATIONAL COMPONENTS AND CAREER ORIENTATIONS IN MILITARY PERSONNEL

Polshakova Irina Nikolaevna
Panina Sofia Alexandrovna

Abstract: The article is devoted to the study of the relationship between motivational components and career orientations in military personnel. The paper presents the results of an empirical study of the main motives for choosing a profession, value orientations in a career, and military-professional motivation of military personnel.

Key words: motivation, motivational components, career, career orientation, military personnel.

В наши дни такая проблема, как отсутствие трудовой мотивации, является довольно актуальной темой. Обусловлена ее актуальность тем, что на данный момент для Вооруженных Сил Российской Федерации просто необходим личный состав, который будет патриотически настроен и дисциплинирован, а также будет иметь достаточно развитую мотивацию к исполнению собственных должностных обязанностей. [3] Мотивация военнослужащих к профессиональной деятельности обусловливает характер профессионального поведения. Помимо этого, она оказывает большое влияние на такие элементы, как эффективность и результативность в повседневной деятельности.

Проблему мотивов, мотивации и мотивационных компонентов рассматривали такие учёные, как Е.П. Ильин, А.Н. Леонтьев, В.А. Аверин, Х. Хекхаузен, К. Вилюнас, А. Маслоу и др. Проблему профессиональной мотивации в своих работах рассматривали Е.П. Ильин, А.Н. Леонтьев, В.Д. Шадриков и др. Проблему развития ориентаций на карьеру у личности рассматривали некоторые западные исследователи, такие как Д.М. Каммероу, Д.Е. Сьюпер, Э.Шейн, Д.Л. Холланд и российские ученые Л. Почебут, В.А. Чикерученых. Тем не менее, необходимо констатировать недостаток работ, посвященных исследованию профессиональной мотивации и карьерных ориентаций у военнослужащих, и их взаимосвязи.

Решение данной задачи необходимо осуществлять через исследование мотивов, профессиональной мотивации и ориентаций на карьеру военнослужащих. Что и явилось основанием для проведения нашего исследования.

Согласно исследовательским задачам были использованы следующие методики: опросник «Военно-профессиональная мотивация» (Б.В. Овчинников, А.Ф. Боровиков); методика диагностики ценностных ориентаций в карьере «Якоря карьеры» (Э.Шейн, перевод и адаптация В.А.Чикер, В.Э.Винокурова); методика определения основных мотивов выбора профессии (Е.М. Павлютенков) и статистические методы обработки данных: коэффициент ранговой корреляции rs Спирмена [1,2].

Исследование проводилось на базе МВД России по Ставропольскому краю, в котором приняли участие 30 военнослужащих.

В ходе исследования было выявлено, что ведущими мотивами выбора профессии у военнослужащих являются социальные мотивы и материальные мотивы; ведущими ориентациями на карьеру у военнослужащих является «Стабильность места работы», «Служение» и «Интеграция стилей жизни».

Было доказано наличие корреляционной связи между мотивационными компонентами и ориентациями на карьеру у военнослужащих, а именно (таблица 1): у военнослужащих с ведущими социальными мотивами выбора профессии наибольшая корреляция проявляется при ориентации на карьеру «Служение», у военнослужащих с ведущими моральными мотивами выбора профессии наибольшая корреляция проявляется при ориентации на карьеру «Профессиональная компетентность», у военнослужащих с ведущими эстетическими мотивами выбора профессии наибольшая корреляция проявляется при ориентации на карьеру «Профессиональная компетентность», у военнослужащих с ведущими познавательными мотивами выбора профессии наибольшая корреляция проявляется при ориентации на карьеру «Профессиональная компетентность», у военнослужащих с ведущими творческими мотивами выбора профессии наибольшая корреляция проявляется при ориентации на карьеру «Профессиональная компетентность», у военнослужащих с ведущими мотивами выбора профессии, которые связаны с содержанием труда, наибольшая корреляция проявляется при ориентации на карьеру «Профессиональная компетентность», у военнослужащих с ведущими материальными мотивами выбора профессии наибольшая корреляция проявляется при ориентации на карьеру «Предпринимательство», у военнослужащих с ведущими престижными мотивами выбора профессии наибольшая корреляция проявляется при ориентации на карьеру «Профессиональная компетентность», у военнослужащих с ведущими утилитарными мотивами выбора профессии наибольшая корреляция проявляется при ориентации на карьеру «Вызов». При выборе военнослужащими ориентации на карьеру «Профессиональная компетентность» корреляция наблюдается со следующими мотивами выбора профессии: познавательные мотивы, моральные мотивы, мотивы, связанные с содержанием труда, эстетические мотивы, творческие мотивы и престижные мотивы. При выборе военнослужащими ориентации на карьеру «Менеджмент» корреляция наблюдается со следующими мотивами выбора профессии: социальные мотивы, мотивы, связанные с содержанием труда, творческие мотивы и престижные мотивы. При выборе военнослужащими ориентации на карьеру «Автономия» корреляция не наблюдается. При выборе военнослужащими ориентации на карьеру «Стабильность места работы» корреляция наблюдается со следующими мотивами выбора профессии: моральные мотивы и эстетические

мотивы. При выборе военнослужащими ориентации на карьеру «Стабильность места жительства» корреляция наблюдается со следующими мотивами выбора профессии: социальные мотивы. При выборе военнослужащими ориентации на карьеру «Служение» корреляция наблюдается со следующими мотивами выбора профессии: социальные мотивы, моральные мотивы, мотивы, связанные с содержанием труда, эстетические мотивы, творческие мотивы и утилитарные мотивы. При выборе военнослужащими ориентации на карьеру «Вызов» корреляция наблюдается со следующими мотивами выбора профессии: познавательные мотивы, моральные мотивы, мотивы, связанные с содержанием труда, эстетические мотивы, творческие мотивы, престижные мотивы и утилитарные мотивы. При выборе военнослужащими ориентации на карьеру «Интеграция стилей жизни» корреляция не наблюдается. При выборе военнослужащими ориентации на карьеру «Предпринимательство» корреляция наблюдается со следующими мотивами выбора профессии: материальные мотивы.

Таблица 1

Распределение показателей rs эмп при исследовании взаимосвязи между шкалами, определяющими ведущие мотивы выбора профессии и ведущие ориентации на карьеру.

шкалы	социальные мотивы	моральные мотивы	эстетические мотивы	познавательные мотивы	творческие мотивы	связанные с содержанием труда	материальные мотивы	престижные мотивы	утилитарные мотивы
профессиональная компетентность	0,157	0,625	0,593	0,627	0,578	0,612	0,079	0,547	0,335
менеджмент	0,451	0,298	0,274	0,201	0,457	0,526	-0,0217	0,371	0,269
автономия	0,233	-0,0356	0,017	0,253	-0,0758	-0,0663	-0,274	0,0357	-0,0303
стабильность места работы	0,287	0,476	0,497	0,343	0,316	0,291	0,141	0,0112	0,198
стабильность места жительства	0,408	0,252	0,125	0,00968	0,102	0,188	0,0816	-0,228	-0,201
служение	0,679	0,503	0,379	0,231	0,366	0,479	0,159	0,214	0,416
вызов	0,276	0,538	0,39	0,407	0,438	0,605	0,191	0,402	0,437
интеграция стилей жизни	-0,18	0,142	0,077	-0,142	-0,277	-0,154	-0,106	0,0486	0,316
предпринимательство	0,108	0,105	0,207	-0,146	-0,238	0,142	0,42	0,0507	0,00391

$r_{s\ эмп} \geq r_{s\ 0,05}$

$r_{s\ эмп} \geq r_{s\ 0,01}$

Таким образом, были выявлены сферы, которые являются источником снижения уровня военно – профессиональной мотивации у военнослужащих и требуют дальнейшей более детальной проработки: «Стремление к достижениям», «Модальность эмоций», «Полноценность влечения».

Список литературы

1. Чикер, В.А. Опросник «Якоря карьеры» Э.Шейна// Психологическая диагностика организации и персонала. СПб: Речь, 2003. С. 85-96.
2. Врублевская М.М., Зыкова О.В. Профориентационная работа в школе: Методические рекомендации. – Магнитогорск: МаГУ, 2004. – 80 с.
3. Ушакова В. Р., Ушакова В. Р. Особенности мотивационной сферы военнослужащих // StudNet. 2020. №6. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-motivatsionnoy-sfery-voennosluzhaschih.

К ВОПРОСУ ТЕОРЕТИЧЕСКОГО АНАЛИЗА СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ У СОТРУДНИКОВ МЧС

Польшакова Ирина Николаевна,
кандидат психологических наук, доцент,
Северо-Кавказский федеральный университет, Ставрополь
iren977@yandex.ru
Алпатова Оксана Сергеевна*, студентка, группы ПСИ-м-з-20-1,*
Северо-Кавказский федеральный университет, Ставрополь
ksyntik@inbox.ru

Аннотация: В статье представлены основные подходы к изучению понятия совладающего поведение сотрудников МЧС. Раскрывается понятие «совладающее поведение» и объясняется важность изучения психологических черт личности, с помощью которых сотрудник МЧС справляется с трудностями, несмотря на стресс и тяжелые переживания.

Ключевые слова: совладающее поведение, стресс, копинг-стратегии.

TO THE QUESTION OF THEORETICAL ANALYSIS OF COOPERATION BEHAVIOR OF EMERCOM EMPLOYEES

Alpatova Oksana Sergeevna
Polshakova Irina Nikolaevna

Abstract: The article presents the main approaches to the study of the concept of coping behavior of employees of the Ministry of Emergency Situations. The authors reveal the concept of "coping behavior" and explain the importance of studying the psychological traits of a person, with the help of which an employee of the Ministry of Emergency Situations copes with difficulties, despite stress and difficult experiences.

Key words: coping behavior, stress, coping strategies.

В наше время уровень бедствий, природных катаклизм, катастроф, трагедий, распространения терроризма достиг максимальной отметки. Все это

влечет огромные материальные и человеческие потери. В связи с этим в России и во всем мире возникает необходимость в усиленной подготовке специалистов, помогающих бороться и предотвращать последствия этих чрезвычайных ситуаций. Именно к таким специалистам относятся сотрудники Министерство по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий (далее по тексту – МЧС).

То как сотрудники МЧС будут реагировать на стресс и справляться с ним, зависит успешность выполнения их профессиональных обязанностей. Одним из важных направлений экстремальной психологии является проблема совладающего поведения личности при выполнении профессиональной деятельности в экстремальных условиях. Адаптированность к воздействию стресс-факторов способствует сохранению психологического благополучия личного состава и успешности выполнения поставленных задач.

Перед тем как рассматривать подходы к изучению особенностей совладающего поведения сотрудников МЧС необходимо определиться со значением понятия «совладающее поведение».

Совладающее поведение – особый вид социального поведения человека, обеспечивающего или разрушающего его здоровье и благополучие. Оно позволяет субъекту справиться со стрессом или трудной жизненной ситуацией с помощью осознанных действий и направлено на активное взаимодействие с ситуацией – ее изменение (когда она поддается контролю) или приспособление к ней (в случае, когда ситуация не поддается контролю). Если субъект не владеет этим видом поведения, возможны неблагоприятные последствия для его продуктивности, здоровья и благополучия)[4, с 337].. Не случайно исследовать копинг или совладание (в терминологии Л. И. Анцыферовой) первыми начали клинические психологи (Н. Хаан, Р. С. Лазарус, С. Фолкман, К. Олдвин и др.), в том числе и в России (Н. А. Сирота, В. М. Ялтонский, И. М. Никольская, Р. М. Грановская)[2, с 5].

Существует несколько подходов к раскрытию понятия совладающего поведения. В рамках диспозиционного подхода рассматривается существование определенных личностных качеств, которые способствуют эффективному совладанию с трудностями. К данному подходу относится психоаналитическая модель З. Фрейда, где стили совладающего поведения – устойчивые индивидуальные особенности, которые помогают преодолеть стресс.

Интегративный подход анализирует ситуационные и личностные факторы, которые влияют на выбор совладающего поведения, где совладающее поведение является аспектом способностей человека, который вместе с ресурсами служит изменению ситуации и устранению угрозы[1, с.62].

Динамический подход или ситуационный изучает специфические стратегии совладания со стрессом, которые могут изменяться в соответствии с ситуацией. Здесь рассматриваются изменчивые ситуационно-обусловленные факторы. Он и определяют выбор копинга. К динамическому подходу относится транзакционная теория копинга и стресса Р. Лазаруса и С.Фолкман. Р.Лазарус считает, что не столько личность индивида,

сколько сама стрессовая ситуация определяет стиль совладания со стрессом. Р. Лазарус и С. Фолкман определяют совладание как постоянно изменяющиеся когнитивные и поведенческие усилия, направленные на управление специфическими внешними и внутренними требованиями, которые оцениваются с точки зрения соответствия ресурсам индивида) [3, с.8].

В российской психологии копинг нашел отражение в работах Б.М. Теплова, В.А. Бодрова, Л.И. Уманского. В.М. Ялтонский, В.А. Бодров, Н.И. Сирота – представители медицинской психологии, психологии труда изучали поведение личности при стрессе при экстремальной ситуации.

Исследованиями совладающего поведения и копинг-стратегий сотрудников МЧС России занимались Е.Н. Ашанина, Е.Н. Матыцина, А.В. Бухвостов, Н.В. Кальмук, Ф.К. Гемешлиев, Лебедев И.В. Е.Н. Пономаренко.

Интересно то, что сейчас в рамках методологического подхода, психология копинг-поведения рассматривается с точки зрения психологии субъекта. Здесь человек не пассивный объект разных ситуаций и воздействий, а субъект активно им противостоящий. Важным является изучение психологических черт личности, с помощью которых человек справляется с трудностями, несмотря на стресс и тяжелые переживания.

Таким образом, в рамках динамического и методологического подхода возникает профессиональный интерес к изучению совладающего поведения и копингов у сотрудников МЧС. Благодаря изучению психологических особенностей сотрудников МЧС можно предположить, какие именно копинги они будут использовать в чрезвычайной ситуации, насколько они будут продуктивны и выявить предполагаемые дезадаптивные копинг-стратегии. На основе данного исследования в дальнейшем можно будет разработать программу профилактики и коррекции дезадаптивных форм поведения у сотрудников МЧС, что и определяет актуальность дальнейшего исследования.

Список литературы

1. Данилова, А. В. Обзор психологической литературы по проблеме совладающего поведения / А. В. Данилова. – Текст: непосредственный // Молодой ученый. – 2021. – № 43 (385). – С. 61-63.

2. Крюкова Т.Д. Психология совладающего поведения. Монография. Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова Студия оперативной полиграфии «Авантитул», 2004 – 476 с.

3. Крюкова, Т.Л. Психология совладающего поведения в разные периоды жизни: дис. … д-ра псих. наук: 19.00.13 / Т.Л. Крюкова; КГУ. – Кострома, 2005. – 96 с.

4. Огородников, С. С. Копинг-стратегия как способ преодоления профессионального стресса / С. С. Огородников. – Текст : непосредственный // Молодой ученый. – 2020. – № 51 (341). – С. 337-338.

СУБЪЕКТНЫЙ И ОБЪЕКТНЫЙ АСПЕКТЫ ОБРАЗА НОРМАЛЬНОГО И АНОМАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ В ПСИХОЛОГИИ

Поляков Алексей Михайлович,
доктор психологических наук, доцент,
профессор кафедры общей и медицинской психологии
Белорусский государственный университет, Минск
polyakov.bsu@gmail.com

Аннотация: В статье анализируется проблема дифференциации нормального и аномального типов психического развития. Проблема представлена с позиции культурно-исторического подхода. Обосновывается значимость рассмотрения проблемы определения критериев нарушений психики человека в контексте ее развития. Выделены два аспекта разграничения нормального и аномального типов психического развития – объектный и субъектный. Объектный аспект учитывает объективный характер изменений системы психики, субъектный – переживания, отношения и активность самого субъекта развития.

Ключевые слова: психическое развития, норма, аномальное развитие, субъект, культурно-историческая теория.

SUBJECT AND OBJECT ASPECTS OF THE IMAGE OF NORMAL AND ABNORMAL DEVELOPMENT IN PSYCHOLOGY

Polyakov Alexey Mikhailovich

Abstract: The article analyzes the problem of differentiation of normal and abnormal types of mental development. The problem is presented from the perspective of the cultural-historical approach. The significance of solving the problem of the criteria for human mental disabilities in the context of its development is substantiated. Two aspects of distinguishing between normal and abnormal types of mental development are singled out – objective and subjective. The objective aspect takes into account the objective nature of the changes in the psyche system, while the subjective aspect takes into account the experiences, relationships and activity of the agent of development itself.

Key words: mental development, norm, abnormal development, agent, cultural-historical theory.

Значение образа нормального и аномального развития для психологической практики трудно переоценить. Он представляет собой основание для диагностики и коррекции психического развития, задавая ориентиры в деятельности психолога. При решении психодиагностических задач образ нормы задает эталоны и критерии дифференциации нормального и аномального типов психического развития. При решении задач психологической коррекции он служит ориентиром для направленных изменений психики человека в соответствии с его психологическим возрастом [1].

Слово «образ» мы используем в данном контексте в единственном числе в связи с тем, что нормальное и аномальное развитие понимаются как дихотомические категории, вместе образующие единое целое. Таким

образом, они взаимно предполагают друг друга и противопоставляются друг другу.

С этимологической точки зрения слово «norma» (от лат.) означало «пра́вило», «руководящее начало»; «образец», «пример», «мера». Соответственно, ab-normis (от лат.) обозначало нечто, не подчиняющееся правилам, нечто самобытное (отметим, что здесь мы не обращаемся к другому распространенному значению слова «норма», понимаемому как средняя величина, нечто типичное – об этом речь пойдет дальше). В соответствии с этим значением, образ нормального и аномального (отклоняющегося от нормы) развития задает эталоны, с которыми соотносятся эти варианты развития и которыми руководствуется психолог в их оценке и при проектировании психологической помощи. Эти эталоны или образцы и для нормального и для аномального типов психического развития одни и те же и определяются одним и тем же образом. В рассматриваемом контексте нормальное развитие можно представить как соответствующее законам и закономерностям развития, а аномальное – как нарушающее их.

Как правило, заявленная проблема представлена в литературе по медицинской (клинической) психологии либо как проблема дихотомии «норма – патология», «норма – анормальность (аномалия)», либо через соотношение категорий «психическое здоровье» и «психическая патология (болезнь)» [2]. Ее рассмотрение часто основывается на медицинской модели и опирается в первую очередь на необходимость определения анормальности или патологии психики (симптомокомплекса патологических признаков). В то же время, для практической деятельности психолога ключевое значение имеет именно образ нормы, с одной стороны, задающий направление психологической помощи, а с другой – раскрывающий образец и общие критерии, от которых отклоняются аномальные варианты развития психики. Кроме того, традиционный для медицинской (клинической) психологии взгляд берет категории «норма», «патология», «анормальность» как присущие человеку качества, которые уже сформировались и которыми он уже обладает, не помещая их в контекст психического развития личности.

Анализ дихотомии «норма – патология (анормальность)» в контексте развития основывается на логике культурно-исторической психологии и, на наш взгляд, во-первых, помогает положительно и содержательно раскрыть образ нормы и нормального развития (а не посредством отрицания патологии либо поиска среднестатистических показателей) и, во-вторых, выводит нас на определение характеристик самого процесса нормального и аномального развития, а не его последствий и уже сформировавшихся дефектов (нарушений) психики [3].

Определение аномалий психики с позиции дефектов, являющихся следствием или исходным пунктом развития, значительно упрощает и искажает картину как нормального, так и аномального психического развития. Это обусловлено несколькими причинами. Дело в том, что образ нормы и аномального развития складывается не только из совокупности

нормально работающих или нарушенных психических функций, свойств и качеств личности, но и из реакции на них личности, а также отношения к ним самого субъекта. С одной стороны, нарушения (дефекты) психики могут препятствовать адаптации и социализации личности, но могут порождать и более сложные эффекты, выступая лишь одним из факторов, создающих уникальную картину психического развития и определяя индивидуальные пути социализации личности. В последнем случае дефект не становится признаком аномальной психики (личности), а лишь является условием, определяющим уникальность ее развития. В некоторых случаях, это, как известно, приводит к появлению особых или чрезмерно развитых по сравнению со среднестатистическим нормативом способностей или качеств (например, по принципу гиперкомпенсации) [4].

С другой стороны, образ нормального/аномального развития включает в себя не только объективные «симптомы», характеристики психики, но и субъектное отношение к ним и к себе в целом самой личности, а также вытекающие из этого отношения переживания (благополучия, стыда, успеха, несостоятельности и др.). Очевидно, что образ нормального/аномального развития без этой субъектной составляющей, определяющей реальное функционирование и качество жизни человека, не может быть полным. В то же время, эта субъектная составляющая не определяется однозначно самим дефектом и имеет свою историю в развитии личности.

Более того, учет субъектной составляющей, определяющей отношение личности к дефекту, является важнейшим фактором эффективности оказания психологической помощи, поскольку от этого зависит сотрудничество со специалистом в борьбе с имеющимися проблемами и удовлетворенность результатом помощи. Например, даже ребенок старшего дошкольного возраста с синдромом дефицита внимания и гиперактивностью может признавать или не признавать проблемы в своем поведении, стремиться или избегать их решать. Соответственно, отношение к дефекту (проблеме) само по себе может становиться мишенью психологической помощи.

Следует также обратить внимание на то, что помимо сохранности или нарушения работы психологических функций особое значение для оценки нормальности/аномальности психики человека имеют их соотношение и взаимодействие как единого функционального органа сознания и единой личности. При этом связи и взаимодействие отдельных функций (как сохранных, так и нарушенных) меняется в различных возрастах. Только рассматривая проблему нормы в контексте проблемы развития психики можно определить и учесть вектор таких изменений, а также появление качественно новых образований, принципиально меняющих способы решениях различных жизненных задач и отношения субъекта с миром [1]. Например, только учитывая качественные возрастные изменения во взаимодействии речи, памяти и мышления, можно определить нормальность или аномальность используемых ребенком способов запоминания, сохранения и воспроизведения информации на том или ином этапе развития.

Только учитывая специфику развития рефлексивного сознания в подростковом возрасте, мы можем понять качественные преобразования всех познавательных, эмоциональных и регуляторных процессов и оценить их соответствие возрастным нормам у конкретного индивида. То, что окажется нормальным для этого возрастного периода, следует признать аномальным для более ранних и более поздних этапов развития.

Следует обратить внимание на то, что соотношение различных психологических функций и сторон личности напрямую связано с типами отношения субъекта с другими людьми, характером его переживаний и, соответственно, с решаемыми им задачами. Л.С. Выготский раскрывал эту связь с помощью таких категорий как «социальная ситуация развития» и «переживание» [1]. По сути, эти категории отражают то, что субъективно значимо для ребенка в определенном возрасте, то, что имеет для него смысл. Таким образом, объективная структура возраста и формирующиеся высшие психологические функции оказываются напрямую связаны с активностью и отношениями самого субъекта.

Также необходимо заметить, что с возрастом значимо меняется место субъектной составляющей в образе нормального/аномального развития. А.Н. Леонтьев указывал на то, что ребенок постепенно из объекта развития превращается в его субъекта [5]. В ходе развития расширяется сфера областей в отношениях ребенка с миром, в которые он активно включается и в которых принимает осмысленное участие. То, как это происходит также необходимо учитывать при определении образа нормального и аномального развития.

Таким образом, помещение проблемы разграничения нормального и аномального функционирования психики в контекст проблемы ее развития порождает дополнительное важное измерение – активности и отношений самого субъекта, направленных на других людей, мир в целом и самого себя, позволяющее понять неоднозначность психологического толкования отдельных «симптомов» нарушений или дефектов.

Список литературы

1. Выготский Л.С. Вопросы детской (возрастной) психологии / Л.С. Выготский / Под ред. Д.Б. Эльконина // Собрание сочинений: в 6-ти т. Т. 4. – М.: Педагогика, 1984. — С. 243-432.
2. Братусь Б.С. Аномалии личности / Б.С. Братусь. – М.: Мысль, 1988. – 304 с.
3. Слепович Е.С., Поляков А.М. Проблема определения нормального и аномального развития в культурно-исторической психологии // Системная психология и социология. – 2018. – № 2. – С. 18 – 27.
4. Выготский Л.С. Основы дефектологии / Л.С. Выготский / Под ред. Т.А. Власовой // Собрание сочинений: в 6-ти т. Т. 5. – М.: Педагогика, 1983. – 368 с.
5. Леонтьев А.Н. Избранные психологические произведения: В 2 т. / А.Н. Леонтьев. – М.: Педагогика, 1983. – 320 с.

К ВОПРОСУ О ПОНЯТИИ И КРИТЕРИЯХ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО И ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ЛИЧНОСТИ

Сабанина Наталья Олеговна, *кандидат исторических наук, доцент,*
Новомосковский институт ОЧУВО «Международный инновационный университет», Новомосковск
yurcafedra@yandex.ru
Кузнецова Надежда Владимировна, *старший преподаватель*
Новомосковский институт ОЧУВО «Московский инновационный университет», Новомосковск
fakultet.psikhologii@mail.ru
Попов Сергей Анатольевич, *кандидат технических наук, доцент*
Новомосковский институт ОЧУВО «Международный инновационный университет», Новомосковск
yurcafedra@yandex.ru

Аннотация: Проблемы психического и психологического здоровья личности в условиях неопределённости окружающего мира являются весьма актуальными и, как следствие, их рассмотрение через призму проблематики подходов к данным категориям и их критериальным составляющим вызывает как теоретический, так и практический интерес.

Ключевые слова: личность, здоровье, критерии, психологическое здоровье, психическое здоровье, исследователь, понятие.

ON THE QUESTION OF THE CONCEPT AND CRITERIA OF PSYCHOLOGICAL AND MENTAL HEALTH OF THE INDIVIDUAL

Sabanina Natalia Olegovna
Popov Sergey Anatolyevich
Kuznetsova Nadezhda Vladimirovna

Abstract: The problems of the mental and psychological health of a person in the conditions of the uncertainty of the surrounding world are very relevant and, as a result, their consideration through the prism of the problems of approaches to these categories and their criterial components is of both theoretical and practical interest.

Key words: personality, health, criteria, psychological health, mental health, researcher, concept.

Проблематика исследования таких категорий как «психическое здоровье» и «психологическое здоровье» лежит в двух плоскостях: теоретической и практической.

Рассматривая эти понятия с практической точки зрения, следует отметить, что они служат базисом для работы практикующих психологов.

В теоретической плоскости анализируемые дефиниции также являются объектом научных изысканий целого ряда исследователей.

В частности, до сих пор наблюдается отсутствие в научных трудах чёткого разграничения между понятиями «психологическое» и «психическое»

здоровье. На этой проблеме в своём исследовании делает акцент И.А. Уманец, которая отмечает, что знак равенства между понятиями «психическое здоровье» и «психологическое здоровье» ставят такие исследователи как Л.Д. Дёмина, И.А. Ральникова, В. Пахальян. Данные исследователи аргументируют свою точку зрения тем, что психологическое здоровье следует рассматривать как компонент структуры и динамики личности. [1]

Кроме того, в публикациях современных исследователей присутствует мнение о необходимости расширения дефиниции «психическое здоровье» в направлении его психологической составляющей. Например, Б.С. Братусь предлагает употреблять наряду с термином «психическое здоровье», термин «личностное здоровье». Поскольку, по мысли данного исследователя, с точки зрения психического здоровья человек может соответствовать нормам и считаться здоровым, однако его поведение в социуме может свидетельствовать о личностной ущербности. [2]

С философской точки зрения подходят к рассмотрению проблем психического здоровья исследователи А. Б. Холмогорова и Н. Г. Гаранян, которые полагают, что благополучие, возведённое в абсолют, к которому стремится современный человек, приводит к запрету на выражение эмоций. Преобладание защитных механизмов психики, снижает уровень адаптационных способностей личности, поскольку собственная агрессивность проецируется на окружающий мир, как следствие, появляется чувство неспособности противостоять опасности со стороны внешнего окружения. [3]

Обращаясь к официальным документам, дающим определение понятию «психическое здоровье» следует выделить, прежде всего, подход ВОЗ, согласно которому психическое здоровье рассматривается как то состояние благополучия, которое даёт человеку возможность:

- во-первых, воплотить в жизнь заложенный в нём потенциал;
- во-вторых, может достаточно успешно выйти из стрессовой ситуации;
- в-третьих, быть хорошим работником и вносить свой положительный вклад в жизнедеятельность социума. [4]

Таким образом, психическое здоровье является тем базисом, на котором строится благополучие общества.

Кроме того, ВОЗ указывает на критериальные характеристики данного понятия, причисляя к ним, в частности:

1. лаконичность внутреннего мира и рефлексивного восприятия себя во внешнем мире;
2. гомеостаз внутреннего мироощущения личности;
3. адекватность себя и окружающего мира;
4. высокая степень физиологической адаптации в соответствии с внешним окружением;
5. соблюдение социальных установок посредством реализации способности управлять своим поведением;
6. возможность реализации долгосрочной перспективы личностного развития;

7. адаптационные способности психики, связанные с возможностью корректировки поведения в обществе в зависимости от жизненной ситуации.

Обращаясь к категории «психологическое здоровье, следует отметить, что ряд исследователей, например В. И. Слободчиков и А. В. Шувалов предлагают рассматривать данную дефиницию через призму антропологического подхода. Они полагают, что под психологическим здоровьем следует понимать состояние человека, которое является результатом его нормального развития в ходе его жизнедеятельности как отдельно взятого индивида. [5]

Таким образом, психологическое здоровье предполагает такую работу психических структур, которая необходима и достаточна для нормального функционирования индивида.

Следует отметить, что психическое здоровье одновременно предполагает и личностное здоровье, которое подразумевает наличие у человека способности к продуктивной совместной деятельности, личностному росту и высокой адаптивной способностью к изменчивости внешней среды и адекватной ответной реакции на её вызовы.

К критериям психологического здоровья следует отнести: восприятие индивидом окружающего мира в соответствии с теми событиями, которые в нём происходят; сознательность и способность нести ответственность за свои действия; эффективное исполнение трудового функционала; последовательность; личностная целостность; эмоционально устойчивые связи; полноценная семья; способность к планированию и реализации жизненных ориентиров.

Полагаем, что от уровня психологического здоровья индивидов во многом зависит здоровье, в самом широком смысле, всего общества и его поступательное развитие.

Список литературы

1. Уманец И.А. Теоретический аспект проблемы психического здоровья личности // Наука. Инновации. Технологии. 2008. №1. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/teoreticheskiy-aspekt-problemy-psihicheskogo-zdorovya-lichnosti (дата обращения: 21.09.2022)..
2. Братусь Б.С. Аномалии личности. М.: Мысль, 1988. – 304 с.
3. Холмогорова А.Б., Гаранян Н. Г. Культура, эмоции, психическое здоровье // Вопросы психологии. 1999. № 2. – С. 61-75.
4. Суховров М. Важнейшие критерии здоровья человека. Какие определяющие компоненты и отрицательно влияющие факторы выделяют? Электронный ресурс Режим доступа: Источник: https://pravovoi.center/ugolovnoe-pravo/prestupleniya-protiv-lichnosti/protiv-zhizni-i-zdorovya/prichinenie-vreda/kriterii-zdorovya.html
5. Шувалов А.В. Антропологические аспекты психологии здоровья // Национальный психологический журнал. 2015. №4 (20). URL: https://cyberleninka.ru/article/n/antropologicheskie-aspekty-psihologii-zdorovya.

ПРЕДСТАВЛЕНИЕ О ПСИХОЛОГИЧЕСКОМ ЗДОРОВЬЕ ЛИЧНОСТИ

Самойлов Николай Григорьевич,
доктор биологических наук, профессор,
зав.кафедрой психологии, педагогики и инклюзивного образования,
Рязанский государственный медицинский университет
имени академика И.П.Павлова, n.samoilov@rzgmu.ru

Аннотация: целью исследования было теоретическое обоснование представлений о психологическом здоровье личности. Выделены, сформулированы и наполнены содержанием четыре основных положения, составляющих совокупность существенных свойств предмета исследования. Представлен перечень эмпирически установленных системообразующих категорий, детерминирующих организацию психологического здоровья личности.

Ключевые слова: психологическое здоровье личности, устойчивость, жизнестойкость, саморегулируемость, адаптированность, благополучность, гармоничность.

IDEA OF THE PSYCHOLOGICAL HEALTH OF THE PERSONALITY

Samoilov Nikolai Grigorevich

Abstract: the purpose of the study was the theoretical substantiation of ideas about the psychological health of the individual. Four main provisions that make up the totality of the essential properties of the subject of research are identified, formulated and filled with content. The list of empirically established system-forming categories determining the organization of psychological health of the individual is presented.

Key words: psychological health of the personality, stability, resilience, self-regulation, adaptability, well-being, harmony.

Поиск способов достижения гармоничного сочетания телесного с психическим в жизни человека имеет давнюю историю. Осознание роли здоровья, а тем более пути его укрепления, сохранения, диагностики и лечения далеки от конечного этапа.

Так, например, определений термина «здоровье» насчитывается большое количество, однако сформулировать всеобъемлющее, общепризнанное весьма непросто. Кроме того, в настоящее время отсутствует универсальный способ измерения здоровья человека. Следовательно, «искать некую меру для измерения явления безмерного, бесперспективно» [2].

Медицина во многом преуспела, если идет речь о диагностике здоровья на соматическом уровне, также хорошо исследованы его социальные и психические аспекты.

В ряде научных работ рассмотрены особенности психического, личностного, профессионального, духовного, душевного и психологического здоровья [4, 5, 6, 7, 8]. В настоящей статье остановимся на представлениях о психологическом здоровье личности как наименее исследованном, по сравнению с другими видами здоровья [3], поэтому целью данной работы является

теоретическое обоснование представлений о психологическом здоровье личности.

На основании анализа литературных данных можно выделить четыре положения относительно изучаемого феномена:

Способность к построению перспективных осмысленных проектов позитивного будущего.

Упорядоченная равновесность между внешним и внутренним миром.

Способность к рефлексии и трансцендентности.

Наличие удовлетворенности в творческой деятельности и осознание истинных ценностей.

В первом положении речь идет о том, что психологическое здоровье личности – способность понимать стратегию собственной жизни и ставить перед собой цели, которые имели бы для субъекта индивидуальный смысл. Умение соотносить цели и способы их достижения не менее важно, чем актуализация самого результата. Причем если пути его получения аморальны в социальном смысле (или преступны), то и сама личность теряет истинную значимость, т.е. человеку необходимо осознанно ответить на вопрос: ради чего я это совершаю?

Понимание и переживание своей ненужности, потеря смысла жизни, неотвратимо вызывает интенсивное снижение душевной энергии, упадок сил и появление идей о бесцельности существования. В работах физиков-теоретиков, а также в концепции об информационно-волновой природе психических явлений человека, можно найти подтверждения глубинности этого положения (Д. Чопр, Г.И. Шипов, Р. Пенроуз).

Второе положение напрямую связано с принципом самосохранения. Необходимо находить баланс между требованиями общества (законы, закономерности, уставы и пр.) и удовлетворением потребностей человека. С одной стороны, «общественный пресс» во многом мешает реализовать собственные устремления, однако, с другой стороны, индивидуальная активность может быть направленной на достижение поставленных целей и задач.

Способность удерживать баланс, изменяясь и проявляя свою энергию в конкретных, «усредненных» границах – это одно из условий организации психологического здоровья личности. Хотя одаренные, талантливые и особенно гениальные личности, чаще всего не в состоянии удерживать это равновесие и «высоким горением» смещают «чашу весов» в сторону творческого накала как источника их полноценной жизнедеятельности. Психологически здоров оказывается тот, кто упорядоченно и адекватно складывающимся ситуациям стремится придать приспособительный характер своей деятельности для достижения равновесного соотношения между требованиями общества и удовлетворением личных потребностей.

Третье положение заключается в стремлении к саморазвитию и актуализации интеллекта. Благодаря последнему человек способен быстро, эффективно и целенаправленно пользоваться накопленными знаниями, определяет способности к познанию своих внутренних психических явлений и

состояний, что обозначается рефлексией. Именно она представляет собой путь к себе.

Понимание роли трансцендентности в организации психологического здоровья личности выражается в способности воспринимать жизнь человека через призму любви ко всему и всем (включая себя), потому как любовь – это жизнесозидающее начало и жизнеутверждающее состояние души и сознания.

В разработках физиков первоосновой вселенского сознания выступают первичные торсионные поля, содержащие как позитивную, так и негативную информацию. Следовательно, трансцендентность человека – это способность притягивать к себе доброе, позитивное. Она проявляется не часто, но в чрезвычайно значимом, жизнесозидающем – в любви, милосердии, целомудрии, сопереживании и вере в высшие духовные ценности.

Четвертое положение можно сформулировать как умение быть счастливым. Его не следует понимать как стремление к максимальному удовлетворению своих потребностей. Это искусство довольствоваться немногим, однако тем, что хочется, вызывает интерес, пробуждает воображение, и что, в конечном счете, приносит глубочайшую радость, наполняет «чашу» собственного внутреннего мира жизнеутверждающим, всеобъемлющим благополучием и блаженством.

Наиболее ярко и полно это можно пережить, посвятив себя творчеству. Причём творить можно всё: дворец, поэму, скворечник, куклу… Важно научиться жить этим, быть в потоке и получать удовлетворение от самого процесса.

Осознание истинных ценностей также позволяет ощутить содержательную полноту и значимость выбора человека. Этот путь освещен верой, надеждой и любовью.

В нашем исследовании эмпирически установлены шесть системообразующих категорий, выступающих основополагающим инструментом для изучения психологического здоровья личности [8].

К ним относятся следующие:

устойчивость – способность сохранять приобретенные адаптивные преобразования определенный отрезок времени;

жизнестойкость – способность личности к удержанию внутреннего равновесия в стрессогенных условиях;

адаптированность – комплекс сформированных приспособительных реакций личности, обеспечивающих уравновешивание ее состояния с воздействующими факторами внешней среды;

благополучность – способность личности оценивать свои потребности относительно представлений о ценностях;

гармоничность – способность к осознанию состояния собственной гармонии, как уровня проявления согласованности и слаженности психических переменных в конкретных условиях их актуализации;

саморегулируемость – процесс кооперативного взаимосодействия компонентов личности для обеспечения и получения позитивного результата в деятельности.

Вывод. Использование системообразующих категорий (устойчивость, адаптированность, жизнестойкость, саморегулируемость, благополучность и гармоничность) позволяет осуществить адекватную поставленным задачам диагностику психологического здоровья личности, определять его состояние в условиях влияния на него общественных факторов.

Список литературы

1. Алёшичева, А.В. Психологическое здоровье личности: монография / А.В. Алёшичева, Н.Г. Самойлов. – М. : Когито-Центр, 2019. – 216 с.
2. Братусь, Б.С. Аномалии личности / Б.С. Братусь. – М. : Мысль, 1988. – 301 с.
3. Воловикова, М.И. Психологическое здоровье личности и ее духовно-нравственное состояние / М.И. Воловикова // Психологическое здоровье личности и духовно-нравственные проблемы современного российского общества / Отв. ред. А.Л. Журавлев, М.И. Воловикова, Т.В. Галкина. – М. : Институт психологии РАН, 2014. – С. 79-95.
4. Коржова, Е.Ю. Личностное здоровье студентов и его ресурсы в вузовской социализации / Коржова Е.Ю., Веселова Е.К., Анисимова Т.В. // Психологическое здоровье и технологии здоровьесбережения в современной образовательной среде: коллективная монография. – Санкт-Петербург, 2019. – С. 35-46.
5. Шингаев, С.М. Психологические факторы профессионального здоровья руководителя / С.М. Шингаев // Вестник Омского университета. Серия: Психология. – 2020. – № 3. – С. 39-47.
6. Needs and strengths of australian para-athletes: Identifying their subjective psychological, social, and physical health and well-being / [Macdougall, H., O'Halloran, P., Sherry, E., Shields, N.] // Sport Psychologist. – 2016. – Vol. 30(1). – P. 1-12.
7. Sheehan, R. A Longitudinal Examination of Elite Athlete Well-Being / Sheehan, R., Campbell M., Herring M. // Psychology Of Sport And Exercise. – 2016. – Vol. 37. – P. 146-152.
8. "Someone to Talk to": Influence of Player Welfare Provision on Mental Health in Professional Rugby League Players / [Kola-Palmer, S., Buckley, S., Kingston, G. et al.] // Journal of Clinical Sport Psychology. – 2019. – Vol. 13(3). – P. 486-503.

ФАКТОРЫ РОСТА АЗАРТА В ОНЛАЙН-ИГРАХ

Силаков Александр Святославович,
канд. психологических наук,
доцент, Курский государственный университет, Курск
alssil@mail.ru
Тарасова Виктория Эдуардовна, *студент*
Курский государственный университет, Курск
Toria_Tarasova@gmail.com

Аннотация: представлены результаты исследования, посвященного изучению взаимосвязи нарушений игрового поведения у пользователей видеоигр, использующих возможность микротранзакций для повышения их притягательности.

Ключевые слова: лудомания, азарт, психологическое расстройство, микротранзакция в видеоигре.

GROWTH FACTORS IN ONLINE GAMES

Tarasova Victoria Eduardovna
Silakov Alexander Svyatoslavovich

Abstract: the results of a study devoted to the study of the relationship of gaming behavior disorders in video game users using the possibility of microtransactions to increase their attractiveness are presented.

Key words: ludomania, excitement, psychological disorder, microtransaction in a video game.

Растущая популярность видеоигр давно заставила задуматься специалистов об их влиянии на появление игровой зависимости. Какие же факторы могут привлечь пользователя к онлайн-играм? Это система поощрения [4] – в онлайн-играх имеются внутриигровые поощрения за прохождение определенных постоянных либо сезонных заданий, благодаря котором можно получить внутриигровую валюту. Люди имеющие низкую степень социализации, пониженную самооценку, проблемы во внешнем мире – часто пытаются найти удовлетворение в игре [7]. Зависимость от онлайн-игр может расти через установление социальной идентичности с другими игроками в многопользовательские онлайн-игры [8]. Нельзя отбрасывать и значение эстетической составляющей – красочность игровых вселенных так же немаловажна. В итоге человек проявляет беспокойство и раздражительность, если играет меньше обычного или совсем отказывается от игры.

Чем больше азарта в процессе игры – тем больше шансов на то, что пользователь пойдет на дополнительные затраты ради победы. Сейчас микротранзакции [1] – основной способ монетизации в многопользовательских играх. После обширного распространения компьютерных, консольных и мобильных онлайн-игр на рынок, игровые студии внедряют микротранзакции в бесплатные продукты, доступные для свободного скачивания. На определенном этапе прогресса игрока, наступает период стагнации в развитии игрового аккаунта. Возникает необходимость в приобретении игровых предметов для более быстрого и комфортного времяпрепровождения в игре [2].

В онлайн-играх с азартными механиками наблюдаются высокая увлеченность игрой, что проявляется в постоянных мыслях о ней, готовности увеличивать объем вкладываемых в нее средств, уходе от реального мира и его проблем, невозможности отказаться от игры, даже ценой разрушения семьи, карьеры, межличностных отношений и т.д.. Многое из перечисленного соответствует признакам из американской классификацией психических расстройств (DSM-IV, 1994) [3].

Целью нашего исследования было выявление взаимосвязи лудомании и азартных механик на примере многопользовательской онлайн-игры Genshin impact.

Используя анонимный онлайн-опросник, уточнялись: мотивация к игре, время, проведенное в виртуальном мире, затрачиваемые ежемесячно средства, а также эмоциональная составляющая и уровень азарта в игре.

В выборку вошли игроки в возрасте 12-25 лет, общий ее объем составил 153 респондента.

Оказалось, что пользователи игры тратят, в среднем, 11.54% своих доходов на игру. При этом подростки от 12 до 18 лет тратят больший процент средств от своего дохода – в среднем, 12.47%, а пользователи старше 18 лет тратят, в среднем, 9.56%. Ответы респондентов показывают эмоциональную зависимость от азартной механики. 84.97% испытывают положительные эмоции при победе, 92.16% опрошенных респондентов подмечают ухудшение настроения, раздражительность и чувство опустошения при проигрыше. Считают игру азартной 82.35% игроков. Тревожным можно считать тот факт, что 88% респондентов старше 18 лет готовы вкладывать в игру денежные средства вне зависимости от степени своего дохода.

На основе этих данных можно сделать вывод о том, что факторы, способствующие росту азарта, действительно во многом коррелируют с вложениями в игру, сделанными игроками.

Сюжетная составляющая, история мира, персонажей, система боя позволяют игроку быстро вовлечься в цифровой мир. Это дает возможность игровой студии наиболее успешно внедрить азартную механику в игру. Анализ опросника показал зависимость респондентов, которые готовы вложить денежные средства в игру, от времени, которые респонденты провели в игре.

Сами игроки подвержены комплексу мотивов, которой способствует тому, что они готовы вкладывать в игру денежные средства.

Подтвержден факт наличия азарта – основная масса респондентов имеет эмоциональную зависимость от игрового взаимодействия с заложенной разработчиками азартной механикой.

Все это позволяет говорить о важности данного направления исследований, так как получаемые результаты дают возможность более точного выяснения механизмов возникновения лудомании и, в последующем, ее профилактике.

Список литературы

1. Schultz W. Neuronal Reward and Decision Signals: From Theories to Data. – Physiol Rev. 2015 Jul;95(3):853-951.

2. Cudo A, Wojtasiński M, Tużnik P, Fudali-Czyż A, Griffiths MD. The Relationship between Depressive Symptoms, Loneliness, Self-Control, and Gaming Disorder among Polish Male and Female Gamers: The Indirect Effects of Gaming Motives. Int J Environ Res Public Health. 2022 Aug 22;19(16):10438.

3. Думан, Х., Озкара, Б.Я. Влияние социальной идентичности на зависимость от онлайн-игр: опосредующая роль страха упустить (FoMO) и сдерживающая роль потребности принадлежать. Curr Psychol 40, 2021. P. 4571–4580.

4. Лопатин А. А. Микротранзакции в видеоиграх. Человек в природном, социальном и социокультурном окружении: Материалы III межрегиональной студенческой научно-практической конференции, Ижевск, 05 апреля 2019 года. – Ижевск: 2019. – С. 28-30.

5. Luton W. Free-to-Play: Making Money From Games You Give Away. – New Riders, 2013.– P.88.
6. American Psychiatric Association. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition (DSM-5), 2013 – 585 p.

РЕФЛЕКСИЯ ВОЗРАСТНЫХ ИЗМЕНЕНИЙ В КОНТЕКСТЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ЛИЧНОСТИ

Солдатова Елена Леонидовна,
доктор психологических наук, профессор,
профессор факультета психологии СПбГУ, Санкт-Петербург
e.l.soldatova@spbu.ru

Аннотация: В статье рассматриваются взаимосвязи между статусами идентичности, характеризующими развитие личности человека в нормативных кризисах позднего возраста, и различными видами рефлексии. Успешное старение как условие психологического благополучия в пожилом возрасте зависит от принятия возрастных задач, от решения проблем возрастного развития и определяется уровнем субъективного благополучия.

Ключевые слова: психологическое благополучие, успешное старение, рефлексивность, возрастные экспектации, нормативный кризис, статусы эго-идентичности.

REFLECTION OF AGE-RELATED CHANGES IN THE CONTEXT OF THE PERSONALITY PSYCHOLOGICAL HEALTH

Soldatova Elena Leonidovna

Abstract: The article deals with the interrelations between identity statuses, which characterize the development of a person's personality in the normative crises of late age, and different types of reflexion. Successful aging as a condition of psychological well-being in old age depends on the acceptance of age tasks, on the solution of problems of age development and is determined by the level of subjective well-being.

Key words: psychological well-being, successful aging, reflexivity, age-expectations, normative crisis, ego-identity statuses.

Психологическое здоровье личности определяется в конечном итоге субъективным благополучием, которое принято понимать как интегральную оценку собственной жизнедеятельности, подкрепляющую стремления личности и мотивирующую ее на достижения. Во многом уровень субъективного благополучия связан с целостностью и интеграцией идентичности личности [1]. Идентичность неоднократно пересматривается в течение жизни, закономерно изменяясь в периоды возрастных кризисов [2]. По Э.Эриксону в период старости человек должен достичь эго-инте-

грации. Задача психосоциального этапа – достижение мудрости. Если задачи предыдущих этапов не решены, затрудняется достижение эго-интеграции и этап характеризуется разочарованием и отчаянием [3].

Кризис перехода к пожилому возрасту переживается наиболее сложно в силу распространенения негативных возрастных стереотипов, в силу его пограничности. Усложняют переживания объективные изменения социальной ситуации развития в независимости от готовности человека принять их. Это затрудняет благополучное старение, и снижает уровень субъективного благополучия в пожилом возрасте [4].

С целью исследование возрастных экспектаций относительно возрастных переиодов взрослости в современном Российском обществе было разработано интервью, участниками которого стали представители разного возраста (от 18 до 67 лет) и пола (всего – 800 чел, женщин – 530), разного социального статуса. Основыне вопросы: 1. Как Вы считаете, что ожидает общество от людей Вашего возраста? 2. Как Вы полагаете, что ожидает общество от представителей других возрастных периодов? Далее предлагалось оценить по шкале от – 3 до +3 выделенные на основе первого опроса наиболее распространенные возрастные характеристики относительно каждого возраста.

Исследовались обобщенные представления о возрастных этапах с целью идентификации возрастных границ и различий в представлениях о типичных возрастных периодах взрослости, а также оснований их категоризации, т.е. выявление возрастных задач. Так сравнение средних значений по каждому показателю для рассматриваемых возрастных периодов относительно мужской и женской выборок позволили определить содержание культурально-возрастных экспектаций. Попарное сравнение разных периодов позволило определить ведущие возрастные характеристики и обнаружить представления о динамике возрастных особенностей взрослых людей – мужчин и женщин.

Образ возраста как специфический набор признаков и ценностей поддерживается носителями определенной возрастной субкультуры и транслируется как идеал или стереотип представителям других возрастов. Вступая в следующую возрастную стадию, человек открывает идеальную форму своего развития, включая в нее культурально заданные задачи следующего возраста. Удалось выявить наиболее общие основания категоризации критериев взрослых возрастов: 1) активность, новаторство и 2) мудрость, опыт.

Результаты проведенного исслдеовнаия свидетельствуют о высокой степени совпадения образов типичного мужчины и типичной женщины внутри каждого возраста. Попарное сравнение содержания характеристик (возрасных задач) соседних возрастов на основе рангового корреляционного анализа показало их определенную схожесть. В наибольшей степени различаются коэффициенты корреляции образов типичных представителей крайних наиболее удаленных периодов – млолодости и мудрости; молодости и зрелости [3].

Образ возраста мудрости – так был определен возраст от 56 лет (для жен.), от 60 (для муж.) – до 70 лет, согласно возрастным задачам, характеризуется следующими экспектациями: хранение и передача опыта, забота о здоровье, поддержка молодых поколений, мудрость, осторожность, степенность, стремление и обретение духовности, солидность, стабильность. Образ мужчины данного возраста вместе с тем отличает возможность активной, интенсивной работы и стремление удерживать достигнутые позиции в профессиональной карьере. Ожидания от женщины этого возраста тоже связаны с активностью в профессии и общественной жизни, а также с созданием и поддержанием домашнего очага, активной заботе о семье.

Для определения субъективного благополучия представителей данной возрастной группы наши аспиранты Е.В. Бенко и И.Ю. Завьялова интервьюировали пожилых людей относительно возрастных задач, стремлений и планов, их отношения к происходящим возрастным изменениям. Вопросы о содержании субъективного благополучия: «что делает вас счастливым», «что могло бы сделать вас более счастливым». Результаты позволили выделить как минимум две группы с высоким уровнем субъективного благополучия: 1 – те, что видят своё счастье в служении своей семье, в общении с молодым поколением, передаче им накопленного опыта и 2 – в занятиях любимым делом, саморазвитии, в новых увлечениях, в реализации социаально значимых проектов (например, создание музея, организация помощи инвалидам и т.д.). Этих людей объединяет осознанная необходимость принятия активной жизненной позиции в пожилом возрасте, стремление к труду и творческой самореализации.

Важной составляющей механизма развития личности взрослого человека и критерием эффективности и благополучия является способность к рефлексивной активности. Ведущая роль рефлексии для достижения личностной зрелости сохраняется вплоть до поздней взрослости. Прогрессивное развитие в поздней взрослости сопряжено с осмыслением, интеграцией и передачей смыслового и ценностного содержания своего жизненного опыта следующим поколениям, то есть с рефлексией пройденного жизненного пути.

Для определения роли рефлексии (измеренной методикой А. В. Карпова, В. В. Пономарёвой [5]) в период кризиса перехода к пожилому возрасту и связи ее с достижением эго-идентичности как показателем личностной зрелости было осуществлено попарное сравнение показателей рефлексивности у респондентов с разными статусами эго-идентичности. Статус идентичности личности указывает на этап нормативного кризиса и степень осознания и принятия произошедших в связи с возрастом изменений. Полагая, что процесс формирования обновленной возрастной идентичности в пожилом возрасте связан с рефлексией, для уточнения специфики актуализации различных видов рефлексии у людей с предрешённым,

диффузным и автономным статусом идентичности было проведено попарное сравнение соответствующих крайних групп респондентов по параметрам различных видов рефлексии.

У респондентов с автономным статусом идентичности (фаза выхода из кризиса) статистически значимо ниже оказался общий показатель выраженности рефлексивной активности по сравнению с респондентами с диффузным статусом (p=0,001), что характерно для ретроспективной рефлексии деятельности, рефлексии настоящей деятельности, рефлексии будущей деятельности, ретроспективной рефлексии, ауторефлексии, тупиковой рефлексии. Вероятно, автономный статус идентичности (показатель личностной зрелости) способствует самопринятию и существенно снижает рефлексивную активность человека. В группе с диффузным статусом идентичности (собственно критическая фаза кризиса) по сравнению с автономным статусом статистически значимо выше показатель тупиковой рефлексии (p=0,033), а по сравнению с группой с предрешенным статусом, статистически значимо выше показатель рефлексии будущей деятельности и ауторефлексии (p=0,013). Это подтверждает непринятие себя в дебюте кризиса в связи с возрастными изменениями и указывает, на то, что на выходе из кризиса при достижении автономной идентичности, люди в меньшей степени склонны к ограничивающей развитие личности рефлексии.

В связи с этими данными по-новому высвечиваются результаты, полученные при исследовании пожилых людей с высоким уровнем субъективного благополучия, различающихся по рейтингу принятых возрастных задач (ориентация на передачу опыта, заботу о семье – в одной группе и на саморазвитие – в другой группе) и статусу эго-идентичности. Возможно, что рефлексивные индивидуально-стилевые особенности выполняют существенную роль в формировании субъективного благополучия.

Список литературы

1. Солдатова Е.Л., Бенко Е.В. Methods of measuring the ego identity /, Е.В. Бенко // Вестник ЮУрГУ. Серия «Психология». – 2013. – Т. 6, №3. – с. 13-16.

2. Солдатова, Е. Л. Структура и динамика нормативного кризиса перехода к взрослости: монография / Е. Л. Солдатова. – Челябинск: ЮУрГУ, 2007. – 267 с.

3. Erikson, E. Identity, youth and crisis. New York: W. W. Norton Company, 1968.

4. Завьялова И.Ю., Солдатова Е.Л. Структура личностной зрелости пожилых людей, участвующих в программах непрерывного образования. Science for Education Today. 2019. Т. 9. № 1. С. 93-108

5. Карпов А.В. Психология рефлексивных механизмов деятельности. М.: Изд-во ИП РАН, 2004

6. Soldatova E.L., Zavialova I.Yu. The role of reflexivity in the development of personality in the elderly / Lurian Journal. 2021. Т. 2. № 3. С. 88-100.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА СТУДЕНТОВ ВУЗА КАК ФАКТОР СОХРАНЕНИЯ ИХ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

Соловьева Ольга Владимировна,
доктор психологических наук, профессор,
Северо-Кавказский федеральный университет, Ставрополь
olga.vl.soloveva@gmail.com

Аннотация: в статье раскрывается актуальность проблемы формирования психологической культуры студентов вуза. Данный феномен рассматривается как фактор развития профессионально-личностных качеств и духовно-нравственного облика, а также как фактор сохранения психологического здоровья студентов гуманитарных направлений подготовки.

Ключевые слова: психологическая культура, психологическое здоровье, духовно-нравственное развитие, студенты гуманитарных направлений подготовки.

PSYCHOLOGICAL CULTURE OF UNIVERSITY STUDENTS AS A FACTOR OF PRESERVING THEIR PSYCHOLOGICAL HEALTH

Solovieva Olga Vladimirovna

Abstract: the article reveals the relevance of the problem of the formation of the psychological culture of university students. This phenomenon is considered as a factor in the development of professional and personal qualities and spiritual and moral character, as well as a factor in maintaining the psychological health of students of humanitarian areas of training.

Key words: psychological culture, psychological health, spiritual and moral development, students of humanitarian areas of training.

Процессы глобальной интеграции с мировой образовательной системой диктуют новые требования к выпускнику вуза. В их числе высокий уровень развития общекультурных и профессиональных компетенций, личностной зрелости. В законе «Об Образовании в РФ» сказано, что содержание образования должно обеспечить «адекватный мировому уровень общей и профессиональной культуры» (статья 14.1). Культура является решающим фактором развития профессионально-личностных качеств и духовно-нравственного облика специалиста любого профиля. Проблема развития культуры в целом и формирование психологической культуры в частности имеет исключительную значимость и актуальность для студентов гуманитарных специальностей.

К разработке концепции формирования психологической культуры как базовой составляющей профессионально-педагогической культуры

будущего специалиста обращались такие видные отечественные ученые, как Абульханова-Славская К.А., Бодалев А.А., Деркач А.А., Климов Е.А. и др. Сущность психолого-педагогической культуры изучали Барабанщиков А.В., Бондаревская Е.В., Исаев И.Ф., Сластенин В.А. и др.

Являясь культурой мышления, ценностей и смыслов, духовно-нравственного развития личности, психологическая культура позволяет современному студенту не только конструктивно взаимодействовать на межличностном и социальном уровнях, но проявлять свою активность, инициативу и гражданственность в общественно значимых масштабах [3].

Современный молодой человек гуманитарных направлений подготовки должен быть готов решать не только профессиональные задачи, но и обладать большим спектром социабельных качеств – умением вести эффективный диалог и продуктивно взаимодействовать в поликультурном обществе. В этой связи перед высшей образовательной организацией в качестве одной из важных задач стоит подготовка специалистов, владеющих как профессиональными компетенциями, так и способностями к плодотворному сотрудничеству с учетом интересов других людей.

Кроме высокой социальной значимости, формирование психологической культуры студентов-педагогов является принципиально важным для их психологического здоровья. Это обусловлено тем, что феномен психологической культуры относится к разряду основополагающих параметров в личностной структуре и деятельности профессионала. Она характеризуется наличием гуманистических ценностей, позитивных личностных и духовно-нравственных установок, способностей к эффективной самоорганизации деятельности, межличностному и социальному взаимодействию субъекта [2].

Если мы обратимся к категории «психологическое здоровье», то оно проявляется в полноте и богатстве душевного мира личности, в желании развивать свой личностный потенциал через самоактуализацию и в стремлении к гуманистическим ценностям – принятие других, желание улучшать человечество (А. Маслоу).

Большинство авторов, занимающихся проблемой психологического здоровья, определяют его как состояние душевного благополучия, характеризующееся отсутствием болезненных психических явлений и обеспечивающее адекватную регуляцию поведения и деятельности (В.А. Ананьев, Б.С. Братусь, И.Н. Гурвич, Н.Г. Гаранян, В.Э. Пахальян, Г.С. Никифоров, А.М. Степанов, А.Б. Холмогорова, О.В. Хухлаева и др.).

Широко распространено понимания психологического здоровья в рамках адаптационного подхода (О.В. Хухлаева, Г.С. Никифоров, и др.). В данном подходе здоровый человек – это успешно адаптирующийся и имеющий гармоничные отношения с окружающими.

Главная характеристика психологического здоровья может быть выражена следующим образом: это динамическая совокупность психических

свойств, обеспечивающих гармонию между различными сторонами личности человека, между человеком и обществом, а также возможность полноценного функционирования человека в процессе жизнедеятельности [1].

Исходя из этого определения психологического здоровья, очевидна его связь с психологической культурой личности. Обусловленность психологического здоровья уровнем развития психологической культуры объясняется тем, что основным показателем и критерием высокого уровня психологической культуры является ценностное и гуманистически ориентированное отношение человека к себе и другим людям; эффективная самоорганизация собственной деятельности и конструктивное поведение, направленное на сохранение здорового контакта со средой [2].

Повышение психологической культуры будет способствовать гармоничному развитию личности, разрешению внутренних конфликтов и противоречий, становлению субъектных качеств, нахождению конструктивных способов взаимодействия с собой, другими, с социумом, отвечать на вызовы современной действительности, сохраняя свою психологическую индивидуальность. Это, безусловно, скажется на укреплении психологического здоровья студентов.

В этой связи психологическую культуру можно рассматривать как фактор сохранения психологического здоровья студентов вуза.

Формирование психологической культуры должно включать такие основополагающие составляющие, как развитие самопознания, формирование адекватной самооценки, индивидуальной позиции по отношению к себе и миру, обучение навыкам эмпатии, развитие субъектных качеств личности студента, актуализация ценностей, отражающих характер будущей профессиональной деятельности, способности к целеполаганию и ответственности; развитие креативного мышления, обучение методам осознанной саморегуляции, формирование практических навыков самообладания, самовоспитания и самоконтроля, обеспечивающих эффективность самоуправления личности будущего специалиста.

Эффективность процесса формирования психологической культуры происходит успешно в условиях интегративной работы системы вуза и службы психологического сопровождения, способствующей гармоничному личностному развитию, духовно-нравственному обогащению и сохранению психологического здоровья современных студентов.

Список литературы

1. Психическое здоровье детей и подростков в контексте психологической службы. // Под ред. И.В. Дубровиной. – М.: Деловая книга, 2000. – 107 с.

2. Соловьева О.В., Кузьмина А.Б. Модель формирования психологической культуры будущих педагогов // Мир науки и культуры. – Горно-Алтайск, 2013. – № 4 (41). – С. 93-96.

3. Соловьева О.В. Моральное самосознание как детерминанта психологического здоровья студентов в условиях инклюзивного образования. // Психологическое здоровье личности: теория и практика. Сборник научных трудов по материалам I Всероссийской научно-практической конференции. – Ставрополь: СКФУ, 2014. – С. 323-327.

ПРОБЛЕМА СТРЕССА И СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ В СТУДЕНЧЕСКОЙ СРЕДЕ

Сотникова Наталья Николаевна,
viklyxa83@mail.ru
Долженко Мария Сергеевна*, студент 2 курса,*
dolzenkomaria70@gmail.com
Черникеева Мария Андреевна*, студент 2 курса,*
Ставропольский филиал «Московский педагогический государственный университет»,
Ставрополь, masha.chernikeeva@mail.ru

Аннотация: Статья направлена на изучение стресса и стрессоустойчивости в современном обществе и в студенческой среде. В ней раскрыты понятия стресса и стрессоустойчивости, представлены современные аспекты изучения стресса и стрессоустойчивости в студенческой среде. Рассмотрены виды факторов, приводящих к возникновению стресса и их последствия. Представлены рекомендации по профилактике развития стрессовых состояний у обучающихся.

Ключевые слова: стресс, стрессоустойчивость, внешние и внутренние факторы, студенты, здоровье.

THE PROBLEM OF STRESS AND STRESS RESISTANCE IN THE STUDENT ENVIRONMENT

Sotnikova Natalia Nikolaevna
Dolzhenko Maria Sergeevna
Chernikeeva Maria Sergeevna

Abstract: The article is aimed at studying stress and stress tolerance in modern society and in the student environment. It reveals the concepts of stress and stress tolerance, presents modern aspects of the study of stress and stress tolerance in the student environment. The types of factors leading to stress and their consequences are considered. Recommendations for the prevention of the development of stressful conditions in students are presented.

Key words: stress, stress resistance, external and internal factors, students, health.

Проблема стресса и стрессоустойчивости по сей день остаётся актуальной проблемой для молодого поколения, в особенности данная тема важна для обучающихся высших учебных заведений. Студенты, как и взрослые, сталкиваются с множеством различных негативных факторов, которые воздействуют на психику обучающихся, что, несомненно, приводит к повышению их уровня стресса. Однако не каждый из учащихся может справиться с неожиданными стрессовыми ситуациями и нагрузками.

В связи с развитием стресса в современном мире, сохранение здоровья студентов, как физического, так и психического – это одна из приоритетных задач, стоящих перед высшим учебным заведением.[1, с. 137] Данный факт, связан с тем, что современное общество нуждается в психически здоровых работниках, которыми в будущем станут нынешние студенты. Чем здоровее

будут студенты, чем больше будет их умение противостоять различным стрессовым ситуациям, тем лучшими они станут в будущем работниками. Поэтому важно рассмотрение аспектов такой проблемы как стресс и стрессоустойчивость, а также их влияние на здоровье обучающихся.

Теме стресса и стрессоустойчивости было посвящено множество различной научной литературы, экспериментальных и психологических исследований. Исследованиями в данной области занимались такие ученые, как Б. Г. Мещеряков, П. Б. Зильберман, Б. Х. Варданян, Н. И. Блудов, Н. Н. Данилова, В. И. Лебедев, Ю. А. Александровский и другие. Важность анализа указанной проблемы неоднократно подчеркивали такие зарубежные ученые, как Г. Селье, Ф. Джонс, Д. Амирхан, К. Бернар, Р. Лазарус, Н. Эндлер, Л. Мерфи, Н. Хаан. [2, с. 1]

В современных словарях понятие «стресс» трактуется как состояние напряжения, возникающее у человека под влиянием сильных воздействий (стрессоров); неспецифическая (общая) защитная физиологическая реакция организма. В психологическом словаре стресс описывается как «состояние психического напряжения, возникающее у человека в процессе деятельности в наиболее сложных условиях, как в повседневной жизни, так и при особых обстоятельствах…» [3, с. 9]

Способствовать возникновению стресса могут как внешние, так и внутренние факторы. В настоящее время студенты могут столкнуться не только с внутренними факторами, которые могут быть связаны с проблемами в личной жизни, в родственных отношениях, в учебной деятельности и так далее, но и внешними факторами, связанными с неблагоприятной нынешней ситуацией в стране. Необходимо обратить внимание на то, что внутренние факторы влекут за собой накопительное напряжение, а внешние факторы опосредованно влияют на увеличение стресса.

Каждый студент, сталкиваясь с какими-либо проблемными ситуациями, должен учиться и уметь справляться с возрастающим на фоне этих ситуаций уровнем стресса. От того сможет ли обучающийся противостоять стрессу, будет зависеть от его личностных качеств, от его устойчивости. Исходя из этого, мы хотим обратить внимание на такое понятие как «стрессоустойчивость».

Понятие стрессоустойчивость изучались такими учеными как Марищук В.Л., Кондратьева О.В. Лозгачева, Бодров В.А., и все они отмечали, что основным компонентом здорового психического развития является «стрессоустойчивость» – способность личности противостоять различным стрессовым факторам». [4, с. 253] На сегодняшний день учёные всё больше интересуются исследованиями, направленными на повышение уровня стрессоустойчивости с помощью различных методов. Переходя на новый этап жизни, молодые люди часто испытывают на себе стресс, им приходится адаптироваться к новым условиям учебной деятельности, налаживать общение с новыми людьми, совмещать бытовые дела с обучением, а иногда и с работой и многое другое. И с одной стороны, решая все эти проблемы, сталкиваясь со стрессовыми ситуациями, студенты повышают свою стрессоустойчивость, приобретают

опыт, навыки в преодолении трудных ситуаций, вырабатывают волевые качества. Исходя из этого, можно сказать, что устойчивость позволяет поддерживать нормальную работоспособность, психологическое здоровье и гармонию в сложных, стрессовых ситуациях. [5, с. 31]

Однако, с другой стороны, не смотря на повышение стрессоустойчивости и её положительные качества, молодые люди могут прибегать к неэффективным и деструктивным методикам в борьбе со стрессом. [1, с. 137] К таким методикам относится употребление алкоголя, курение, которые потом из средств снятия стресса, превращаются в зависимость. К менее негативным последствиям стресса могут относиться истощение организма, такие как физическое, психическое и эмоциональное, снижение выполнения какой-либо задачи и её качества, негативное самоощущение, нежелание что-либо делать, самосовершенствоваться и многое другое.

Из всего вышесказанного установлено, что обязательной частью профилактики стрессовых ситуаций среди студентов должно быть введение здорового образа жизни: отказ от вредных привычек, здоровый сон, поддержание нормальной массы тела, соблюдение режима правильного питания. [6, с. 132]

Помимо ведения здорового образа жизни, важным для студента является способность равномерного распределения затрачиваемых сил в течение дня и планомерная организация своего отдыха. Важность данного пункта вполне обоснована, ведь если студенты будут выполнять всю свою работу в условиях максимальной сосредоточенности в течение нескольких часов, без полноценного перерыва, то это со временем может привести к эмоциональному и психическому перенапряжению. Далее это может перерасти в синдром хронической усталости (постоянное отсутствие сил для выполнения какой-либо работы), что, безусловно, приведёт к снижению качества выполняемой работы.

Также некоторые студенты используют и противоположный вариант организации своей работы. Всю свою планируемую работу обучающийся откладывает до самого последнего дня, а после выполняет её в очень быстром темпе. Данное действие также оказывает отрицательное воздействие на стрессоустойчивость личности и приводит к развитию стрессового состояния.

Таким образом, планирование и проведение в образовательных организациях профилактических мер, развитие стрессоустойчивости, а также знание студентами базовых основ по преодолению стресса, является основополагающей для полноценного психического здоровья личности, и в будущем будет сказываться на качественности выполняемой работы молодыми специалистами.

Список литературы

1. Актуальные вопросы психологии и формирования здорового образа жизни студенческой молодёжи: материалы XIII Международной студенческой научной конференции «Студенческий научный форум» – 2021: материалы конференции/под редакцией М. П. Лебедевой [и др.]. – Архангельск: САФУ, 2021. – 328 с. – ISBN 978-5-261-01536-9. – Текст: электронный //Лань: электронно-библиотечная система. – URL: https://e.lanbook.com/book/226898

2. Чудайкин, А.М. Психолого-педагогические аспекты проблемы стрессоустойчивостиобучающихся/ А. М. Чудайкин // Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия «Акмеология образования. Психология развития». – 2019. – № 2. – С. 183-188. – ISSN 2304-9790. – Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. – URL: https://e.lanbook.com/journal/issue/321161

3. Психология стресса: учебник и практикум для вузов / М. А. Одинцова, Н. Л. Захарова. – Москва: Издательство Юрайт, 2022. – 299 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-05254-1. – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. с. 73 – URL: https://urait.ru/bcode/490085/p.73

4. Жуина Д.В., Казакова Е.М. Особенности стрессоустойчивости выпускников педагогического колледжа // Russian Journal of Education and Psychology. 2017. №6-2. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-stressoustoychivosti-vypusknikov-pedagogicheskogo-kolledzha.

5. Психическое здоровье в современных реалиях: сборник статей заочной Всероссийской научно-практической конференции (г. Уфа, 25 декабря 2020 г.): сборник научных трудов / под редакцией В. Р. Алгушаевой. – Уфа: БашГУ, 2020. – 142 с. – ISBN 978-5-7477-5271-9. – Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. – URL: https://e.lanbook.com/book/179920

6. Беляева Ю.Н., Шеметова Г.Н., Досов С.В., Дудыкина И.В. Психологический профиль студенческой молодежи: уровень стресса и возможности его коррекции // Современные наукоемкие технологии. – 2019. – № 6. – С. 131-135; URL: https://s.top-technologies.ru/ pdf/2019/6/37562.pdf

ВНУТРИЛИЧНОСТНЫЙ КОНФЛИКТ В СТРУКТУРЕ ЛИЧНОСТИ ЖЕНЩИНЫ

Терещенко Элеонора Владимировна,
доцент кафедры социальной психологии
и психологии безопасности СКФУ, канд. психол. наук
tereschenko-nora@mail.ru
Белоусова Софья Андреевна, *бакалавр,*
Северо-Кавказский федеральный университет,
Ставрополь, sonz.belousova@yandex.ru

Аннотация: в статье представлен теоретический обзор основных подходов в изучении внутриличностного конфликта. Особое внимание уделено проблеме внутриличностных конфликтов у женщин с учетом ролевых особенностей и связи этого с внешней средой.

Ключевые слова: внутриличностный конфликт, ролевой конфликт.

INTRAPERSONAL CONFLICT IN THE STRUCTURE OF A WOMAN'S PERSONALITY

Tereshchenko Eleonora Vladimirovna
Belousova Sofia Andreevna

Abstract: the article presents a theoretical overview of the main approaches in the study of intrapersonal conflict. Special attention is paid to the problem of intrapersonal conflicts in women, taking into account role characteristics and the connection of this with the external environment.

Key words: intrapersonal conflict, role conflict.

В настоящее время проблема изучения внутриличностного конфликта женщины является актуальной, так как в современном мире на женщин возложено огромное количество задач, с которыми им не всегда удается легко справляться. Возникающее напряжение вследствие неспособности достичь «идеала» в каждой сфере одновременно находит свое отражение и в психике каждой женщины: недовольство собой, устройством жизни, социальной обстановкой, и повышается в целом ее степень конфликтности. Такие конфликты являют собой противостоянием, эмоционально переживаемое человеком как значимая для психологическая проблема, вызывающая внутреннюю преодолевающую его работу. Изучение внутриличностного конфликта женщины также дает возможность изучить и разработать способы его преодоления с учетом ее гендерных особенностей.

Вообще, изучение феномена внутриличностного конфликта берет свое начало в психоаналитической концепции. Как утверждал З. Фрейд, человеку свойственна амбивалентность чувств, «которая усиливается противоречивостью социальной жизни и доходит до состояния конфликта, который проявляется в неврозе» [5, с. 12].

В теории К. Г. Юнга внутриличностный конфликт – это регресс в сферу бессознательного, проигрывание т. н. родительского сценария. У К. Хорни внутриличностный конфликт рассматривается с двух позиций – как столкновение стремления к удовлетворению желаний и к безопасности и как противоречие «невротических потребностей», удовлетворение которых влечет за собой фрустрацию других.

По К. Роджерсу основа внутреннего конфликт – противоречие, возникающее у личности между осознанными самооценками, приобретающимися в течение жизни, но которые являются ложными, и самооценкой на неосознаваемом уровне. А. Маслоу рассматривает сущность внутриличностного конфликта как нереализованную потребность человека в самоактуализации.

В. Франкл описывает сущность внутриличностного конфликта как потерю смысла жизни [1].

В отечественной психологии внутриличностный конфликт рассматривается в рамках нескольких направлений: внутриличностный конфликт как результат противоречивого взаимодействия (А.Леонтьев); внутриличностный конфликт как следствие внутренних противоречий, имеющих разнонаправленную природу – переход объективных противоречий о внутренний мир и отражение субъективного отношения к реальности (Е. Донченко и Т. Титаренко); классификация внутриличностных конфликтов в зависимости от включенной в противоречие структуры личности – мотивов, ценностей и самооценки (А.Анцупов и А.Шипилов).

Внутриличностный конфликт – это конфликт внутри психического мира личности, представляющий собой столкновение ее противоположно направленных мотивов (потребностей, интересов, ценностей, целей, идеалов)» [4, с.44]

Важно заметить, что формирование личности человека не может происходить без изменения ценностей, внутренний борьбы мотивов, осознании противоречий, волевого выбора и пр. Соответственно, внутренний конфликт выступает как закономерный и естественный процесс в развитии личности индивидуума.

Анализ отечественной литературы по психологии внутриличностного конфликта у женщин показал следующее: большой научный пласт исследований уделен гендерному ролевому конфликту (Шакирова Г. Ф.). Изучаются конфликты, которые связаны с определенным жизненным этапом женщины: репродуктивный период (Шелехов И. Л), зрелый возраст (Л. В. Шибаева и В. А. Сухарева. Описываются внутриличностные конфликты, связанные с сексуальной сферой (Алексеев Б. Е., Каданцева А. В., Щелков О. Ю.).

В исследованиях Н.Кулагиной внутриличностный конфликт женщины определен как один из видов внутренней конфронтации, диктуемый ролевыми требованиями, или «ролевой конфликт»; Н.Королева изучает особенности проявления внутриличностных конфликтов беременных женщин, а внутренние противоречия, связанные с возрастными кризисами женщины, находят свое отражение в исследованиях В.Сухаревой, О.Тенн и Л.Шибаевой.

Таким образом, внутриличностный конфликт представляет собой внутриличностное противоречие, которое воспринимается и эмоционально переживается человеком как значимая для него психологическая проблема, требующая разрешения и вызывающая внутреннюю работу сознания, направленную на его преодоление [1].

На основе классификации внутриличностных конфликтов по А.Анцупову и А.Шипилову, в зависимости от того, какие стороны внутреннего мира личности женщины «втянуты» во внутренний конфликт, можно говорить о таких видах конфликтов внутренней структуры личности женщины, как:

Мотивационный конфликт. Такой вид конфликта подразумевает под собой противостояние между стремлениями структуры бессознательного противоречия в психике женщины, в стремлении к ощущению безопасности и т.д.

Нравственный конфликт. Здесь у женщины на первый план выходят конфликты желания и долга, привязанностей и принципов и другие конфронтации внутренних компонентов, в том числе и социально обусловленных.

Конфликт нереализованного желания. Этот вид внутреннего конфликта у женщины может проявляться как комплекс неполноценности. Здесь ведущую роль в основании конфликта могут занимать противоречия между желаниями и действительностью, которая блокирует их удовлетворение.

Ролевой конфликт. Этот вид конфликта связан с невозможностью выполнения женщиной требований нескольких ролей одновременно.

Адаптационный конфликт. Несоответствие между возможностями личности женщины и требованиями среды может отражать ее временную неготовность и неспособность выполнить предъявляемые требования.

Конфликт неадекватной самооценки. Он зависит от требовательности женщины к себе, отношения к успехам и неудачам [1, 5, 7].

Внутриличностные конфликты современной женщины влекут за собой проблемы личностного развития, отношения к себе, что отражается в нездоровом взаимодействии с окружающими.

Другими словами, внутриличностные конфликты, хотя и выражаются в нарушении внутренней структуры, имеют прямую связь с внешним миром. Он основан на внутреннем переносе объективных противоречий (например, моральных конфликтов), противоречий, связанных с внутренним миром личности (мотивационные конфликты, конфликты неадекватной самооценки), и отражает влияние социальной среды и отношения к ней женщины.

Именно внутриличностный конфликт побуждает женщину к конфликтному поведению, что является составляющей межличностных конфликтов (супружеские недопонимания, сложные отношения с детьми, противостояния на работе и т.д.). Как утверждает Т.Кузнецова на основе исследования стратегий совладания при внутриличностном конфликте женщины, такое поведение связано с тем, что женщины, у которых присутствует внутриличностный конфликт, находятся в состоянии высокой психической напряженности, что ведет к неадекватному реагированию и оценкам. А это, в свою очередь, негативно сказывается на взаимодействии с окружающей социальной женщину средой [2].

Внутренние конфликты будут преодолены, когда будет восстановлена согласованность между внешним и внутренним миром женщины, т.е. когда она обнаружит и определит для себя личностный смысл, занимающий первичное положение в иерархии ценностно-смысловых сфер, в контексте своего поиска значимости [3].

То есть, исходя из вышеописанного, справедливо утверждать, что женщина в условиях современного мира имеет много возможности для реализации своего потенциала в различных сферах. Но возникающее напряжение находит свое отражение в психике каждой женщины как недовольство чем-то, повышается в целом степень конфликтности. Соответственно, отсутствие возможности удовлетворить актуальные для себя потребности вызывает состояние фрустрации, что напрямую связано с внутриличностным конфликтом.

Список литературы

1. Анцупов А.Я., Шипилов А.И. Конфликтология: Учебник для вузов. – М.: ЮНИТИ, 2000. – 551 с.
2. Кузнецова Т. А. Выбор женщинами стратегий совладания в связи с типом внутриличностного конфликта // Скиф. 2021. №5 (57). URL: https://cyberleninka.ru/article/n/vybor-zhenschinami-strategiy-sovladaniya-v-svyazi-s-tipom-vnutrilichnostnogo-konflikta (дата обращения: 01.11.2022).
3. Кочкарева И.В. Разрешение внутриличностного конфликта в процессе совладания с трудными жизненными ситуациями // ОНВ. 2012. №4 (111). URL: https://cyberleninka.ru/article/n/razreshenie-vnutrilichnostnogo-konflikta-v-protsesse-sovladaniya-s-trudnymi-zhiznennymi-situatsiyami (дата обращения: 27.10.2022)
4. Емельянов С.М. практикум по конфликтологии. СПб: Питер, 2001., с.44
5. Франкл В. Человек в поисках смысла. – М.: Просвещение, 1990. – 368 с.

6. Шелехов Игорь Львович, Белозёрова Галина Викторовна, Мартынова Анна Игоревна Личность и внутриличностный конфликт в концепциях фрейдизма и классического психоанализа // Ped.Rev.. 2016. №1 (11). URL: https://cyberleninka.ru/article/n/lichnost-i-vnutrilichnostnyy-konflikt-v-kontseptsiyah-freydizma-i-klassicheskogo-psihoanaliza (дата обращения: 09.10.2022)

7. Шипилов А. И. Психологические основы взаимодействия офицеров в трудных ситуациях: Автореф. дис. д-ра психол. наук. – М., 2000. – 32 с.

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ КАК УСЛОВИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ И СУБЪЕКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ ЛИЧНОСТИ

Торикова Елена Федоровна,
канд. психол. наук, Ставропольский государственный педагогический институт, Ставрополь
basko77@mail.ru
Ториков Александр Владимирович*, ст. преподаватель, Технологический институт сервиса (филиал ДГТУ), Ставрополь*
alexandr.torikoff@yandex.ru

Аннотация: В статье осуществляется обзор ряда экспериментальных исследований, подтверждающих связь между систематической физической активностью средней интенсивности и положительным эмоциональным состоянием человека, его психологическим здоровьем и субъективным благополучием. Физическая активность определяется как ресурс личности, оптимизирующий отношение человека к жизненным трудностям.

Ключевые слова: физическая активность, эмоциональное состояние, психологическое здоровье, субъективное благополучие.

PHYSICAL ACTIVITY AS A CONDITION OF PSYCHOLOGICAL HEALTH AND SUBJECTIVE WELL-BEING OF THE INDIVIDUAL

Torikova Elena Fedorovna
Torikov Aleksandr Vladimirovich

Abstract. The article reviews a number of experimental studies confirming the relationship between systematic physical activity of moderate intensity and a positive emotional state of a person, his psychological health and subjective well-being. Physical activity is defined as a personal resource that optimizes a person's attitude to life difficulties.

Key words: physical activity, emotional state, psychological health, subjective well-being.

Под психологическим здоровьем и благополучием личности понимаем возможность человека реализовывать свой потенциал, быть продуктивным в деятельности и общении, преодолевать трудности, быть в гармонии с самим собой и окружающим миром. Данные состояния имеют непреходящую актуальность и ценность для личности. Но особенно важным это становится в

условиях социальной нестабильности, психологической тревоги и неопределенности, информационного и эмоционального перенапряжения.

Физическая активность является важнейшим условием поддержания психологического здоровья и субъективного благополучия личности.

Для подтверждения данного тезиса осуществим обзор ряда научных источников, раскрывающих результаты эмпирических исследований об эффектах и ресурсных возможностях занятий различными видами физической активности для личности.

Многие зарубежные (Astalos M., Wijndaele K., Bourdeaudhuij I. De, Philippaerts R., Matton L., Duvigneaud N., Thomis M., Lefevre J., Cardon G.) [1] и отечественные исследователи (Арутюнов В.А., Ильина Н.Л., Лысенко А.В., Таютина Т.В., Лысенко Д.С. и др.) [3], [4] отмечают положительное влияние определенных физических нагрузок на психическое здоровье и благополучие личности.

Отечественный ученый, физиолог И.П. Павлов отмечал, что для снятия эмоционального напряжения необходимо «страсть вогнать в мышцы» [цит. по 2, с. 279].

По мнению Н.Л. Ильиной, физическая культура выступает мощным регулятором настроений человека, и, следовательно, регулятором психологического благополучия [3].

Физическая активность с разной направленностью, длительностью и интенсивностью может приводить к различным результатам. Отдельный цикл физической активности может привести быстрому, хотя и кратковременному эффекту – снижению тревожного состояния, что можно выявить сразу после физической нагрузки [3, с. 70].

В результате эксперимента оценка уровня тревожности у испытуемых обоих полов до и после аэробной физической активности в течение 45 минут выявила снижение ее субъективных показателей. Возвращение к начальному уровню тревожности, выявленному до физической нагрузки, произошло через сутки (Wenberg R. S., Gould D.) [7, с. 40]. Соотвественно, систематическая ежедневная физическая активность может снижать уровень тревожности, и является средством профилактики хронического тревожного состояния.

Участие испытуемых в программах выполнения физической активности в течение более длительного срока (6 недель) выявила достоверные различия в уровне тревоги и депрессии в сравнении с контрольной группой, с малоподвижным поведением. Участники экспериментальной группы демонстрировали более низкие показатели негативных эмоциональных состояний [3 с. 71]. Такой же эффект был выявлен при физической активности умеренной интенсивности. При этом эмпирические данные свидетельствовали, о том, что двигательная нагрузка, как недостаточная, так и избыточная не улучшают эмоциональный настрой, а, следовательно, не содействуют субъективному благополучию личности [3 с. 71].

В исследовании И.А. Малыгиной выявлено положительное влияние двигательной активности на психоэмоциональное состояние людей зрелого возраста (36 – 60 лет). При этом автор подчеркивает важность выбора оптимального вида двигательной активности. Для этого нужно учитывать уровень физической подготовленности, функционального состояния организма, мотивации и актуального психоэмоционального состояния [6].

Занимаясь физической культурой и спортом, люди менее чувствительны к стрессам и напряжению. Они лучше справляются с беспокойством, тревогой, депрессией, гневом, агрессией и страхом. Они способны легче расслабляться, способны снимать напряжение с помощью определенных физических упражнений, у них меньше проблем со здоровьем. Регулярные физические упражнения повышают работоспособность человеческого организма, способствуют его эффективной подготовке к различным видам умственной и практической деятельности.

Таким образом, регулярные умеренные физические нагрузки являются средством эмоциональной саморегуляции личности, источником ее психологического здоровья и благополучия. Определенная двигательная активность способствует снижению психоэмоционального напряжения, улучшает настроение, стимулирует неспецифический иммунитет.

Список литературы

1. Astalos M., Wijndaele K., Bourdeaudhuij I. De, Philippaerts R., Matton L., Duvigneaud N., Thomis M., Lefevre J., Cardon G. Sport participation and stress among women and men. Psychology of Sport and Exercise. 2012; 13: 466 – 483.

2. Ильин Е.П. Эмоции и чувства. СПб: Питер, 2001. 752 с.

3. Ильина Н.Л. Влияние физической культуры на психологическое благополучие человека // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2010. № 12 (70). С. 69-73.

4. Лысенко А.В., Таютина Т.В., Лысенко С.Д., Арутюнов В.А. Оценка влияния физической нагрузки на выраженность тревожно-депрессивных состояний // 5. Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2014. № 11 (117). С. 218-224.

6. Малыгина И.А. Влияние методики оздоровительной двигательной активности на психоэмоциональное состояние лиц второго периода зрелого возраста // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2020. – № 1. – С. 98-103.

7. Уэнберг Р.С., Гоулд Д. Основы психологии спорта и физической культуры. Киев : Олимпийская литература, 2001. 229 с.

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРОБЛЕМЫ ВЛИЯНИЯ СТРЕССА НА ВОЗНИКНОВЕНИЕ ПСИХОСОМАТИЧЕСКИХ РАССТРОЙСТВ

Федорова Юлия Александровна,
канд. пед. наук, доцент, Башкирский государственный педагогический университет им.М.Акмуллы, г. Уфа, yuliafedorova@yandex.ru
Хайруллина Альбина Гайсовна,
студентка Башкирский государственный педагогический университет им.М.Акмуллы, г. Уфа, gajsovnaalbina@gmail.com

Аннотация: В статье представлен анализ теоретических аспектов изучения проблемы влияния стресса на возникновение психосоматических расстройств. Рассмотрено понятие стресса в современной психологии. Представлена специфика психосоматических расстройств. Проанализирован стресс как предиктор психосоматических расстройств. Делается вывод о необходимости профилактики психосоматических расстройств.

Ключевые слова: стресс, дистресс, психосоматика, психосоматические расстройства, психоэмоциональная напряженность.

THEORETICAL ASPECTS OF STUDYING THE PROBLEM OF THE STRESS INFLUIENCE ON THE OCCURENCE OF PSYCHOSOMATIC DISORDERS

Fedorova Yulia Alexandrovna
Khairullina Albina Gaisovna

Abstract: The article presents an analysis of the theoretical aspects of studying the problem of the stress influence on the occurrence of psychosomatic disorders. The author considered the concept of stress in modern psychology; presented the specific of psychosomatic disorders; analyzed stress as a predictor of psychosomatic disorders; came to the conclusion about the need for prophylaxis of psychosomatic disorders.

Key words: stress, distress, Psychosomatics, psychosomatic disorders, psychoemotional tension.

В условиях социальных, экономических, политических трансформаций общества, постоянных катаклизмов, происходящих в последние годы, кризисные процессы достигают максимального распространения и приобретают острый характер. Наполненность окружающей среды стресс-факторами вызывает постоянное эмоциональное напряжение, существенно усложняет переживания индивидуальных кризисов.

Вследствие кризиса всегда разрушается привычная картина мира и важные жизненные перспективы личности. Это требует внутренней работы по перестройке базовых жизненных установок (отношений к себе, к другим людям и к миру в целом), ценностной переориентации, восстановление жизненных

целей и планов, а также поиска внутренних ресурсов их реализации. Соответственно, стресс имеет два потенциальных пути развития. При конструктивном решении кризис выводит личность на более высокий уровень: человек реализует скрытые ранее потенциалы и улучшает общее качество жизни [1]. Однако, если внутренней перестройки базисных убеждений не происходит, человек «застревает» на уровне травмирующего события, что приводит к накоплению жизненных проблем, ухудшению общего психофизиологического состояния, возникновению сложных личностных расстройств.

Психосоматика (греч. psyche – душа, soma – тело) – «направление в медицине и психологии, занимающееся изучением влияния психологических (преимущественно психогенных) факторов на возникновение и последующую динамику соматических заболеваний» [2]. В основе любого психосоматического заболевания лежит реакция организма на эмоциональное переживание, сопровождающаяся функциональными изменениями и патологическими изменениями в органе.

Проблемой взаимосвязи психологического и соматического компонентов ученые занимаются веками со времен Аристотеля и Гиппократа. Разработано достаточно большое количество моделей и теорий возникновения психосоматических заболеваний.

Столь давний интерес к проблеме исследования объясняется данными медицинской статистики, согласно которой до 70% пациентов, обращающихся за медицинской помощью, страдают психосоматическими заболеваниями. К наиболее распространенным заболеваниям относятся: гипертоническая болезнь, ишемическая болезнь сердца, бронхиальная астма, различные виды дерматитов, сахарный диабет, язва желудка и двенадцатиперстной кишки и онкологическая патология. В общей сложности ученые выделяют более 40 психосоматических заболеваний и это число постоянно увеличивается в связи с изменением окружающей среды (экономическая, социальная, экологическая нестабильность), ухудшением психофизиологического и психического состояния человека (страхи, агрессия, тревога, низкая стрессоустойчивость, истощение и т.д.), а также отягощенной наследственностью [3]. Проблема усугубляется тем, что указанная цифра постоянно увеличивается.

Симптомы болезней, которые появляются на «нервной почве», появляются и исчезают внезапно, в тяжелых условиях они усиливаются и ослабевают в условиях богатых. Они чередуются, «блуждая по телу», меняя форму и интенсивность проявления. Медицинское обследование не выявляет достоверных отклонений от нормы, между тем дисфункции перерастают в психосоматические заболевания.

В связи с этим в медицине и психологии активно развивается психосоматическое направление. Психосоматическое направление изучает влияние психологических факторов на возникновение соматических заболеваний. Термин «психосоматические расстройства» сегодня включает в

себя соматические заболевания, в патогенезе которых важную роль играют негативные травматические воздействия. Полиэтиологическая природа психосоматических расстройств не вызывает сомнений, их причины состоят из сочетания нескольких факторов риска, а психотравма играет ведущую роль в остром или хроническом эмоциональном стрессе. Во время стресса симпатическая нервная система запускает механизм мобилизации: сердце начинает сокращаться сильнее и чаще, повышается давление, сужаются сосуды внутренних органов. Из надпочечников адреналин поступает в кровь, глюкоза поступает из печени. Дыхание углубляется, бронхи расширяются, потоотделение усиливается.

Максимальное напряжение, которое человек испытывает в трудной ситуации, Г. Селье обозначил термином «дистресс». При приближении к дистрессу возбуждение становится чрезмерным, пульс и дыхание учащаются. Кожа становится бледной или покрывается красными пятнами, появляется озноб, суетливость, ухудшается память. Хронический дистресс может привести к полной потере сил организма, снижению иммунитета и психосоматическим расстройствам [4].

Предположение о существовании тесных связей между эмоциональными состояниями человека и нарушениями физического (соматического) здоровья имеет давнюю историю. Идеи смерти или развития тяжелых недугов по причине сильных эмоциональных потрясений встречаются во всех культурах, начиная с древнейших времен. В античной медицине идея влияния души на физические процессы, протекающие в теле, была одной из центральных [5].

Стресс, как таковой, не является деструктивным для людей, а напротив, его основополагающая функция заключается в том, чтобы подготовить организм человека к экстремальным, негативно воздействующим факторам, с целью адаптации к условиям, вызывающих стрессорами [6]. Негативное же воздействие стресс будет нести в себе в том случае, если он затянется и перейдет в хроническую форму, а именно, в дистресс, что чревато своими неблагоприятными последствиями для здоровья человека.

Стрессогенные ситуации, способствующие в наибольшей степени возникновению психосоматических заболеваний, связаны с конфликтами социального взаимодействия, выключения из значимых для человека сфер социального контекста. Например, потеря работы, миграция, уход на пенсию, утрата близкого человека, брачный развод, угроза потери социального статуса.

Согласно исследованиям, посвященным хроническому стрессу, его длительное воздействие провоцирует процесс соматизации аффекта и со временем приводит к учащению психосоматических расстройств. В клинической картине заболевания начинает преобладать соматическая патология, которая не только маскирует истинную причину страданий, но и становится своеобразной психологической защитой для индивида, вытесняя эмоционально значимую психотравмирующую ситуацию [7]. Острый или длительный психотравмирующий опыт является основным фактором

развития психосоматического расстройства, в то время как длительные психотравмирующие ситуации являются наиболее опасными [8]. Любое психосоматическое расстройство сопровождается вегетативными дисфункциями. При этом выделяют несколько стадий развития психосоматического заболевания: на первой стадии формируется вегетативная дистония, на второй стадии появляются так называемые «соматические жалобы», на третьей усиливаются висцеральные расстройства, а на четвертой в органе происходят воспалительные изменения.

Стресс может стать основным пусковым механизмом нарушения регулятивной функции вегетативной нервной системы, влияющей на работу внутренних органов, желез внутренней и внешней секреции, кровеносных и лимфатических сосудов, обмена веществ и т.д.

Любое эмоциональное состояние, особенно стойкие и неослабевающие негативные эмоции, приводят к изменениям в функциональных системах организма, особенно сердечно-сосудистой системы. Физиологические системы организма автоматически активируются, независимо от воли человека. Это включение происходит как безусловный рефлекс, выработанный в доисторическую эпоху человеческой жизни. Это похоже на безусловные рефлексы животных.

Острый и хронический стресс, с одной стороны, может быть причиной вегетозов, а с другой стороны, важным фактором поддержания патологического процесса. Стресс – это неспецифическая реакция организма на предъявляемые к нему требования. Обязательным условием подобных требований является любое раздражение, превышающее порог восприятия сенсорных систем организма. Эти раздражения могут возникать как из внешней среды, так и из внутренних органов человека и иметь различную физическую природу. Слово также может играть раздражающую роль. Г. Селье под неспецифическим ответом понимал стереотипную реакцию организма, независимо от типа раздражителя [4]. По физиологической сути стресс – это адаптивный процесс, обеспечивающий приспособление организма к новым условиям существования. Формирование реакции организма на раздражитель начинается с получения сигнала центральной нервной системой.

В дополнение к неспецифической реакции организма на стресс, реакция, обусловленная природой самого стрессора, также имеет специфический компонент. Эмоции являются частью такой специфической реакции.

Под эмоциями или эмоциональными переживаниями подразумеваются разнообразные человеческие реакции – от бурных вспышек страсти до тонких оттенков настроения. При внешней оценке эмоции делятся на две группы: положительные и отрицательные. Окрашенные реакции, вызванные эмоциями, называются эмоциональным стрессом. Стресс может иметь острые и хронические эмоциональные последствия и влиять на человека по-разному [4].

Психоэмоциональная напряженность – это пограничное состояние, возникающее в результате чрезмерного повышения психоэмоционального

напряжения и характеризующееся временным снижением устойчивости, а также психических и психомоторных функций, соматовегетативных реакций и снижением профессиональной работоспособности. Наиболее распространенной причиной психоэмоциональной напряженности является изнуряющие действия зачастую в условиях, опасных для жизни и здоровья, с невозможностью полноценной эмоциональной разрядки и отрыва от тревожно-депрессивных переживаний.

Существуют представления о тесной взаимосвязи вегетативной и эмоциональной сфер человека. Вегетативная нервная система опосредует влияние негативных эмоций на функции висцеральных органов. Вегетативные, гуморальные корреляты обнаруживаются при любом эмоциональном напряжении, в любую фазу психологических реакций [7].

Как пишет А.М. Вейн, вегетативные корреляты обнаруживаются при любых эмоциональных реакциях. Аффекты тоски, страха или тревоги вызывают соматические последствия через нейровегетативно-эндокринную систему. При этом торможение внешнего выражения отрицательных эмоций (психомоторного или словесного) может иметь патогенное значение: активизируется вегетативная нервная система, вследствие чего нарушается функционирование внутренних органов. При длительном воздействии отрицательных эмоций происходит усиление какого-либо вегетативного пути, что проявляется в гипертензивном состоянии сосудов или спастическом состоянии кишечника [6].

Таким образом, анализ психологической и специальной литературы по проблеме влияния стресса на возникновение психосоматических расстройств позволил сделать следующие выводы.

Стресс – состояние высокого психоэмоционального переживания индивидуумом стрессогенных, конфликтных жизненных ситуаций, которые остро или на длительный период времени лишают возможности его удовлетворить биологические или социальные потребности.

Психосоматические заболевания – это болезни, возникающие преимущественно под влиянием отрицательных, неблагоприятных психологических факторов. Многочисленные исследования пришли к некому классическому набору, составляющий список психосоматических заболеваний, который включает в себя гипертоническую болезнь, язвенную болезнь двенадцатиперстной кишки, бронхиальную астму, ревматоидный артрит, нейродермит, язвенный колит, язвенную болезнь желудка. Данный список условно называют «святая семерка». В настоящее время этому перечню заболеваний еще добавляют – ишемическую болезнь сердца, сахарный диабет второго типа, ожирение.

Стрессогенные ситуации, способствующие в наибольшей степени возникновению психосоматических заболеваний, связаны с конфликтами социального взаимодействия, выключения из значимых для человека сфер

социального контекста. Например, потеря работы, миграция, уход на пенсию, утрата близкого человека, брачный развод, угроза потери социального статуса.

Стресс и психосоматические расстройства имеют между собой тесную корреляцию, так как при длительном эмоциональном стрессе вероятность возникновения психосоматических заболеваний стремительно возрастает, обусловлено это истощением физиологических процессов и в целом организма, под воздействием затяжного стресса.

В основе психосоматических расстройств лежат внутриличностный конфликт; мотивация; эффект внушения; самовнушение; идентификация и контридентификация, самонаказание и т.д. В итоге, в теле человека возникают зажимы, застои, и, как следствие, возникает заболевание.

В профилактике психосоматических расстройств существенная роль принадлежит психотерапии (долговременная аналитическая терапия, гештальттерапия, групповая и семейная терапия, аутотренинг, нервно-мышечная релаксация, телесно-ориентированные методы психотерапии, символдрама, позитивная, когнитивно-бихевиоральная (или когнитивно-поведенческая), и мультимодальная психотерапия, гипнотерапия и др.

Список литературы

1. Василькова Ж.Г. Особенности совладания со стрессом пациентов с психосоматическими расстройствами // Психологическое здоровье человека: жизненный ресурс и жизненный потенциал: Материалы III Международной научно-практической конференции. – Красноярск: Версо, 2016. – С. 178-186.
2. Малкина-Пых И.Г. Психосоматика: Справочник практического психолога. – М.: Эксмо, 2005. – 992 с.
3. Медведев В.Э. Психосоматические заболевания концепции и современное состояние проблемы // Архивъ внутренней медицины. – 2013. – № 6 (14). – С. 37-40.
4. Селье Г. Стресс без дистресса. – М.: Прогресс, 1979. – 123 с.
5. Васильева, О.С., Филатов, Ф.Р. Психология здоровья человека: эталоны, представления, установки: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Издательский центр Академия, 2001. – 352с.
6. Вегетативные расстройства: Клиника, лечение, диагностика / под. ред. А.М. Вейна. М.: Мед. информ. агентство, 2003. – 749 с.
7. Финогенко Е.И. Индивидуально-типологические и психолого-физиологические аспекты исследования дизадаптивных состояний студентов: монография / Е.И. Финогенко, Е.Н. Дзятковская. – Иркутск: Изд-во ИрГТУ, 2010. – 127 с.
8. Старшенбаум Г.В. Психосоматика и психотерапия: исцеление души и тела. – 3-е изд. – Ростов н/Д: Феникс, 2013. – 496 с.

ВЗАИМОСВЯЗЬ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ И ЭМОЦИОНАЛЬНОГО САМОЧУВСТВИЯ СТУДЕНТОВ

Фомина Елена Алексеевна,
канд. психол. наук, доцент, fea30@mail.ru
Соломонов Владимир Александрович,
канд. психол. наук, доцент,
Северо-Кавказский федеральный
университет, Ставрополь, vlads67@mail.ru

Аннотация: проанализированы взаимосвязи между доминирующими потребностями в переживании определенных эмоций и актуальными характеристиками эмоциональной сферы у молодых людей студенческого возраста. Выявлен ключевой предиктор стремления к переживанию предпочитаемых эмоций – чувство уверенности в себе.

Ключевые слова: эмоции, эмоциональная направленность, биологические потребности, социальные потребности, познавательные потребности, студенты

INTERRELATION OF EMOTIONAL DIRECTION AND EMOTIONAL WELL-BEING OF STUDENTS

Fomina Elena Alekseevna
Solomonov Vladimir Aleksandrovich

Abstract: the relationship between the dominant needs for experiencing certain emotions and the actual characteristics of the emotional sphere in young people of student age was analyzed. Identified a key predictor of the desire to experience preferred emotions – a sense of self-confidence.

Key words: emotions, emotional orientation, biological needs, social needs, cognitive needs, students.

Введение. Взаимодействуя с миром, человек субъективно откликается на его события и результаты своих действий, другими словами, – проявляет эмоции. Понимание эмоций, эмоциональных процессов как реакции на внешние и внутренние изменения является достаточно распространенным и адекватным способом объяснения их роли в жизни человека [1, 2 и др.]. Однако эмоциональное переживание может выступать не только регулятором поведения человека, но и самостоятельной ценностью, мотивом активности. В таком контексте переживание тех или иных эмоций становится предметом потребности и определяет «ядерную структуру личности» [3], выступая относительно устойчивой характеристикой. Как указывал Б.И. Додонов, «эмоциональная направленность личности … определяется его потребностью в эмоционально насыщающем содержании самого процесса деятельности, в переживаниях как самодовлеющих ценностях» [4, с. 175].

В работе предпринята попытка исследовать взаимосвязь доминирующих эмоциональных потребностей молодых людей и показателей актуального эмоционального состояния.

Методы исследования. Для решения поставленной задачи нами были отобраны ряд опросных методик:

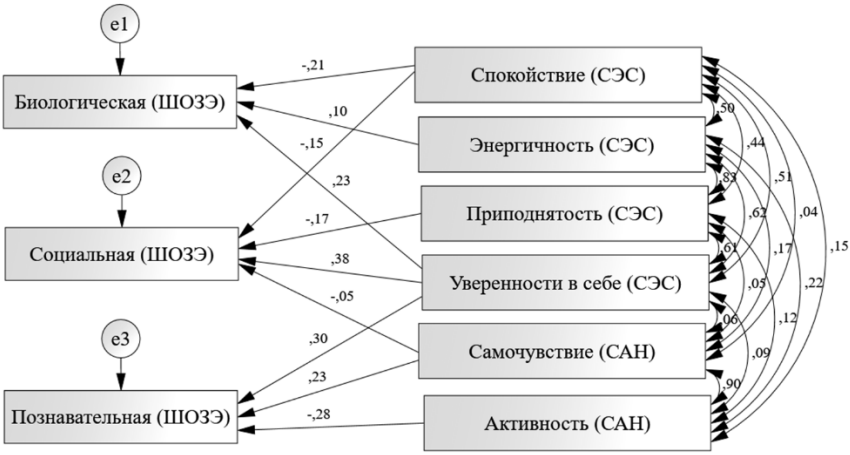
- Шкала оценки значимости эмоций (ШОЗЭ), разработанная Б.И. Додоновым [5, с. 31]. Б.И. Додонов полагал, что человек своими действиями добивается того, чтобы переживать эмоции, доставляющие ему наибольшее удовольствие. Автор выделил 10 видов эмоций: романтические, акизитивные (удовольствие от накопительства, коллекционирования), праксические (удовольствие от положительного результата, достижения цели), пугнические (удовольствие от соперничества, борьбы), гедонистические, альтруистические, гностические (удовольствие от познания нового), глорические (удовольствие от признания, славы), коммуникативные, эстетические. Предпочтение тех или иных переживаний указывает на доминирующую потребность – биологическую (акизитивные, гедонистические, пугнические эмоции), социальную (прагматические, глорические, альтруистические, коммуникативные) или познавательную (романтические, гностические, эстетические). Респондент ранжирует свои эмоциональные предпочтения, затем его результаты соотносят с эталонными и суммируют по трем шкалам потребностей. Таким образом, можно выявить значимость эмоциональных переживаний в контексте эмоциональной направленности респондента [4];

- Методика «Самооценки эмоциональных состояний» (СЭС), разработанная американскими психологами А. Уэссманом и Д. Риксом [5, с. 39-40]. Методика применяется для диагностики изменения эмоционального состояния за некоторый промежуток времени. Респондент выбирает в каждой из четырех групп суждений то, которое наиболее соответствует его эмоциональному состоянию. Оценка производится по шкалам «спокойствие – тревожность», «энергичность – усталость», «приподнятость – подавленность», «уверенность в себе – беспомощность» и интегральной шкале. В нашей работе был применен сокращенный вариант методики;

- Методика САН (Методика и диагностика самочувствия, активности и настроения), разработанная сотрудниками 1 Московского медицинского института для экспресс-оценки самочувствия, активности и настроения [5, с. 36-38]. Опросник содержит 30 пар характеристик, по каждой из которых респондент оценивает своей состояние. Полученные баллы в соответствии с ключом группируются по шкалам: «самочувствие», «активность», «настроение».

Таким образом были отобраны методики, позволяющие диагностировать относительно устойчивую тенденцию переживания эмоций, изменение эмоционального состояния за определенный промежуток времени и ситуативные показатели эмоциональной сферы.

Статистическая обработка данных осуществлялась при помощи пакетов MS Excel, IBM SPSS Statistics 22. Был произведен регрессионный анализ методом пошагового исключения переменных, его результаты представлены на рисунке. Выборку исследования составили 105 студентов бакалавриата СКФУ.



Chi-square = 84,7, df = 43, RMSEA = 0,000, p = 0,000, CFI = 0,844

Рис. Регрессионный анализ эмоциональной направленности и эмоционального самочувствия студентов
Примечание: e1, e2, e3 – ошибки, связанные со спецификой переменной

Результаты исследования. В качестве зависимых переменных были выбраны шкалы «биологическая», «социальная», «познавательная» (методика ШОЗЭ), остальные показатели выступили в роли независимых переменных. На рисунке 1 представлены результаты регрессионного анализа взаимосвязи характеристик эмоциональной сферы респондентов.

Ключевым предиктором удовлетворения потребностей является «уверенность в себе», которая положительно связана со всеми зависимыми переменными.

Удовлетворение биологических потребностей отрицательно связано с предиктором «спокойствие – тревожность» (-0,21), т.е. оно требует определенного уровня активации, тревоги за достижение желаемого результата. Оно же положительно взаимосвязано с «энергичностью» (0,10), коррелирует с инициативой, предприимчивостью, расторопностью.

Социальные потребности имеют наиболее обширный предикторный набор среди показателей эмоциональной сферы: «уверенность в себе – чувство беспомощности» (0,38), «спокойствие – тревожность» (-0,15), «приподнятость – подавленность» (-0,17), «самочувствие» (-0,05).

Направленность на познавательные потребности положительно взаимосвязана с «уверенностью в себе» (0,30), «самочувствием» (0,23), отрицательно – с «активностью» (-0,28).

Выводы. Уверенность в себе выступает универсальным предиктором стремления к переживанию предпочитаемых эмоций, а способность удовлетворить потребность в их переживании укрепляет чувство уверенности.

Нацеленность на удовлетворение биологических потребностей и переживание эмоций накопительства, соперничества, физического комфорта поддерживается активностью и предприимчивостью, оптимальным уровнем тревожности.

Доминированию потребности в переживании социально обусловленных эмоций – альтруистических, коммуникативных, прагматических, обретения славы и известности, – устойчиво сопутствуют напряженность, застенчивость в отношениях. Удовлетворение социальных потребностей оказывается и наиболее «энергозатратным», способным вызвать чувство усталости.

Удовлетворение познавательных потребностей требует сосредоточения, неторопливости, но и дает мощный ресурс восстановления самочувствия.

Таким образом, выраженность определенных эмоциональных реакций позволяет с достаточной степенью уверенности определить доминирующий тип эмоциональной направленности и прогнозировать поведение молодого человека.

Список литературы

1. Березина Т. Н. Эмоциональная безопасность образовательной среды и когнитивные процессы // Современное образование. – 2019. – № 3. – С. 29 – 43. –URL: https://nbpublish.com/library_read_article.php?id=29191

2. Трубицина И. Н. Влияние эмоциональных реакций на эффективность жизни человека // Психологическая газета. – 2020. – 4 сентября. – URL: https://psy.su/feed/8522/

3. Леонтьев Д. А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности. 4-е изд., испр. и доп. – М.: Смысл, 2019. – 584 с.

4. Додонов Б. И. Гармоническое развитие и типологическое своеобразие личности // Психология формирования и развития личности / Под ред. Л. И. Анцыферовой. – М.: Наука, 1981. – С. 284-304. – URL: http://psychlib.ru/mgppu/hre/hre-168.htm#$p168

5. Карелин А. А. Большая энциклопедия психологических тестов / А. А. Карелин. Т. 1. – М.: Эксмо, 2007. – 416 с.

ИЗУЧЕНИЕ КИБЕРБУЛЛИНГА В СТУДЕНЧЕСКОЙ СРЕДЕ

Черепкова Наталья Викторовна,
Ставропольский филиал
«Московский педагогический государственный университет»
Богданова Анастасия Валерьевна,
студент 2 курса, Ставропольский филиал
«Московский педагогический государственный университет»

Аннотация: В статье рассматривается влияние социальных сетей на жизнь подростков посредством запугивания и манипулирования. Представлены диагностические данные, основанные на опросах студентов. В статье также предоставлены причины киберзапугивания с точки зрения психологического подхода и обсуждаются цели и гипотезы, которые доказывают, что киберзапугивание действительно является актуальной проблемой для рассмотрения. В статье также описывается о мерах по борьбе с киберзапугиванием и о том, каким правилам должны следовать подростки, чтобы не стать жертвами киберзапугивания.

Ключевые слова: кибербуллинг, киберзапугивание, социальные сети, интернет.

STUDYING CYBERBULLYING IN A STUDENT ENVIRONMENT

Cherepkova Natalya Viktorovna
Bogdanova Anastasia Valeryevna

Annotation: The article examines the impact of social networks on the lives of teenagers through intimidation and manipulation. Diagnostic data based on student surveys are presented. The article also provides reasons for cyberbullying from the point of view of a psychological approach and discusses goals and hypotheses that prove that cyberbullying is indeed an urgent problem to consider. The article also describes measures to combat cyberbullying and what rules teenagers should follow in order not to become victims of cyberbullying.но его не будет здесь для вас хорошо

Key words: cyberbullying, cyberbullying, social networks, Internet.

В современном мире многие аспекты происходят в области информационных технологий, поэтому возникает много вопросов о взаимоотношениях между человеком-компьютером-человеком. Также в современном обществе Интернет – это огромный информационный банк, основы которого очень многогранны. Интернет дает огромные возможности пользователям, но в то же время он дает неограниченную свободу для создания различной информации, которая может нанести вред другим людям, может быть опасной. В социальных сетях люди могут общаться друг с другом независимо от их пола, социальной принадлежности, внешней привлекательности/непривлекательности. Все это указывает на то, что определенные коммуникационные барьеры перестают существовать перед человечеством. В социальных сетях у человека нет ограничений для реального общества. В связи с этим можно говорить об общении в социальных сетях как о суррогатном общении.

Все это способствует возникновению нового явления интернет–коммуникации – киберзапугивания, которое является отдельной социальной проблемой и нуждается в обсуждении и поиске решений. Дом был большой и красивый и не был виден всем

В последнее время появилось много исследований отечественных ученых, посвященных проблеме киберзапугивания это работы А.И. Черкасенко [1, с. 52-54], А.А. Баранова, А.О. [3, с.5-8], Андреевой [2, с. 21-28] и др.

А.И. Черкасенко кибербуллинг определяет как отдельное направление травли, определяемое как преднамеренные агрессивные действия, систематически на протяжении определенного времени осуществляемые группой людей или индивидом с использованием электронных форм взаимодействия и направленные против жертвы, которая не может себя легко защитить. Главной целью кибербуллинга является ухудшение эмоциональной сферы жертвы и/или разрушение ее социальных отношений. Кибербуллинг включает в себя диапазон различных форм поведения, от игриво-шуточного до психологического виртуального террора, результатом которого может стать суицид [1, с. 52-54].

Цели и гипотезы многих научных исследований (Лучинкина И.С., Родионова М.Н., Мишина С.С. и др.), доказывают, что киберзапугивание действительно является актуальной проблемой, требующей изучения в распространенности киберзапугивания среди городских и пригородных подростков.

Причинами киберзапугивания можно назвать следующие аспекты:

1. Стремление к совершенству. Это врожденное чувство, и мы никогда от него не избавимся, потому что это стремление – сама жизнь. Превосходство может иметь как отрицательную, так и положительную сторону. Примером стремления к превосходству у подростков может быть, например, борьба за социальный статус в группе сверстников.

2. Субъективное чувство неполноценности, или комплекс неполноценности – совокупность психологических и эмоциональных переживаний человека, выражающихся в ощущении собственной неполноценности и иррациональной вере в превосходство других над собой.

3. Зависть – это то же соперничество, только скрытое: человек стремится победить, но соревнуется как бы внутри себя, ведя счет даже тогда, когда воображаемый соперник даже не подозревает об этом.

4. Месть – действия, предпринятые со стороны.

Чаще всего под влияние киберзапугивания попадают подростки и дети школьного возраста, которые становятся жертвами онлайн-насилия со стороны своих сверстников или одноклассников.

Таким образом, киберзапугивание является действительно актуальной проблемой в наши дни, потому что сейчас происходит генерация информации, и люди ни на минуту не могут оставаться без гаджетов, ноутбуков, навигаторов и мобильных телефонов. Необходимо принять меры для решения этой проблемы и принять меры предосторожности, которые

помогут не стать жертвой. Очень важно, особенно в детской и подростковой аудитории, развивать осознанное и ценностное отношение к своему поведению в Интернете и транслировать последовательную систему мер предосторожности, чтобы снизить риск того, что ребёнок или подросток окажется в роли предмета или инициатора киберпреследования.

Список литературы

1. Черкасенко О.С., Феномен кибербуллинга в подростковом возрасте / О.С. Черкасенко // Личность, семья и общество: вопросы педагогики и психологии. – 2015. – № 6. – С. 52-54.

2. Андреева А.О., Манипулирование в сети Интернет / А.О. Андреева // Информационная безопасность и вопросы профилактики киберэкстремизма среди молодежи – 2015 – С. 21-28.

3. Баранов А.А., Рожина С.В., Психологический анализ причин подросткового кибербуллинга / А.А. Баранов, С.В. Рожина // Вестник удмуртского университета – 2015 – № 3. – С. 5-8.

ПРОЯВЛЕНИЕ ЛИЧНОСТНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПОЛЬЗОВАТЕЛЕЙ СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЕЙ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ИХ АКТИВНОСТИ В СЕТИ

Чернышова Евгения Леонидовна,
канд. психол. наук, доцент chernyshova@pgsga.ru
Девяткина Анна Юрьевна, *магистр*
Самарский государственный
социально-педагогический университет, Самара
devyatkina.au@sgspu.ru

Аннотация: цифровизация общества пронизывает социальную сферу, оказывая влияние на формирование новой психологической культуры отношений личности. Одним из главных ресурсов цифровой реальности являются социальные сети. Большинство людей воспринимают социальные сети как источник удовлетворения. Вместе с тем, может возникнуть излишняя эмоциональная связь с такими ресурсами. Обнаружено, что активность пользователей в социальных сетях определяется личностными характеристиками, а позитивное или негативное влияние социальных сетей на психологическое благополучие пользователей зависит от индивидуальных характеристик личности.

Ключевые слова: цифровизация, психологическое благополучие, социальные сети, личностные характеристики, активные пользователи, неактивные пользователи.

MANIFESTATION OF PERSONAL CHARACTERISTICS OF SOCIAL NETWORK USERS DEPENDING ON THEIR ACTIVITY IN THE NETWORK

Chernyshova Evgeniya Leonidovna
Devyatkina Anna Yurievna

Abstract: the digitalization of society permeates the social sphere, influencing the formation of a new psychological culture of personal relations. Social networks are one of the main resources of digital reality. Most people perceive social networks as a source of satisfaction. At the same time, an excessive emotional connection with such resources may arise. It

was found that the activity of users in social networks is determined by personal characteristics, and the positive or negative impact of social networks on the psychological well-being of users depends on the individual characteristics of the individual.

Key words: digitalization, psychological well-being, social networks, personal characteristics, active users, inactive users.

Неизбежность цифровизации общества связана со стремительным технологическим развитием всех сфер жизни человека. Именно поэтому цифровизация пронизывает не только экономику, но и социальную сферу, оказывая влияние на формирование нового менталитета и психологической культуры отношений личности. Погружение людей в цифровые технологии сопровождается появлением новой виртуальной реальности, в который конструируется виртуальная личность, формируется сетевая психика. Перед психологией как наукой возникает задача по сохранению психологического здоровья человека в цифровом мире [1, с. 610].

Оценки представителей современных гуманитарных наук относительно новой цифровой реальности носят как негативный характер [2], так и высказываются в позитивном аспекте, связывая неизбежность этой реальности с развитием современного социального пространства [3,4].

Одним из главных ресурсов цифровой реальности, доступных каждому человеку, начиная с детского возраста, являются мессенджеры и социальные сети. Социальная сеть – это уникальная цифровая среда, в которой человек может не только вступать в коммуникацию с другими пользователями, но и, создавая собственный профиль, транслировать информацию о своей личности и жизни другим пользователям. Большинство людей воспринимают социальные сети как источник удовлетворения, так как получают социальную связь с другими людьми. Нарушенные социальные связи крайне неблагоприятно влияют на психическое здоровье человека и его благополучие. Именно поэтому в социальных сетях люди ищут поддержку и единомышленников. Вместе с тем, может возникнуть излишняя эмоциональная связь с такими ресурсами, переходящая в навязчивую потребность не покидать социальную сеть, даже если это мешает реальной жизни [5, с. 165].

Мы предположили, что существует зависимость между личностными характеристиками пользователей социальных сетей и их активностью в сети. Проверка гипотезы осуществлялась на базе Государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения Самарской области «Поволжский государственный колледж». В исследовании приняли участие 60 учащихся колледжа (28 юношей, 32 девушки). Возраст респондентов 16-17 лет. Все они пользователи социальных сетей ВКонтакте и TikTok.

Нами были использованы следующие методы эмпирического исследования: анкета Т.В. Костяк на выявление характера Интернет-активности и времени, которое респонденты проводят в социальных сетях; 16-факторный опросник личности (форма А, 187 вопросов) Р.Б. Кеттелла для исследования характерологических и поведенческих особенностей пользователей с разной степенью

активности; методика Дембо-Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан, с целью изучения самооценки и уровня притязаний.

Активными пользователями социальных сетей являются 34 студента (56%), у которых 2 и более стационарных и мобильных устройства, 4 и более аккаунтов в социальных сетях, в которых они постоянно находятся онлайн, пользуются электронной почтой чаще, чем 4 раза в день, в социальных сетях постоянно обновляют свои страницы, добавляют фото и видео, активно комментируют, участвуют в обсуждениях в тематических группах, создают собственные темы, администрируют свои группы, инициируют новые контакты, знакомятся с новыми людьми, восстанавливают утраченные связи, активно ищут интересные события и встречи, стремятся самостоятельно их организовать, пользуются мастер-классами или видеокурсами в целях обучения и саморазвития.

Менее активными пользователями являются 26 человек (44%). Они чаще всего пользуются своим мобильным телефоном, у них не больше 2 аккаунтов в социальных сетях, в который они один раз в день и реже. Чаще всего выходят в сеть для того, чтобы найти нужную информацию, проверить письма и мессенджеры, реже просматривают социальные сети, больше слушают музыку, просматривают видео, читают новостную ленту, чтобы скоротать время.

На основании полученных данных мы разделили респондентов на две группы: активные пользователи социальных сетей и неактивные пользователи социальных сетей. У активных и неактивных пользователей социальных сетей выявлены различные личностные особенности.

Изучение личностных особенностей респондентов по пятифакторному тест-опроснику Р. МакКрае, П. Коста показало, что активные пользователи социальных сетей постоянно участвуют в виртуальных сообществах, в которых они пользуются популярностью. Их коммуникацию в социальных сетях отличает добродушное отношение к другим пользователем, высокая эмоциональность, контактные, лёгкие и гибкие в общении они быстро включаются в различные группы. У них быстро растут новые контакты благодаря готовности к сотрудничеству. Стремятся к эмоциональному лидерству в сетевых группах, экспрессивны, импульсивны, жизнерадостны. Зависят от социального одобрения других пользователей, поэтому негативной стороной этого стремления является возможная зависимость от мнения других пользователей, как отрицательного, так и положительного. Вместе с тем демонстрируют склонность к самоутверждению, принятию самостоятельных решений, отстаиванию собственной точки зрения, часто очень самоуверенны. Иногда, стремясь к доминированию, проявляют конфликтность при отстаивании своих позиций, что в сетевом общении приводит к агрессивным высказываниям. В социальных сетях предпочитают эмоционально окрашенные, интересные отношения, редко находятся в состоянии фрустрированности и напряженности. В общении считают себя интересными собеседниками.

Неактивные пользователи социальных сетей в сетевом общении проявляют консерватизм, держатся за свои сформировавшиеся привычки. Их отличает скрытность, нежелание примыкать в группе. Неактивные пользователи инициируют контакты с другими людьми для того, чтобы решить собственную проблему, или если это в их интересах, избирательность в общении не даёт им раскрыться перед большим кругом людей. Им сложно устанавливать новые контакты, так как они чувствуют неуверенность в себе, в общении проявляют робость и социальную пассивность. Предпочитают общение с небольшой группой знакомых людей, очень тщательно выбирают партнёра по общению. Часто демонстрируют зависимое поведение, так как мнение группы имеет большое значение, а им присуще самокопание. Впечатлительность, склонность к эмоциональным переживаниям и романтике делает их приятными собеседниками с узким кругом лиц, к которым они проявляют эмпатию и сочувствие. Вместе с тем, чувствительность и импульсивность оборачивается раздражительностью в общении, стрессовая ситуация легко выбивает из колеи. В сетевом общении склонны не обращать внимание на социальные нормы, мало дисциплинированны, что ведет к конфликтным ситуациям и недопониманию в группе в сети. В связи с этим можно отметить свойственную неактивным пользователям фрустрированность и напряженность.

Исследование самооценки и уровня притязаний по методика Дембо-Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан показало, что активные пользователи социальных сетей склонны завышать свою самооценку по параметрам характера, авторитета и внешности, а уровень притязаний – по способностям, характеру и авторитету. Таким образом, активные пользователи имеют нереалистичные оценки себя и своих возможностей по личностным качествам. При этом связывают свои успехи и неудачи, а также общение в группах больше с внешними обстоятельствами, чем с собственными усилиями и способностями. Самооценка неактивных пользователей преимущественно адекватная или заниженная, уровень притязаний также ниже, чем у активных пользователей.

Таким образом, активность пользователей в социальных сетях определяется личностными характеристиками, а позитивное или негативное влияние социальных сетей на психологическое благополучие пользователей зависит от индивидуальных характеристик личности. Проблема психологического неблагополучия личности в цифровой среде определяется не общением в социальных сетях, а тем, как личность их использует, насколько критически осмысливает получаемую информацию, от уровня грамотности в социальных сетях.

Список литературы

1. Шейнов В.П. Зависимость от социальных сетей и характеристики личности: обзор исследований / В.П. Шейнов // Вестник РУДН. Серия: Психология и педагогика. – 2021. – Том 18. – № 3. – С. ч 607-630.

2. Солдатова Г. У. Цифровое поколение России: компетентность и безопасность: монография / Г. У. Солдатова, Е. И. Рассказова, Т. А. Нестик. – М. : Смысл, 2017. – 375 с.

3. Юревич А. В. Цифровая революция и будущее психологии: к прогнозу развития психологической науки и практики / А.В. Юревич, А.Л. Журавлёв, Т.А. Нестик // Фундаментальные и прикладные исследования современной психологии. – 2017. – С. 2091-2100.

4. Бабаева Ю.Д. Интернет: воздействие на личность // Гуманитарные исследования в Интернете / под ред. А.Е. Войскунского. – М.: Можайск-Терра, 2000. – С. 11–39.

5. Информационная эпоха: новые парадигмы культуры и образования: монография / О.Н. Астафьева, Л.Б. Зубанова, Н.Б. Кириллова, Е.В. Никонорова, О.В. Шлыкова и др.; отв. ред.: Н.Б. Кириллова. – Екатеринбург: Изд-во Урал. Ун-та, 2019. – 292 с.

6. Дурлофски П. Вы вошли в систему и испытываете стресс: как социальные сети влияют на ваше психическое здоровье и что вы можете с этим поделать // https://makeevka-news.ru/kak-sotsialnye-seti-vliyayut-na-psihicheskoe-zdorove/ (дата обращения 27.10.2022)

АНАЛИЗ И РАЗВИТИЕ ДЕЛОВОЙ КОММУНИКАЦИИ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Шабалдина Алёна Вячеславовна, *психолог*
ООО «Газпром трансгаз Саратов», Саратов
blagovskaya@list.ru

Аннотация: в статье рассматривается актуальная проблема формирования и развития эффективной коммуникации профессиональной деятельности человека. Основная цель исследования – разработка и апробирование программы развития коммуникативной компетентности для повышения эффективности профессиональной деятельности.

Ключевые слова: коммуникация, коммуникативные компетенции, профессиональная деятельность.

ANALYSIS AND DEVELOPMENT OF BUSINESS COMMUNICATION TO INCREASE THE EFFICIENCY OF PROFESSIONAL ACTIVITIES

Shabaldina Alena Vyacheslavovna

Abstract: this article deals with the actual problem of formation and development of effective communication of a person's professional activity. The main purpose of the research is to develop and test a program for the development of communicative competence to improve the effectiveness of professional activity.

Key words: communication, communicative competencies, professional activity.

Эффективность производственных процессов в управлении на предприятии зависит от многих факторов. Одним, из которых является деловая коммуникация, или в другой интерпретации «Навык эффективного проведения диалогов». Выявление социально-психологических детерминант эффективной деловой коммуникации важно не только для решения профессионального отбора кандидатов, но и для прогнозирования успешного

результата обучения, и как следствие высокой эффективности дальнейшей трудовой деятельности.

Исследования в области философии, социологии, психологии и педагогики доказывают, что общение и деятельность являются взаимосвязанными самостоятельными сторонами профессиональной деятельности специалиста. Вне общения невозможны отношения между людьми, в том числе и деловые, создание благоприятного микроклимата в коллективе, успешная, продуктивная, результативная профессиональная деятельность[1].

Цель: разработка и апробирование программы развития коммуникативной компетентности для повышения эффективности профессиональной деятельности.

Гипотеза: Целенаправленное развитие деловой коммуникации для повышения эффективности профессиональной деятельности возможно в процессе реализации специальной обучающей психолого-педагогической программы развития эффективной коммуникации на основе системно-деятельного подхода.

Материалы и методы исследования

Выборку данного исследования составили 60 человек находящихся в резерве кадров. Средний возраст работников общества 35+ – 5.2 года.

Методика: тест оценки коммуникативных и организаторских склонностей КОС-1 (В.А. Синявский, Б.А. Федоришин)

Обработка с помощью программы Excel.

Таблица 1

Результаты теста КОС-1, шкалы оценки коммуникативных склонностей, N=60

Шкала для оценки уровня коммуникативных склонностей	Количество человек
Низкий уровень	1
Ниже среднего	14
Средний	32
Высокий	8
Очень высокий	5

Таблица 2

Результаты теста КОС-1, шкалы оценки организаторских склонностей, до проведения N=60

Шкала для оценки уровня организаторских склонностей	Количество человек
Низкий уровень	4
Ниже среднего	39
Средний	11
Высокий	5
Очень высокий	1

В ходе исследования было выявлено, что коммуникативные склонности у большинства сотрудников находятся на среднем репродуктивном

уровне (32 человека). Данные сотрудники Общества характеризуются стремлением идти на контакт с людьми, не ограничивают круг своих знакомств, отстаивают своё мнение, планируют свою работу, однако потенциал их склонностей не отличается высокой устойчивостью. Также большинство сотрудников имеют уровень организаторских способностей ниже среднего конформный уровень (39 человек), а следовательно, проявления инициативы в общественной деятельности крайне снижено, во многих делах они предпочитают избегать принятия самостоятельных решений.

Для исследования эффективности профессиональной деятельности был выбран Краткий ориентировочный (отборочный) тест (КОТ) (опросник диагностики интеллекта (IQ), адаптация В.Н. Бузина, Э.Ф. Вандерлик).

Предназначен для диагностики общего уровня интеллектуальных способностей (IQ) и предусматривает психодиагностику таких параметров интеллекта, как способность к обобщению и анализу, гибкость мышления, скорость и точность восприятия материала, и другие шкалы. Тест КОТ также позволяет получить развернутую характеристику сформированности познавательной адаптации субъекта в мире в целом.

Таблица 3

Результаты теста КОТ (до проведения программы «Техники эффективного общения), N=60

Интегральный показатель общих способностей	Количество человек
Низкий уровень	2
Ниже среднего	11
Средний	34
Высокий	7
Очень высокий	6

На основании выше полученных результатов исследования для обучения сотрудников навыкам эффективной коммуникации с коллегами, была разработана образовательная тренинговая программа «Техники эффективного общения».

Таблица 4

Образовательная тренинговая программа «Техники эффективного общения»

№	Наименование тем	Кол-во часов
1	Основные понятия коммуникации руководителя	1
2	Базовый алгоритм успешной коммуникации	1
3	Получение информации. Активное слушание. Ключевые вопросы	4
4	Вербальный и невербальный каналы коммуникации	4
5	Ценностно-ориентированная коммуникация. Мотивы. Интересы	4
6	Коммуникативные технологии	4
7	Приемы общения	4
8	Итоговый контроль (выполнение практической работы)	2
	Итого:	24

По окончанию тренинга в экспериментальной группе (n=60) проводится повторная диагностика.

В ходе повторного исследования были получены следующие результаты.

Таблица 5

Результаты теста КОС-1 (после проведения программы «Техники эффективного общения), шкалы оценки коммуникативных склонностей, N=60

Шкала для оценки уровня коммуникативных склонностей	Количество человек
Низкий уровень	0
Ниже среднего	3
Средний	24
Высокий	28
Очень высокий	5

Таблица 6

Результаты теста КОС-1(после проведения программы «Техники эффективного общения), шкалы оценки организаторских склонностей, N=60

Шкала для оценки уровня организаторских склонностей	Количество человек
Низкий уровень	2
Ниже среднего	18
Средний	29
Высокий	9
Очень высокий	2

По результатам повторного исследования мы наблюдаем динамику улучшения результатов у сотрудников Общества по обоим шкалам.Результаты указаны на рисунке 1 и на рисунке 2.

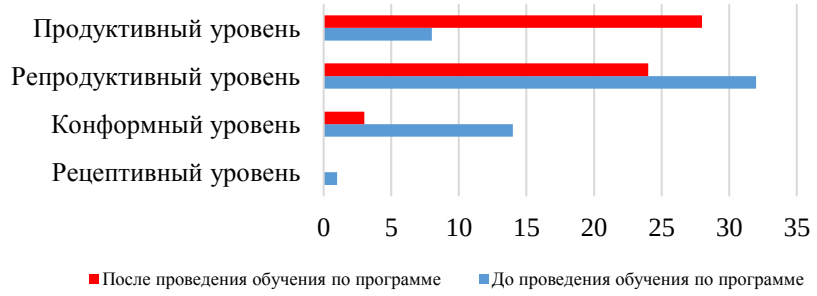


Рисунок 1. Динамика уровня коммуникативных склонностей

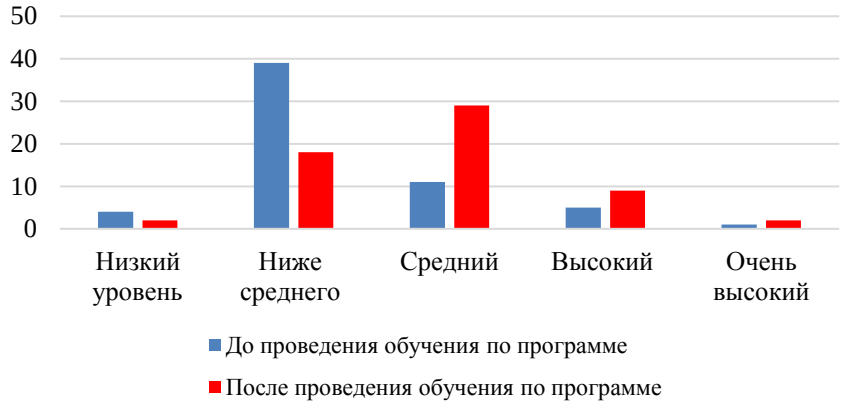


Рисунок 2. Динамика уровня организаторских склонностей

В ходе исследования были так же получены результаты по интегральному показателю общих способностей. После проведения программы уровень интеллекта повысился.

Таблица 6

Сравнительный анализ полученных результатов исследования, КОТ

Уровни	До проведения обучения по программе	После проведения обучения по программе
Низкий	2	1
Ниже среднего	11	9
Средний	34	36
Высокий	7	8
Очень высокий	6	6

На основании полученных результатов сделан вывод, что использование данной образовательной программы на практике позволило:

- Улучшить качество взаимодействия в рабочем коллективе;
- Повысить эффективность управления на предприятии;
- Развить потенциал и компетенции работников Общества.

Список литературы

1.Бескровная Е. А. Деловое общение как условие успешного взаимодействия в профессиональной деятельности // Гаудеамус. 2012. №19. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/delovoe-obschenie-kak-uslovie-uspeshnogo-vzaimodeystviya-v-professionalnoy-deyatelnosti (дата обращения: 05.08.2022).

2. Карнеги Д. Как завоевывать друзей и оказывать влияние на людей: Пер. с англ. – К.: 2001.

3. Коммуникации в деловом общении // Мегалекции URL: https://megalektsii.ru/s42524t9.html (дата обращения: 08.08.2022).

4. Конева Е.В. Психология общения: Учеб. пособие. – Ярославль: 2002.

5. ФищенкоК.С.Оценка эффективности работы персонала [Текст] / К.С.Фищенко // Актуальные вопросы экономики иуправления: материалы междунар. науч. конф. (г. Москва, апрель 2011г.).Т. II.– М.: РИОР, 2011.- С. 68–70.

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ КАК УСЛОВИЕ УЧЕБНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ

Шакурова Азалия Амировна,
аспирант кафедры педагогики и психологии,
Самарский государственный
социально-педагогический университет, Самара
khasyanova.a@sgspu.ru

Аннотация: В статье содержатся результаты исследования психологического здоровья как одного из условий учебной активности студентов. Выделены уровни учебной активности студентов. Сделан сравнительный анализ групп студентов с разными уровнями учебной активности.
Ключевые слова: психологическое здоровье, учебная активность, студенты.

PSYCHOLOGICAL HEALTH AS A CONDITION EDUCATIONAL ACTIVITY OF STUDENTS

Shakurova Azaliya Amirovna

Abstract: The article contains the results of a study of psychological health as one of the conditions of students' educational activity. The levels of students' learning activity are highlighted. A comparative analysis of groups of students with different levels of educational activity is made.
Key words: psychological health, educational activity, student.

На сегодняшний день для развития успешного общества необходимо готовить высококвалифицированные кадры. Для конкурентоспособности профессионал должен обладать следующими качествами: компетентностью, ответственностью, мобильностью. Все эти качества формируются у личности в учебно-профессиональной деятельности, где обучающимся осваиваются не только важные знания, но и где происходит всецелое его развитие. Одним из основных условий развития личности в профессиональном и личностном плане является его субъектная активность, которая реализуется в учебной деятельности и связана с психологическим здоровьем.

Понятие «психологическое здоровье» появилось в психологии после теоретических исследований известного российского психолога И.В. Дубровиной. По ее мнению, это понятие содержит в себе характеристику личности в общем, потому что связано с проявлением человеческого духа и имеет психологический аспект проблемы психологического здоровья [1, с. 112]. Психологическое здоровье определяется И.В. Дубровиной как состояние внутренней гармонии личности, которое составляет ее сущность и позволяет активизировать индивидуально-личностные и возрастные возможности индивида на каждом этапе развития [2, с. 241].

По мнению американского психолога и психотерапевта К. Роджерса, психологическое здоровье считается важным фактором полноценного

функционирования человека, который находится в процессе самореализации. Им была предложена модель «хорошей жизни» психологически здорового человека, согласно которой психологически здоровая личность – личность, открытая жизненному опыту, стремящаяся жить настоящим. Он отмечал, что человек способен восстанавливать свое психологическое здоровье, «возвращая себе подавлявшиеся и отрицаемые части своего Я» и «ассимилируя негативные аспекты жизненного опыта» [2, с. 242].

А.А. Волочков определил понятие «активность субъекта сферы жизнедеятельности» как: «динамическую систему, которая связана с развитием, саморазвитием и взаимодействием» [3, с. 109]. Таким образом, учебная активность затрагивает основные виды активности, это: интеллектуальная, познавательная, регулятивная, эмоциональная, творческая и коммуникативная. Далее, он считает, что «учебная активность – это активность субъекта в сфере образовательных взаимодействий, которая выражает меру субъектности студента в их учебной деятельности» [4, с. 59-60].

Имеющие представления о понятии психологического здоровья и учебной активности студентов не раскрывает его полное содержание, в связи с этим мы выдвинули гипотезу исследования – психологическое здоровье студентов является одним из условий учебной активности студентов.

В исследовании приняли участие 87 студентов факультета психологии и специального образования в возрасте от 19 до 23-х лет.

Для проверки гипотезы нами были использованы следующие методы исследования: кластерный анализ, вопросник учебной активности студента (по А.А.Волочкову), Тест СЖО (Д.Крамбо и Л.Махолека, адаптация Д.А.Леонтьева), Т-критерий Стьюдента.

Для начала мы выявили уровни учебной активности (УА). Для этого мы использовали кластерный анализ. Нами были выявлены 3 уровня учебной активности- низкий, средний и высокий. Мы определили, что низкой учебной активностью обладают 36 студентов; средний уровень преобладает у 33 студентов и низкий уровень – у 18 студентов.

Во-первых, мы сравнили группу студентов со средним и высоким уровнями учебной активности. Нами был применён Т-критерий Стьюдента.

Студенты с высоким уровнем УА обладают высокой жизнестойкостью, что говорит о способности студентов выдерживать стрессовые ситуации, при этом они умеют сохранить внутренний баланс без снижения успешности деятельности ($p=0,002$). Также они часто делают что-то интуитивно, при этом не акцентируя внимания на позитивное или негативное будущее ($p=0,032$). Поэтому у студентов в группах с высокой УА и группой студентов со средней УА имеются различия. В целом, различия касаются жизнестойкости и её основных компонентов, то есть студенты наиболее жизнестойкие обладают активной вовлеченностью в учебную деятельность.

Далее, мы сравнивали группы студентов со средним и низким уровнями УА (также применялся Т-критерий Стьюдента). Здесь характери-

стики студентов различаются по смысложизненным ориентациям – осмысленность жизни (p=0,003). Возможно, это связано с тем, что студенты со средним уровнем УА имеют наиболее понятные цели на будущее, чем студенты с низкой УА; также студенты с низкой УА часто не довольны своей жизнью, у студентов же со средним уровнем УА более насыщенная, интересная жизнь, в которой есть определенный смысл. Студенты со средним уровнем УА апеллируют свободой выбора, уверенны в своих силах, что не характерно для студентов с низким уровнем учебной активности.

И наконец, мы сравнивали две оставшиеся группы – это группа студентов с высоким уровнем УА и низким уровнем УА. Различия в данных группах имеются не только по компонентам УА, но и почти по всем показателям психологического здоровья. Следовательно, студенты с высоким уровнем УА наиболее жизнестойкие, чем студенты с низким уровнем УА. Такие студенты уверенны в себе, самостоятельны и любят рисковать. Также существуют различия между данными группами по шкалам «Цели» и «Процесс». Студенты с высоким уровнем УА предпочитают выбирать реальные цели на будущее, при этом придавая жизни смысл. Их жизнь очень интересная и насыщенная. У студентов же с низким уровнем УА преобладают признаки неудовлетворённостью своей жизнедеятельностью, они не видят перспектив в будущем. Вместе с тем есть незначительное отличие по шкале «Результат» (p=0,005). Скорее всего, это связано с тем, что студенты с высокой УА довольны своей прошедшей жизнью, нежели студенты с низкой УА. По шкале «Локус контроля» присутствуют различия между данными группами, т. к. студенты с высоким уровнем УА самостоятельно принимают решения в своей жизни, умеют управлять ею, что не сказать про студентов с низким уровнем УА.

Исходя из этого, полученные результаты подтверждают взаимосвязь между учебной активностью студента с его психологическим здоровьем. Соответственно, психологическое здоровье является важным условием для учебной активности студента ВУЗа.

Список литературы

1. Дубровина И.В. Практическая психология образования -М.: Просвещение, 2008- С. 112.

2. Шакурова А.А. Вопросы психологического здоровья личности в отечественной и зарубежной психологии // Проблемы психологического благополучия: материалы международной научно-практической конференции. Уральский государственный педагогический университет; Ферганский государственный университет. – Екатеринбург: УрГПУ ; Фергана, 2022. – С. 241-242.

3. Волочков А.А. Активность субъекта бытия: интегративный подход / Перм. гос. пед. ун-т. – Пермь, 2007. С. 109.

4. Волочков А.А. Психологическое здоровье и активность студента. Вестник Пермского государственного гуманитарно-педагогического университета. Серия № 3. Гуманитарные и общественные науки. 2014. № 1. С. 59-60.

ВЛИЯНИЕ СТАТУСОВ ЛИЧНОСТНОЙ ИДЕНТИЧНОСТИ НА СИСТЕМУ САМООТНОШЕНИЯ СТУДЕНТОВ УНИВЕРСИТЕТА

Шумакова Светлана Владимировна, *старший преподаватель, Северо-Кавказский федеральный университет, Ставрополь, snishchitenko@ncfu.ru*
Жерновой Богдан Александрович*, студент 2 курса, Северо-Кавказский федеральный университет, Ставрополь, zhernovoyb@bk.ru*

Аннотация: Статья посвящена теоретической проблеме понимания идентичности в психологии, а также стадиальный процесс развития личностной идентичности в процессе онтогенеза. Подробно рассматривается «кризис идентичности», его причины, связанные с переходом подростков в юношеский возраст. Представлены результаты исследования взаимосвязей между статусом личностной идентичности и системой самоотношения личности студентов.

Ключевые слова: идентичность, личностная идентичность, статусы идентичности, мораторий, самоотношение.

INFLUENCE OF STATUS OF PERSONAL IDENTITY ON THE SYSTEM OF SELF-ATTITUDE OF UNIVERSITY STUDENTS

Shumakova Svetlana Vladimirovna
Zhernovoi Bogdan Alexadrovich

Abstract: The article is devoted to the theoretical problem of understanding identity in psychology, as well as the stage-by-stage process of development of personal identity in the process of ontogenesis. The "identity crisis" is considered in detail, its causes associated with the transition of adolescents to adolescence. The results of the study of the relationship between the status of personal identity and the system of self-attitude of students' personality are presented.

Key words: identity, personal identity, identity statuses, moratorium, self-attitude.

Актуальность исследования проблемы личностной идентичности обусловлена многочисленными факторами. Еще в 80-е годы XX века известный американский футуролог А. Тоффлер писал: «Миллионы индивидов ищут, напряженно ищут собственную идентичность или магическую терапию, облегчающую воссоединение их личности, чтобы победить хаос, внутреннюю энтропию, сформировать собственный порядок» [3, p. 366,].

В.В. Столин определяет идентичность как самосознание личности, которое имеет многогранную структуру. С его точки зрения, самосознание личности в аспекте идентичности включает в себя уникальность и смысл своего бытия, формирование и изменение представлений о своем будущем, прошлом и настоящем [2]. Л. Б. Шнейдер определяет личностную идентичность так: «это есть ощущение и осознавание уникальности своего Я в его экзистенции и неповторимости личностных качеств, при наличии своей принадлежности социальной реальности» [1, с. 245].

Дж. Марсиа развитие идентичности представил через достижение и обретение определенных статусов [6, 7, с. 187]. В психологии выделяет несколько статусов, которые свойственный каждому виду идентичности:

Достигнутая идентичность – статус человека, прошедшего период кризиса и самоисследований и сформировавшего определенную совокупность личностно значимых для него целей, ценностей и убеждений [1, 7].

Мораторий– термин, который Э. Эриксон использует по отношению к человеку в состоянии кризиса идентичности и активно пытающемуся разрешить его, пробуя различные варианты [1,4]. Такой человек постоянно в поисках информации, полезной для разрешения кризиса [4]. В соответствие со взглядами Э. Эриксона, полагаем, что данному статусу идентичности часто подвержены подростки и юноши, которые проходят пубертатный и юношеский возвратные кризисы. Согласно эпигенетической периодизации, студенты находятся на пятой стадии (11– 20 лет) модели Э. Эриксона. Основная задача на этой стадии – формирование целостности и идентичности. При нарушениях – первичная диффузная идентичность[5,7].

Преждевременная идентичность – статус, приписываемый человеку, который никогда не переживал состояния кризиса идентичности, но обладает определенным набором целей, ценностей и убеждений, сформированных не в результате самостоятельного поиска и выбора, а в основном вследствие идентификации со значимыми субъектами.

Диффузная идентичность – состояние, характерное для людей, которые не имеют прочных целей, ценностей и убеждений и не пытаются активно сформировать их. Они или никогда не находились в состоянии кризиса, или вовсе не способны решить возникшие проблемы. При отсутствии ясного чувства идентичности люди переживают ряд негативных состояний: пессимизм, апатию, тоску, неизъяснимую злобу, отчуждение, тревогу, чувство беспомощности и безнадежности [1,6,7].

Штейнер Л.Б. также выделяет такой статус идентичности, как гиперидентичность. Ученый описывает этот статус, так: «Это полное поглощение человека статусом, ролью, другим значимым объектом или субъектом, при сохранении высоких положительных качеств о себе, нарушением отношений с окружающими» [1, с. 248].

Так же человек может полностью утратить свою идентичность. Это происходит в следствие «бегства» в различного рода аддикции [1].

Для того, чтобы выявить взаимосвязь статуса личностной идентичности и системы самоотношений личности, мы провели исследование с использованием методики изучения личностной идентичности (МИЛИ), авторство которой принадлежит Л. Б. Шнейдер и тест-опросник самоотношения Столина-Пантилеева на базе ФГАОУ ВО «Северо-Кавказский федеральный университет». Статистический анализ данных осуществлялся с применением метода ранговой корреляции Спирмена и первичного частотного анализа.

В исследовании приняли участие 58 студентов (10 юношей, 48 девушек) первого курса Психолого-педагогического факультета. Средний возраст испытуемых составил 17,6 лет.

Методика МИЛИ представляет собой ассоциативный тест, в ходе которого испытуемому следует подчеркнуть слова, относящиеся к его повседневной жизни. Данная методика позволяет выявить статус личностной идентичности. Используя тест-опросник Столина-Пантелеева на 57 вопросов, мы взяли такие шкалы, как Шкала «S», измеряющая интегральное чувство за или против собственного Я; а также шкалы:

Самоуважение – шкала из 15 пунктов, объединивших утверждения, касающиеся «внутренней последовательности», «самопонимания», «самоуверенности».

Аутосимпатия – шкала из 16 пунктов, объединяющая пункты, в которых отражается дружественность-враждебность к собственному «Я».

Самоинтерес – шкала из 8 пунктов, отражает меру близости к самому себе, в частности интерес к собственным мыслям и чувствам, готовность общаться с собой «на равных», уверенность в своей интересности для других.

Ожидаемое отношение от других – шкала из 13 пунктов, отражающих ожидание позитивного или негативного отношения к себе окружающих .

По данным, полученным по методике изучения личностной идентичности (МИЛИ) первокурсники были разделены на пять групп по статусу личностной идентичности (ЛИ): 1 группа – студенты со статусом «Мораторий» (19%); 2 группа – студенты со статусом «Преждевременная идентичность (5%); 3 группа – студенты со статусом «Гиперидентичности» (14%); 4 группа – студенты со статусом «Достигнутая идентичность» (60%); 5 группа – студенты с «диффузным» статусом идентичности (2%) (рисунок).



Рисунок. Частотное распределение статусов личностной идентичности в группах сравнения

Наличие студентов со статусом «Мораторий» говорит о том, что перед ними стоит задача решить «кто я?» и от ее решения зависит будущее личности и ее дальнейший жизненный путь. Мы считаем, что проявление «моратория» у студентов 1-го курса является следствием различных изменений в их жизни. К их числу относятся: отчуждение от родителей, переход во взрослую и самостоятельную жизнь, новая учебная деятельность и отношения, а также коллектив [7]. Один студент обладает «диффузной» идентичностью, что означает полное непонимание своего «Я» и является клиническим случаям, как отмечает в своем исследовании Marcia J. E. [5].

При анализе системы самоотношения первокурсников с различным статусом ЛИ были выявлены статистически значимые корреляции между показателями ЛИ и шкалой «S» (r=0,290, p <0,05) и шкалой «Аутосимпатия» (r=0,429, p <0,01) (таблица).

Таблица

Корреляционная матрица взаимосвязи показателей ЛИ и показателей системы самоотношения

Показатели	S	Самоуважение	Аутосимпатия	Ожидаемое отношение от других	Самоинтересы
ЛИ	,290*	,217	,429**	,161	,160
*. Корреляция значима на уровне 0,05; **. Корреляция значима на уровне 0,01					

Прим.: ЛИ – личностная идентичность;

Проведенное исследование позволяет предположить, что чем выше показатели личностной идентичности, тем сильнее выражены «чувство за себя» и «аутосимпатия». Возможно, это связано с тем, что статус достигнутой личностной идентичности у студентов способствует ясному осознанию себя как «уникального существа»; у таких студентов наблюдаются выраженные жизненные цели, а также есть желание проявлять себя в жизни и поддерживать свое самоуважение [1, 8]. Мы считаем, что конструктивное преодоление преодоления «кризиса идентичности», формирование собственной системы ценностей, идеалов, целей является одним из важнейших источников развития личности, который дает положительный «залог» на всю оставшеюся жизнь.

Список литературы

1. Шнейдер, Л. Б., Психология идентичности: учебник и практикум для вузов / Л. Б. Шнейдер. – 2-е изд., перераб. и доп.– Москва: Юрайт, 2022. – 328 с.

2. Столин В.В. Самосознание личности. – М., 1983. 284 с.
3. Toffler A. The Third Wave. – N.Y.: William Morrow and Company, Inc., 1980. – P. 366.
4. Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис. – М., 2006. – 197 с.
5. Marcia J. E. Development and validation of Ego-identity status // Journal of Personality and Social Psychology. – 1966. – №3. – P. 551–558.
6. Marcia J. E., Waterman A. S., Matteson D.R., Archer S. L., & Orlofsky J. L. (Eds.). Ego Identity: A Handbook for Psychological Research. – N.Y.: Springer–Verlag, 1993.
7. Козлов В. В. Психология кризиса. Монография – М.: Институт консультирования и системных решений, 2014. – 528 с.

СОДЕРЖАНИЕ

Абидова З. А., Джалалов У. Д. Взаимосвязь уровня толерантности и психологического здоровья личности ……3

Абрамова Н. В. Трудности сенсорной интеграции у ребёнка дошкольного возраста ……..... 6

Аванесян Г. М., Папоян С. А., Асриян Э. В. Защитные ресурсы психологического благополучия личности в условиях стресса и неопределенности ……..10

Алёшичева А. В. Прогностичность критериев психологического здоровья личности ..……..... 16

Бакунова И. В., Натарова А. О. «Социальное одиночество» в условиях цифрового общества ……..... 21

Бакунова И. В., Калашникова В. А., Киндеева Д. Е., Особенности межличностных отношений студентов гуманитарных и технических специальностей ……..……24

Бакунова И. В., Филимонова Е. В., формирование гражданской идентичности учащихся младшего школьного возраста во внеурочной деятельности ……..... 28

Белашева И. В., Демонова А. Э. Ценностно-смысловые ориентации будущих специалистов в сфере безопасности в контексте сформированности их эмоциональных компетенций ……32

Белашева И. В., Калашникова Е. С. К вопросу об индивидуально-личностных детерминантах школьной успеваемости подростков ……. 38

Белых Т. В., Белых В. В. Анализ ассоциативного поля значений образа «привлекательный образовательный интернет-ресурс» у студентов вуза ……..... 42

Бикетова Т. Н., Головко В. С. ASMR как терапия при тревожности ….. 48

Бондаренко Е. В., Зубенко В. В. Уровень развития коммуникативных способностей и эмоциональное состояние младших школьников ……51

Бондаренко Е. В., Анохина А.Ю. Поддержка ребенка с психическим расстройством в семье …….. 55

Бондаренко Е. В., Колесникова Д. Д., Саркисова Е. В. Влияние песочной терапии на психологическое здоровье личности …….. 58

Бондаренко Е. В., Писаренко С. Н. Влияние агрессивности и тревожности на устойчивость к стрессу в учебной деятельности у подростков ……..... 61

Водолажская М. Г., Водолажский Г. И., Шарова А. И., Жилина Л. Е. Междисциплинарный подход к инструментальной психокоррекции …. 65

Волоскова Н. Н. Развитие научной рефлексии в процессе учебных курсов учащихся базовых школ ……..... 67

Волоскова Н. Н., Авакян О. С. Теоретико-методологические основы проблемы тревожности в школьном возрасте …… 72

Волоскова Н. Н., Бекурина Ю. С. Ценностные доминанты профессионализма личности специалистов средств массовой информации ……..... 75
Волоскова Н. Н., Нагайцева В. С. Психологическая грамотность населения как важнейшая детерминанта безопасности страны ……..... 78
Волоскова Н. Н., Пшеничная Я. А. Психологические особенности жизнедеятельности при нарушенном пищевом поведении в юношеском возрасте …….. 82
Волоскова Н. Н., Тенькова А. А. Содержательные особенности мотивационной сферы представителей разных профессий ……..... 87
Волоскова Н. Н., Харламов Р. В. Интеграция концептуальных идей теории В.И. Вернадского в идеологию современной цивилизации ……. 91
Волынчик Н. В., Шарапова С. Л. Влияние уровня субъективного контроля и копинг-механизмов на комплаентность у пациентов с хронической обструктивной болезнью легких, рекомендации по улучшению процесса диагностики и лечения …..... 94
Воронкина Л. Б., Самченко А. С. Факторы-детерминанты вовлечения студентов в деструктивную деятельность …….... 98
Габдулина Л. И., Гепоян Л. А. Особенности коммуникативного поведения лиц с разной степенью выраженности деструктивных установок в общении ……102
Габдулина Л. И. Жизненная удовлетворённость женщин, имеющих детей, и женщин, сознательно отказывающихся от материнства …… 106
Джанерьян С. Т., Гвоздева Д. И. Направленность личности и мотивы профессиональной деятельности у работающих студентов-медиков …. 110
Есаян М. Л. Особенности совладающего поведения и копинг-стратегий у студентов-экономистов …… 115
Зайцева Л. А., Никулина О. А. Особенности самоотношения у лиц, имеющих хронические соматические заболевания ……119
Калашникова В. А., Крылов И. В. Психологическое здоровье и его роль в становлении личности ……124
Карамян М. Х. Ценностное измерение психологического благополучия личности 127
Козлов М. Ю. Небезопасный тип привязанности как фактор психологической дезадаптации ……132
Козловская Н. В. Самоэффективность как педиктор безопасного поведения личности в сложных жизненных ситуациях ……135
Козловская Н. В., Прохоренко П. С. Личность как продукт взаимодействия виртуального и актуального социальных миров ……143
Козловская Н. В., Батищева М.С. Установка как регулятор поведения человека в социуме ……145
Козловская Н.В., Тернова В.В. Роль киноискусства в формировании психологического здоровья личности ……147

Козловская Н. В., Чертова А. В. Современные социальные конфликты и психологическая безопасность личности ……149
Кокорова С. Д., Арутюнян И. Г. Профилактика и разрешение конфликтных ситуаций в педагогическом процессе …….....151
Кольцова И. В. Стрессоустойчивость учащихся подросткового возраста в образовательном пространстве и стратегии преодоления трудных жизненных ситуаций ……..... 156
Кюфарян Я. Н. Психологические и социальные аспекты адаптации у детей младшего школьного возраста после перенесенной травмы ……..160
Лагерь М. А. Исследование внутригрупповых конфликтов в киберспорте ……164
Ларина Г. Н., Сошенко Е. И. Психологические особенности пациентов онкологического профиля …….... 167
Ларина Г. Н., Миронова Ю. А. Социальные представления студентов об экстремизме …….. 170
Ларина Г. Н., Миронова Ю. А. Профилактика экстремизма среди молодежи как фактор сохранения ее психического здоровья …….. 174
Ларина Г.Н. «Свобода для» как фактор сохранения психического здоровья членов группы ……178
Ларина Г. Н., Картавых К. С. Влияние оптимизационных изменений на социально-психологический климат в производственных группах …181
Ларина Г. Н., Петрухин М. В. Специфика неформальных коммуникаций в рабочих коллективах как показатель психического здоровья ……..184
Лобейко Ю.А., Швалева Н.М., Ильяшова Е.А., Пищулина Л.В. Психолого-педагогические технологии формирования психологически здоровой личности в ситуации неопределенности: рефлексия опыта ……..187
Ложечкина А. Д., Сокович Д. Э. Анализ факторов стабильности в кризисном управлении организацией ……. 191
Ложечкина А. Д., Тимонова В. В. Анализ взаимосвязи самооценки и способа разрешения конфликтов в студенческой среде ……194
Ложечкина А. Д., Усманов К. М. Исследование причин конфликтов и их регулирование в молодых семьях ……..... 198
Локаткова О. Н. Роль базовых национальных ценностей в профилактике профессионального здоровья студентов-педагогов …..... 200
Лукьянов А. С., Папоротная А. А. Исследование профессионального выгорания у офисных работников ……204
Лукьянов А. С., Углунц Я. В. Влияние насилия, пережитого в детстве, на тип привязанности в отношениях с романтическим партнёром ……207
Лукьянов А. С., Зима Н. А. Трансформация уровня тревожности специалистов ивент-индустрии в период пандемии: результаты эмпирического исследования ……..... 210

Лукьянов А. С., Нагайцева В. С. Когнитивные искажения как риск-фактор психического здоровья личности ……..... 214
Лукьянов А. С., Петренко А. В. Психология мотивации отдаления женщиной сроков первой беременности ……..... 217
Лыкова Т. А., Джафарова Т. Д. Рекомендации по развитию стрессоустойчивости в учебной среде ……..…….. 220
Майборода Т. А., Енин В. В. Влияние эмоционального выгорания значимых взрослых на профессиональное самоопределение студента вуза ……..225
Макадей Л. И., Терещенко Э. В., Осипова Н. В. Изучение эмоциональной сферы подростков с разным типом реагирования на конфликт …… 229
Макадей Л. И., Терещенко Э. В., Осипова Н. В. К вопросу о взаимосвязи самоотношения и мотивации личности ……233
Маркова И. И., Матвиенко В. С., Толкачева О. В. Отношение к жизни младших школьников ……237
Мелёхин А. И. Отношения между личностным типом «d» и уровнем желудочно-кишечной специфической тревогой ……240
Михайлова О. Б., Фаренникова Е.С. Российские и китайские студенты: состояние выгорания на фоне перфекционизма ……242
Мухамедова Д. Г. Роль инновационной деятельности в достижении эффективности в системе образования ……247
Назаренко Т. И., Безуглый И. Г. Особенности конфликтного поведения студенческой молодёжи ……251
Назаренко Т. И., Деба Ю.В. От теории к практике решения конфликтов в образовательной среде ……... 253
Назаренко Т. И., Осипова А.В. К вопросу изучения личностных качеств тренера в психологической литературе ……257
Несмачная Ю. Н. Цветокоррекция ключевых слов на уроках литературы как артпедагогическая технология работы с детьми, имеющими особые образовательные потребности (на примере изучения сборника стихотворений «осетинская лира» К.Л. Хетагурова) ……259
Ноженко К. А. Психологические техники воздействия на человека в социальных сетях …….. 262
Оганян К. М., Лыгуша В. В., Салаватова Е. Н. Психолого-педагогическое сопровождение лиц с тяжелыми нарушениями в развитии в условиях образовательной организации ……..... 266
Озова Н. А. Особенности психоэмоционального состояния осужденных к лишению свободы ……270
Осипова Н.В., Сычева Я.С. Работа медицинского психолога в системе здраваоохранения: истоки и современность ……273
Осипова Н.В., Алибекова К. М. Деятельность психолога по сопровождению служебной деятельности в центре медицины катастроф …277

Осипова Н.В., Григорян М. В. Феномен организационного стресса у банковских работников ……281
Осипова Н.В., Кашпорова Е.А. Психолог в структуре МВД ……..... 284
Осипова Н.В., Чебзанов Исидора. Изучение свойства самостоятельности у учащихся в специальной (коррекционной) школе для детей с нарушениями слуха ……288
Петрова Н. Ф. Психологические факторы развития личности в контексте профессионального развития педагогов высшей школы …….292
Плугина М. И. Профессиональное здоровье как фактор успешности деятельности преподавателя в ситуации неопределенности …… 300
Погребная О. С. Формирование копинг-стратегий у подростков, подвергшихся газлайтингу ……..... 305
Польшакова И. Н., Григорян М. В. К вопросу теоретического анализа особенностей адаптации у курсантов образовательных организаций МВД России ……... 309
Польшакова И. Н., Суслова А. Г. Психологические особенности адаптации осужденных, находящихся в кризисном состоянии, к условиям исправительного учреждения ……...312
Польшакова И. Н., Панина С. А. Взаимосвязь между мотивационными компонентами и ориентациями на карьеру у военнослужащих ……315
Польшакова И. Н., Алпатова О. С. К вопросу теоретического анализа совладающего поведения у сотрудников МЧС ……319
Поляков А. М. Субъектный и объектный аспекты образа нормального и аномального развития в психологии ……..... 322
Сабанина Н. О., Кузнецова Н. В., Попов С. А. К вопросу о понятии и критериях психологического и психического здоровья личности ……326
Самойлов Н. Г. Представление о психологическом здоровье личности …329
Силаков А. С., Тарасова В. Э. Факторы роста азарта в онлайн-играх … 332
Солдатова Е. Л. Рефлексия возрастных изменений в контексте психологического здоровья личности ……335
Соловьева О. В. Психологическая культура студентов вуза как фактор сохранения их психологического здоровья …… 339
Сотникова Н. Н., Долженко М. С., Черникеева М. А. Проблема стресса и стрессоустойчивости в студенческой среде ……342
Терещенко Э. В., Белоусова С. А. Внутриличностный конфликт в структуре личности женщины ……..345
Торикова Е. Ф.,Ториков А. В. Физическая активность как условие психологического здоровья и субъективного благополучия личности …349
Федорова Ю. А., Хайруллина А. Г. Теоретические аспекты изучения проблемы влияния стресса на возникновение психосоматических расстройств …….. 352

Фомина Е. А., Соломонов В. А. Взаимосвязь эмоциональной направленности и эмоционального самочувствия студентов ……358
Черепкова Н. В., Богданова А. В. Изучение кибербуллинга в студенческой среде ……362
Чернышова Е. Л., Девяткина А. Ю. Проявление личностных характеристик пользователей социальных сетей в зависимости от их активности в сети ……..... 364
Шабалдина А. В. Анализ и развитие деловой коммуникации для повышения эффективности профессиональной деятельности ……..... 368
Шакурова А. А. Психологическое здоровье как условие учебной активности студентов ……373
Шумакова С. В., Жерновой Б. А. Влияние статусов личностной идентичности на систему самоотношения студентов университета ……376

Научное издание

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ЛИЧНОСТИ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА

СБОРНИК НАУЧНЫХ ТРУДОВ
по материалам VIII Международной научно-практической конференции
(9–10 ноября 2022 года)

Метаданные сборника размещены
в Научной электронной библиотеке (eLIBRARY.ru)

Издается в авторской редакции

Компьютерная верстка М.И. Толмачев

Подписано в печать 20.12.2022

Формат 60x84 1/16	Усл. печ. л. 22,55	Уч.-изд. л. 20,94
Бумага офсетная	Заказ 102	Тираж 500 экз.

Отпечатано в дизайн-бюро Школы креативных индустрий
ФГАОУ ВО «Северо-Кавказский федеральный университет»
355029, г. Ставрополь, пр-т Кулакова, 2